

1. melléklet a 114/2013. (IV. 16.) Korm. rendelethez

Javaslat a

G U B A K E N Y É R

Mezőberényi Települési Értéktárba történő felvételéhez

TARTALOMJEGYZÉK

Fejezet	Cím	oldalszám
I.	Előszó	1.
II.	A mezőberényi gubakenyér receptje	1.
III.	A gubakenyér neve, elterjedése	2.
IV.	Mai ismertsége	2.
V.	Miért lenne időszerű felvenni városunk helyi értéktárába a gubakenyeret, mint már majdnem elfeledett helyi népi értéket?	2.
VI.	Feladataink, a helyi népi ételek védelmének és megismertetésének fontossága	3.
VII.	Utószó	4.

1. melléklet a 114/2013. (IV. 16.) Korm. rendelethez

Javaslat a

GUBAKENYÉR

Mezőberényi Települési Értéktárba történő felvételéhez

„Arra nagyon is szükség van, hogy őrizzük, szeressük, ismerjük múltunkat”
Végh Antal: Több nap, mint kolbász

I. Előszó

A gubakenyér nem tévesztendő össze a túrós és mákosgubával, csupán annyiban hasonlítanak, hogy mindegyik kenyéртésztaából készülő olcsó eledel.

A meglévő kevés írásos dokumentum szerint alföldi parasztétel, pásztorétel; ismerték konkrétan Hajdúszoboszlón, **Mezőberényben** és Vésztőn, továbbá még egy-két dél-vidéki településen, valamint ezek vonzáskörzetében. A gasztrobloggerek és egyéb receptírók kivétel nélkül mind megjegyzik, hogy ez az étel Békés megyei!

Ha azonban a recepteket összehasonlítjuk, már kisebb-nagyobb eltérés mutatkozik ebben a területi megoszlásban is. A Hajdúságban például piros paprikás forró vízben főzték a kenyérkockákat, máshol vékony karikára vágott krumplit tettek először a hagymás zsírba, és mikor az már puhult, akkor tették bele a kenyeret. Olvastam olyan receptet is, amiben nincs tojás!

II. A mezőberényi recept*

GUBAKENYÉR

Hozzávalók személyenként:

1-2 szelet *szikkadt kenyér* kis kockákra vágva

szalonna apróra vagy kakastaréj formára vágva (ha nincs, akkor 1-2 kanál zsiradék)

apróra vágott *vöröshagyma* (el is maradhat)

1 tojás, kis víz, kevés só

petrezselyemzöld összeaprítva és bors

E két utóbbi tetszőlegesen ugyan, de így finomabb.

A tálaláshoz mellé tesszük a sült szalonnát, és idénysalátával kínáljuk.

Elkészítés: A szalonnát egy serpenyőben vagy lábosban kisütjük, majd a teperőt kiszedjük a zsírból.

A zsírban puhára dinszteljük a kissé megszózott hagymát, beleforgatjuk a kenyérkockákat, majd megcsapkodjuk egy kis vízzel, ügyelve arra, hogy el ne ázzanak a kenyérkockák, épp csak puhítsa meg őket a forró gőz. 1-2 percre lefedjük, hogy mihamarabb felmelegedjenek a kenyérkockák. Közben a tojásokat egy csipet sóval ízesítjük, villával felferjük, majd ráöntjük a serpenyő tartalmára. Óvatosan kavargatjuk, hogy a tojás úgy szilárduljon meg, hogy közben minden kenyérdarabot átjárjon (bevonjon) - mint a tojásos galuskánál szoktuk. Mikor kész, rászórjuk a petrezselyemzöldet / és a borsot.

*A receptet úgy írtam le saját emlékezetből, hogy közben felhasználtam azokat a megerősítéseket, amelyeket a mezőberényi adatközlők leírásában, elmondásában találtam.

Megjegyzés: Nem véletlen, ha valaki közben a *töltött csirke töltelékére* gondolt olvasás közben, hiszen a két étel *hozzávalói, íze, színe, illata* megegyezik, csak az *állaguk* különbözik egymástól. A töltelék lágyabb, hiszen vízben vagy tejben áztatva kerül a masszába, amit nyers tojással keverünk össze. Majd főzés (sütés) közben fog egybeállni és válik szeletelhetővé.

Ahogy a töltelékbe májat, gombát, zöldségeket tehetünk ízesítésül, ugyanezt a mai gubakenyér -változatba is beletehetjük!

III. A gubakenyér neve, elterjedése

A *gubakenyér* mezőberényi, de legalább Békés megyei *tájszó*, ugyanis az ország más részében nemigen fordul elő. Szótárainkban is nagyon ritkán szerepel így összetett szóként. A *guba* szóról azt írják, hogy szláv eredetű (finnugor eredet is lehet olvasni). *4 jelentése van*: 1. durva posztóból készült kabát, 2.étel (itt egyöntetűen a mákosguba leírása szerepel! 3. növény része: guba, gubacs, gubó... 4. aprópénz. Az összes jelentést egy kerek, kerekded alakú képződményhez társítják. Most én „népi etimológusként” az *aprópénz* jelentés felé húzok: olcsó étel, lásd a mai „filléres” reggeli és „filléres” vacsora recepteket! (Vagy esetleg a gubások ették?!). Ezt a finom ételt városunkban megtaláljuk *mind a három nemzetiségnél*, mégis azt gondolom, hogy „magyar” étel, hiszen a másik két népcsoport nyelvében megfelelő szó nincs a gubakenyérre. Azonban *mind a szó, mind az étel elterjedt a teljes településen*. Ennek két fő oka van:

1. Nagy népcsoport folyamatos, évszázadokon áthúzódó *reménytelen szegénysége* (nincstelenek, napszámosok, kubikusok, zsellérek...), illetve a kissé módosabbak *elszegényedése* (világháborúk és gazdasági világválság hatására); 2. a *takarékos, spórolós életmód*: Ételt nem dobunk ki, különösen nem megszentelt mindennapi kenyerünket, hanem minden morzsát felhasználunk okosan, finoman.

A gubakenyér *olcsósága*, az alapanyagok *könnyű hozzáférése* (száraz kenyér, kevés zsír és tojás és víz!) és az *elkészítés gyorsasága* nagyban hozzájárult az elterjedéséhez. És finom is! Mind a kisgyerekek, mind az idős emberek könnyedén meg tudták enni...

IV. Mai ismertsége

Időközben a társadalmi-gazdasági változások során, valamint a hozzánk is betóduló külföldi étkezési szokások hatása miatt kissé elfelejtődött ez a korábban gyakorinak mondható étel. Most egy **75 fős mintán** mérve az alábbiakat írhatom le: A megkérdezetteket 3 csoportba lehet sorolni a gubakenyérhez fűződő viszonyuk alapján:

1. csoport: Ismeri		2. csoport: mással összetéveszti		3. csoport Nem ismeri	
31 fő	41,33%	14 fő	18,66 %	30 fő	40,01%

Most a 24. órában vagyunk ahhoz, hogy felelevenítsük, megőrizzük ezt az emlékünket.

V. Miért lenne időszerű felvenni városunk helvi értéktárába a gubakenyeret, mint már majdnem elfeledett helvi népi értéket?

Válaszul az alábbiakat sorolom fel:

- Ismét nagy érdeklődéssel fordul mind a gasztronómia, mind a népi kultúránkkal foglalkozó tudományos kutatás az elfeledett, olcsónak mondható népi ételek felé!
- Egy óriási, pusztító járvány következtében világszerte megnövekedett a nagy szegénységben ínségesen élő emberek száma. Ugyanakkor a modern technika ismét divatossá tette az otthoni kenyérsütést. (az első COVID. MARADJ OTTHON – program beálltakor az élelmiszerboltok polcairól legelőször a liszt és az élesztő fogyott el! Aztán jöttek a hírek az otthoni sikeres kenyérsütésekről.
- Egyre több régi ételleírásra, receptfüzetre írnak ki *pályázatokat*: pl.: a *NEA (Nemzeti Együttműködési Alap) pályázta* 2018-ban, amelyben az egyik győztes ételei közt szerepel a hajdúszoboszlói gubakenyér bemutatása is; 2020-ban az *Anyanyelvápolók Szövetsége* hirdetett meg egy *Népi ételek* című országos pályázatot, amelyre 36 pályázó receptjeiből egy szép könyvet adtak ki: Népi ételreceptek a címe, elérhető itt: <https://e-nyelv.hu/2020-11-18/nepi-etelreceptek/>.

- Rengeteg olyan „modern” receptet mutatnak be az interneten a gasztro-oldalakon, amelyek tulajdonképpen a régi receptek átnevezései, vagy kissé átgondolt változatai, de még az ételek fényképén és a hozzávalók felsorolásán is látni lehet, hogy ez a régi ételleírás megmutatása. Találtam a mi gubakenyerünknek is pontosan megfelelőt a „száraz kenyér, kalács, kifli, zsömlé” felhasználásaként megjelent kb. 150 recept közt, „kenyérpuding”, illetve máshol „bundáskenyér-falatok” címen.
- Külön egy nagy, most „trendi” ételsoport a „filléres reggelik” és a „filléres, gyors vacsorák” címen futó receptek! Vajon csak trendi?
- Megjelent a reklámok közt az „Élj maradéktalanul!” jelszó, és a „Környezettudatosság, zero waste, minimalizmus” kifejezés, ami magyarra lefordítva a hulladékmentes életet jelenti. Ezt én bármikor be tudom helyettesíteni *az ételmaradékok felhasználása követelményével!*

VI. Feladataink, a helyi népi ételek védelmének és megismertetésének fontossága

Szó szerint idézek egy híres magyarországi szakáccsal és volt(!) étteremtulajdonossal, Szakál Lászlóval készült interjúból, aki sokat foglalkozott a magyarországi népi ételekkel, több könyvet is írt a témáról. Itt most a jelenünkről beszélt.

„Ami pedig a szokásokat illeti nem változásról van szó, hanem inkább arról, hogy felnőtt egy nemzedék, amely követi a fejlett nyugat étkezési kultúráját. Rohan a világ, nem érünk rá a tűzhely mellett pepecselni és terített asztalnál elfecsérelni az időt, - mondják. E helyett beugranak egy gyorsétterembe, ... és két perc alatt bemajszolnak egy hamburgert, vagy műanyag villával egy marék ketchupos sültkrumplit. Éhüket elverni ez is jó”. (Petőfi Népe + <https://www.torzsasztal.com/>)

Feladatunk: *megtanítani gyerekeinket, unokáinkat is a már-már elfeledett helyi régi értékeinkre, az étkezés terén is – például a gubakenyér sütésére.* Ez lehet közösségi programok része is! (egyesületekben, gyermektáborokban, fesztiválok kísérő-programjaként stb.) De gondolhatok itt a kenyérsütéshez kapcsolódó helyi rongyos lepényekre, lángosokra, bodagokra (Protkucha) és egyebekre is. A karácsonyváró mézes sütemények mellett szerepelhetne a mákosguba is. Ezek azért, hogy tudjanak különbséget tenni ezek és a gubakenyér között! Mégpedig minél sürgősebben, mert az utóbbit már csak kevesen ismerik! A nemzetiségi egyesületek, baráti körök, klubok tájékozódhatnak, hogy a betanításban kikre lehetne számítani, stb.

