

## A mi mindennapi kenyерünk.

Elmondotta: özv. Faragó Béláné

A Feleségképző Akadémiáinak már a legutóbbi előadásán le kellett szállanunk az égből, hol a házasságok köttetnek; le kellett szállanunk a szerelem és a leányálmok rózsaszínű fellegei közül a kétszerkettő józan és biztonságos földjére. Ezt a számtanleckét legalább jól fűtött szobáink kényelmes íróasztalánál végezhetjük: most még háládatlanabb leckével kell megbirkóznunk, a helyszínt át kell tennünk a konyha és kapcsolt részeinek szürke, prózai birodalmába. Már gyermekkorunkban rájöttünk, hogy a nem tetsző orvosságot a doktor bácsi valami sziruppal teszi elfogadhatóvá: úgy érzem, nekem is szirupról kell itt-ott gondoskodnom, hogy ez a szürke, prózai téma színt és ízt nyerjen.

A mi mindennapi kenyérünk jelentősége, fontossága nem szorul bizonyításra. A mi mindennapi kenyérünkért buzgón fohászokdni és érette hálát rebegni soha el nem mulasztandó kötelességünk. Ezt a legszebb imát az Úr maga rendelte számunkra, de azt is szívünkbe véste: nemcsak kenyérral él az ember! Elrendelte, hogy kenyérral dobjuk vissza, aki minket kővel dobott meg. A magyar (nyelvhasználatban kifejező ereje van a „kenyér” szónak. Magyar ember lekenyerezi ellenségét, de őrizkedik attól, hogy ezt hízelgés céljaira alkalmazza. A kenyeres pajtás hűségénél csak a házastársaké tartósabb, akik egy életet élnek át egy kenyéren, s akik vigyáznak is arra, hogy köztük kenyértörésre ne kerülj ön a sor. Napjaink tragédiája, hoigy munka hiányában milliók szenvednek kenyér nélkül, ezért ölt a kenyérgond és a kenyéririgység soha nem látott méreteket. A kenyérkereseti lehetőség későre tolódása az oka, hogy bár a házasságok az égben egyre köttetnek, — itt a földön olyan nehezen köthetők ...

Ebben a mai előadásban a mi mindennapi kenyérünk szim-

bóluma jelzi egy család élelmezési ellátásának minden munkáját és problémáját. A mi mindennapi kenyérünk: stilisztikai alakzat, rész az egész helyett, jelenti:

1. a helyes táplálkozás minden feltételét, kezdve a költségvetés tételein;

2. tápszereink alkotó elemeinek, vegyi összetételének, és ezek szervezetünkre való hatásának ismeretét;

3. a nyers élelmiszerek vásárlás útján való beszerzését az áruk ismeretével, a minőség felismerésével, kiadási napló vezetésével;

4. termelés útjain nyert élelmiszerek termesztésének titkait és munkálatait konyhakertben, gyümölcsösben, szántóföldön, baromfiudvarban, sertésólban, méhesben, — bevételi vagy értékelési napló vezetésével;

5. élelmiszereknek télire való beszerzését, eltevését, ellenőrzését, megóvását élestárban, pincéiben, padlásom;

6. nyers anyagokból ízletes, tápláló, változatos ételsorok megállapítását a családtagok kora, foglalkozása, egészsége, ízlése, az évszak és a költségvetés figyelembevételével;

7. az ételek alkotórészeinek és azok mértékének ismeréséit, az elkészítés módjait, idejét, hőfokát, vagyis a sütés-főztést kipróbált ételreceptek százainak ismeretével;

8. az ízléses tálalás, csinos terítés módszereit és végül

9. a kedves, derűs étkezés mikéntjét.

Hogy kedves hallgatóim közül az asszonyok mindezt tökéletesen tudják, gyakorolják s egyetemi tanárai lehetnének ennek a szövevényes, fontos, családok jólétét megalapozó tudománynak: ezzel tisztában vagyok. Kedves leányhallgatóim előtt sem új ez a tudomány, mégis, engedjék meg nekem, aki kenyeremnek javát már megettem, hogy tapasztalataimból, a legfiatalabbaknak, egy-két útbaigazító jó tanáccsal szolgálhassak. Ámbár! Mióta Herczeg Ferenc ismert mély pszichológiájával megírta, hogy tanácsot kérni valakitől, annyi mint örök hálára kötelezni; tanácsot adni annyi, mint halálos ellenséggé tenni: azóta óvakodom tanácsokat osztogatni. Isten mentsen, hogy halálos ellenséget szerezzek, — akad az magától is! Most juj eszembe: Boódor Rózsika és Decsics Böske kérték tőlem ezt a tanácsadást, így hát inkább az örök hála esete forog fenn részemről, mint az ellenségszerzése!

