

A húsvéti ünnepkör



Összeállította: Jablonkay Lydia

A TAVASZI ÜNNEPKÖR JELES NAPJAI

Március –Böjtmás hava – Tavaszelő – Kikelet hava - Bölénytor (Fák) hava- Kos hava	
Húsvéti ünnepkör	
	VIRÁGVASÁRNAP
	NAGYCSÜTÖRTÖK
	NAGYPÉNTEK
	NAGYSZOMBAT
	HÚSVÉT VASÁRNAPJA
	HÚSVÉTHÉTFŐ
	HÚSVÉTKEDD
	ÁLDOZÓCSÜTÖRTÖK/MENNYBEMENETEL
	FEHÉRVASÁRNAP
Március 12.	GERGELY NAPJA
Március 15.	Nemzeti ünnep
Március 21.	BENEDEK-NAP, TAVASZI NAPFORDULÓ
Március 25.	GYÜMÖLCSOLTÓ BOLDOGASSZONY

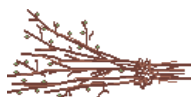
Április – Szt. György hava – Bika hava – Tavasz hó / Szelek hava – Báránytor (Rügyezés) hava	
Április 24.	SZENT GYÖRGY HAVA
Április 25.	MÁRK NAPJA

Május– Pünkösd hava – Tavaszutó hava – Ígéret hava – Bika hava - Borjútor (Virágzó élet) hava	
Május 1.	FÜLÖP ÉS JAKAB NAPJA
Május 6.	OLAJBAN FŐTT JÁNOS NAPJA
Május 16.	NEPOMUKI (neszepuszi Jánoska) SZENT JÁNOS
Május 12-14.	FAGYOSSZENTEK: SZERVÁC; PONGRÁC; BONIFÁC
Május 25.	ORBÁN NAPJA
PÜNKÖSDI ÜNNEPKÖR	
	PÜNKÖSD
	SZENTHÁROMSÁG VASÁRNAPJA

Június - Szent I(st)ván hava - Nyárelő - Napisten hava - Gödölytor (Eper) hava	
	ÚRNAPJA
Június 8.	MEDÁRD NAPJA
Június 10.	SKÓCIAI SZENT MARGIT NAPJA
Június 13.	PÁDUAI SZENT ANTAL
Június 15.	VID NAPJA
Június 24.	SZENT IVÁN - VIRÁGOS SZENT JÁNOS NAPJA

A tavaszi ünnepkör hamvazó szerdától Úr napjáig/Szent Ivánig tart. Mivel úgy hamvazó szerda, mint az Úr napja mozgó ünnep, pontos naphoz kötni nem lehet egyiket sem, évenként változnak.

Csillagászatilag március 21-től június 21-ig tart.



Húsvéti ünnepkör



A húsvét a kereszténység egyik legnagyobb ünnepe: Krisztus feltámadása.

325-ben a niceai zsinat a keresztény Húsvétot a tavaszi napéjegyenlőséget (március 21.) követő első holdtölte utáni vasárnapra tette. Mivel ez az időpont évről-évre változó, a Húsvét ún. mozgó ünnep. Az ünnepet megelőző 40 nap a nagyböjt, Jézus 40 napos pusztai böjtjének emlékére, ami napjainkban a felkészülés, a lelki és testi megtisztulás ideje is. Ekkor ér véget a 40 napig tartó böjt. Az egyházi év mozgó ünnepeinek a központja. Ezt a napot előzi meg hét héttel a farsang vasárnapja, és követi 50 nap múlva a pünkösd. Megünneplésének időpontja a 8. sz. óta vált általánossá: a tavaszi napéjegyenlőség (márc.21.) után következő holdtöltét követő vasárnap, **azaz március 22. - április 25. között.**

A nagyhét a magyar népszokások tükrében

A nagyböjt utolsó hete virágvasárnaptól, húsvét vasárnapig tartó idő a nagyhét.

Virágvasárnap

Jézus Jeruzsálembé való bevonulásának emlékére a húsvét előtti vasárnapot virágvasárnapnak nevezzük. Jézus számárháton érkezett a városba, a nép virágokat, pálmaágakat hintett lába elé, így dicsőítette. Általánosan elterjedt szokás a nagymise előtti barkaszentelés, melyet a pap aztán kioszt a hívek között. (Virágvasárnap elnevezése a római egyházban - Dominica in Palmis de passione Domini 'pálma vasárnap', ezért mediterrán vidékeken ilyenkor pálmaágot vagy olajágot szentelnek. A pálmászentelés szokása már a VII. században elterjedt volt Itáliában.) A mi éghajlati viszonyaink közepette természetesen a pálmaág nem áll rendelkezésre, ezért itthon a barka vette át ennek szerepét. Északi országokban, ahol a barka sem nyílik ki Húsvétra, valamilyen éppen rügöző ágat vagy száraz virágokat visznek a templomba virágvasárnapon. A megszentelt barkának gyógyító, rontásűző szerepet tulajdonítottak. Gyakorta leszúrták a földbe, azt tartva, hogy elűzi a férgeket.



*Kisze, kisze villő,
Gyűjjön rád a himlő,
Kivisszük a betegséget,
Behozzuk az egészséget...*

Virágvasárnaphoz két jellegzetes leányszokás kapcsolódott:

A **kisze** többnyire menyecskének öltöztetett szalmabáb. A kiszejárást a bábu elkészítése, ruhájának összeszedése előzte meg. A lányok énekszóval vitték végig a falun, majd a falu végén vízbe vetették vagy elégették. A bábu a különböző magyarázatok szerint a tél, a böjt, a betegség megszemélyesítője lehetett. A **villőzés** fő kelléke a különböző nagyságú villőág, melyet felszalagoztak, esetleg kifújt tojásokkal díszítettek. Ahol a két szokás, a kisze kivitele és a villő behozatala összekötődött, önként adódik a feltételezés, hogy a tél kivitelét, illetve a tavasz behozatalát jelképezik. A húsvéti ünnepkörben, így **virágvasárnap** is szokás volt, hogy a lányok – esetleg a legényekkel együtt – a tavasz behozatalának jelképeként zöld ágakkal, énekszóval vonultak végig a falu utcáin.

*Bújj, bújj zöld ág, zöld levelecske
Nyitva van az aranykapu,
hadd bújjak be rajta.
(Nyisd ki rózsám kapudat, kapudat.
Hadd vegyem be váradat, váradat.
Szita, szita, péntek,
szerelem csütörtök, zab szerda.)
Rajta, rajta, leszakadt a pajta, bent maradt a macska.*

Utolsó vacsora

A főpapok, akik rossz szemmel nézték Jézus tanításait, úgy döntöttek, hogy tanítványai körében elfogják, s az áruláshoz megnyerték Júdást. Az utolsó vacsorát Jézus tanítványai körében költötte el. Kenyeret nyújtott tanítványainak, és ezt mondta: "Vegyétek, ez az én testem", és bort, mondván: "Igyátok, mert ez az én vérem."

TEST + VÉR = TESTVÉR

A Gecsemáné-kert: A vacsora után Jézus tanítványaival a Gecsemáné kertbe ment, s arra kérte őket, hogy virrasszanak vele. A tanítványok azonban elaludtak, nem virrasztottak mesterükkel. Itt a Gecsemáné kertben árulta el Júdás egy csókkal Jézus kilétét a katonáknak, akik elhurcolták. (A Gecsemáné kert Izraelben, Jeruzsálem mellett található az Olajfák hegyén. Nevét a kertben lévő olajprésről illetve olajsajtóról kapta (arameus nyelven))

Nagycsütörtök: Elhallgatnak a templomok harangjai, azt tartják, a harangok Rómába mentek, ott gyászolják Krisztust. Szokás volt ilyenkor kereplővel zajt kelteni, így gondolták elűzni a gonoszt és így helyettesítették a harangokat. Liturgikus szokás a nagycsütörtöki lábmosás. Általában magas rangú egyházi személyek mosták meg ilyenkor tizenkét szegény ember lábát. Szintén liturgikus eredetű szokás a Pilátusverés vagy égetés. A templomban a gyerekek éktelen zajt csaptak (verték a padokat), vagy a falu határában Pilátust jelképező szalmabábut égettek. Elterjedt szokás nagycsütörtökön a virrasztás, annak emlékére, hogy Jézus az olajfák hegyén virrasztott. Bizonyos vidékeken zöldcsütörtöknek is nevezték, mivel ezen a napon zöld növényekből készült ételeket főztek (sóska, spenót...), a bő termés reményében.