Azt gondolom, annak, ha a gubakenyér bekerülhetne az Értéktárba, *eleinte nem lesz különösebb turisztikai hozama*, de kinek – kinek növelheti az önbecsülését, a büszkeségét, hogy ezt is ismeri. **Fontos lenne a még ismert hagyományokat felelevenítve megőrizni!**

Feladat lenne még (akár személyesen nekem is), míg megtehetjük, növelni városunk ehhez kapcsolódó hírnevét. Három olyan személyt is találtam az Interneten, akik közül egy Hajdúszoboszlót, kettő pedig „Békés megyét” *reklámozta a gubakenyérrel.* (lásd: szakirodalomjegyzék). Tanulhatunk tőlük is. A hajdúszoboszlóival és az egyik Békés megyeivel személyesen levelet váltottam. Az utóbbi vésztői, de azt írta nekem, **hogyha én mezőberényi vagyok, akkor nem csodálkozik, ha ismerem a gubakenyeret!!!**

Bárcsak még többen ismernék! Ezt szeretném.

VII. Utószó

Már annak is van egy kis hozadéka, hogy megírtam ezt a pár sort, és közben egy kis tájékoztató levelet, telefonbeszélgetést váltottunk az említett 75 mezőberényi emberrel. Már többen jelezték csak úgy maguktól, hogy annyira megkívánták ezt a már soha nem emlegetett gubakenyeret, hogy megsütötték. Majd hamarosan elkészíti az unokáknak is. Van, aki azon

sajnálkozott, hogy diétáznia kellene! Sőt olyan is van, aki eddig nem ismerte ezt a „csodagubát” – ahogy mondta, de már tanulmányozza és szikkasztja hozzá a kenyeret. Mondtam neki, hogy salátát is vegyen, mert úgy az igazi! Egy „fiatal” 50 éves nő csak annyit írt, hogy „A gubakenyeret nem ismerem, de nagyon szénhidrát szaga van!” Neki is a salátát ajánlottam hozzá, és a mindennapi kenyereünkről egy szép írást (l. szakirodalom).

Az a legfontosabb, hogy az emlékeket ébren tartsuk, a tudásunkat tovább adjuk. Így lesz majd a megőrzött hagyománynak jelene, sőt jövője is!

A fentiek alapján tisztelettel kérem Mezőberény Települési Értéktár Bizottságát, hogy támogassa javaslatomat, vegyék fel a város értéktárába a gubakenyeret.

Készítette:

BAGI ÁDÁMNÉ (Erdei Margit)	(név)
	(aláírás)
Mezőberény, 2021. március 20.	(település, dátum)

2. A JAVASLATTEVŐ ADATAI

1. A javaslatot benyújtó (személy/intézmény/szervezet/vállalkozás) neve:

Bagi Ádámné

2. A javaslatot benyújtó személy vagy a kapcsolattartó személy adatai:

Név: **BAGI ÁDÁMNÉ**

Levelezési cím: **6725 SZEGED, RÁKÓCZI utca 50/B**

Telefonszám: **0036/30-541 79 95**

E-mail cím: bagiene47@gmail.com

3. A NEMZETI ÉRTÉK ADATAI

1. A nemzeti érték megnevezése : **GUBAKENYÉR**

2. A nemzeti érték szakterületenkénti kategóriák szerinti besorolása

- | | | |
|---|--|--|
| <input type="checkbox"/> agrár- és élelmiszergazdaság | <input type="checkbox"/> egészség és életmód | <input type="checkbox"/> épített környezet |
| <input type="checkbox"/> ipari és műszaki megoldások | <input type="checkbox"/> kulturális örökség | <input type="checkbox"/> sport |
| <input type="checkbox"/> természeti környezet | <input type="checkbox"/> turizmus | |

4. A nemzeti érték fellelhetőségének helye: **Mezőberényi háztartásokban**, ahol még készítik (lásd még szakirodalom és források).

4. Értéktár megnevezése, amelybe a nemzeti érték felvételét kezdeményezik

települési

Települési Értéktár Mezőberényben

5.A nemzeti érték rövid, szöveges bemutatása, egyedi jellemzőinek és történetének leírása

A GUBAKENYÉR (gubakenyír) régi paraszti és pásztorétel, amely mezőberényi készítésének leírása részletesen benne van a javaslatban.

Röviden összefoglalva:

Szalonnát kisütünk, majd a zsírból kiszedjük a tepertőt. *Zsírjában* üvegesre dinsztelünk *vöröshagymát*, Erre rátesszük a kisebb kockára vágott szikkadt *kenyeret*. Kissé megcsapkodjuk egy *kevés vízzel*. Az egészet jól felforrósítjuk. Egy csipet *sóval* ízesített, villával felvert *tojással* leöntjük és óvatosan addig kavargatjuk, míg a tojás a kenyérdarabokat szépen bevonja. Mikor kész, szórhatunk rá *petrezselyemzöldet* vagy *metélőhagymát*, *borsot*, ízlés szerint. Ha nincs, akkor ez el is maradhat. A tűzről levesszük, és egy rövid időre lefedjük, hogy az ízek jól átjárják. Még melegen *tálaljuk a tepertővel és idénysalátával*. Ha nincs szalonnánk, akkor elég egy kis zsiradék is!

Az *egyedisége* a mi receptünknek abban rejlik, hogy a más településekről megjelent receptektől eltér. A Hajdúságban lédús piros fűszerpaprikás vízbe teszik bele a kenyérdarabokat; máshol a hagymára burgonyaszleteket tesznek, amikor ezek megpuhulnak, akkor jön bele a kenyér, tojást nem tesznek bele!

Története:

A múltban négy dolog hozta létre:

1. a *szegénység*, hiszen már 4 olcsó, alapanyagból elkészíthető: száraz kenyér, kis zsiradék, tojás és egy picit víz.

2. *a takarékoság.* Ételt, különösen kenyeret nem lehet kidobni! Fel kell használni fogyasztásra minden morzsáját.
3. Nagyon *gyorsan* elkészíthető.
4. Finom. Puhasága miatt kisgyerekek és idős emberek is könnyen meg tudják enni!

A *száraz kenyér* azért volt jellemző a háztartásokban, mert heti egyszer, vagy még ritkábban sütöttek. Mire következett a következő kenyérsütés napja, olykor maradt még a régi kenyérből. Máskor a földekre járó emberek bakójában megmaradt a madárlátta kenyér, ami szintén jól megszáradt pár nap alatt.

Mivel finomnak bizonyult, *elterjedt a tehetősebb néprétegek között is.* Ráismertek benne például a töltött csirke töltelékére.

E négy dolog miatt megmaradt máig is, noha az *1950-es évek elejétől*, egyre ritkábban került rá sor. Az akkori gazdasági társadalmi változások miatt a tanyákról kényszerűségből beköltöztek a községbe a családok. A pékségek és a malmok folytattak kenyérsütést, de a boltokban is lehetett kenyeret venni, ezért lassan abbamaradt az otthoni kenyérsütés. Már nem spájzoltak be annyi kenyeret, mint korábban. Így ritkábban adódott száraz kenyér, amit érdemes lett volna gubakenyérnek felhasználni! Később a hivatalos politika is úgy formálta az emberek gondolkodását, hogy *ne érezzék az állandó stresszt* amiatt, hogy nem lesz meg a napi kenyérük. Ezért, egészen a rendszerváltásig egyre ritkábban kerültek ilyen olcsónak számító népi ételek a családok asztalára. Még egy jó darabig elhitték az emberek, hogy jön a Kánaán, úgy élünk, mint például a legközelebbi nyugati szomszédaink.

Az utóbbi harminc évben megjelentek a multik az élelmiszerfronton. Mindenki azt látta, hogy nagyon gazdag a kínálat, minden kapható, sok-sok újnak számító luxus élelmiszer is! A lehetővé vált külföldi utazásokon, a televízió műsorain keresztül, az interneten áradt felénk az egészséges életmódra apellálva a sok zöldség, gyümölcs, a tájidegen ételek dömpingje. Közben egy nagyon széles réteg elszegényedett, elvesztették a munkahelyüket vagy sokan nagyon keveset tudtak keresni, így egyre inkább elérhetetlenné vált számukra ezeknek a teljesen új élelmiszernek a megvásárlása. ***Ilyen hosszú idő – fél évszázad - elég volt ahhoz, hogy a felnövekvő generációk elfelejtsék nagyszüleik, szüleik ételeit, köztük a gubakenyeret is, pedig azok színesíthették volna a családi menüket. Olcsó, finom és gyorsan elkészíthető.***

Ezt felismerve elindult - párhuzamosan az előbbiekkal - a hagyományos régi helyi ételspecialitások újbóli bemutatása (l.pl.: Ízörzök műsora; 1-2 napos kenyérsütő tanfolyamok beindítása –a közben kialakult modern technikára építve, hiszen nem kemencében sütik a mai asszonyok a kenyeret; pályázatok kiírása a hagyományos régi ételek bemutatására. Ilyen tárgyú szakácskönyvek megjelentetése, sőt kisebb éttermek, kifőzdék megnyitása a hagyományos „magyaros” ételkínálattal– a pizzériák mellé! Elkezdtek a házi gazdálkodásban ismét a régi állatokat tenyészteni, úgy alakultak ki a helyi kiskertek, majd nagyobb gazdaságok is, hogy ökogazdálkodás keretében termesztették a régi és újabb zöldségeket, fűszernövényeket, gyümölcsöket. Az egyetemek ökogazdálkodási tartalmú tanfolyamokat, szakképzési programokat is hirdetnek...az „ökomamák” ökopiacokat szervezve árulják portékáikat (mézet, sajtokat, lekvárokat, tartósított fűszereket, gyümölcsöket, tojást stb.) Egészen kicsi falvakban ezekre a régi népi ételekre, süteményekre építve falunapokat, gasztrofesztiválokat tartanak, amelyek egyre nagyobb népszerűségnek örvendenek.

A hagyományápolásra, a régi ételek újbóli megismerésére van igény!

6. Indoklás az értéktárba történő felvétel mellett

Van rá igény!

A mindösszesen 75 fő válaszból az is kiderült, hogy akik nem ismerik vagy már elfelejtették a gubakenyeret, kérik a receptjét, meg akarják tudni, mi ez (a gubacsoda, ahogy egyikük fogalmazott!).

Most már a 24. órában vagyunk ahhoz, hogy visszaemlékezzünk rá; akik még ismerik, elevenítsék fel magunkban, és akarják – önként vállalt feladatként - átadni azoknak, akik nem ismerik, összekeverik más kenyérsütés melletti finomságokkal.

Az indokláshoz tartoznak még azok a *feladatok*, amelyeket a javaslati részben (1.rész) jó szívvel leírtam.