Kedves ifjú lányok, leendő feleségek! Első és főtanácsom ez: szeressenek sütni-főzni! Sütni-főzni ez ismét stilisztikai alakzat, rész az egész helyett, — magában foglalja mindannak a kilenc pontnak minden szövevényét, melyeket fentebb vázoltam. Tehát szeressenek sütni-főzni, vállalják annak minden

velejáróját készségesen, szívesen, örömmel, teljes odaadással, mert az ilyen munka eredményes lesz, kiváló lesz, míg a kellenül, csak kényszerből végzett munkától nem várhatunk százszázalékos sikert.

Szeressenek sütni-főzni akkor is, ha a nyár 30 fokos hőségét házi tűzhelyük enyhe melege 40 fokra emeli is, s a munka nemes verítéke tönkreteszti frizurájuk frissen ondolált hullámain. Szeressenek akkor is, ha szigorú télben konyhájuk hőmérője — 2 fokot mutat, ha télikabáttal, sapkával, hócipővel fölfegyverkezve kell elfoglalni hadállásukat a tűzhely mellett — közben majd a tűz és az ambíció hevétől ez a fegyverzet lekiváncozik úgylis. Szeressenek sütni-főzni, ha néha manikűrözésük fényes lakkja forog veszélyben, akkor is, ha nyári befőzésnél a meggy, ribizli, zöld dió nyomai túlon túl ragaszkodnak kezük habfehérségéhez, — van ezeknek ellenszere bőven! A kézkimélést illetőleg adassék tisztelet a kivételeknek s a jelenlévők mind kivételek! Egy megtörtént eset kapcsán beszélek csak erről: egy édesanya, akinek sok serdülő leánya volt, folyton panaszkodott, hogy mennyi a dolga. „Nem segítenek lánykáid?” — kérdeztem én. „A lányok akarnának segíteni, — feleli a mama — én nem engedem! Elég, ha én tönkreteszem a kezemet...”

Napjainkban mintha lekicsinylés, mellőzés érné a konyhai foglalkozást, mintha talán a leányoknak 20—24 éves korukig kitolódó tanulása, talán a sportok túlzott térhódítása, vagy a divatnak egyszerűen indokolatlan irányítása elvette volna a fiatal lányok, asszonyok kedvét ettől az olyan fontos, anyáiknak olyan kedves foglalkozástól. Nem kecskeméti tünet ez, nem is országos, hanem világjelenség. Hitler a német asszonyoknak három jelszót adott: Kinder, Küche, Kirche! Azaz neveljenek gyermekeket, foglalkozzanak a konyhában és járjanak templomba! Olvastam, hogy Csen-Csi-Tang, Kína délnyugati politikai tanácsának elnöke, Kanton diktátora, szigorú hangú kiáltványban hívta föl a figyelmet, hogy Kínának külön női nemzedékre van szüksége, nagyobb súlyt helyezzenek az asszonyok konyhai foglalkozásukra. Brennau, az ausztráliai Queenshrud polgári törvényszékének legfőbb bírója, aki a világon legtöbb válóperben ítélkezett, megállapítja, hogy a válás leggyakoribb okozója a nők főzőkésztségének hanyatlása. Csak minden tizedik nő tud burgonyát hámozni, — mondja, — sokan még tüzet sem tudnak rakni, vizet sem tudnak forralni. Budapesten egyre nagyobb divat, hogy a családok nagy kifőzési üzemekből látják el ételmezésüket. Sok esetben ez helyeselhető is: például a dolgozó nő családjában, akinek úgylis cselédre kell bíznia konyháját; helyes akkor is, ha az asszony beteg vagy

beteges; akkor is, ha már szárnyukra bocsátotta gyermekeit és belefáradt a pár évtizedes munkába. Nem helyes azonban ott, ahol gyermekek, serdülők, fiatalok vannak a családban, akiknek egészsége, fejlődése, tanulási képessége, jövője, sorsa függ a célszerű táplálkozástól, az élelmezés minőségétől, mennyiségétől. Egy amerikai napilap körkérdezt intézett olvasóihoz, mit tegyenek az asszonyok, hogy házasságuk mindvégig boldog legyen? Ez a férfválasz nyerte meg a sok dolláros jutalmat: adjanak több ételt és kevesebb konzervet! Amerikában tudvalevőleg csaknem minden feleség kereső fél, kinek munkájából hazatérve nincsen ideje rendes főzésre, háztartási alkalmazottat csak a dúsgazdagok tarthatnak, így a család kénytelen melegített konzerveken élni. Erről pedig egy Amerikát járt úriember szellemesen azt jegyezte meg, hogy akár a konzervet eszi meg az ember, akár a dobozát, egyre megy. Mit szólnának ehhez a konzerv-ellátáshoz nálunk Magyarországon, ahol többnyire a legokosabb, legideálisabban gondolkodó férjnek is egy gourmand rejtőzik a lelke mélyén?!