Nagypénteken: E napon halt kereszthalált Jézus. **Jézus kereszthalála:** Mivel Jézus azt állította magáról, hogy Isten fia, istenkáromlással vádolták, a nemrég még éljenző tömeg gyalázkodott. Péter pedig, aki leghűségesebb tanítványa volt, megtagadta, hogy ismeri. A katonák a római helytartó Poncius Pilátus elé hurcolták, aki a népre bízta Jézus bűnösségének megítélését. A tömeg Jézust bűnösnek ítélte, Pilátus pedig megmosta kezeit, ezzel jelezve, hogy Jézus halála nem az ő kezéhez tapad. A foglyot töviskoszorúval megkoronázták és így gúnyolták: "Íme a zsidók királya!" Ezután a kereszttel a vállán Jézus elindult a Golgota-hegyre, ahol megfeszítették. Halálakor a jeruzsálemi templom oltárát díszítő kárpit megrepedt, a föld megnyílt. A sziklasírhoz, ahová temették, öröket állítottak a főpapok, hogy el ne lopják a testet, hisz a jövendölés szerint, a halál utáni harmadik napon elhagyja Jézus a sírját.

A keresztények körében a bűnbánat, a mély gyász és a szigorú böjt napja. A templomokban az oltárokat letakarják, a harangok némák. Ezen a napon a passiójátékok, élőképes felvonulások világszerte ismert szokások. Rómában minden évben a Pápa közreműködésével elevenítik fel a keresztút (Via Crucis) stációit.

Nagypéntekhez babonás félelmek kötődnek a paraszti életben. Tiltották az állattartással, földműveléssel kapcsolatos munkákat, nem sütöttek kenyeret (mert kövé válik), nem mostak (mert a ruha viselőjébe villám csapna), nem fontak. A víznek, mint ősi pogány tisztulás szimbólumnak mágikus erőt tulajdonítottak. Nagypénteken napfelkelte előtt friss kútvízzel vagy patakvízzel kellett mosakodni, az védett a betegségek ellen. Ezt a hajnali vizet aranyvíznek nevezték. Az állatokat is kihajtották a patakhoz itatni, és le is fűrésztötték őket, hogy ne legyenek betegek. Szokásban volt a határjárás, határkerülés is. Ilyenkor a férfiak a templom előtt gyülekeznek, csoportosan mennek a határba, ahol zajkeltéssel, kerepléssel üzték el az ártó erőket a földekről.

Nagyszombat: Véget ér a 40 napos böjt, és újra megszólalnak a harangok. Legjelentősebb eseményei a nagyszombatnak a víz- illetve tűzszentelés. Katolikus templomokban a gyertyát a megszentelt tűz lángjáról gyújtják meg. Az új tűz gyújtása a remény szimbóluma is. Jellegzetes szokás még a feltámadási körmenet szombat estéjén.



Krisztus feltámadott!
Új csodákat halljatok!
Péter, János fussatok!
Üres a sír nincsen ott!
Feltámadt Krisztus!

Vasárnap három asszony, köztük Jézus anyja is, finom kenetekkel a sírhoz mentek, mely nagy földindulás közepette föltárlt, megjelent egy angyal, s jelentette, hogy Jézus nincs már ott, föltámadott. A kereszténység legnagyobb ünnepét, Jézus feltámadását ünnepli. Ünneplése a VIII. század körül vált általánossá, bár már a III. századból vannak adatok, melyek húsvét vasárnap megünneplésére utalnak. Ezen a napon a reggeli mosdóvízbe sok helyütt piros tojást tettek, ennek egészségvarázsló szerepet tulajdonítottak. Női munkákat tiltó nap volt, nem szabadott seperi, főzni és mosni sem. Az állatokat sem fogták be ezen a napon. A húsvéti szertartásokhoz kapcsolódik az ételszentelés szokása. A sonkát, bárányt, tojást, kalácsot a templomban megszenteltették, ezután mágikus erőt tulajdonítottak neki. A morzsából vitték az állatoknak is, hogy jól szaporodjanak, egészségesek maradjanak. A sonka csontját a gyümölcsfára akasztották vagy a földekre vitték a jó termés reményében. A sonka csontját a gyümölcsfára akasztották, vagy a földekre vitték a jó termés reményében. Vasárnap hajnalán szokásban volt a Jézuskeresés. Ilyenkor sorban felkeresték a falubéli keresztek. A zöldág-járás szép szokása tipikus tavaszi, a természet megújulását ünneplő énekes játék. A lányok kettes sorban állva, felemelt kezükből sátrat formálva, énekelve haladtak végig a falun (Bújj, bújj zöld ág...). Bizonyos vidékeken szokás a vasárnapi napfelkeltét valamely magaslaton nézni, hiszen a felkelő nap is a feltámadás szimbóluma. Húsvétvasárnap és hétfőn már ismét lehetett táncolni, bálokat rendezni.

Húsvéthétfő

A húsvéthétfő a világi ünnepelés ideje volt. Ekkor tartották az emmausjárást: a nagymise után kivonultak a faluszéli borospincékhez, ahol aztán reggelig mulatoztak. A fiatalok a szabadban, az idősebbek a borospincékben telepedtek le. A magyar népeletben a locsolkodás napja. A szokásról már XVII. századi írásos emlékek is fennmaradtak. A víz megtisztító, megújító erejébe vetett hit az alapja ennek a szokásnak, mely aztán polgárosodott formában (kölnívízzel locsolás) megmaradt a városokban napjainkig. A locsolás csaknem egyidős termékenységekultusszal, de a vízzel való meghintés a keresztségre, a keresztelezésre is utal. Vízbevető, vízbehányó hétfőnek nevezték húsvét hétfőjét, ami utal a locsolás egykori módjára. Vidéken egykor kútvízzel, vödörből locsolták le a lányokat, sőt egyes vidékeken a pataokban megfürösztötték őket, sajnos, ha hideg volt húsvétkor bizony betegség is származhatott ebből. A „vízbevető” hétfőként is emlegetett húsvéthétfőn a legények a lányokat a kúthoz cipelték és ott nyakon öntötték őket. A legények locsolkodását a lányok díszített (hímes, írott, piros) tojásokkal köszönték meg. Egyes vidékeken a tojás mellé bort, pálinkát, süteményt is kínáltak a locsolóknak. A locsolás, az ősi termékenységvárázslás és megtisztulás jelképe. A húsvéti népszokások sorát egy fehérvasárnapi szokás zárja. Jellegzetes szokása ennek a napnak a komálás vagy mátkálás. A szokás a lányok (ritkábban lányok és fiúk) közötti barátság megpecsételéséről szól. A lányok komátalat készítenek, és elküldik egymásnak. A kosárban lévő tálra húsvéti tojás, kalács, ital kerül. Ezzel a lányok örök barátságot kötnek, s ettől kezdve komának szólítják egymást. Erdély bizonyos vidékein a fiúk a kiszemelt lány (amelyik a legjobban tetszik nekik) kapujára nyírfaágat tűznek, másnap pedig csapatostul kérnek bebocsátást, és kíméletlenül megöntözik vödörből a választottjukat.

A lányok a locsolóknak festett (piros vagy hímes) tojást adtak cserébe. A tojásfestésnek komoly hagyományai vannak Magyarországon. Természetesen az asszonyok, lányok dolga volt, vidéken a házaknál természetes anyagokkal festették a tojásokat, például hagyma héjával, zöld dió főzetével. Vannak olyan tájegységek, ahol kezdetben csak a köszöntő mondás volt divatban, a locsolkodás szokását csak a XX. században vették át (bukovinai székelyek).

Dunántúlon a locsolkodással egyenértékű szokás volt a vesszőzés. Sibának nevezték a vékony általában fűzfavesszőből font korbácsot, mellyel a legények megcsapkodták a lányokat. A vesszőre a lányok szalagot kötöttek és a fiúkat borral vendégelték meg. Fehérvasárnap vagy mátkáló vasárnap a húsvétot követő vasárnap. A római katolikusoknál a húsvéti ünnepkör zárónapja. Jellegzetes szokása ennek a napnak a komálás vagy mátkálás. A szokás a lányok (ritkábban lányok és fiúk) közötti barátság megpecsételéséről szól. Komátalat küldtek egymásnak gyümölcssel, borral, hímes tojással, süteménnyel.

TERMÉSZETES TOJÁSFESTÉKEK – TOJÁSFESTÉSI MÓDSZEREK

Kékhez vöröskáposztát, sárgához kurkumát, rózsaszínhez csipkebogyót, zöldhöz spenótot, lilához lilahagymát, vörösbarna árnyalathoz vöröshagymát, sötétbarnához fekete teát... Régen a mintáknak fontos jelentésük volt, valamint általában piros és vöröses-barnás tojásokat festettek!



Húsvétkedd A visszalocsolás napja volt. A 19. sz. végén még élt: „A keddi nap aztán a lányoké és asszonyoké, s ekkor nekik áll jogukban a kölcsönt visszaadni, úgy, a hogy tehetik és ahogy tetszik.”