- Ismét nagy érdeklődéssel fordul mind a gasztronómia, mind a népi kultúránkkal foglalkozó tudományos kutatás az elfeledett, olcsónak mondható népi ételek felé!
- Egy óriási, pusztító járvány következtében világszerte megnövekedett a nagy szegénységben ínségesen élő emberek száma. Ugyanakkor a modern technika ismét divatosá tette az otthoni kenyérsütést. (az első COVID. MARADJ OTTHON – program beálltakor az élelmiszerboltok polcairól legelőször a liszt és az élesztő fogyott el! Aztán jöttek a hírek az otthoni sikeres kenyérsütésekről.
- Egyre több régi ételleírásra, receptfüzetre írnak ki *pályázatokat*: pl.: a **NEA (Nemzeti Együttműködési Alap) pályázta** 2018-ban, amelyben az egyik győztes ételei közt szerepel a hajdúszoboszlói gubakenyér bemutatása is; 2020-ban az **Anyanyelvápolók Szövetsége** hirdetett meg egy *Népi ételek* című országos pályázatot, amelyre 36 pályázó receptjeiből egy szép könyvet adtak ki: Népi ételreceptek a címe, elérhető itt: <https://e-nyelv.hu/2020-11-18/nepi-etelreceptek/>.
- Rengeteg olyan „modern” receptet mutatnak be az interneten a gasztro-oldalokon, amelyek tulajdonképpen a régi receptek átnevezései, vagy kissé átgondolt változatai, de még az ételek fényképén és a hozzávalók felsorolásán is látni lehet, hogy ez a régi ételleírás megmutatása. Találtam a mi gubakenyerünknek is pontosan megfelelőt a „száraz kenyér, kalács, kifli, zsömlé” felhasználásaként megjelent kb. 150 recept közt, „kenyérpuding”, illetve máshol „bundáskenyér-falatok” címen.
- Külön egy nagy, most „trendi” ételcsoport a „filléres reggelik” és a „filléres, gyors vacsorák” címen futó receptek! Vajon csak trendi?
- Megjelent a reklámok közt az „*Élj maradéktalanul!*” jelszó, és a „*Környezettudatosság, zero waste, minimalizmus*” kifejezés, ami magyarra lefordítva a hulladékmentes életet jelenti. Ezt én bármikor be tudom helyettesíteni *az ételmaradékok felhasználása követelményével!*

Ha bekerülhet a gubakenyér az értéktárunkba, sok mezőberényi ember újból megismerheti. Ezenkívül ürügyet szolgálna *további” hírverésre*”; például ismertető cikk megírása a Mezőberényi Híradóba, interjú például a magyarok kenyere napján, vagy az új kenyér megünneplésekor, ami a Szent István napi ünnephez kapcsolódó kísérő program. Partnereket kellene találni, hogy minél többen tudjunk további érdeklődőket találni .Lehetne kapcsolatot keresni és találni valamelyik nagy internetes Gasztroportálhoz, ahol megjelenhetne a mi receptünk is ételfotóval...Ezekből a feladatokból magam is jó szívvel vállalom (míg nem késő).

Ezekhez kérem – tisztelettel - segítségül a Települési Értéktár Mezőberényben Bizottságot.

7. A nemzeti értékkel kapcsolatos információt megjelenítő források listája (bibliográfia, honlapok, multimédiás források).

I. Könyvek:

- *Bonyhai Mihály: Mezőberény Monográfiája (Mezőberény, 1933-34.)*

Ebben: A táplálkozásról (103-104.l.)

- *Mezőberény története 1723-1973 (Mezőberény, 1973)*

Ebben:

Hathy Tibor: A mezőberényi magyarok táplálkozási hagyományai (345-352.l.)

Tábori György: A mezőberényi szlovákok táplálkozási hagyományai (353-362.l.)

Banner József: Táplálkozási hagyományok a németeknél (363-375.l.)

- *Régi hajdúsági ételek*

https://www.szoboszlokepeskonyve.hu/erdekesség.php?eid=regi_hajdusagi_etelek

- Barangolás a szentesi gasztronómia világában

Ízek, ételek, hungarikumok

http://www.szentes.hu/turizmus/images/kiadvanyok/hu/gasztro/gasztro-hu_Page_01.jpg

II. Szótárak, folyóiratcikkek

- *A magyar nyelv értelmező szótára: AKADÉMIAI KIADÓ, Első kiadás: 1959–1962*

https://mek.oszk.hu/adatbazis/magyar-nyelv-ertelmezo_szotara/szotar.php?szo=GUBA

- *Debreceni Kollégium Nagykönyvtára Szótára* (a betűrendes mutatóban a G-betűnél:

- Örsy László: A kenyér teológiája

<https://talita.hu/magazin/a-kenyer-teologiaja/>

- *Magyar Nyelvőr – 128. évfolyam – 2. szám- 2004. április – június*

Zilahi Lajos: Helyzetkép a biharugrai tájszavak állapotáról; 7. l.

<http://epa.oszk.hu/00100/00188/00034/pdf/128205.pdf>

- *A Móra Ferenc Múzeum Évkönyve, 1984/85-I. (Szeged, 1986)*

A társadalmi rétegződés és a táplálkozás összefüggése Szentesen 163.o.

http://efolyoirat.oszk.hu/01600/01609/00036/pdf/MFME_EPA01609_1984_1985_1.pdf

III. A Google keresőben talált további cikkek, blogok, receptek*...

<http://alexandragasztriblogja.blogspot.com/2010/04/gubakenyer.htm>

www.szeretlekmagyarorszag.hu

<https://bartfailacibacsi.gportal.hu/gindex.php?pg=28579945&nid=4946366>

<https://www.nosalty.hu/recept/gubakenyer>

https://receptkereso.com/guba-kenyer/_Smallvolemindmegette.hu

<https://ildinyo.blogspot.com/2008/11/gubakenyr-avagy-maradk-kiflihasznosts.html>

[file:///C:/Users/DELL/Downloads/kenyeres-receptek-final%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/DELL/Downloads/kenyeres-receptek-final%20(1).pdf)

<http://cuccos.com/boszikonyha/index.php?op=dyncont&contid=999>

<https://hoditasakonyhaban.blog.hu/>

<https://kepmas.hu/hu/kolcsonkert-kovasz-egy-csikmadarasi-panzio-amelyet-imadnak-a-varosiak>

7_bővebben! + Köszönetnyilvánítás a végén! A nemzeti értékkel kapcsolatos információt megjelenítő források listája (bibliográfia, honlapok, multimédiás források).

Megjegyzés: Amikor valakitől szó szerint idéztem a szövegben, minden alkalommal odaírtam – és idézőjellel elláttam – honnan való. A *többi forrást* oly módon használtam fel, hogy sokat olvastam, beépítettem az emlékezetembe, majd a magam szövegét szabadon írtam meg. Ezért nincs a szövegben belül sehol például számozás., ami utalna arra, honnan tudom, amit állítottam. Csak egy példa: a jól ismert kétkötetes Mezőberény története című monográfiában a 100. oldalon olvastam, hogy amikor 1870-ben aszerint írták össze a lakosságot, hogy a *családfő honnan jött Mezőberénybe*, akkor találtak egy vésztői családot is. Ennek nyomán találtam meg az irodalmat a vésztői gubakenyérhez. I. később! A lakosság többszöri költözése nyomán lehetnek Vésztőn is mezőberényiek. Most már csak azt lenne jó tudni, hogy hol volt előbb gubakenyér! Kik adták át kiknek? Ugyanis a két település receptje ugyanaz!

Szerénytelenül azt hiszem, hogy a gubakenyérrel, ami most az interneten elérhető, itt fog következni. Még esetleg egy-egy település vagy tájegység tájszótárában lehetnek adatok. És régi útikönyvekben, valamint a levéltárakban!

Szakirodalom

I. Könyvek:

- *Bonyhai Mihály: Mezőberény Monográfiája (Mezőberény, 1933-34.)*

Ebben: A táplálkozásról (103-104.l.)

- *Mezőberény története 1723-1973 (Mezőberény, 1973)*

Ebben:

Hathy Tibor: A mezőberényi magyarok táplálkozási hagyományai (345-352.l.)

Tábori György: A mezőberényi szlovákok táplálkozási hagyományai (353-362.l.)

Banner József: Táplálkozási hagyományok a németeknél (363-375.l.)

Abban megegyeznek mindkét könyv szerzői, hogy *a mezőberényiek a múltban nagyon sok fehér kenyeret fogyasztottak, melyet búzalisztból sütöttek*. Jellemző volt a kenyérsütéshez kapcsolódó, önálló fogásként szereplő, kenyértésztából készült többi étel.

- *Régi hajdúsági ételek* c. könyvben az ún. *vastag ételek* közt szerepel a gubakenyér
https://www.szoboszlokeskonyve.hu/erdekesseg.php?eid=regi_hajdusagi_etelek

- *Barangolás a szentesi gasztronómia világában*

Ízek, ételek, hungarikumok

http://www.szentes.hu/turizmus/images/kiadvanyok/hu/gasztro/gasztro-hu_Page_01.jpg

Gubakenyér (9. l.)

II. Szótárak, folyóiratcikkek, amelyekben szerepel a *gubakenyér* szó:

- *A magyar nyelv értelmező szótára: AKADÉMIAI KIADÓ, Első kiadás: 1959–1962*

[https://mek.oszk.hu/adatbazis/magyar-nyelv-ertelmezo-](https://mek.oszk.hu/adatbazis/magyar-nyelv-ertelmezo-szotara/szotar.php?szo=GUBA)

[szotara/szotar.php?szo=GUBA](https://mek.oszk.hu/adatbazis/magyar-nyelv-ertelmezo-szotara/szotar.php?szo=GUBA)

Ebben csak a guba szó szerepel!

GUBA [1] főnév gubát, gubája (**népies, néprajz, régies**) Fürtösre szótt durva posztóból készült, kezdetleges szabású hosszú v. rövid felsőkabát; <régen (szegény)parasztok viselete volt.

GUBA [2] főnév

1. (tájszó) Gubacs.
2. (tájszó) Kenyértésztából henger alakúra sodort, tepsiben megsütött tészta, amelyet leforrázva és megszírozva, mákkal v. túróval stb. meghintve fogyasztanak. Mákos, mézes, túros guba.
3. (argóban) Pénz, rendsz. aprópénz. Kevés a gubám. Ide azt a gubát!
4. (növénytan) Apró levelekből álló takaró, mely egyes növények (pl. a mogoró) nagyobb magvú termését borítja.

*Az összes többi egynyelvű szótárunkban (Etimológiai szótár, Szinonima szótár, nagyobb tájszótárak) ugyanígy van. Bennük van a guba és a mákos guba és a guba néhány összetétele, képzett alakja, de a *gubakenyér* nincs ott. Ugyanígy a Wikipédiában sincs, csak a mákos guba! Sajnos. Más szótárakban elő- előfordul a gubakenyér is. Én ezeket találtam:

- *Debreceni Kollégium Nagykönyvtára Szótára* (a betűrendes mutatóban a G-betűnél:
„gubakenyér gubakenyír fn.
Pirított szalonnára hagymát, száraz kenyeret aprítottak, vízben megpuhították, túróval is tehetek rá. Bográcsban készítették.”

- *Magyar Nyelvőr – 128. évfolyam – 2. szám- 2004. április – június*
<http://epa.oszk.hu/00100/00188/00034/pdf/128205.pdf>

Zilahi Lajos: Helyzetkép a biharugrai tájszavak állapotáról; 7. l.

„gubakenyér fn † gubakenyír

’bográcsban forgatott, vízben sóval erőspaprikával ízesített, dróttal vagy késsel darabolt tésztaféle’

- *A Móra Ferenc Múzeum Évkönyve, 1984/85-1. (Szeged, 1986)*

http://efolyoirat.oszk.hu/01600/01609/00036/pdf/MFME_EPA01609_1984_1985_1.pdf

163.o.A TÁRSADALMI RÉTEGZÖDÉS ÉS A TÁPLÁLKOZÁS ÖSSZEFÜGGÉSE SZENTESEN

„A búzakenyér a kubikosok között is a legnagyobb mennyiségben fogyasztott ételek közé tartozott. Egy-egy kubikos 4—5 kilót, de előfordult, hogy 10 kilót is megevett hetente...”...” *Kenyeret minden étkezésnél ettek. Sőt főtt étel alapanyaga között is előfordulhatott*”

„Zsirba beleaprítottak száraz kenyeret, ászt jól átsütötték, oszt tettek rá túróval. Egy nagyon kicsit félengették vízzel is. **Gubakenyér** vót ez.”