Gondolja meg az ifjú feleség, hogy kedves élte-párja az édesanyai legjobb főztön nőtt fel, — meg kell azonban jegyezni, hogy ugyanezen édesanyák leánykorukban szintén fölöslegesnek tartották a főzést, az evést, — beérték holdsugárral, estharmattal, ami valóban elsőrendű koszt a vonalak szempontjából. Mint fiatal asszonyok sem tartották fontosnak a főzés tudományát, hanem mikorra édesanyai rangra emelkedtek, valahogyan megjött a kedvük, ambíciójuk s a sütés-főzés tökéletességében abban az arányban növekedtek, amilyen arányban nőtt az asztalt körülülő, éhes fecskefiókák száma. És csodálatos! Ezek a pompásan főző édesanyák nem szeretitek enni: szárnyasoknak csak a hátát, lábát; gyümölcsnek csak a hibását, süteménynek az égett j ét, — a jó Isten áldja meg ezeket a minden áldozatra kész édesanyákat!

De hogy fonalamat el ne veszítsem, ott hagytam el, hogy a fiatal férj, felnövekedve az édesanyai legjobb főztön, kikerült a szülői házból, végigszenvedte a konfliktusok, internátusok, menzák, kifőzések, jobb és rosszabb — többnyire rosszabb — vendéglők mindenfajta kosztját, csoda-e ha saját, külön házi tűzhelyének saját külön Vesta papnőjétől elvárja, hogy épen olyan jól főzzön, mint odahaza az édesanyja! Aztán fontolja meg az ifjú feleség, hogy férje-ura hébe-korban belekóstol egy-egy vasárnap a Protestáns Egylet pompás pulykapörköltjébe; szerdán a kaszinó-vacsora omlatag özfilé remekébe; pénteken a Nemzetes Asszonyok ízes halpaprikásába; szombaton a Kuglizó válogatott ételcsodáiba; nyaranta Bugacon eszik az olimpuszi istenekre méltó nyársonsült csirkéből. Leendő fiatal asz-

szony! Gondolja meg, haza sem kapja az urát, ha csak — különbet nem főz mindezeknél!

A sütés-főzés, helyesebben egy család ételmezésének ellátása, nem olyan egyszerű dolog, amilyennek a férfiak gondolják.

Nem is ott kezdődik a tűzhely mellé állásnál, ott már majdhogynem végződik. A kezdet minden hónap elsején az íróasztal mellett megy végbe, a kezdet a költségvetés, a tájékozódás, hogy mennyi is a havi fixfizetésnek, vagy várható jövedelemnek az a 35—40 százaléka, melyet az ételmezésre juttatnunk kell? Hogy 35% vagy 40% legyen-e az alapösszeg, az sok körülménytől függ: nyáron az eltevések miatt a nagyobb, télen a készletek birtokában, a kisebb kvóta szerepel. Ha sok a gyermek, ismét a nagyobb, — ha termelünk is valamit, a kisebb százalékot alkalmazzuk; kisebb jövedelemből a nagyobbat, nagy jövedelemből a kisebbet kell számítanunk. A havi ételmezési összegből megállapítjuk, mennyi esik átlag egy napra, hogyan oszlik ez meg reggeli, ebéd, vacsora között, esetleg tízórai és uzsonna rovatóán? Ha a feleség termeléssel is állítja elő az ételmezés tananyagát, ugyancsak járhat-kelhet, dolgozhat tanyán, szőlőben, konyhakertben, vagy pedig hizlalhatja szemével, — meg a kukorica szemével, — süldőt, libát, kacsát, pulykát. Ha vásárolja az ételkészleteket, sétálhat a tejpiactól a Rákóczi-út végéig kétszer-háromszor, hogy a legjobb s legszebb tejfelt, tojást, karfiolt, miegymást egy fillérrel olcsóbban vehesse meg mint a napiár vagy mint a — szomszéd-asszony! Május végétől, a szamócán kezdve, november elejéig a káposzta-savanyításon végezve, győzi beszerezni a háziasszony és győzi elrakni a téli készleteket, — egész télen pedig rendezheti a heti razziákat kamrában, pincében, padláson, s ha a legcsekélyebb romlást észreveszi, következik a gyorssegélynyújtás, vagy elfogyasztás, föltéve, hogy ízben, minőségben nem tett kárt a kezdődő hiba.