<u>Locsoló versek:</u> Nézz fel az égre, Csodás szép a világ, Nézz ki az ablakon, Minden csupa virág, Megöntözlek téged az ég harmatával, Hogy teljen a tarisznyám sok piros tojással. Húsvét hétfő reggelén meglocsollak, szép leány, Ugyanúgy az elején, mint ahogy a hátulján.	Azt hitted, hogy húsvét napján szárazon maradsz? Megöntözlek, kis virágszál, akárhogy szaladsz, Rózsavíz van üvegemben, jaj, de illatos, Nem is hideg, nem is csípős, ne félj, aranyos! Ha akarod, hát fussuk e szobát körül, Tudom, hogy a kicsi szíved örül. Örül, mint a friss harmatnak nyíló rózsaszál. Hát az a sok piros tojás vajon kire vár? Látom, éppen kis kosárkád azzal van tele. Jaj, de szépek! Hányat kapok, enyém lesz fele? Csilingelnek a báránycák, a kis nyuszi vár, Piros tojást osztogat egy kedves kisleány.
<i>Friss tavaszi réten fordultam-kerültem, Csillogó harmattal csordultig töltöttem. El is jöttem véle nyíló rózsaszálhoz, Tavaszi napfényben tündöklő virághoz. Megöntözöm szépen, mindig friss maradjon, Akire rátekint, annak illatozzon.</i>	Itt a húsvét, eljött végre, a szép lányok örömére. Mert a lányok szép virágok, illatos víz illik rájuk. Kit húsvétkor nem locsolnak, Hervadt virág lesz már holnap. Ne fuss el hát, szép virágom, Locsolásért csók jár, három!
E húsvét ünnepnek második reggelén tudják azt már maguk, mért jöttem ide én. Hamar hát előmbe, százszorszép leányok, piros rózsavízem hadd öntözzem rátok! Aztán nyugodt szívvel innen távozhatok, emlékül néhány szép piros tojást kapok.	Rózsafának a tövéből rózsavízet hoztam, az lesz ma a legszebb kislány, akit meglocsoltam. Drága kislány, gyöngyvirágom ma van húsvét napja, meglocsollak, mosolyogjál, mint egy piros rózsza! /
Húsvét napján korán keltem, ünneplőbe felöltöztem. Rózsavízzel elindultam, e kis házba bekopogtam. Üdvözlöm a ház lakóit, keresek egy kislányt itt, rózsavízzel locsolok, piros tojást elfogadom.	Megérkeztem, itt vagyok, rózsavízzel locsolok. Aki ügyes kisgyerek, katonásan tiszteleg. És mielőtt hazatér, locsolásért tojást kér.
Kelj fel párnáidból szép ibolya virág! Nézz ki az ablakon, milyen szép a világ! Megöntözlek szépen az éj harmatával, teljék a tarisznya szép hímes tojással. /népköltés/	Ákom-bákom, berkenye; Szagos húsvét reggele. Leöntjük a virágot, Visszük már a kalácsot.
Kelj fel kislány, kelj fel aranyos ágyadból, adjál egy pár tojást aranyos ládadból. Itt van a szagos víz, meglocsollak véle, a húsvétnek emlékezetére. /nk./	E háznak van egy rózsája, A rózsának egy bimbója, Én a rózsát megöntözöm, A tojáskát megköszönöm. /nk./
Korán reggel útra keltem, se nem ittam, se nem ettem. Tarisznya húzza a vállam, térdig kopott már a lábam. Bejártam a fél világot, láttam sok- sok szép virágot. A legszebbre most találtam, hogy öntözzem, alig vártam.	Húsvét másodnapján régi szokás szerint Fogadják szívesen az öntözőlegényt. Én a legénységhez igen kicsi vagyok, De öntözőlegénynek mégis csak felcsapok. Minden esztendőben ilyenkor itt vagyok Ha a locsolásért piros tojást kapok.
Húsvétnapi kertész vagyok, kislányokat locsolgatok. A kölnitől felfrissülnek, illatától megszépülnek Hímes tojást, tudom, kapok, boldog húsvétot kívánok! /nk./	Kinyílt az ibolya húsvét hajnalára, Csepegjél, rózsavíz erre a kislányra. Rózsavíztől, majd meglátod, szép es ügyes leszel, Ugye, kislány, a zsebembe piros tojást teszel.
Patak mellett mentem, azt súgta egy harcsa: Van e háznál kislány, hogy az Isten tartsa. Meglocsolnám rózsavízzel, hogyha előjönne, Akkor az a kicsi lány, jaj de nagyot nőne!	Rózsza, rózsza szép virágszál, Szálló szélben hajladozzál. Napsütésben nyiladozzál, Meglocsollak, illatozzál!
Kinyílt az aranyeső, én voltam ma a legelső, aki kora reggel, locsolkodni kelt fel Minden szőke, barna lány, mint a piros tulipán Virulva-viruljon, rózsapermet hulljon. Íme, itt a kölni, szabad-e locsolni?	Itt a húsvét, eljött végre A szép lányok örömére Mert a lányok szép virágok Illatos víz illik rájuk Ne fuss hát el, szép virágom, Locsolónak csók jár, három!

Áldozócsütörtök

A húsvét utáni 40. nap, Jézus mennybe menetelének napja. A megelőző három nap – a *keresztjáró napok* – alatt az egyház körmeneteket tartott a templom körül, a környékén lévő keresztekhez. Középkori eredetű szokás. Makón 1954-ig pap kíséretével az első nap a Kálváriához mentek, a második nap a temetőkápolnához, a harmadik napon a Szent János kápolnához. Ezeken a helyeken szentmisét mutattak be. Mások a körmenetek sorrendjére az alábbiak szerint emlékeztek: „*Vótak azok a köröszjáró napok, áldozó előtt való három nap. Akkor az első nap möntek a Szent János kápolnához, akkor második nap a Kálváriához, harmadik nap a temetőbe. Ez így vót. Aztán mindig kérték a jó teremőt, hogy áldja meg a búzáját, áldja meg a többi veteményét, de tartsa mög hozzá a többi jószágokat is. És ezér [...] az imába mindön bele vót foglalva úgy, hogy a nép, mint az általa tartott jószág.*” A pap könyörgésén kívül a hívők külön, önállóan is imádkoztak. Hajdani dologtíltó nap jellegére utal az a hiedelem, amely szerint, aki áldozócsütörtökön varr, annak a kezén kelések lesznek. Ezen a napon volt a harmadikos katolikusok fiúk-lányok első áldozása, s a reformátusok konfirmálása. Az ünnep jellege és jelentősége sokat változott, különösen a rendszerváltoztatás előtti évtizedekben. „*Az áldozócsütörtök a reformátusoknál ünnep inkább, az úrnapja meg a katolikusoknál. Áldozócsütörtökön volt valamikor régebben a konfirma vizsga. Akkor konfirmáltunk, reformátusok. Addigra tanultuk be a konfirmáláshon ami köllött, és áldozócsütörtökön volt a konfirmavizsga. Akkor délután vót egy kis uzsonna a gyerekeknek, és akkor pünkösöd első napján vettük föl az úrvacsorát először. Akkor még úgy vót, hogy a család is ott vót mind, apraja-nagyja. Nemcsak azér, mer ünnepély vót, mer akkor konfirmáltunk, hanem az úrvacsorát akkor még az egész család fölvette. De most már ez teljesen kiment a divatbul. Mondjam azt, hogy ha konfirmálnak is, mer az én lányom is konfirmált még akkor, de mán az unokák csak mög löttek körösztolve, de mán nem möntek el konfirmálni. Ezt hozta a helyzet.*”

A nagyböjt és a tradicionális húsvéti ételek

A böjt az érzéki élvezetek, különösen a táplálkozás korlátozását vagy az azokról egy időre való teljes lemondást jelenti, eredetileg vallási fogalom. Böjt idején „belülről” táplálkozunk: az önkéntes megvonáskor az energiát nem a felvett élelmiszerekből, hanem testünk táplálékraktárából nyerjük. A böjt valamennyi vallásban megtalálható: régen a perzsák, az egyiptomiak, a görögök vagy akár az indiánok egyaránt ismerték a lelki elmélyüléshez vezető utat, a keleti jogtatanítás is a leghatásosabb szellemi tisztítóúraként tartja számon a böjtöt. Az élvezetekről való lemondás nemcsak az evést, hanem az alkoholfogyasztást, sőt a szexuális életet és a tisztálkodást is érintheti (pl. iszlám).

Keresztény böjt

A keresztények két fő böjti időszaka a karácsony előtti advent négy hete és a húsvét előtti negyven nap, ebből a második a szigorúbb. A **nagyböjt** (az adventtel ellentétben) mozgó időszak, húsvét időpontját a IV. században határozták meg: a tavaszi napéjegyenlőség utáni első holdtöltét követő első vasárnap. A nagyböjt a Húsvétot megelőző 40 napos időszak hamvazószerdától húsvét vasárnapjáig terjed. Hamvazószerda elnevezése egyházi szokásra utal, a múlt évi megszentelt barkát elégetik, hamuját a pap megszenteli, s keresztet rajzol vele a hívek homlokára, annak bizonyosságára, hogy a halandók porból lettek, s porrá lesznek. A hamvazkodásnak egészségmegőrző szerepet tulajdonítottak. Ezen a napon elsikálták a zsíros edényeket, mert zsírt a következő 40 napban nem ettek.