III. A Google keresőben talált további cikkek, blogok, receptek*...

*Táblázatban bemutatva, hogy látható legyen a nüánsnyi különbség.

III./1. csoport: Az interneten lévő blogok, főzőportálok receptjei:

Név	Hozzávalók	Elkészítés
http://alexandragasztroblogja.blogspot.com/2010/04/gubakenyer.htm	2 személyre: 4 db tojás 1-2 db két-három napos kenyér (attól függ, mekkorák a szeletek)	A kenyeret* kb.1x1 cm-es kockákra vágjuk. A tojásokat felferjük. Egy serpenyőben kevés olajon megpirítjuk a kenyérkockákat, majd ráöntjük a felvert tojást. Folyamatosan kevergetjük, hogy a tojás ne álljon össze, hanem szépen
www.szmo.hu www.szeretlekmagyarorszag.com	só-bors ízlés szerint	

<p>hu Kenessey Alexandra „A gubakenyér egy Békés megyei specialitás. Egyszerű paraszti ételről van szó; nincs benne más, mint tojás és kenyér, mint a bundáskenyérnél... De a hozzávalókon kívül semmi másban nem emlékeztet rá... A mi családukban elég gyakran került az asztalra... Igaz, a kenyérféléket kerüljük, de nagy ritkán - csakis a gubakenyér kedvéért - ezzel kivételt teszünk.</p>	<p>extrák: reszelt sajt paradicsom tea</p>	<p>rátapadjon a kenyérre. Ha a tojás láthatóan megsült (pár perc), ízlés szerint sózzuk-borsozzuk, melegen tálaljuk.</p> <p>Reggelire és vacsorára is remek választás. Tea és paradicsom illik hozzá.”</p>
<p>https://bartfailacibacsi.gportal.hu/gindex.php?pg=28579945&nid=4946366 Gyorsételek:reggelik és vacsorák GUBA KENYÉR (régii magyar étel) 2009.03.18. 22:47</p>	<p>Száraz kenyérekockák paprikás zsír víz tojás</p>	<p>Száraz kenyeret kockára vágunk. Paprikás zsírt felelesztünk vízzel és belefőzzük a kenyérekockákat. Ha a leve elfőtt, tojásokat ütünk rá, s azzal együtt zsíron megpirítjuk.</p> <p>A hajdúsági recept!</p>
<p>https://www.nosalty.hu/recept/gubakenyer Tomatotree (NOSALTY) „Megboldogult nagyanyámtól ered a recept, és az elnevezése is. Gyerekkoromban nagyon sokszor kaptam reggelire, és imádtam! Praktikus, mert a másnapos kenyérféle is felhasználható vele, bele van építve a tojásba, és laktató.”</p>	<p><i>1 adag:</i> 1 szelet kenyér (fejenként 1 szelet vagy 1 kifli/zsemle) 2 db tojás (fejenként) 2 ek napraforgó olaj 1 késhegynyi só 2 ek tej</p> <p>Sütés ideje: 5 perc</p>	<p>A szikkadt kenyeret, kiflit vagy zsemlet dobókockányi méretűre felvágjuk. A tojásokat a tejjel és sóval felverjük. Az olajat teflonserpenyőben felhevítjük. Rádobjuk a kenyérekockákat, és óvatosan, folyamatosan keverve, hogy meg ne égjen, aranyárgára pirítjuk. Ráöntjük a felvert tojást, és azonnal forrón fogyasztjuk.</p>
<p>https://receptkereso.com/gubakenyer/ Smallvole mindmegette.hu „A hozzávalókhöz nem írtam mennyiségeket. Mindenki ízlés és a család nagysága szerint készítse.”</p>	<p>vöröshagyma kenyér (lehetőleg nem friss) tojás krumpli zsír vagy olaj fűszerek</p>	<p>Az apróra vágott hagymát a vékonyra szelt krumplival nem sok zsírban (fedő alatt) megpirítom. Megfűszerezem, hozzáadom a nem túl apró kockára vágott kenyeret. Ráöntöm a felvert tojásokat. Összesütöm és kész!</p>
<p>https://mek.oszk.hu/13400/13466/13466.pdf (Barangolás a szentesi gasztronómia világában 16.l.) Szentesi guba kenyér</p>	<p>1 szelet szikkadt kenyér, 1 tojás, 1 kis darab szalonnabőr, só, hagyma</p>	<p>A megmaradt szikkadt kenyérszeleteket felkockázzuk, majd behempergetjük a mélytányérban felütött, felvert, vízzel hígított, sóval ízesített tojásba. A felkockázott szalonnabőrt nagy</p>

<p>Kiadja a Szentesi Kistérség Többcélú Társulása 2006.</p>		<p>átmérőjű serpenyőben egy kis víz hozzáadásával megpirítjuk, beletesszük a felkockázott hagymát és a kenyérkockákat, fedő alatt főzzük, amíg a víz el nem forr. Azután állandó kevergetés mellett pirosra sütjük.</p>
<p>https://ildinyo.blogspot.com/2008/11/gubakenyr-avagy-maradk-kiflihasznosts.html ILDINYÓ Egy csipetnyi szeretet: november 2008 „Gubakenyér, avagy maradék kifli-, kenyérhasznosítás... ez sem az a nagyon precíz, méricskélős recept, inkább csak egy ötlet, ihletadó... Felkockázott kenyér, kis bacon, kevés felvert tojás és tej - ennyi kell egy egyszerű, gyors vacsorához.”</p>	<p>maradék kenyér, kifli, zsemle (legideálisabb szerintem a kifli) tojás kevés tej hagyma, fokhagyma szalonna ízlés szerint zöldfűszer (pl. ha olaszosabb ízvilágot szeretnénk oregáno, bazsalikom) ízlés szerint só, bors olívaolaj</p>	<p>A felkockácott szalonnát egy kevés olajon elkezdem pirítani, rádobom a nagyobb darabokra vágott kiflit, vagy kenyeret, vagy egyebet. Hozzáadom a felaprított hagymát, kicsit később hozzányomom a fokhagymát is. A kenyeret egy kissé megpirítom. Közben a tojásokat felverem, adok hozzá egy kis tejet, fűszerezem sóval, borssal, és a zöldfűszerekkel, majd a megpirult kenyérhez öntöm, átkeverem, és addig sütöm, amíg a kenyér magába nem szívja a tojást, és meg nem pirul is egy kissé. Friss zöldségekkel: paradicsommal, uborkával, paprikával tálalom. Esetleg friss vagy szárított zöldfűszerrel is megszórhatjuk.</p>
<p>file:///C:/Users/DELL/Downloads/kenyeres-receptek-final%20(1).pdf Boszorkánykonyha kenyeres-receptek-final (1).pdf 10. oldal Bundáskenyér falatkáknak nevezi (gubakenyér)</p>	<p>2 adag A bundás kenyér falatkákhoz: • 3 szelet szikkadt kenyér (1kg -os kenyérből a teljes nagy szelet) • 3 db tojás • 1 dl tej • só, bors, piropaprika ízlés szerint • 1 dl olaj • A tálaláshoz • 2 db paradicsom • 2 db zöldpaprika</p>	<p>Egy nagy, mély edényben felverjük a tojásokat, hozzáadjuk a tejet, a sót, borsot, és jól elkeverjük. A kenyeret kb. 2x2 cm-s kockákra vágjuk. Egy nagyobb serpenyőbe öntsünk kevés olajat és kezdjük el forrósítani. Közben a kenyérkockákat a tojásos keverékhez adjuk, és gyorsan összekeverjük, hogy minden kenyérkocka tojásos legyen. Így tojásosan már ne hagyjuk állni a kenyérkockákat, mert elázna, és úgy már nem finom. Ha az olaj is forró már, beleöntjük a tojásos kenyérkockákat, és folyamatosan kavargatva, aranybarnára sütjük őket</p>
<p>http://cuccos.com/boszikonyha/index.php?op=dyncont&contid=999 Mindenkori ízlése és a család nagysága szerint készítse.</p>	<p>1 nagy fej vöröshagyma 3 cikk fokhagyma 4 szelet kenyér (lehetőleg nem friss) 6 tojás 3 nagy krumpli</p>	<p>Az apróra vágott hagymát a vékonyra szelt krumplival nem sok zsírban (fedő alatt) megpirítom. A fokhagymát apróra vágom, de nem reszelem, beledobom, ha a krumpli kész. Megfűszerezem, hozzáadom a nem túl apró kockára</p>

<p>Hétfélig villásreggelire igazi finomság! Ilyenkor szét ne szedd, mindenki egy tálból egyen!</p>	<p>olaj só törött bors kevés őrölt csípőspaprika, vagy Erőspista petrezselyemzöld csipet reszelt sajt</p>	<p>vágott kenyeret. Ráöntöm a felvert tojásokat. Összesütöm és még melegen rágondolok egy csipetnyi sajtot, hogy csak sejteni lehessen, és kész!</p>
<p>https://www.szoboszlokepeskonyve.hu/erdekesseg.php?eid=regi_hajdusagi_etelek VASTAG ÉTELEK</p>	<p>Gubakenyér száraz kenyér paprikás zsír tojások</p>	<p>Száraz kenyeret kockára vágunk. Paprikás zsírt feleresztünk vízzel és belefőzzük a kenyérkockákat. Ha a leve elfőtt, tojásokat ütünk rá, s azzal együtt zsíron megpirítjuk.</p>
<p>https://www.mindmegette.hu/kiados-konyha-megmentett-kenyerek-48668/ KIADÓS KONYHA - MEGMENTETT KENYEREK „A kenyér-, kalács- vagy épp kiflimaradékok felhasználása nem csak anyagi megtakarítást jelent, hanem remek lehetőséget arra, hogy családunk számára igazán finom ételeket készíthessünk. ... főfogás, köret vagy akár desszert is. Sőt ezek a fogások olyan finomak, hogy érdemes miattuk direkt szikkasztani néhány péksüteményt.”</p>	<p>felkockázott kenyér, kis bacon, kevés felvert tojás és tej - ennyi kell egy egyszerű, gyors vacsorához</p>	
<p>https://hoditasakonyhaban.blog.hu/ Hódítás a konyhában Nagy Sándor (Hajdúszoboszló) blogja és receptjei Gubakenyér / reggeli / ahogy a parasztcsaládok ették az Alföldön. Filléres reggeli. „Városi parasztyerek az Alföldről. ... „Vesszőparipám, hogy mindig az elfelejtett magyar ételekről beszélek. Rendkívül sok ilyen receptet őriz a magyar gasztrokultúra, de valahogy nem maradtak fenn a köztudatban. Ezek szinte mindegyike három (maximum négy) hozzávalóval operál, nem véletlenül: gyorsan kellett valami egyszerűt, laktatót és finomat összedobni</p>	<p>Alföldi hajdúsági reggeli száraz kenyér <u>paprikás zsír</u> kevés vitojás A tetejére vágatunk metélőhagymát vagy újhagymát</p>	<p>A száraz kenyeret kockára vágjuk. Paprikás zsírt feleresztünk egy kevés vízzel (1dl) és belefőzzük a kenyérkockákat. Ha a leve elfőtt, tojásokat ütünk rá, és azzal együtt zsíron megpirítjuk, lesütjük (de maradjon nagyon lágy tükörtojás). A tetejére vágatunk rá metélőhagymát vagy újhagymát.</p>

III./2. csoport: a mezőberényi válaszadók receptjei: A recept nem volt kérdés, de többen leírták!