Termelések, beszerzések, eltevések, megőrzések alapján gyűjtött készleteikből a háziasszonynak napi ételterveket kell összeállítania. Nagyanyáink, dédanyáink ebbe az egyetlen kérdésbe öszültek bele: mit főzzek máma? Milyen jó a mai és a leendő feleségeknek: reggel 7 óra 20 perckor a rádió az éter hullámain a fülükbe harsonázza a napi menüt, kétfélét is a pénztárcák szerint. A napilapok, a divatlapok, az irodalmi folyóiratok vetélkednek egymással, hogy a menükészítés anyagától a házak asszonyait mentesítsék. Előírnak mindent, mi szem-szájnak ingere, a háziasszony csak készítse el, — a férjnek is jut egy szerény feladat: a finanszírozási Azonban kedves feleségek és leendő feleségek! Fogadjanak tőlem el egy tanácsot:

térjenek vissza a dédnagyanyai módszerhez, a nagy fejtöréshez, mert a konyhapénz arányait, meg családtagjaik ízlését mégis csak jobban ismerik a feleségek, minit teszem az lőtér hullámai.

Az ételsor, a napi menü legfőbb kelléke a változatosság, ne sejtse a család, mit fog kapni, ne legyen megrögzött hétfői vagy csütörtöki étlapunk. A változatosság egyrészt a mindenfajta tápszer nyújtásának lehetőségét szolgálja, másrészt életani feladatot teljesít: bővebb kiválasztásra serkenti az emésztő-nedveket, melyek tökéletesebben asszimilálják a tápszereket. Egyhangú, megunt ételsorok ennek éppen ellenkezőjét idézik elő a szervezetben, A változatosság gondosságából következik, hogy gyermekeknek a válogatás nem engedélyezhető. Kivéve az év egy-két napját: kedves szokás egyes családokban s a gyermekek legnagyobb öröme, ha születésük vagy nevük napján maguk diktálhatják az egész napi étlapot. Persze kedvelt eledeleikből! Bár előfordult már az az eset, hogy a kisfiú megharagudott testvérkéjére: „Megállj csak, — mondta bosszút lihegve, — majd a nevem napján nem kívánok habcsókot, hanem babcsuzpejzt!”

Az ételsorok alkotását csak egy körülménynek nem szabad befolyásolnia, vagy éppen irányítania: az áramvonalas termet kívánalmának. Ez lassanként az egész család egészségének, testi-lelki frissiségének, munka- és életkedvének menne rovására. Szerencsére a férjeknek is van szavuk, s a zsír nélküli, cukor nélküli, kenyér- és liszt nélküli soványító kúra az áramvonalas menü, csak a feleségnek vagy a felnőtt leánynak lesz privilégiuma, melyen az áramvonal gyönyörűen fejlődik, de az arc rózsái egyre halványodnak, — ami a kozmetika mai fejlettsége mellett nem olyan nagy baj, — hanem csakhamar meg jelennek a vérszegénység; a tüdőcsúcshurut, a gyomorsúlyedés, az idegesség összes szimptomái, — hogy csak az enyhébbeket említsem. Az idegesség aztán leggyorsabb és legbiztosabb elrontója a családi élet boldog összhangjának. Az áramvonalas, ideges feleség — mondhatnám, — megbukott boldogságtanból. Szeretném utánozni az egyszeri apát, akinek fia földrajzból bukott meg, „Borzasztó! — mondja az apa kétségbeesve, — mi lesz belőled?! Földrajz nélkül egyetlen keresztrejtvényt sem tudsz megfejteni!” Borzasztó! — mondom én az áramvonalas ideges feleségnek, — mi lesz belőled?! Mindenoldalú, egészséges táplálkozás nélkül nem tudod életed egyetlen fontos keresztrejtvényét, a boldogságot, megfejteni!