A negyvennapos böjt (a Szentírásban a negyvenes szám szent) a középkorban rendkívül szigorú volt, szerdán, pénteken és szombaton csak kenyeret és sót fogyasztottak, napjában egyszer, a jóllakás és a húsevés pedig a többi napokon sem volt megengedett. A katolikus egyházban a II. Vatikáni Zsinat (1962–65) óta már csak a hamvazószerdát, a nagypénteket és a nagyböjti időszak péntekjeit veszik szigorúan (napi háromszor étkezés, egyszer jóllakás, hústól való tartózkodás), a protestáns egyházak híveikre bízzák az önmegtartóztatást. Régen a nagypéntek előtti napon, népies nevén zöldcsütörtökön is böjtöltek (jellegzetes étel volt a spenót rántott zsemelével). A böjt vallásos gyakorlata a bűnbánatot, az áldozathozatalt és a megtisztulást szolgálja. Magyarországon ebben az időszakban nem főztek, sütöttek állati eredetű zsírral; a nagyböjt kezdete előtt mindent a kamrába tettek, amit negyven napig nem fognak használni (zsíros edényeket, szalonnát stb.). Minden nap csak kétszer ettek: ebédre levest, böjtös pitét, vacsorára olajos káposztát, savanyú paprikát, diót és mézet.. A néphagyomány szerint ilyenkor húst vagy zsírt, zsíros ételt enni tilos. Csak kenyeret, zöldséget, gyümölcsöt, illetve ezekből készült meleg ételeket ehettek. A paraszti étkezésben az év egyéb szakában szokatlan módon vajjal, növényi olajjal főztek. Volt ahol napjában csak egyszer ettek, máshol a tojás és a tejes ételek fogyasztását is tiltották. A szigor az évszázadok alatt fokozatosan enyhült, majd általánossá vált a keresztények körében, hogy a hívők a nagyböjt időszakában is csak a pénteki böjtnapot tartják, ilyenkor növényi táplálékot vagy halat vesznek magukhoz. Gyakran került az asztalra cibereleves. Ennek az ételnek az alapja a búza vagy rozskorpa, melyet cserépedényben forró vízzel felöntve néhány napig erjesztenek, majd liszttel, tejföllel behabarják, és főznek még bele kölest vagy hajdinát, hogy laktatóbb legyen. Aszalt gyümölcsökből is főztek tejfölös savanyított levest, néhol ezt is cibérének nevezték. Igen kedveltek voltak a böjti időszakban a hüvelyesek, a borsó, a bab és a lencse. A hagyományos böjti étrendben helyet kapott még sokféle főzelék, aszalt gyümölcs, tojás- és halétel. Böjti időszak alatt tilos volt lakodalmat, mulatságokat tartani.

Böjt idején tilos volt a bál, a mulatság, de a lakodalom is. Általános volt az a szokás is, hogy a lányok ilyenkor fekete vagy sötétebb, dísztelenebb, egyszerűbb ruhákat hordtak. A nagyböjt végeztével a templomban megszentelt ételek kerültek terítékre. Magyarországon tradicionális húsvéti étel a főtt, füstölt sonka, kemény tojással és tormával. Sok helyütt az ünnepi ételhez nem kenyeret, hanem kalácsot esznek. A kalács húsvétkor süteménynek is kedvelt, töltött mákos, diós változatban is készítik.

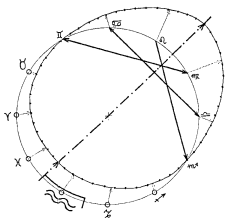
Medvehagymás-sajtos rúd

Hozzávalók: 1 csomag leveles tészta, 2-3 evőkanál tejföl (20-30%-os), 5-6 levél medvehagyma, só, őrölt bors, sajt
Elkészítés: A leveles tésztát vékonyra kinyújtjuk. A tejfölt ízlés szerint sózzuk, megszórjuk őrölt borssal és jól összekeverjük. A medvehagymát alaposan megmossuk, lecsepegtetjük, majd apróra felvágjuk. (a leveleket papírtörővel letörölni, hogy ne legyenek nedvesek) A vékonyra nyújtott leveles tészta egyik felét megkenjük az ízesített tejföllel, majd ízlés szerint megszórjuk az apróra felvágott medvehagymával. A tészta másik felét ráhajtjuk, hogy teljesen befedje a tölteléket. Ezután ízlés szerinti rudakra felvágjuk. Egy tepsit kibélelünk sütőpapírral, és ráhelyezzük a töltött rudakat, majd mindegyik tetejét megszórjuk reszelt sajttal. Előmelegített forró sütőbe tesszük, majd pár perc alatt szép pirosra, ropogósra sütjük. (receptek.laptopkonyha.hu)

Cibereleves: 1 dl tejföl, 1 dl tej, 4-5 gerezd fokhagyma, fél citrom, 1 evőkanál liszt. **Elkészítés:** Tegyél fel kb. 1,5 liter vizet főni, add hozzá a vágott vagy zúzott fokhagymát, forrald fel. Habard be az egy evőkanál liszttel elkevert tejjel és tejföllel, fél citrom levéllel ízesítsd savanykásra, majd kis lángon melegítsd át. Pirított kenyérkockákkal tálald!

A húsvét szimbólumai

A **tojás** ősi termékenység szimbólum, szinte minden népnél fellelhető. A születés, a teremtés, a megújulás jelképe. A kereszténységben a feltámadás szimbóluma lett. A tojás szimbolikáját még a baromfitartással nem foglalkozó északi népeknél is felleljük, ők a madarak tojásait gyűjtötték az erdőn. Magyarország területén már az avar kori sírokban is találtak díszített tojásokat. A bukovinai székelyek a nagyhéten felállított jelképes Krisztus-sírba is tesznek díszes tojást. A tojás nem más, mint Jézus feltámadása által hirdetett élet szimbóluma. A piros pedig a mártírok véré, a Napot valamint a szerelmet is jelképezi. Az archaikus időkben gyökerező nézetek szerint a tojás a kozmoszt jelképezi, és a teremtményszok jó része is világunk keletkezését is, mint tojásból történő születést írja le. Számos nép és történelmi időszak mitológiájában fellelhető az a történet, mikor az anyaistennő madáralakban megtojja a világot, majd abból kikelti a Napot, Holdat, csillagokat. Székelyeknél ismert az a monda, hogy Tündér Ilona az első húsvét alakalmával madár képében tojta a Napot és a Holdat.



Képen: a világtojás



Számos teremtményszokban a világtojásból ered. A világtojás mondája a legtöbb nép hitvilágában felbukkan. Bár kicsi és törékeny, képes a világegyetem nagyságát s az élettelenből az élőbe való átmenet rejtélyét jelképezi. Az inkák szerint az emberiséget három tojásból alkotta meg a teremtő isten.

Az egyiptomiaknál Rá, a Napisten született tojásból. De ez még nem minden! A Nap tiszteletéért a kínaiak már 5000 évvel ezelőtt a tojást pirosra festették. Az egyiptomiaknál volt egy istennő, akinek a neve lefordítva Östojást jelent. Akkoriban neki köszönték meg az emberek az életerőt.

A bennu az egyiptomi mitológia legendás madara Kínában a teremtő sötét, tojás alakú káoszában élt. Tizennyolcezer év múltán a tojás két részre oszlott. A tiszta és világos rész lett az ég, a nehéz és tisztátalan pedig a föld. Ennek a kettősségnek lenyomata a Jin-Yang szimbólum

A tojásfestés népszokásként elsősorban Kelet-Európában maradt fenn a XXI. századig. Eredetileg egyszínűek voltak, pirosas színűket növényi festőanyagoktól kapták. Erre szolgált a vöröshagymahéj, a börszőny, a bíbortetű. Később kialakultak a feliratos tojások. A díszítést viasszal "írták" a héjra, melyet festés után lekapartak. Lehetett a szöveg név, üzenet, esetleg a keresztény jelképek valamelyike. A minták ismerői tojásfestéssel foglalkozó asszonyok voltak, akiktől a lányok megvásárolták azokat. Magyarországon a festett, díszített tojás ajándékozása elsősorban a húsvéti locsolóudvarhoz kapcsolódik. A díszített tojások festésének formái, a minták elrendezése tájegységenként változott. A nálunk leggyakrabban használt minták geometrikusak. A tojást hosszanti vonalakkal két, majd négy mezőre osztották. A hosszanti vonalak számának növelésével 16 mezős osztás is van, de igen ritkán. Ezt a művészetet rájárásnak nevezik. Az így kialakított, majdnem háromszögletű mezők alkotják a geometrikus vagy virágdíszítés kereteit. Néha az osztóvonalakon is díszítenek. A díszítmények lehetnek: tulipános, fenyőágas, rózsás, almás, stb. A díszített tojás neve hímes tojás, s magát az eljárást tojásdíszítésnek nevezik.