V.E.: *”Gubakenyér: Kockára vágott szalonna, a zsírján kicsit megpirított, kockára vágott, szikkadt kenyér, és tojást ütöttünk rá, fejes salátával ettük.”*

”A töltelék is ilyen volt, morzsa, hagyma, tojás és sok petrezselyemzöld. meg egy kis tej. Én is így csinálom.”

U-né M.: *”Úgy emlékszem, kétféleképpen készült: hagymásan vagy hagyma nélkül: a kockára vágott szikkadt kenyeret zsírban kicsit megpirították, apróra vágott hagymával megszórták és nagyon kellett figyelni, hogy a hagyma meg ne égjen, mielőtt ráöntötték a tojást. A tojással összekeverve pillanatok alatt készre is sült. Nálunk volt ez a hagymás is, de, ha apukám is evett belőle, akkor hagyma nélkül készült (ő nem szerette a hagymát).”*

D.J-né.: *”Anyukám készítette. A kissé száraz kenyér szeleteket felkoçkázta, felmelegített zsírban megforgatva pirította, majd a felvert és sózott tojásokat ráöntve, néha kavarva megsütötte. Ecetes, édesített friss salátával tálalta.”*

T.M.: *”Anyukám, aki 1913-ban született, rendszeresen készítette. ... Szerintem családi hagyomány ez az étel. Mivel szeretek főzni, nosztalgiából csináltam már guba kenyeret. A legegyszerűbb módon készítettem: zsírban száraz kenyér kockákat megpirítottam, ráöntöttem az előre felvert, sózott tojást, ízlés szerint (nálunk nem szeretik a félig sült tojást) átsütöttem, sűrű kavargatás közepette. Ha van friss petrezselyem zöldje, ráhintve, borsozva még finomabb. Ehhez hasonlóan készült a vasárnapi ebédhez a főtt-sült tyúkhöz a töltelék, csak az apró morzsákkal indul. Remélem, tudtam segíteni.”*

B.M.: *”Ha jól emlékszem akkor a szárazabb kenyeret kis kockákra vágta és kissé megpirította. Ezután ráöntötte e toját és lassú tűzön sütötte, hogy a tojásba jól belefürödjének a kenyérkockák. Az ízesítés szerintem annyi volt ami egy bundás kenyérhez is kellett. Só és esetleg egy kis bors. Én most csinálnám tennék bele egy kis friss petrezselyemzöldjét.”*

IV. Köszönetnyilvánítás:

Befejezésül itt köszönöm meg az együttműködését mindazoknak a mezőberényi embereknek, akik válaszoltak – nagyon rövid időn belül - a levelemre. Külön köszönetet mondok *Hanó Pálné Pirinek*, aki önként jelentkezett, hogy szeretne telefonon beszélni a gubakenyérről az ismerőseivel. Így elérhettem olyanokat is, akikkel nincs a facebookon kapcsolatom, tehát nekik nem írhattam levelet.

A többi kedves adatközlőmnek azért nem írom ki a nevét, mert azt ígértem, hogy név nélkül fogom az adatokat feldolgozni.

8. TÁMOGATÓ NYILATKOZATOK, levelek

GUBAKENYÉR

Települési Értéktár Mezőberényben történő bekerüléséhez

Mezőberény Város Önkormányzata Települési Értéktár Bizottság

Tisztelt Bizottság!

Mellékelem az alábbi három támogató nyilatkozatot.

1.

III.-2/1. melléklet a 114/2013. (IV. 16.) Korm. rendelethez: Várfalvi Erzsébet sk.

2.

III.-2/2. melléklet a 114/2013. (IV. 16.) Korm. rendelethez: Uj Györgyné (Eiler Márta) sk.

3.

III.-2/3. melléklet a 114/2013. (IV. 16.) Korm. rendelethez: Hanó Pálné sk.

2021. március 15.

Bagi Ádámné (Erdei Margit)

III./2-1. melléklet a 114/2013. (IV. 16.) Korm. rendelethez

Mezőberény Város Önkormányzata Értéktár Bizottság Mezőberényben

Támogató levél a **gubakenyér** értéktárba vételéhez

„Fukarnak (van-e, aki még ismeri ezt a szót.? zsugorinak) lenni nem kell, de takarékosnak igen!” A családi értékrend fontos mondata volt. Amit Isten adott, vagy amiben emberi munka van, azt meg kell becsülni, nem szabad elpazarolni! Szerintem ebből az értékrendből nőtt ki a gubakenyér. Kenyeret nem dobunk ki, akkor sem, ha megszáradt. Új ételt készítünk belőle, pl. gubakenyeret. Nálunk kevés, kockára vágott szalonnát pirítottak, mikor már majdnem megpirult, hozzáadták a felkockázott, szikkadt kenyeret, kicsit együtt pirították. A villával felvert tojáshoz kis tejet adtak, megsózták, ráöntötték a kenyérkockákra, összekavarták. Friss zöldsalátát ettünk hozzá.

Könnyen elkészíthető, gyors vacsora vagy ebéd, meg is szerettük, már nemcsak takarékosági okból készült. Ma is előfordul a családi étrendben.

Amiben felnő az ember, természetesnek érzi. Számomra meglepetés volt, hogy nem tudja „az egész világ”, mi a gubakenyér. De kiderült, hogy ez az étel a miénk. Ne hagyjuk veszni! Talán az értékrenden is érdemes elgondolkodni!

Javaslom az értéktárba való felvételét!

Sopron, 2021. január 28.

Várfalvi Erzsébet (volt mezőberényi lakos)
Sopron, Frankenburg u. 2/G 9400

III./2-2. melléklet a 114/2013. (IV. 16.) Korm. rendelethez

**Mezőberény Város Önkormányzata
Települési Értéktár Bizottság**

Támogató levél a „Gubakenyér” helyi értéktárba vételéhez

Tisztelt Értéktár Bizottság Mezőberényben!

Mezőberényben születtem, ott töltöttem gyermekkoromat is.

Családunk kedvelt ételei közé tartozott a „gubakenyér”. Abban az időben nem volt kidobott szikkadt kenyér, abból finom reggelit, vacsorát készített Nagymamám, Anyukám.

A szikkadt kenyeret felkockázták, kevés zsírban kicsit megpirították a kenyérkockákat, felvert tojással leöntötték és kavargatva hirtelen készre sütötték. Ez volt a legegyszerűbb változat, de készült apróra vágott hagymával sütve is, a család ízlése szerint.

Én magam is szoktam készíteni, gyermekeim és unokáim is szívesen fogyasztják. Különösen ízlik, ha egy kis reszelt sajttal megszórjuk, de anélkül is laktató, finom, nem szokványos étel.

A háztartásokban keletkező kenyérmaradékok felhasználására kiváló megoldás.

Javaslom a „gubakenyér” települési értéktárba való felvételét.

Szolnok, 2021. március 1.

Uj Györgyné (Eiler Márta)
5000 Szolnok, Balassa Bálint u. 14.

III./2-1. melléklet a 114/2013. (IV. 16.) Korm. rendelethez

**Mezőberény Város Önkormányzata
Értéktár Bizottság Mezőberényben**

„Aki a múltját nem ismeri, az a jövőt nem érdemli!”

Szent István-

Javaslat a gubakenyér helyi értéktárba történő felvételéhez

„Ismered a *gubakenyeret*?”-kérdezte tőlem egyik régi, kedves ismerősöm.

„Igen!”-válaszoltam. „Mákosan szeretem.”

„Nem az!”-mondta, és közölt egy általam ismeretlen receptet.

Az én családomban nem volt jellemző.

Kíváncsivá tett, így felajánlottam, hogy szívesen kérdezősködöm ismerőseim körében. Mindig szerettem idős emberekkel beszélgetni. Tőlük tanultam a gyógynövények szeretetét, régi ételek készítményét. Nagymamámtól tudom néhány régi jellegzetes étel, pl. a kötött tészta leves, betyáros, ördögpirula, tyúkláb, vízenkelt süti receptjét. Ma is hálás vagyok, hogy megtanított rá.

Célpontomul 70-95 éves embereket választottam. Néhány kivételtől eltekintve valamennyien ismerték a **gubakenyeret**. Véleményük megegyezett abban, hogy...

...nagyanyáink nem hagytak semmit kárba veszni! Körültekintően, takarékosan készítették ételeiket.

...a **gubakenyér** általában a szegényebb, paraszti családok gyakori reggelije vagy vacsorája volt.

...gyorsan elkészíthető, laktató étel, egyszerű, olcsó alapanyagokból.

...hozzávalói: zsír, száraz kenyér, tojás, vöröshagyma, melyek minden háznál voltak.

...az elkészítés módjában érvényesült az „Ahány ház, annyi szokás!” - elve, ízesítésként piros paprikát, borsot, vagy pirított szalonnát használtak hozzá.

Örülnék, ha a felnövekvő nemzedék felcserélve az internet és a telefon világát, időnként ismerkedne a régi hagyományokkal. Tapasztalatból tudom, hogy a gyerekek kíváncsisága rohanó világunkban is felkelthető a hagyományok iránt. Sok-sok türelem kell hozzá! A nagymamák, dédik, -biztos vagyok benne-, hogy szívesen segítenének.

Az évek során megfigyeltem, hogy a szakköri foglalkozásokon a gyerekek szívesen ismerkedtek régi receptekkel. Kiléptek a chipsek világából, kedveltek voltak a nagyik régi süteményei, melyeket közösen készítettünk el: pl. rózsafánk, gőzgombóc.

Az iskolákban sajnos megszűnt a háztartástan alapjainak oktatása. Úgy gondolom, hogy az elfoglalt szülők mellett a nagyik, dédik feladata, hogy megismertessék az ifjúságot a régmúlt idők jellemzőivel. A hagyományok, csak így maradhatnak fenn az utókor számára.

Szeretettel javaslom a gubakenyér felvételét az értéktárba!

Mezőberény, 2021. március 2.