Az áramvonalas étrend kedvelőinek kapóra jött a vitamintelmélet, mely szerint a vitamin egy-két közismert alakban nem

hizlal. Például nyáron 1—2 Nobel-díjas zöldpaprika, télen 1—2 alma, narancs vagy citrom valóban nem hizlaló, kivált ha cukortalan tea vagy vízbenfőtt spenót kísérette, kitűnő étrend és minő eredményes! Villámgyorsan elvezet a tüdőcsúcshurut-hoz és fenti társaihoz. A kalória-elmélet már nem ilyen szimpatikus: zsírt, vaját, szalonnát, kenyeret, tésztát, cukrot, rizst, burgonyát kell fogyasztanunk, hogy annyi kalória értékű hő jöjjön létre, amennyi testünk 37 fokos melegét fenntartja, mely hőfok alapfeltétele szerveink egészséges működésének, testi és szellemi munkabírásunknak, munka- és életkedvünknek, kedélyi egyensúlyunknak, tehát boldogulásunknak és boldogságunknak. Kedves ifjú hallgatóim, ne feledjék, hogy tápszereink vitaminja nem helyettesíti, — mert nem hozza létre a kellő kalóriát — a fentebb elsorolt hőfejlesztő tápszereket. Szükségünk van még sejtépítő fehérjékre, bizonyos sóképző anyagokra s ezekkel együtt vitaminokra, melyek a szervezetben különböző élettani feladatok végzésére hivatottak. Megfelelő táblázatok birtokában változatos számtanpéldákat oldhat meg a háziasszony, ha tudja, hogy kor és foglalkozás szerint naponta hány kalória értékű tápszerre van családtagjainak szüksége; ha ismeri a táplálék összetételét, hogy hány % valamely tápanyagban a fehérje, szénhidrát stb., s ha tudja, hogy ezek grammonként hány kalória hőt képesek fejleszteni.

De hogy élelmezési programunkból divat őfelsége se maradjon ki és akarjunk ragaszkodni az áramvonalhoz: ám legyen! Sok és erőteljes mozgással, pl. sok és erőteljes háztartási testi munkával elérjük azt, hogy a szervezet a hőfejlesztő tápszereket tökéletesen elégeti, s nem engedi, hogy azok zsírpárnák alakjában lerakódjanak. Tehát, kedves háziasszonyok, a strapa az a csodaszer, mellyel az áramvonalak megtarthatók. Strapa! Micsoda borzalmas, magyartalan kifejezés! Nagyon kérem, mondjanak helyette jobbat, én már törtem a fejemet rajta: fárasztó munka, túlzott, kimerítő foglalkozás... nem, nem fejezi ki szabatosan a fogalmat. Ebben a fogalomban: strapa, benne van a munkának olyan mennyisége, melynél többet nem is bíránk. Benne van az időnek tökéletes kihasználása, olyan gyorsaság, mely jóval felülmúlja a rendes munkamenetet. Benne van az abszolút legjobb munkaeredményre törekvés, a magát nem kímélés, tehát az önfeláldozás. Nem mondhatom háztartási alkalmazottamnak: Julis, strapáid magadat! —mert úgy sem teszi, legfeljebb azt óhajthatom, hogy siessem, ez esetben veszít a munka minősége; vagy azt kívánhatom, hogy jó munkát végezzen, ez esetben dupla időt szánhatok végzésére. Strapáim csak a háziasszony maga szokott és tud, legfeljebb jálneveit felnőtt leánya, — cseléd csak a legritkább esetben, ha kivé-

telesen intelligens és kivételesen jó érzésű. Íme, a strapához magasabbrendű lelki műveltség kívántatik!

Szinte hallom a közbeszólást: hát a sport? Nem segít az áramvonalat megtartani a sport is? De igen. Napi 3—4 órai úszás, de nem a homokon heverés; napi 3—5 órai kemény teniszjátléik, de nem a flörttel kitöltött hosszú várakozás: igen, a sport is jó, ha valóban sport, s ha az azzal eltöltött időt nem sínyli meg az otthon, a háztartás, a család. Mindenesetre kevesebb feltétel és több haszon, ha az otthon munkájában „strapálja” magát a háziasszony, mint a sportpályán.

Szokás ma a háztartási munkát lekicsinylőleg cselédmunkának nevezni. Disztingváljunk: ha a háztartási munkát cseléd végzi és jól végzi: akkor az tiszteletreméltó és értékes cselédmunka. Ha ugyanezt a háziasszony végzi és pedig jól: akkor ez tiszteletreméltó és értékes háziasszony munka. Lekicsinylésnek akkor van helye, — akkor sem a munkára vonatkozva! — ha valamelyikük rosszul vagy sehogysem végzi a maga feladatát. Általában a munka rangfokozatát a munkátvégző lelkisége és az a magasabb cél méri, melynek érdekében a munka folyik. A háztartási munka minőségét a háziasszony lelkisége és a cél: a család jóléte, határozza meg. A Jézusfaragó ember című színdarab legértékesebb jelenete az, mikor a favágó biztatja a szobrászt, a súlyos favágó munkához nem szokott szobrászt: a kis fiaira gondoljon, mikor a fejszét a fába csapja: érted, kicsi Ferenc! Érted kicsiny András! S a szobrász ereje valóban megfokozódik. A háziasszony lelke is a hétköznapok szürke, egyhangú munkájában szárnyaljon ünnepi magasságokba: érted, kicsi Ferenc! Érted kicsiny András! — de ehhez természetesen kicsi Ferencek és Andrások erőforrásaira van szükség ...