A **barkaág** a másik alapvető húsvéti szimbólum Magyarországon, melyet a templomban is megszenteltek. Ennek eredete a virágvasárnap ünnepléséhez nyúlik vissza. A mediterrán országokban ilyenkor pálmaágot vagy olajágot szentelnek, a hagyomány szerint ugyanis Jézus jeruzsálemi bevonulásakor az emberek a béke jelképét, pálmaágot tartottak a kezükben. Magyarországon a barka vette át ennek szerepét. Északi országokban, ahol a barka sem nyílik ki Húsvétra, valamilyen éppen rügyező ágat vagy száraz virágokat visznek a templomba virágvasárnapon.

A **húsvéti bárány** rituális szerepe Magyarországon az utóbbi időben jelentősen csökkent, de ábrázolásokon, képeslapokon még mindig sűrűn találkozni vele. A jelkép eredete bibliai. Jézus kereszthalála is az áldozatot hordozza magában, hiszen halála által váltotta meg az emberiséget (Agnus Dei – Isten báránya). A fehér bárány az ártatlanság, a kiszolgáltatottság, a jámborság és a jóság jelképe, míg a fekete bárány az eltévelyedett, rossz útra tért, kiközösített szimbolizálja. Az égi bárány a magyar népmesék, és népballadák egyik gyakori jelképe. Ilyen bárány a *Mátyás király és az igazmondó juhász népmese* aranyszőrű báránya, vagy *Márton Szép Ilona* balladájának báránya, mely azonosságot a mutat Benedek Elek gyűjtötte *Júlia szép leány* székely népballada égi bárányáva.



"Azon növelkedik egy fejr báránka. Jobb oldalán vala cifra fényes napfén. Bal oldalán vala cifra fényes holdfény. A homlokán vala cifra fényes csillag S a fejibe vala nyolcvan mise gyertya" (Márton Szép Ilona)

"Azon ereszkedik fodor fejr bárány. A napot, s a hódat szarva között hozván; A fényös csillagot a homlokán hozta. Két szép arany perec aj! a két szarvába, Aj, a két oldalán két szép égő gyertya; Mennyi szőre-szála annyi csillag rajta."
Júlia szép leány)

A **húsvéti nyúl** jelképe Németországból ered, nálunk csak a polgárosodással, a XIX. század folyamán honosodott meg. Eredete igen érdekes, a húsvéti Holdban egy nyúl képét vélték felfedezni, illetve a nyúl maga is termékenység szimbólummá lett, rendkívüli szaporasága okán. A Nyúl csillagkép a fölötté elhelyezkedő Orionnal hozható kapcsolatba. Olyan nyulat ábrázol, amely épp a vadász lába alatt ugrik el a Nagy Kutya elől. Az ókorban, amikor a Nyúl (Lepus) nevet kapta, tavasszal haladt el e csillagkép felett a Nap. Alakja a mitológia világában gyakran kapcsolódik a Föld anya alakjához, a teremtő és megtermékenyítő vízhez, vagyis mindahhoz, aminek köze van a termékenységhez, szaporasághoz, bizonyos vonatkozásban az újjászületéshez. Több kultúra hozza kapcsolatba a Holddal, sőt vannak kultúrák, ahol a Holdat egyenesen nyúlnak tekintik. A Kínaiak szerint a holdon egy fehér nyúl él, és életelixírt keverget, de a holdon élő nyúl ismert a prekolumbián Amerikában is. A Jézussal együtt ábrázolt nyúl, a védtelen, az ördögnek kiszolgáltatott tévelygő keresztényt szimbolizálja, aki Krisztushoz menekül.

A **húsvéti gyertya**: Az élet győzelmének a szimbóluma a halál felett. A fénye az élet jelének számít. A húsvéti gyertyát a megszentelt húsvéti tűzből gyújtják meg és viszik be a sötét templomba. Azután egymásután gyújtja meg a közösség gyertyáikat a lángból. A halál sötétsége a feltámadás által az élet fényére változik. Ezt a szokást már az Ó – Jeruzsálemben is celebrálták. A gyertya az 50 napos húsvéti időben egészen Pünkösdig, sírba tételnél és a feltámadásnál ég, világít. Az Alfa és az Omega betűk, a Kezdet és a Vég jelképe, a fehér viasz pedig a reményé.

A **húsvéti tűz**: Kezdetektől fogva a tűz valami istenies dolognak számított. A húsvéti tűz gyökere a germánoktól ered, akik, Tavasztűznek nevezték. Így üdvözölték a Napot, a tél feletti győzelme illetve a természet felébredéseként. Krisztus feltámadása általi fényességet szimbolizálja a keresztényeknek. Már a XV. századtól ünnepeljük ezt a hagyományt.

Húsvéti sonka és tojás: Húsvétvasárnap reggelén a hívők fehér kendőbe egy tányért kötnek, melyre sonkát, főtt tojást, kalácsot és tormát helyeznek. A mise végétével a pap megszenteli a csomagot, majd hazatérve az ünnepi asztalnál minden családtag kap egy kis szeletet a templomot járt ételből. Népesebb családoknál előfordul, hogy hártavékony szeletekre kell a tojást vágni, és az igazán hagyománytisztelők nem sajnálják a fáradságot, hogy a távollevő családtagoknak is elküldjék a részét.

Búza: A húsvéti fészekben található, zöld búzahajtásokba helyezett piros tojás jelképezi a feltámadott Jézust. A búzaszem feláldozza addigi formáját ahhoz, hogy a hajtás kizöldülhessen. Mérete ugyan nem nagy, de a csírájában lévő erő igen, ez jelképezheti a bennünk lévő csírákat is.

Csibe: a tojásból előbújó új élet szimbóluma, a megújulás jelképe.

Kereplő: szinte mindenki hallotta már a mondatot: „A harangok Rómába mentek”. Valóban, húsvétkor nem hallhatunk harangszót, ahogy csend volt akkor is, amikor Jézus védelmében szólhatott volna valaki, de senki nem tette meg. A csend ezt jelképezi; a szenvedés idején kereplővel helyettesítették a harangok csengését.

Virágok: a tavaszi kerti virágok és virágzó ágak egymagukban is tavaszi-húsvéti jelképként hatnak, és igen gyakran társulnak a már eddig említett ünnepi jelképekhez, díszítve a húsvéti csendéleteket, erősítve és gazdagítva velük a tavaszünnepi jelképvilágot. A tipikus húsvéti kompozíció alapdarabja a barka, az aranyág, hagymás növényként a húsvét- vagy feltámadásvirágként is ismert nárcisz, a jácint, a tulipán, a fürtös gyöngyike. Utóbbiak összeültetése egy kerek vagy hosszúkás virágos tálba a természet nyiladozását, újjáéledését jelképezi.

Húsvéti szentelmények

Ételek : „Nagyszombaton este van a feltámadási mise. Ezen a misén szentelnek tüzet, vizet, és eledelt. Mindenki viszen szenteltetni kalácsot, bárányhúst, disznósonkát, piros tojást, és bort.” (Antalné T Mária: A Gyimesek... 461)
Számptalan hiedelem fűződik húsvét vasárnapján szentelt ételekhez is, amelyeket a nagyszombati körmenetre is magukkal vittek. Mint sok szentelményt, ezek maradákat is mágikus tárgyként használták. A szentelt sonka csontját kiakasztották a gyümölcsfára, hogy sokat teremjen. A Székelyföldön a húsvéti étel morzsáját is megőrizték, s nyáron a verebek kártevése ellen kereszt alakjában meghintették vele a gabonaföldeket, miközben ezt mondták: „távozzatok innen kártékony madarak”. Az Ipoly mentén egy-egy szentelt tojást – hasonlóan a karácsonyi almához – ketten ettek meg, hogy ha eltévednek, jusson eszükbe, kivel ették a húsvéti tojást. Katolikus vidékeken a húsvéti ételszentelés a későbbi évszázadokban is kiemelt jelentőségű maradt, miként azt a szentelmények széleskörű mágikus felhasználására utaló adataink bizonyítják. Ugyanakkor az egyházi áldás bizonyos élelmiszerek esetében a hozzájuk fűződő mágikus-misztikus elképzelések megerősítéséhez is hozzájárult. (Bálint S. 1973. 291–309.)
Különösen igaz ez a *tojás* esetében, amelynek szimbolikája kétségkívül számos archaikus elemet magába foglal. A húsvéti tojás széleskörű elterjedése és változatos használata a középkorban eredeztethető.

Víz: Nagyszombathoz kapcsolódik a vízszentelés szokása is: a víz Krisztus halála és feltámadása révén keletkező új élet szimbóluma. A templomi vízszentelés mellett nagyszombat reggel a hívők számára is szenteltek vizet, melyet hazavittek, és egész évben szentelményként használtak emberek és állatok gyógyítására, gonosz elűzésére, rituális mosakodásra, viharok távol tartására.