Hanó Pálné sk.
nyugdíjas pedagógus



Gubakenyér sült szalonnával és jégslátával (2-3 személy részére)

(Főzte és fényképezte: Bagi Ádámné Erdei Margit
2021. március 15-én)



11. FÜGGELÉK (NEM SZERVES RÉSZE A JAVASLATTÉTELNEK, „CSAK” A HITELESSÉG KEDVÉÉRT FÜZTEM IDE!)

Gubakenyér

11/1. Függelék: Mai mezőberényi adatközlők receptjei

1. Várfalvi Erzsébet: Kockára vágott szalonna, a zsírján kicsit megpirított, kockára vágott, szikkadt kenyér, és tojást ütöttünk rá, fejes salátával ettük.
2. Debreczeni Jánosné: Anyukám így készítette: A kissé száraz kenyérszeleteket felkockázta, felmelegített zsírban megforgatva pirította, majd a felvert és sózott tojásokat ráöntve, néha kavarva megsütötte. Ecetes, édesített friss salátával tálalta.
3. Eiler Márta: Kétféleképpen készült: hagymásan vagy hagyma nélkül: a kockára vágott szikkaszt kenyeret zsírban kicsit megpirították, apróra vágott hagymával megszórták. Nagyon kellett vigyázni, hogy a hagyma meg ne égjen, mielőtt ráöntötték a tojást. A tojással összekeverve pillanatok alatt készre sült. Nálunk volt ez a hagymás is, de ha apukám is evett belőle, akkor hagyma nélkül készült (ő nem szerette a hagymát).
4. Benyovszki Mihály: Nálunk csak a tót oldalról készült ilyen. Csak Benyovszki nagyanyám készítette. Ha jól emlékszem akkor a szárazabb kenyeret kis kockákra vágta és kissé megpirította. Ezután ráöntötte a tojást és lassú tűzön sütötte, hogy a tojásba jól belefürödjének a kenyérkockák. Az ízesítés szerintem annyi volt, ami egy bundáskenyérhez is kellett. Só és esetleg egy kis bors. Ha én most csinálnám tennék bele egy kis friss petrezselyemzöldjét.
5. Tomka Mihály: Ismerem a guba kenyeret, anyukám, aki 1913-ban született, rendszeresen készítette. Ő *sváb* volt (Hoffmann Zsuzsanna), szerintem családi hagyomány ez az étel. Mivel szeretek főzni, nosztalgiából csináltam már guba kenyeret. A legegyszerűbb módon készítettem: zsírban száraz kenyér kockákat megpirítottam, ráöntöttem az előre felvert, sózott tojást, ízlés szerint (nálunk nem szeretik a félig sült tojást) átsütöttem, sűrű kavargatás közepette. Ha van friss petrezselyem zöldje, ráhintve, borsozva még finomabb. (Ehhez hasonlóan készült a vasárnapi ebédhez a főtt-sült tyúkhöz a töltelék, csak az apró morzsákkal indul.
6. Bagi Ádámné Erdei Margit

GUBAKENYÉR

Hozzávalók személyenként:

1-2 szelet *szikkadt kenyér* kis kockákra vágva

szalonna apróra vagy kakastaréj formára vágva (ha nincs, akkor 1-2 kanál zsiradék)

apróra vágott *vöröshagyma* (el is maradhat)

1 tojás, kis víz, kevés só

petrezselyemzöld összeaprítva és bors

E két utóbbi tetszőleges ugyan, de így finomabb.

A tálaláshoz mellé tesszük a sült szalonnát, és idénysalátával kínáljuk.

Elkészítés: A szalonnát egy serpenyőben vagy lábosban kisütjük, majd a teperőt kiszedjük a zsírból.

A zsírban puhára dinszteljük a kissé megsózott hagymát, beleforgatjuk a kenyérkockákat, majd megcsapkodjuk egy kis vízzel, ügyelve arra, hogy el ne ázzanak a kenyérkockák, épp csak puhítsa meg őket a forró gőz. 1-2 percre lefedjük, hogy mihamarabb felmelegedjenek a kenyérkockák. Közben a tojásokat egy csipet sóval ízesítjük, villával felferjük, majd ráöntjük a serpenyő tartalmára. Óvatosan kavargatjuk, hogy a tojás úgy szilárduljon meg, hogy közben minden kenyérdarabot átjárjon (bevonjon) - mint a tojásos galuskánál szoktuk. Mikor kész, rászórjuk a petrezselyemzöldet / és a borsot.

11/2. A 75 válaszadó rövidített válasza, csoportosítása (ismeri, nem ismeri, mással összetéveszti)

Ezt a levelet küldtem az ismerőseimnek: *Szervusz ...NÉV...! Csatoltan küldök Neked egy levelet. Nemleges válasz esetén is írd meg, hogy nem ismered a gubakenyeret. Vagy ide, vagy az email-címemre válaszoljál: bagiane47@gmail.com.*

Előre is köszönöm. Remélem, JÓL vagy. Szia, üdv. Gita

A válaszok:

1. Szerénke Szabóné Együd Jolán

... **ismerem a gubakenyeret**, de én még nem sütöttem, és nem is vettem. **A mákos gubát kifliből** szoktam csinálni.

2. Kovács Magdolna (Dusika)

Nagyon sejtelmes és szénhidrát szaga van az írásnak... **Nem ismeri!**

3. Bánszki Zsuzsanna

Kedves Gitta, sajnos nekem **nincs emlékem** a gubakenyérrel, de ha megtisztelsz a recepttel, szívesen kipróbálom és fent tartom az 'utóknak'. Nekem a nagymamám, mikor kenyeret süített, készített nekem 'bodagot'.

4. Hoffmann Dánielné

Kedves Gita! Szeretettel köszöntelek. Sajnos nem sokat tudok segíteni. Én a gubakenyeret **nem ismerem**. **Gubarudat** anyukám kenyérsütéskor, kenyértésztából készített. Én is sütöttem már egyszerű kelt tésztából. Süített még anyukám kenyértésztából **rongyos lepényt**, amit nagyon szerettem. Kenyér tésztából készült leveles tészta volt, tetejére szalonna és kolbász darabokat tett, így sütötte meg.

5. Wiszterné Julcsi

Szia Gita! Koszonom, egészségem jó. **Nálunk otthon valamikor csináltak ilyen gubakenyeret**, de nem pontosan tudom hogy kell. Mindenki jól van a családban? Puszillak titeket. **Ismeri**

6. Rau Sándor

Szervusz Gita! Sajnos **nem ismerjük** a gubakenyeret. Szép napot, kellemes hétvégét! Üdv. Sanyi

7. Komlódi Éva

Csókolom, Gita néni! Sajnos én **nem hallottam** a gubakenyérrel és nem is emlékszem arra, hogy valahol a családba ettem volna. Szívesen fogadnám a receptjét, habár én nem ehetek,

mert időközben glutén és tejérzékeny lettem. Magamnak köles kenyeret sütök. Majd küldök fotókat is. Puszi, elköszönök, mert itt a család!

8. Ferling Péterné (Kurucz Zsuzsanna)

Szervusz Gita! Nem tudom, mi az a gubakenyér, **nem is hallottam róla**. De kösz. Ölelés és puszi! Zsuzsa

9. Hildegárd Radványi

Szia Gita!

Hildegárd küldte, ekkor: február 5., 19:58

Anyukám sokszor főzött gubakenyeret. Én csak addig amíg éltek a szüleim. Anyira nem szerettem, de lehet majd főzök néha. **Ismerem**.

Hildegárd küldte, ekkor: február 5., 20:07

Nem emlékszem arra, hogy beszéltünk volna az étel nevének eredetéről.

Te küldted, ekkor: február 5., 20:21

Szia, köszönöm reálsan kedvező válaszod. Te is igazolod, hogy **Berényben ismert, de most az utolsó pillanatban vagyunk, hogy átmentsük magunkon keresztül a gyerekeinknek**. A szó - gubakenyér - kifejezetten egy szűk kör által ismert szó. A többit és a recept(ek)et megírom majd és Neked is megküldöm. Árpád utcai meleg üdvözetem küldöm Ja, és még egy kérdés: Szerinted inkább melyik az igaz? **1. A gubakenyér a szegény emberek eledele. 2. A gubakenyér a takarékos, gondos emberek vacsorája. Hiszen mielőtt ehetetlenné válna a szikkadó kenyér (madárláta kenyér), felhasználják vacsorára, hiszen élelmiszert, különösen kenyeret nem dobunk ki!** Itt a nevelési célzat!!! L.még piritós kenyér, bundás kenyér...

Hildegárd küldte, ekkor: február 5., 20:24

Szerintem a 2-es, a takarékos, gondos emberek vacsorája.

Te küldted, ekkor: február 5., 20:27

Köszönöm a megerősítésedet! Itt most veletek gyakorolom a szövegemet, amit majd leírok. Tèged is beveszlek a segítő" forrásaim" közzè. Írhatlak névvel is nyilvánosan?

Hildegárd küldte, ekkor: február 5., 20:29

Igen, nyugodtan írhatasz.

10. Kaszainé Weigert Ágnes, 11. Weigert Márton és 12. Weigert Mártonné

Szia Gita! Én **már nem ismerem** ezt az ételt. Megkérdeztem **apuékat és ők tudták miről van szó**. **Ők még a nagyszüleiknél ették**, de már ők sem készítik . Bocs, hogy csak ennyit tudtam segíteni. Puszi: Ági

13. Körösfalvi Éva

Szia, Gita! A levelet nem tudtam megnyitni, de anélkül is úgy gondolom, hogy **nem vagyok ismeretségben** a gubakenyérrel. Rákerestem a Pinteresten, to

Éva küldte, ekkor: február 5., 19:28

És a Googlin, többféle recept elolvasása után sem ismerős. Száraz kenyérkockás vízben főzött **gombócszerű vadas-szószhoz** valót, azt csináltunk gyakran, de én nem szerettem csak a szószt. Majd leírod a berényi változatot? Puszi, Éva

14. Ábelovszki János

Sajnos **nem tudom** megnyitni.....de sejtem mire gondoltál...Kenyérsütéskor a nagymamám is...sütött ilyen **kenyértésztából sodort rudakat**....amiből készült a **mákos, vagy a túrósguba**....nagyon szerettük.....

15. Tóth Jánosné Kolozi Irénke

Gitikém! Én **nem ismerem** és nem készített nagymamám és anyukám sem ilyen ételt. Sajnos a kutatómunkádban nem tudok segíteni, sajnálom. Puszikállak: Irénke. Majd az írásodat azért várom!

16. Vincze Miklósné Várhegyi Anna

Szia Gita! Nekem minden ősöm sváb anyai és apai ágon is. Mi **nem csináltuk a guba kenyeret** hajdanában. Anyukám és Weigert nagymamám is krumplis nudlit sodortak és arra került a mák. Majd később amikor lehetett kapni a **guba rudat az** egyszerűbb megoldást választotta Anyukám ez már Apukám halála után volt(1970) és ez már talán gubakenyér volt. Miklós viszont **békési az ő Anyukája és Mamája főzték a gubakenyeret**, azt mondja Miklós, hogy valamilyen **tésztából tepsibe tettek kis csomókat mrgsütötték és arra tették a mákot**. S történethez hozzátartozik hogy apósom háborúból, hadifogságból hazatérve betegen, lelkileg összetörve lesóványodva tért haza, tanítói végzettségét nem tudta bevállalni és így nagyon szegény gyerekkora volt és nem volt terülj asztalkám.

17. Szilágyi Ida Ilona

Szép napot! Őszintén megmondom, hogy nem csináltunk, **nem ismertem**. Most épp társaságban vagyok, és elmagyarázták.

18. Kovácsné Eiler Zsuzsa

Szia Gita!! **Nem ismerem** a gubakenyeret. Jó egészséget,🙏😊

19. Hoffmann Szilvia

Én **nem nagyon ismerem**.

20. Nagyné Szabó Márta Ilona

Szia Gita! Az én anyukám a Dunántúlról való volt, apu sem volt berényi. Mi nem csináltuk a gubakenyeret, így **nem ismertem**, de utána olvastam, hogy milyen recept.

21. Guth Magolna

Szervusz Gita! Én a édesanyámtól annyit tudok, hogy a gubakenyeret kenyérsütéskor csinálták, **mákos gubának**. A mama csinálta, anyukám már ritkán, mert otthon nem volt kemence, a péknél süttették a kenyeret. Nagymamám is csak addig, amíg a tanyán laktak. Én 1x próbáltam, de nem sikerült jól, túl heves a kis kemencénk. Ennyit tudok. Szép napot , pusz, Magdi

22. Pappné Kőszegi Ilona

Szia Giti, Így hirtelen **nem**, de ha tovább gondolok rá, **rémlik valami**.

00.

Kedves Gita!