Előadásom elején említettem, hogy a ház asszonyának kiváltképen az ifjú kezdőnek néhány száz jó ételreceptre van szüksége, nemcsak torta és pástétom receptekre, hanem a legegyszerűbb ételekére is a pontos méretek miatt. Honnan, minő forrásokból, minő kútfőkből merítse az ifjú háziasszony ezt a háztartási kincset?

1. Merítheti szájhagyományokból, édesmama, nagymama élő szavából. Ennek előnye a kipróbáltság, hátránya, hogy a dekák száma könnyen elfeledhető.

2. Szájhagyományok, vagyis az élőszó kútforrása lehet a jó barátnők uzsonnája, zsúr ja, ahol pompás és mellékelt ábrával igazolt receptek kaphatók. Hátránya, hogy a barátnő néha ki-felejlhet valamit a receptből.

3. Meríthet az ifjú nő a családi levéltár besárgult pergamenjaiból, szépanyák, ükanyák receptes füzeteiből, — hátra-



nyuk, hogy az itcéket, meszelyeket, latokat sok időbe kerül mai m éritékek re átszámítani.

4. Meríthetünk a fentebb említett újságfajták gazdag receptterméséből, Vizváry Mariskától a rádióban, ezeknek kipróbálása fölér a keresztretjvény-fejtés izgalmaival, hogy vájjon sikerülnek-e?

5. És végül mind forrásmunkát melegen ajánlhatom a főzés-tudományok ABC-jét, alfáját és ómegáját, a jó szakácskönyvet.

De miből ismerje meg a tapasztalatlan ifjú nő a vásárlásnál, hogy jó-e a szóbanforgó szakácskönyv? Nyisson fel bárhol s ha ezt olvassa: végy 12 tojást, fél kg. cukrot, fél kg. mandulát, egyegyed kg. vajat és csokoládét, 1 liter tejszínt, akkor máris rossz a szakácskönyv. Szegény fiatal asszony gyorsan elkezd szorozni, összeadni és rémülten látja, hogy ezen az egyetlen ünnepi tortán elcsúsznék három napi konyhapénze! A jó szakácskönyvek ma 2 személyes adagolásban írják elő receptjeiket, e méreteket aztán könnyű megszorozni akárhány vendég, vagy családtag számával.

Volt a kezemben olyan szakácskönyv is, mely nem elégedett meg prózai előadással, hanem versben írta elő a házaszszony teendőit egy-egy étel előállítása körül, talán hogy a munkakedvet vagy az étvágyat fokozza. Valóban költőink, Balassa Bálinttól napjainkig, elmulasztották dicsőíteni és halhatatlanná tenni a pompás ételeket, holott az italokat, — „Bordal” címen — ugyancsak megemlegették. Egyedül Petőfinek voib mersze „Disznótorban” című versében ennek gyönyörűségéről zengetni lantját, torkára is forrt ez a zengés, a kritikusok talán még most sem bocsátották meg neki.

Szabad-e ismertetnem az ételpoézis néhány remekét? Szirup gyanánt talán a nem tetsző orvossághoz!? Például:

*Piríts hagymát jócskán a sistergő zsírba,  
Zöldpaprikát, gombát szórj a rózsapírba.  
Üss rá pár friss tojást és kavard el szépen,  
Csekély öt perc múlva a jó étel készen!*

Vadászleves című:

*Az őz szívét vedd ki, — kegyetlenül hangzik —  
De ha meghalt szegény, ő már nem haragszik.  
Ha a szíve megvan, az eszét is vedd el,  
Ez már könnyű léssen, feléred eszeddel:  
Mert az embernek is, ha elveszik szívét,  
Esze utána megy, — hallhattad már hírét?*

*Őz nyelvét, veséjét, szintén hozzátegyed,  
Főzd mindezt sós vízben, azután kivegyed,*

stb., stb. — végül:

*öntsd a levest rája, bátran feladhatod,  
Ez a fogás mindig csinál hangulatot.*

Iréne kedvence című így kezdődik:

*Tizenöt piskótát vágjál fel kockára,  
öntsél néhány kanál finom rumot rája.  
Ha rumod nincs kéznél, megteszi a konyak,  
Vendégeid ezért panaszba nem fognak.*

Így végződik:

*Kérded, honnan ered e mennyei étel?  
Magam találtam ki egy csillagos éjjel.  
Számos dicséretet hozott már fejemre,  
Miatta pályázott valaki kezemre!*

E költeménykötet címe a Hét szakácskönyve, egy fiatal leány kapta egykor ezzel a dedikációval nagynénjétől:

A jeligém ím ez:

*In hoc signo vinces.*

És valóban, a fiatal lány e jelben győzött és a szakácsstudomány jelében fog is győzni minden fiatal lány!