Tűz : A mise után a megszentelt tűz maradákból néhány széndarabkát vittek haza, melyet különböző módon használtak föl. Volt, aki kivitte a kertbe, s ott dugta el, hogy jó legyen a termés. Némely gazda a búzavetés közé szórta, az üszök ellen. A megszentelt tűzön gyújtott gyertyával haza vitték a szent tüzet, és ezzel gyújtották újra a nagypénteken kioltott tüzeket. Egyes vidékeken a tüzek újragyújtását acéllal végezték, mint az őseink.

Barka: A barkát virágvasárnap a templomban megszentelik. A nagymise alkalmával megszentelt barkaágot hazaviszik, szentelménynek tekintik, és védő szerepet tulajdonítanak neki, betegségek, égháborúk ellen használják. A szentelt barka bolyhos virágainak különleges gyógyerőt tulajdonítottak régen. Ha a családi tűzhelybe dobták, megóvta a házat a bajtól, gyógyszerként lenyelve pedig elmulasztotta a torokfájást.

(Forrás: jelesnapok.oszk.hu, Balassa-Ortutay: Magyar néprajz, Jankovics: Jelkép kalendárium, Hoppál, Jankovics, Nagy, Szemadám: Jelképtár, Benedek Elek: Székely népballadák, Antalné T Mária: A Gyimesek völgyében élő csángó magyarok hitvilága, Magyar Katolikus Lexikon)

Feltámadás és mennybemenetel

Újszövetségi Szentírás

Az üres sír

Abban mind a négy evangélium megegyezik, hogy az ünnep elmúltával, a hét első napján, kora hajnalban asszonyok mentek Jézus sírjához. A cél megfogalmazásában azonban már eltérően nyilatkoznak az evangéliumok: Máté és János szerint csupán kegyeletből mennek oda, Márk és Lukács szerint pedig azért, hogy megkennék Jézus testét. (Mt 18,1; Mk 16,1; Lk 24,1; Jn 20,1)

Jánosnál Mária Magdolna egyedül ment a sírhoz, s amikor észrevette, hogy a követ elmozdították, elfutott Péterhez és a szeretett tanítványhoz azzal a hírral, hogy Jézust ellopták és nem tudni hová vitték. (Jn 20,1-3)

A Márk-evangélium - a legrégebbi szöveg - a továbbiakat a következőképpen foglalja össze: mikor az asszonyok a sírhoz értek, meglepődve tapasztalták, hogy a kő el van hengerítve a sír bejáratától. Mikor beléptek a sírboltba, nem találták ott Jézus testét. Megpillantottak viszont egy fehér ruhás ifjút, aki közölte velük, hogy Jézus, akit keresnek, feltámadott. Az ifjú felszólította őket, hogy a hírt vigyék meg a tanítványoknak. Ők azonban annyira megrémültek, hogy elmenekültek a sírtól és senkinek semmit nem mertek elmondani. (Mk 16,1-8) Máté úgy tudja, hogy mikor az asszonyok a sírhoz értek, nagy földindulás támadt, miközben egy angyal leszállt az égből, elhengerítette a követ és ráült. Tekintete fényes volt, ruhája pedig olyan volt, mint a hó. Az örök ennek láttán, félelmükben halálra rémültek. Az angyal itt is felszólította az asszonyokat, hogy vigyék meg a feltámadás hírét az apostoloknak. (Mt 28,1-10)

Lukácsnál két ifjút találnak az asszonyok a sírnál, akik ugyanazt az utasítást adják, mint Máté angyala. (Lk 24,1-12)

Míg azonban Márk szerint elhallgatták azt, amit láttak, Máté és Lukács szerint teljesítették a parancsot és megvitték a feltámadás hírért a tanítványoknak.

- Nem lehet figyelmen kívül hagyni, hogy ebben az időben a nők szavára nem sokat adtak.

Máté elbeszélésében a tanítványokhoz siető asszonyok az úton találkoztak Jézussal. Leborultak előtte, átkarolták lábait. Jézus azt üzent a tanítványoknak, hogy térjenek vissza Galileába, ott viszontláthatják őt. Lukácsnál a tanítványok nem hittek az asszonyoknak, csak Péter futott a sírhoz, amelyben csak az ottmaradt lepleket találta. Jánosnál Péter és egy másik tanítvány futva igyekezett a sírhoz. Meglátván az üres sírt, megértették az Írást, amely szerint Jézusnak fel kellett támadnia. Máté arról is beszámol, hogy a sír mellé kirendelt örök közül néhányan jelentették a főpapoknak a történeteket. Ezek tanácsot tartottak, aztán sok pénzt adtak a katonáknak és meghagyták nekik, hogy mindenkinek azt mondják: éjnek idején, amíg ők aludtak, eljöttek Jézus tanítványai és ellopták a holttestet. A katonák elfogadták a pénzt és úgy tettek, ahogy kioktatták őket. (Mt 28-11-15)

Az ellentmondásos híradásokból nyilvánvaló, hogy azoknak a lényegét kell tekinteni, a feltámadás hit szükségszerű következményét. Ha ui. Jézus a hit szerint feltámadt, akkor sírjának is üresnek kellett lennie.

Jézus megjelenései és távozása.

Az evangéliumok szerint Jézus megjelent a sírtól távozó asszonyoknak, Mária Magdolnának, aki előbb a kertésznek vélte, az Emmauszba tartó tanítványoknak, Péternek, az apostoloknak Tamás nélkül, az összes tanítványnak zárt ajtók mögött, az összes tanítványnak a mennybemenetelkor, öt apostolnak és két tanítványnak Tibériás tavánál (azaz a Genézreti-tónál). Az Emmauszba tartó tanítványokhoz még a feltámadás napján csatlakozott Jézus, de azok nem ismerték föl, csak este, amikor asztalhoz ültek és megtörte nekik a kenyeret. (Lk 24,13-35) Tamás nem volt az apostolokkal, amikor először megjelent nekik és nem is hitte elbeszélésüket. "Hacsak nem látom kezén a szegek nyomát, és oldalába nem teszem a kezem, nem hiszem" - mondta.

Mikor Jézus nyolc nap múlva ismét megjelent tanítványainak, akik közt a hitetlen Tamás is ott volt, Tamáshoz fordult és felszólította, hogy nézze meg kezét és nyúljon az oldalába. Tamás erre fölkiáltott: „Én uram és Istenem!” Jézus csak ennyit mondott: „Hittél, mert láttál. Boldogok, akik nem látnak és mégis hisznek.” (Jn 20-19-31) Jézus feltámadása után negyven napig tartózkodott a földön. A negyvenedik napon megjelent Jeruzsálemben, ahova az apostolok visszatértek. Kiadta a missziós parancsot, majd meghagyta tanítványainak, hogy maradjanak együtt Jeruzsálemben, mígnem elküldi nekik a Szentlelket maga helyett. Aztán kivezette őket az Olajfák hegyére és a szemük láttára fölemelkedett az égbe. A tanítványok mindaddig merően nézték a távozó Jézust, míg egy felhő el nem fedte őt tekintetük elől. (Mk 16,19-20; Lk 24,50-53; Csel. 1,4-11)

A húsvéti ünnepek népi hagyományai

Szent György havában újra éled a természet. A természet ritmusával összhangban élő ember számára a hosszú téli időszak után az új élet kezdete jelentette a legnagyobb ünnepet.

Ezen időszak gazdag népi szokásvilágában felfedezhetjük az ember és környezetének teljes megújítását célzó tudatos törekvést. A városi ember számára ez napjainkban már csupán a „húsvéti nagytakarítás” formájában maradt fenn, a népi szokásvilágban azonban ez magába foglalta a négy alapelem tavaszi „megújódását”, megszentelését is, amelyek harmonikus jelenléte magában hordozza az új élet születésének lehetőségét.

Föld elem: A földek megszentelése a határkerülés hagyományában fedezhető fel, amikor is a nagypénteki és nagyszombati földeken való munkavégzés tilalma után, húsvétvasárnapra virradóra bő termésért és békességért imádkozva és énekelve kivonult a falu lakossága a földekre. A határjárás egyrészt a föld és a jövőbeni termés mágikus védelmét, másrészt a birtokba vevés kifejezését szolgálta a tavasz kezdetén.

Víz elem: A nagyszombat éjjeli ceremónia része az „új víz” szentelése. Ezzel a vízzel keresztel a pap a jövő év nagyszombatjáig, de ebből a vízből az otthonokba is került. A megszentelt vízből „ittak egészséget” az emberek, ezzel mosakodtak meg, de adtak belőle a jószágoknak is.