Alexandra Gasztroblogja küldte, ekkor: február 4., 10:12

Köszönöm a levelet. **Ha mezőberényi, akkor meg sem lepődöm, hogy ismeri a gubakenyeret** 😊 A családom **Vésztőről** származik és tudomásom szerint ott eléggé ismert az étel, mert egyszer még a helyi kalendáriumban is benne volt néhány változat receptje (hagymásan is, kolbásszal is). Érdekes módon viszont kaptam már visszajelzést Szeghalomról is és az illetőnek meg teljesen ismeretlen volt. Férjem azt mondja, hogy az ő nagyanyja is készített hasonló ételt, akik svábok voltak és Munkács környékén éltek. Egy másik ismerősömnnek pedig a Vajdaságból volt ismerős a gubakenyér. Van egy-két tót barátom, de nem merült még fel, hogy tudnák, miről van szó. Úgyhogy nem tudom, sajnos, hogy honnan ered az étel, mert a sváb és a Vajdaság is már viszonylag friss információm, **alapvetően egy kezemen meg tudnám számolni, hogy hány emberrel találkoztam eddig, aki tudta, miről van szó (a rokonságomon és a vésztőieken kívül)**. Minden jót, Alexandra

23. Várfalvi Erzsébet

Szia!

Erzsébet küldte, ekkor: február 3., 20:42

Azt nem tudom, hogy melyik népcsoport étele volt a gubakenyér, de hogy **mi is ettük, az biztos!** Kockára vágott szalonna, a zsírján kicsit megpirított, kockára vágott, szikkadt kenyér, és tojást ütöttünk rá, fejes salátával ettük. Az eredetére majd holnap rákérdezek anyukámnál. Szerintem igazad lehet, **onnan ered, hogy semmit nem dobunk ki!** 😊

Te küldted, ekkor: február 3., 20:58

Szia, Erzsi!

Szia, köszönöm a levelet. Érdekes. Kérdeztem ma anyukámat, nem tudja, honnan származik. Ő azért gyanít magyar eredetet, mert semmilyen német neve az ételnek nincs a fejében, "A guba meg magyar szó..." Ez az ő szófejtése 😊 Most aztán lehet gondolkodni, hogy mi köze van a a gubának (gubakenyér, mákos guba) a gubához (Guba a gubához suba a subához) 😊 Eben gubát cserél-e, aki gubakenyeret eszik. Bocs, ezek már az én. ökörködéseim 😊

Erzsébet küldte, ekkor: február 4., 18:35

Viccen kívül: szerinted mitől gubakenyér? Van valami magyarázatod? A tojás "felöltözteti" a kenyeret?

A töltelék nálunk is ilyen volt, morzsa, hagyma, tojás és sok petrezselyemzöld. meg egy kis tej. Én is így (is) csinálom.

Erzsébet küldte, ekkor: február 4., 19:47

A guba szó egy finnugor eredetű, hangfestő szó, amely szoros kapcsolatban áll a gubacs, gubó, göb, gömbölyű szavakkal.

Erzsébet küldte, ekkor: február 4., 19:49

Nem is áll olyan távol a két guba (gubakenyér, mákos guba"), csak az egyik édes, a másik sós. "Tsinálj peretzet, és azt eltördelvén áztasd mézes vízben, onnan kivévén, rakd tálba, és a' mézes vízben-is tölts reá, és törött mákkal fellyül és közben hintsd-meg, és vidd az asztalra: Ha pedig ezt változtatni akarod, a Peretz helyében csinálj golyóbisokat kenyérnek való tésztából, és a' kementzében megsütvén, hasonlóképen mézes vizbé áztasd meg, és mákozd-meg: jó étek."

Erzsébet küldte, ekkor: február 4., 19:57

Még az előzőhöz: "A guba nem csupán tésztaételt, hanem növényi termést és egy régi ruhadarabot is jelent, ezek az egyezések azonban mind a külső hasonlóságon alapulnak." Ha meggondolom, némi jóindulattal, mindegyik "borzas".

Erzsébet küldte, ekkor: február 4., 19:57

Na, lassan értekezést írhatunk a gubából 😊

P 04:42

Te küldted, ekkor: február 5., 4:42

Mindenképpen anyukádè a bingò! Az döntő, hogy nincs nèmet neve. Te tudod, mi a Brotkucha? Kérdezd meg tőle, ha nem emlékszel rà? Mèg levelezèsbe kezdtem gubaügyben vèstői nèmetszakos tanárokkal. Ismerem őket, mert az 5 unokámat fogadták tavaly a nyári egyhetes nèmettáborukba. Majd Neked megírom, mit tudtam meg tőlük. Puszi

P 07:02

Erzsébet küldte, ekkor: február 5., 7:02

Hogyne tudnám, csak P-vel mondták 😊 Protkucha 😊 Kiderült, hogy anyukám mondta el a receptjét, "Egy öklömnyi zsírt gyúrunk a kenyértésztába..." Ki bírja már ezeket...? **Úgy megkívántam a gubakenyeret is, na de egy tányérnyi zsíros kenyeret... Kapálni kellene ehhez meg nem cukorbetegnek lenni.**

P 09:05

Te küldted, ekkor: február 5., 9:05

Igaz! Majdnem felkeltem kijönni a konyhában töltődő telómhoz átírni, csak fëltem hogy akkor nem ismerst rà. Hát egy sròfra jár az agyunk. Mi beletettük egy kizsirozott tepsibe a kenyértésztát és ràfektettünk jò sok vèkonyra szeletelt, bevagdosott szalonnaszeletet és így sült ki a kemencèben kenyèrsütèskor. Èn kb.kèthavonta szoktam sütni "kenyèrlàngost" baconnal és lilahagymakarikákkal. A tészta alá is teszek pár db- ot mindegyikből és rà is. Sütőben megsütöm. Nekünk is megvannak a tiltò betegségeink de aznap bünözünk. Èn sütök hamarosan kétfèle gubakenyeret és még töltelket is, amit lefènyképezek. Erzsi, ha megírom Berènynek a cikket, a kajaèrtèktárba szànva, vagy a könyvtàr hìreibe a Mezòberèny Hírmondòba, nèv szerint mint szerzòtársak vagy mint adatközlòk, " források" nèv szerint

beírhatlak, és anyukádat is (hogy nincs német neve és mint az egyik nagyon hiteles adatközlőt. Még keresek magyart is a rokonságból) Természetesen, ha majd kész leszek, először neked küldöm el jóváhagyásra és megbeszélve a társszerzőségeket. Kicsit ezt át kell gondolnom. Lehet, hogy internetes kerekasztalbeszélgetést imitálnék, hogy mindenki bekerülhessen a legjobb mondataival... na, most puszi. Ma mást is csinállok.

24. Márti Ujné <uj.gyorgyne@gmail.com>

febr. 5., P 16:47 (6 nappal ezelőtt)

címzett: én

Szia Gita!

Kérdéseidre röviden a válaszaim:

1/ Igen, nálunk **ismert volt, anyukám is, nagymamáim is készítették**

2/ Én is szoktam készíteni

3/ Változtatni szoktam, erről később

4/ Nem tudok arról, hogy máshol is ismernék

5/ A nevét nálunk hol gubakenyérként, hol "**kupakenyér**"-ként mondták/ mondtuk.

Picit bővebben: amikor még berényi gyerekek voltunk, nem volt ilyen szlogen, hogy : "élj maradéktalanul!". Volt az, hogy megettük az ételt, ha megmaradt, vacsorára is. Ha a kenyér már megszáradt kicsit, akkor is megettük: vagy **pirítósnak, vagy bundáskenyérnek**, vagy **gubakenyérnek**. Ez utóbbi számomra mindig egy kis különlegességet jelentett, talán, mert ritkábban került rá sor.

Úgy emlékszem, kétféleképpen készült: **hagymásan vagy hagyma nélkül**:

a kockára vágott szikkadt kenyeret zsírban kicsit megpirították, apróra vágott hagymával megszórták és nagyon kellett figyelni, hogy a hagyma meg ne égjen, mielőtt ráöntötték a tojást. A tojással összekeverve pillanatok alatt készre is sült. Nálunk volt ez a hagymás is, de, ha apukám is evett belőle, akkor hagyma nélkül készült (ő nem szerette a hagymát).

Én szoktam készíteni hagymával is, anélkül is, de, ha kedveskedni akarok magamnak, vagy a családomnak még egy kis **reszelt sajtot is szórok rá** tálaláskor (meg, ha van kis száraz, maradék sajtom). Ez már ugye nem a régi recept, de én úgy hívom, hogy "hulladékhasznosítás". És nem rontja el.

Még annyit az ismertségéről: a menyem Zemplénből (Sátoraljaújhely), a vejem a Dunántúlról (Szombathely) jött, de egyik helyen sem ismerték. Ettől függetlenül ízlik nekik is.

Ennyi jutott eszembe, remélem, tudok segíteni a felderítésben. Nyugodtan hivatkozhatok rád, ha úgy adódik. Ha van még bármi, amire nem tértem ki, keress bátran! Puszi: Márti

25. Vértés Katalin

Kedves Tanárnő! 62 éves vagyok. Visszatérve a gubakenyérre. Én **kupakenyérnek** ismertem meg kb 21 évesen. A **szlovák származású anyósom készített ilyet**. Én néha abban a formában készítem el, hogy **előbb megforgatom tojásban a kenyérdarabkákat**. Félig svábként a mi családunk nem készített ilyet sem a német, sem a magyar református oldalon.

Kedves Katalin! Ez a legjobb válaszok egyike! Köszönöm szépen. A többség, kb. 60 éves korig azt hiszi, hogy gubakenyér a mákosguba. Hát ezt akarom helyretenni! A kubakenyér alakot külön is köszönöm. Erről most többet nem írok, majd küldöm a válaszolóknak személyesen is, Mezőberény számára pedig nyilvánosan is a témáról írt összesítőmet is

26. Szugyiczki Györgyné Ica

Szia Gita ! Megkérdeztem Gyurit. **Sajnos nem tudta** elmondani hogyan készített az anyukája, és nem is vagyok biztos benne, hogy az volt amire Te gondolsz ! Biztosan lesznek többen akik ezt tudni fogják. Sok sikert kívánok a décséretre méltó munkádhoz. Kívánunk Nektek szép napokat ! Puszilunk Benneteket ! 🍷🍷🍷🍷

27. Maász Gyula

Kedves Gita: 74 éves vagyok és sajnos, ilyet ott nem ettem, pedig 1-éves koromtól minden nyarat ott töltöttem. Nagynéném, Maász Zsuzsánna nem készített ilyet, illetve az is lehet, hogy igen, de mivel neki még a német volt az anyanyelve, másképpen nevezte. Üdv: m.Gyuszi

Gyula küldte, ekkor: Ma, 8:48-kor
20 éves koromig.

28. Szabó Ildikó

Másról írt csak...

29. Zolnai Magdolna

Kedves Tanárnő! 59 éves vagyok. Igen, ismerem . Mi **gubarúdnak** hívtuk . A nagymamám decemberben elején sütötte meg. Szerintem a sváb családok sütöttek ilyet. A mama sváb családból származott. A nagyapám tót volt, de sváb konyhát vezettek. A mama egy egész nagy tállal sütött. Szerintem több kg. Lisztből. Egy konyharuhával takarta le mikor készen lett. A rudakat felszeletelte sütés előtt. A nagyapám karácsonyig simán, szárazon rágsáta. A családnak mindig **karácsony szentestéjén került az asztalára cukros, darált mákkal**. Ezt hívtuk mákos gubának. A receptet nem ismerem. Szerintem sima kovászos, kenyértésztából készült. Jó éjszakát! Jó egészséget!