Fölvetek egy kérdést: vajjon a sütés-főzésben lehet-e nemzeti hagyományokat, nemzeti gondolatot ápolni? Nagyon is lehet. A családi étkezés kereteiben domborítsuk ki a nemzeti jelleget, a helyi színezetet, vendégeskedésünkben őrizzük meg a régi, igaz magyar vendégszeretet hagyományait, — a túlzásokat a háború már úgysis lefaragta. Kevés nemzet főz olyan ízletesen, táplálón, változatosan, mint a magyar, külföldiek szeretik a magyar konyhát. Amerikába került asszony nemcsak megél, de meg is gazdagszik, ha magyar kifőzést vagy vendéglőt nyit. Kedves kecskeméti asszonyok és leányok a speciálisan kecskeméti módon készített töltött káposztát, disznótoros ételeket, rétest, oltásos pogácsát, tojásos perecet, ne engedjék kimenni a divatból újonnan kitalált étek kedvéért! Tanuljunk Erdélyből idekerült testvéreinktől, — megható látni, hogyan ápolják és terjesztik speciális erdélyi eledeleiket, az erdélyi ká-

posztát, a kürtös kalácsot, a fatányérost, — magyarul „flekent”.

Szeretnék még pár szót szólni az élelmezés terén szükséges takarékoság kérdéséről, mely kérdés nemcsak egyéni, vagy családi, hanem nemzetgazdasági és nemzetegészségügyi szempontból is fontos. Itt azonban engedélyt kérek egy kis kitérésre.

Korunk uralkodó tünete, hogy férfi is, nő is, húzódozik a házasságtól, mihelyt a várható anyagi helyzet takarékoságot hangsúlyoz. Vájjon a régi, annyiszor irigyelt, visszasírt boldog békeidőkben nem kellett-e a legtöbb ifjú párnak beosztással, takarékosággal, lemondással kezdeni házasesetét? De mennyire kellett! Akkor sem a VI., vagy V. fizetési osztályban nősültek a férfiak, hanem a kezdők a XI. fiz. osztályban, kezdő orvosok, ügyvédek, kereskedők, iparosok. Igényeik helyzetük javulásával sem nagyon növekedhettek, mert a szülők a sok gyermek fölnevelésére áldozták a gyarapodást. Ha akkor is nehéz volt az élet, ne csodálkozzunk, ha most még nehezebb: a kiáltott és vesztett; háború, az országcsönkítés katasztrófája anyagilag évtizedekre porba sújtottak bennünket. Tulajdonképpen most is háborúban élünk: gazdasági háborúban és a világnézetek heves harcában. Előbbi anyagiakban fektet még most is két vállra, a háború kényszerűségével kell ma is megalkudnunk a helyzettel, a kisebb karéj kenyérrel, a takarékosággal, sőt nélkülözéssel, lemondással.

A világnézetek harca még ennél is súlyosabb helyzetet terem: az álorcázott földalatti ellenség az erkölcsi javakat értékeli át, Isten, haza, család, munka legszentebb eszményeit devalválja, egyenesen szembenáll a keresztyén világnézettel. Például a szovjetállamban a kényelem és felelőtlenység nagyobb érték, mint a gyermek, kinek nyugét maga az állam veszi le a szülők válláról s neveli az új nemzedéket a saját céljaira. Hogy hogyan, arról jobb nem beszélni! Az általuk inspirált sajtó, színház, fim és regény, az éleít legfőbb értékéül a sexuális szabadságot jelöli meg, — még ártalmatlannak kell tartanunk azokat az irodalomnak nevezett gicceket, melyekben a legszerényebb gépírónt csakis a dúsgazdag vezérigazgató veheti feleségül, s a kezdő, szegény fiatalembert a milliomos gyáros egyetlen leánya boldogítja kezével és vagyonával. Ez az „irodalom” sem olyan ártalmatlan, amilyennek látszik: a gyermekleány és fiú ezeken a meséken ül fel, s tudat alatt szinte az a tévhit idegződik lelkébe, mintha a házasság a lehetetlenségek lehetősége, a fényes sorsfordulat eszköze lenne, nem pedig két embernek tiszta vonzalomban, jóban-rosszban, gyermekeikért vállalt küzdelemben egyéforrt, csendes, munkás, takarékos és mégis boldog, — sőt!, épen ezért boldog életsorsa!