A víz tisztító, termékenységarósló erejébe vetett hit az alapja a húsvéti locsolásnak is. Valamikor vízbevető hétfőnek nevezték húsvét hétfőjét, ami utal a locsolás egykori módjára. Ekkor a legények akár erőszakkal is a kúthoz hurcolták, majd vödörrel alaposan meglocsolták az eladósorba kerülő leányokat, hiszen ők adják majd tovább az életet, őket kell „életre locsolni”.

Szokás szerint három helyen locsolták meg a lányt: életre keltették szellemében (fej), lelkében (mellkas) és testében (szoknyája alá).

Tűz elem: Húsvétkor a tüzet is „megújították” a régiek. Nagycsütörtökön eloltották a tüzet, nagypénteken nem sütöttek kenyeret. A nagyszombati szertartás során szítottak „új tüzet” a tűzszentelés szertartás alkalmával - hajdan ez volt az évben az egyedüli tűzgyújtó alkalom, ezt őrizték az év folyamán. Az első magyar összefüggő nyelvemléket, a Halotti beszédet őrző 12. századi Pray-kódex így emlékezik meg erről: „...minden házban kioltva a régi tüzet, osszák szét az új tüzet a lakosság között”.

Levegő elem: Népi hagyományainkban a levegő elem megtisztulását felfedezhetjük a harangok nagycsütörtöki elhallgatása után a nagyszombati első harangozásban, amely a feltámadás örömhírét adja tudtul mindenki számára. Emellett nagyszombaton az éjféli harangszókor kinyitották az ablakokat, hogy a tiszta, előkészített otthonokba a friss levegővel együtt beszálljon a húsvéti áldás.

A megújult ember képes szeretettel fordulni mások felé, és életre szóló barátságot kötni. Húsvét ünnepén fölkeresték egymást a rokonok, a haragosok kibékültek egymással. A húsvétot követő vasárnap, Fehérvasárnap volt szokásban a komaválasztás, komatál-küldés, mátkálás. A nem vérrokon legények vagy lányok egész életükre testvérré fogadták egymást, a komaságot azonban mindig egyneműek kötötték.

	Népszokás:	Időjelző, emlékeztető
Március	HAMVAZÓSZERDA Húshagyókedd után. <i>Hagyomány:</i> Húsvét előtti hetedik vasárnap utáni szerda. Középkorban Dorottyát követő nap. <i>Népszokás:</i> Farsangi időszak vége. Első böjti és bűnbánati nap. Húsvétig vígalmi és lakodalmi tilalom. Zárt, takarító-rendrakó nap. <i>Intelem:</i> Aki vétkes, ezt tegye! Szórjon hamut fejére! Álljon színre, vallja bűnét! Lásza be a tévelygését! Aki sértett – engeszteljen! Aki kárt tett – jóvátegye! <i>Regula:</i> Készüljél böjtidőre! Húst, zsírt és bort – tegyed félre! Háza, kerted takarítsd, ruhát, ágyat kitisztítsd! Farsang piszkát összegyűjtsd, hulladékát elégedd! Edényt zsírtól jól kifőzzed, majd szennyedet lefürödjed! Napjában csak egyszer étkezz! Napnyugtával, hogy ne vétkezz! Italozást meg ne engedd! Duhajkodást így kerüljed!	<i>Böjtkezdő:</i> Cibere bán, kishi ura! Böjti idő szurkálója! Húshagyótól uralkodik, Kiszehajtás idejéig. Konc vajdáját kiszorítja, húsos étkét mind megtiltja. Túrót, tikmonyt nem engedi, dorbézolást berekeszti. Aki éhes, egyen levest, növényből kiszeeleveszt. Bab és borsó, húst pótolja; zsírt és vaját, olaj adja. Aki szomjas, igyon vizet, növényből kifőtt levet, Vagy feles bort megvizezve, mint a papok, úgy vedelve.
	BÖJT ELŐ VASÁRNAP Vajhagyó vasárnap Csonkavasárnap <i>Hagyomány:</i> Húsvét előtti 6. vasárnap. Hamvazószerdát követő vasárnap. Középkorban Dorottya utáni vasárnap. <i>Népszokás:</i> Legényavatás, tűzkarikázás (mint Húsvét, Szent-Iván, Kisfarsang és Karácsony előtt). Ünnepi készülődő, otthoni zárt nap. <i>Sajbózás:</i> Sajbó, sajba, tűzkarika, lánggal égő fakarika! Legény dobja, felajánlja, ‘mit nyársán süt, felkínálja. Leány látván, elfogadja, kalácsával meghálálja.	<i>Beavatás:</i> Aki legény akar lenni, dolgosnak kell annak lenni. Terelésben, lovaglásban, szántásban és aratásban. Aki legény akar lenni, embernek kell annak lenni. Okosságban, becsületben, bátorságban és erőben. Aki legény akar lenni, elmésnek kell annak tenni. Maskarában, csínytevésben, sérelmeknek tűrésében. Aki legény akar lenni, áldomást is kell fizetni. Legénybíró, hogy fogadja, legénybanda befogadja. Akit, imígy beavattak, annak legény címet adtak. Viseletre, kocsfázásra, mentésre és mulatságra. Akit, mihelyt befogadtak, azon módon okítottak. Bor erejét ‘hogy élvezze, szépasszonyt is megismerje. ‘Kit legénynek jóváhagytak, háztűznéző jogot kaptak. Farsangolni, locsolkodni, pajzánkodni, udvarolni. ‘Kit legénynek felemeltek, épkézlábnak tekintettek. Alkalmasnak katonának, hites férjnek, jó apának
	BÖJT MÁSOD VASÁRNAP Guzsalyvasárnap <i>Hagyomány:</i> Húsvét előtti 5. vasárnap. Középkorban Dorottya utáni 2. vasárnap. <i>Népszokás:</i> Hamvazószerdát követő 2. vasárnap. Asszonyok vendégeskedése. Női pletyka és dolognap.	<i>Regula:</i> Szöves-fonást siettedd, Kelmés munkát félretegyed. Asszony – vessen, palántázzon, Ha jó esik – dugványozzon.
	BÖJT HARMAD VASÁRNAP Neveletlen vasárnap Böjtszerda <i>Hagyomány:</i> Húsvét előtti 4. vasárnap. <i>Népszokás:</i> Hamvazószerdát követő 3. vasárnap. Böjtidőszak közepe. Legények bátorság- és erő-	<i>Bikafuttatás:</i> Böjtközépnek ős szokása, készülődés húsfogásra. Némely bikát kiválasztják, virágozzák, aranyozzák. Kibocsátják, megugrasztják, megkergetik, jól meghajtják. És, ha legény nem foghatta, gulyahelyét megváltotta. Ha