0:57Te küldted, ekkor: Ma, 0:57-kor

Kedves Magdi! Én a szüleidet, a Berg nagymamádat, nagyapádat ismertem, a nagybátyádnak, Berg Miskának osztálytársa voltam. Nagyon örülök, hogy írtál, mert erősítesz engem is és a korosztályodat is, de különösen a még fiatalabbakat. Ha kész leszek a tervemmel, minden válaszlónak küldök egy példányt az írásomból. **A tervem: megmenteni a feledéstől a gubakenyeret, ami teljesen más, mint a mákos guba.** Most ennél többet nem írok. Az összesítés nélküli lesz, de a válaszokat kortárs csoportonként is rendezem. Még egyszer: köszönöm a válaszlódat. Jó éjszakát kívánok.

30. Feketéné Abonyi Márta (Márta Fekete)

Kedves Gitta! Örülök, hogy rám is gondoltál és sok sikert kívánok az értékmegőrző munkádhoz, fontos! Nos, azt tudod, hogy 78-ik évemben vagyok. **Ismerem a gubakeményert**, nagymamám rendszeresen készítette, kenyérsütéskor sütötte ki, de a kamrában vászonzsákban szárítva is tartálékolta. Gyakori étel volt, tartalmaz levesek után, **mákos és túros izesítéssel**. Magam sosem készítettem, anyukám sem, így a hozzávalókat én már nem tudom. Valahogy úgy képzeltem, mint egy könnyebb kenyértésztát. És még egy adalék: anyai nagyszüleim Csabáról átszármazott szlovákok voltak, így nálunk **a gubát opekancának hívták**. Ha bármiben segíthetek Neked a jövőben is, szívesen veszem, ha megkeresel. Minden jót kívánok Nektek szeretettel.

31. Wagnerné Ica

Ettem én is gyerekkoromban.

32. Babinszki Györgyné Forró Marcsi

Szia Gita! Olvastam a leveledet és tényleg csak röviden válaszolok a kérdéseidre. Idén márciusban 66 éves leszek. **Hallottam a gubakenyéréről**, de nem ismerem igazán. Nálunk tudomásom szerint nem sütött ilyet senki. Egyébként engem is érdekel a téma! Ha sikerül megtudnod az információkat a gubakenyéréről, kérlek tudasd velem is! Előre is köszönöm! Jó egészséget kívánok! Üdv. Marcsi

Sze 20:41

Te küldted, ekkor: Tegnap, 20:41

Szia, Marcsi! Köszönöm. Még egy-két hét, és küldöm, mire jutottam. Legyél JÓL! Üdv. Gita
Sze 22:09

33. Pintér József

Szia Gita! Félig tót atyafi lévén anyai nagyanyámnál gyakran ettem, de édesanyám is készítette. **Mákos gubaként került nálunk az asztalra.** Sajnos a mostani érendemből hiányzik és magam soha nem is készítettem. Viszont van egy régi berényi receptkönyvem. Megnézem, ha véletlenül van benne leírás, kimásolom és elküldöm. Egyébként 67 éves vagyok. **Emlékeim szerint az 50- es évek végén, a 60-as évek elején ettünk gyakran. Felén a péntek téstás nap volt.** Ezt a szokást még most is tartom. Üdvözlettel: Józsi

34. Veronika Valentínyi

Kedves Gitta, és sajnos **nem ismerem a gubakenyeret,** ebben a kérdésben nem tudok segíteni.

Veronika küldte, ekkor: Tegnap, 21:52

Viszont a nagymamám nagyon sokszor készített vaslábosban sós fánkhoz hasonló nem is tudom minek nevezzem.

Veronika küldte, ekkor: Tegnap, 21:52

Sűrű volt a belseje, és vastag a téstája. Nagyon szerettük. Nem tudom mi a neve. Részben zsírban, olajban sült, illetve gőzben.

Te küldted, ekkor: Tegnap, 21:53

Ez a jó válasz. Még azt kérdezném, hogy Te melyik korcsoportba tartozol, ha majd statisztikát készítek? 0-50; 50-70-ig, és 70 fölött. Az elsőbe, vagy már a másodikba?

35. Jánosné Szurovecz Frey Márta

Kedves Gita! 57 éves vagyok (leszek áprilisban) **sajnos nem ismerem a gubakenyeret.** Nagymamám második osztályos koromban halt meg, mikor anyukám, akkor pedig 38 éves voltam. **Sajnos kimaradtak az generációk közötti átadások, nemcsak receptek tekintetében, hanem nagyon sok emlék, családi történet sem jutott el hozzám.** Sajnálom, hogy nem segíthetek gyarapítani a gyűjteményedet. Szívesen tenném. Szorítok, hogy minél több receptet sikerüljön összegyűjteni.

36. Jánosné Debreczeni (Lívia)

Aranyos vagy, kedves Gita! 😊 A letöltést a telefonon nem tudom megnézni. Leírom viszont, ahogy Anyukám készítette. **A kissé száraz keñyér szeleteket felkoçkázta, felmelegített zsírban megforgátva pirította, majd a felvert és sózott tojásokat ráöntve, néha kavarva megsütötte. Ecetes, édesített friss salátával tálalta.** Amint olvastam a hozzászólásokban, ki - ki másképp csinálta, de az íze ugyan olyan lett. 😊 Nálunk elég sokszor készült, nagyon szerettük! Gitám, remélem tudtam Neked segíteni!

Szeretettel üdvözöllek Benneteket! 😊😊 Livi

Te küldted, ekkor: Tegnap, 21:25

Kedves Livi! Köszönöm nagyon jó válaszodat! Megerősítésnek kellene nekem most ezek az újabb levelek, mert a múlt héten elég sok olyat kaptam, akik már elfelejtették vagy nem is ismerték ezt a régi ételt. Fontos a levedben az idénysaláta, mert így biztosítva van az egészséges kíváncsóság is. Volt olyan "fiatal", épp 50 éves válaszoló is, aki csak annyit írt, hogy nagyon szénhidrát szagú ez az ennivaló! Tetszett ez is a maga módján. Kell a statisztikámhoz. Jó éjt. Majd az összesítéssel jelentkezem. Gita

Jánosné küldte, ekkor: Tegnap, 21:31

Kedves Gita! Nagyon örülök, hogy segítségedre voltam ! További keresésedhez kívánok sok szerencsét ! 😊 Jó éjt kívánok én is ! ❤️

37. Tomka Mihály

Kedves Gita, 67 múltam. **Ismerem a guba kenyeret, anyukám, aki 1913-ban született, rendszeresen készítette. Ő sváb volt (Hoffmann Zsuzsanna), szerintem családi hagyomány ez az étel.** Mivel szeretek főzni, nosztalgiából csináltam már guba kenyeret. A legegyszerűbb módon készítettem: **zsírban száraz keñyér kockákat megpirítottam, ráöntöttem az előre**

felvert, sózott tojást, ízlés szerint (nálunk nem szeretik a félig sült tojást) átsütöttem, sűrű kavargatás közepette. Ha van friss petrezselyem zöldje, ráhíntve, borsozva még finomabb. Ehhez hasonlóan készült a vasárnapi ebédhez a főtt-sült tyúkhöz a töltelék, csak az apró morzsákkal indul. Remélem, tudtam segíteni. Köszönöm a megkeresést, üdvözetem küldöm: Mihály

Te küldted, ekkor: Tegnap, 21:16

Kedves Mihály! Ez az egyik legjobb válasz. Megerősítés kell nekem, mielőtt továbblépek az ügyben. Köszönöm ezt a precíz, pontos választ. Elárulom, hogy tegnap én is sütöttem (főztem?) gubakenyeret, és már kb 4-en jelezték, hogy ők is, mert a levelem hatására megkívánták. Jó még hozzá az idénysaláta és egy kis sült szalonna. Majd, ha kész leszek az összesítéssel, jelentkezem. Addig is a legjobbakat kívánom. Üdvözlettel: Gita

38. Marianna Kissné Kovács

Szervusz Gita ! Igen, köszönöm szépen jól vagyunk. Remélem, hogy Ti is. A kérdésedre adott válaszom a következő. 60 éves vagyok. Nem ismerem sajnos a gubakenyeret, sem nagymamáim, sem anyukám nem készített ilyet. Puszilla Bennetwket: Mariann

39. Zsuzsanna Csákabonyi Kürti

Kedves Gita! nem emlékszem, hogy hallottam volna róla otthon!

40. Benyovszki Mihály

Kézcsók kedves Tanárnő! Nálunk csak a tót oldalról készült ilyen. Csak Benyovszki nagyanyám készítette. Ha jól emlékszem akkor a szárazabb kenyeret kis kockákra vágta és kissé megpirította. Ezután ráöntette e tojást és lassú tűzön sütötte, hogy a tojásba jól belefürödjön a kenyérkockák. Az ízesítés szerintem annyi volt ami egy bundás kenyérhez is kellett. Só és esetleg egy kis bors. Én most csinálnám tennék bele egy kis pfriss petrezselyemzöldjét.

41. Hantos Katalin

Hallottam róla , valamikor dédnagyanyám készítette, de elfelejtettem már milyen volt !

42. Hortobágyi Márton

Márton küldte, ekkor: Ma, 16:42-kor

Kedves Gita! Nem sokat tudok neked segíteni mert nagyanyám süttött gyerekkoromba guba kenyeret és mint mákos gubát ettük. Anyám már száraz kifliből csinálta a mákosgubát, ahogy feleségem is, aki orosházáról származik. Egyébként mindketten 77 évesek vagyunk. Üdvözlettel: Marci.

Hanó Pálné gyűjtötte:

43. Búzás Józsefné, 44. Földes Ottóné, 45. Hanó Pálné, 46. Halászné Gottschik Julianna 47. Nagy Istvánné, 48. Kokauszki Ilona (anyukája Kokauszki Mihályné Komlódi Irén: keresztanyám

49. Balog Margit, 50. Braun Péterné, 51. Bereczki Magdolna, 52. Kőszegi Ilona, 53. Pilisiné Balázs Anna, 54. Juhász Éva, 55. Schupkégel Magdolna, 56. Várnagy Józsefné, 57. Zsibrita Pálné,

Másra gondolt: 58. Ignác Pálné, 59. Magyar Pálné, 60. Liska Andrásné, 61. Madarasiné Zsóri Ilona ,

62. Bagi Ádámné, 63. Kovács Lászlóné, 64. Weigert Mártonné 65. Hoffman Ádámné Erdei Zsuzsanna, 66. Bagi Ádám, 67. Bagi József

68. Schaffer Joli_ Szia Gita! Bocsi a késői válaszáért! Anyukám is készített gubakenyeret, én még nem, de most eszembe juttattad, fogok készíteni. Nálunk kenyérsütes után, amikor szikkadni kezdett a kenyér anyukám akkor készített. Nyáron meleg fonnyasztott salátát ettünk hozzá. Puszi.

69. Bagi József Összekeveri a mákos gubával

70. Dr. Bagi Éva Eszter 71. Dr. Juhász (alias Bagi) Valéria: Mindkettő jól ismeri. Néha süt is ilyet, kis változtatással (házi szárított zöldségfűszerrel ízesíti, a másik snidlinggel szórja meg...

72. Kmetykó János nem emlékszik rá.

73. Kmetykóné Pánczél Zsuzsa: főzte az anyukája, néha ő is régebben, de most megkívánta. Direkt vesz több kenyeret, hogy legyen neki szikkadt kenyere, és megsüti a gubakenyeret.

74. Perényi János (Hódmezővásárhelyi az anyukája. Ők nem sütöttek ilyet Mezőberényben sem).

75. Nagy Emese jól ismeri.