Az ellenséges világnézet hatása, hogy a mai ifjúság, — tisztelet a kivételnek! — vagy gazdagon házasodik, vagy sehogyan, s ha mégis ifjú, leány, szerény keretek között házasságot köt, még a kevésből is szívesebben költ, sőt pazarol szép lakásra, fényűző ruházatra, kozmetikára, szórakozásra, mint a célszerű élelmezésre. Úgyis a soványság a divat, s a gyomorba nem látnak bele, ez a jelszó. Az igazság pedig az, hogy lakásból, ruházatból jó az egyszerű is, ha bőven nem telik; a fényűzés és szórakozás pedig nem kelléke a boldogságnak, gyakran egyenesen elrontója: a célszerű táplálkozás azonban életfeltétel! Jövedelmünknek már említett 35—40%-át rá kell áldoznunk erre a tételre, az a konyhapénz szent és sérthetetlen, belőle selyemharisnyára, mozijegyre, dauerolásra semmi el nem vehető! A takarékoság itt nem jelenti azt, hogy a rászánt összeggel fukarkodjunk, vagy tegyük a takarékbba, — jelent egy gondos, körültekintő, fáradhatatlan, odaadó szolgálatot, józan beosztást, mely az adott összegből több, jobb, táplálóbb, ízletesebb, változatosabb ellátást tud létrehozni, mint az, aki terv nélkül, felületesen, szokványosan, vagy fukarul, a másodrendű szükségletek javára oldja meg az élelmezés feladatát.

A konyhán különben nemcsak pénzzel, hanem idővel, munkával, tüzelővel is kell takarékosan bánni tudni. Pénzzel már a költségvetésben, az ételsorok tervezésében, és a bevásárlásokban; idővel és munkával főleg a gyorsan működő, célszerű háztartási gépekkel, szerszámok segítségével; nem szükséges, hogy a háziasszony egész életét a konyhában töltsse, napi pár órai munkával oldja meg ezt a feladatolt a ma asszonya. Tüzelővel számtalan módon lehet takarékoskodni, én csak egyet említek, a főzőláda használatát. Élelmiszerekkel való takarékoságnak eszközei a már említett, dekákra méretezett receptek s a pontos mérleg, — bár ezt évtizedeken át folytatott gyakorlatban fölválthatja a szemmérték, — kezdő háziasszonyt a mérleg tart meg az arany középúton, nem csábítja jobbról a pazarlás meredek orma, balról nem szédíti a fukarság szakadéka.

A háziasszony az ízletes eledeleket ízlésesen föltálalja, majd a ragyogó tisztaságú, kézimunkával és a legalább egy szál virággal díszített, terített asztalnál megjelenik maga is, s ahogyan fölcseréli és kívül hagyja konyhaillatú munkaruháját, úgy kívül hagyja a gondot, panaszt, bosszúságot, fáradtságot is. Szeretettől ragyogó mosollyal lép övéi közé, kikkel együtt elmondja az asztali imát, majd kedves figyelmességgel úgy kezeli férjét, gyermekeit, mint legdrágább vendégeit. Elhiszik-e, kedves fiatal lányok, hogy jó ilyen asszonynak lenni!? Elhiszik-e, kedves fiatal emberek, hogy jó ilyen asszonnyal élni át

egy életet!? Elhiszik-e, kedves hallgatóim valamennyien, hogy az ilyen családnak mindennapi kenyerét a jó Isten áldó kegyelme szenteli meg!?

Higyjük el, hogy a háziasszony kisszerűnek látszó, hétköznapi szorgos hangya munkája építő erő, mely egy megelégedettebb társadalom boldog jövőjének pilléreit rákja le, amikor majd nem lesznek nagyigényű, dologtalan, önző, unatkozó a-sz-szonyok, boldogtalan házasságok, sivár válóperek, hanem a nők magasabb lelkeségükben ismét meg fogják találni önmagukat gyermekeik és családi munkakörük világában.

Feleségképző akadémia kedves hallgatói!

Befejezésül egy kérelemmel fordulok Hozzátok: amiket én előadásomban, itt-ott félig tréfásan elmondottam, valósítsátok meg egészen komolyan!