	próbája. Mészárosok dolognapja. Hús beszerző dolognap.	megfogták, ünneplik, jóval tartják, kényeztetik. Lészen húsvét húsadója, áldozatnak híradója.
	BÖJTKÖZÉP VASÁRNAP Guzsalyütő Rózsavasárnap Csíkvasárnap <i>Hagyomány:</i> Húsvét előtti 3. vasárnap. Középkorban Dorottya utáni 4. vasárnap. <i>Népszokás:</i> Hamvazószerdát követő 4. vasárnap. Fonás és szövés időszakának vége. Száraztésztakészítő dolognap.	<i>Regula:</i> Szövés-fonást bevégezni, varrást-hímzést befejezni! Asszony – hosszú tésztát nyújtson; csíkot, laskát daraboljon.
	FEKETE VASÁRNAP Süketvasárnap Téltemető <i>Hagyomány:</i> Húsvét előtti 2. vasárnap. Középkorban Dorottya utáni 5. vasárnap. <i>Népszokás:</i> Hamvazószerdát követő 5. vasárnap. Felföldön a Kiszehajtás napja. Rontásűző, családi nap.	<i>Emlékező:</i> Házi oltárt letakarjad, ősök képét elfordítsad! Öltözzél be feketébe, gyűjtsál mécsest emlékükre!
	VIRÁGVASÁRNAP Vajhagyó vasárnap Kiszehajtó <i>Hagyomány:</i> Húsvét előtti vasárnap. Középkorban Dorottya utáni 6. vasárnap. <i>Népszokás:</i> Több helyen nagyvásár ideje. Kiszehajtás, villőzés, télbaba égetés vagy úsztatás. Közösségi nap, vendégjáró, áldomásívó nap.	<i>Kiszehajtó:</i> Kiske-vice villó, gyűljön rád a himlő! Kiske vicét kivisszük, átkos telet elűzzük. Száraz bogát kihordjuk, rongyaival eldobjuk! Kiske-vice villó, gyűljön rád a himlő! Testét széjjelszakítjuk, Vízbe-tűzbe hajtjuk. Bolha, tetű, lehulljon! Dög, kolera távozzon!
	NAGYCSÜTÖRTÖK Zöldcsütörtök <i>Hagyomány:</i> Húsvét előtti csütörtök. estéje. Kora középkorban 3 nappal Gyümölcsoltó Boldogasszony napja előtt. <i>Népszokás:</i> Kenyérsütés. Étek készítése növényekből. Állatok mosdatása. Este zajkeltés, gonoszűzés. Tisztító, zárt dolognap.	<i>Ajánló:</i> Böjti töltött káposzta, Zöldcsütörtök falatja. Benne kása és gomba, Étek ízét jól adja.
	NAGYPÉNTEK Féregűző péntek <i>Hagyomány:</i> Húsvét előtti péntek. Kora középkorban 2 nappal Gyümölcsoltó Boldogasszony napja előtt. <i>Népszokás:</i> Szigorú böjt. Takarítás, meszelés, nagymosás, tisztálkodás. Határjáró-, tisztító- és gonoszűző nap.	<i>Féregűző:</i> Tüzet viszek, nem látod! Eloltanák, ha látod! Lángom, rontást eloszlass, veszedelmet távoztass! Kígyót, békát a háztól, egereket kamrából, Férgeket az akolból, rontást, bajt az udvarból! Szölegeinkről a ragyát, mezeinkről a sáskát, Legelőről áradást, erdeinkről rothadást! Vizeinkből a fertőt, határunkból jégesőt, Falunktól a tüzeket, környékről az idegent
	NAGYSZOMBAT Tűzgyújtó szombat <i>Hagyomány:</i> Húsvét előtti szombat. Kora középkorban 1 nappal Gyümölcsoltó Boldogasszony napja előtt. <i>Népszokás:</i> Új tűz gyújtása. Ház környékének felseprése. Friss vízben mosás. Határjáró-, tisztító- és gonoszűző nap.	<i>Igéző:</i> Kígyó, béka üzessék, házból, kertből távozzék!
	HÚSVÉTVASÁRNAP Tavaszvasárnap <i>Hagyomány:</i> Márc. 21. utáni holdtöltét követő vasárnap. Régen Gyümölcsoltó Boldogasszony napján. <i>Népszokás:</i> Közös étkezés: sonka, torma, kemény tojás, kaláccsal és borral. Gazdák határjárása, áldomásívás. Legények kántálása, falujárása. Dologtöltő nap.	<i>Kapujáró:</i> Süss fel nap, fényes nap, nyissad szét subádat! Szerűn aranybúza, hidegtől elfagyhat. Bújj-bújj zöld, vesszőcske, zsenge aranybúza! Aranykapu nyílik, csak bújjál át rajta! Gyere át, gyere át, te szép aranybúza! Átmennék jó szívvel, hogyha nyitva volna. Nyitva vagyon, nyitva, csak bújjál át rajta! Bújjál át fedetlen, süveded kint hagyva! Arany Nap, fényes Nap – kapudon bocsásd be! Ezüst Hold, teli Hold, – házadba fogadd be! Zsenge aranybúza jobban keményedjék, Tavaszi új tojás, szebben pirosodjék.
	HÚSVÉTHÉTFŐ Öntöző hétfő Leányöntöző Vízbevető	<i>Öntöző:</i> Falunkat bejártuk, jel után kajtattunk. E háznál tárt kaput, zöldágot megláttunk.

	<i>Hagyomány:</i> Húsvét vasárnapját követő hétfő. Ősidőkben márc. 26-án, Gyümölcsöző napján. <i>Népszokás:</i> Hajnalág állítása lányos házhoz. Legényjárás, locsolkodás. Eladósorú lányok megöntözése. Cserébe hímes tojás adása, vagy hajnalágra aggatása. Bálozó és termékenységvarázsló nap.	Mondják, kegyelmednek leány virágszála Bimbaja kipattant, de már hervadozna. Azért hát bejövénk, hogy ezt kiderítsük, Erre kegyelmedtől szabadságot kérünk. E szép virágszálat próba alá fogjuk. Aztán hogyan tovább, majd még kigondoljuk. Eme szép virágszál, tudjon nyíllal lőni. Vagy piros tikmonnyal, úgy, ezt kiváltani. Ha tudja, tegye meg, s' nem kell öntözése, Talál majd locsolót, maga öröme. De ha e virágszál, próbát nem viselné. Választhat közülünk, ki őt megöntöznék. Kúthoz e leánykát, többiek kivinnék. Addig fogva tartva, amíg megöntöznék.
	HÚSVÉT KEDD Legényöntöző <i>Hagyomány:</i> Húsvét vasárnapját követő kedd. Ősidőkben márc. 27-én, Fűnövesztő napján. <i>Népszokás:</i> Leánybandázás. Legények megöntözése. Dologtöltő nap.	<i>Intelem:</i> Legény – ne lépj az utcára! Kerten át fuss a határba! Mert, leányok – ha megfognak, hideg vízzel lelocsolnak.
	KOMÁLÓ Mátkáló Kis Húsvét Fehérvasárnap <i>Hagyomány:</i> Húsvét utáni vasárnap. Néhol Húsvétkor, Pünkösdkor. <i>Népszokás:</i> Erős barátságok kötése, „testvérré” fogadások. Kóstolók küldése egymásnak. Dologtöltő nap.	<i>Fogadalom:</i> Koma, koma, komálunk, esztendeig komálunk! Életben komák leszünk, Hó'ttan testvére leszünk. Becsben tartom, ha jó lesz, eltaszítom, ha rossz lesz. Tojást, vissza, ha veszi, komaságot elveszti. Hűtlen fejre baj hulljon! Vessző, virág száradjon! Barátsága szakadjék! Szerelmében csalassék! <i>Tálhordozó:</i> Komatálat elhoztam, szépen felkoszorúztam. Koma küldte komának, koma váltsa magának! Ha kiváltja, komáznak; mindég komák maradnak. Ha nem váltja magának, küldje vissza komának!
	FEHÉRHÉTFŐ Komázó hétfő, Üres nap. <i>Hagyomány:</i> Húsvét vasárnap utáni 8. nap. <i>Népszokás:</i> Előző évi „testvéri” fogadalmak megerősítése. Rokonok sírjának felkeresése.	<i>Fogadalom:</i> Mátka, mátká, mátkázzunk, még egy évre komázzunk. Ha megéljük, ha halunk, testvérségben maradunk.
	ZÖLDJÁRÁS Játszóvasárnap <i>Hagyomány:</i> Húsvét és Pünkösdk közötti vasárnapokon. Középkorig <i>Népszokás:</i> Gyermekek hidas- és bújós játéka. Legények és lányok kivonulása, udvarlása, incselkedése. Közösségi vígalmi, nem vendéglátó nap.	<i>Fésülködő:</i> Fehér liliomszál, ugorj a Dunába! Támaszd meg magadat, zöld leveles ággal! Szemektől rejtve meg is fürödjél! Rézhímzett kendővel, meg is törülközzél! Ezüsttükörben, meg is nézelődjél! Aranyos fésűvel, meg is fésülködjél! Vedd ki violádat, forgasd ki rózsádat. Jobbról is, balról is... a leveles ágat.
1.	<i>Népszokás:</i> Gyógyításra kedvező. Hajnali rontás- és betegség-elhárítás. Takarítás, rovarirtás. Újtűzgyújtás. Asszonyi dologtöltő, zárt nap. Időkitaláló: Senki azt nem tudhatja, e napot mi uralja. Eudoxia sara? Netán, Albinnak hava?	<i>Bujkáló:</i> Nyisd ki virág a kapudat! Hadd kerüljem a váradat! Egyet lépek, kettőt hálok; harmadikra betalálok. Bújj, bújj zöldág! Bújjál rajta! Aranykapu tárva-nyitva. Ha bejöttél légy csendesen, hogy a szomszéd meg ne lessen.
2.	<i>Népszokás:</i> Pince, padlás takarítása. Tüzelő számbavétele, mert holdtöltekor hidegre fordulhat. Idő- és termésjósló nap.	<i>Csízio:</i> Hogyha játszik Holdnak fénye, felhőt bújva vált a színe... Jó termésnek híret adja, esője dús búzát hozza.
3.	<i>Népszokás:</i> Trágyahordás és komposzt terítés ideje. Hulladék elégetése. Salétromszérű hamuzása. Asszonyi dologtöltő, zárt nap.	<i>Ajánló:</i> Ha még fagyos, ne nyiss szőlőt! Takarítsál inkább erdőt! Vágd szárazát, szedjed gallyát! Gyűjts tüzelőt, tisztítsd útját!
4.	<i>Népszokás:</i> Maradék termények válogatása. Romlott, penészes élelem és takarmány elégetése. Rontás- és feregűző zárt nap.	<i>Patkányűző:</i> Kázmér napja patkányt hajtja, Foghagyma még lódít rajta.
5.	<i>Népszokás:</i> Nagymosás, szárítás és kenyérsütés kedvező időszaka. Korai veteményezés. Vető- és dolognap.	<i>Vetésidő:</i> Hagymát most jó duggatni; borsót, kaprot elvetni. Spenóthoz jó a napja, saláta is meghálálja.

6.	Népszokás: Tavaszi mezei munkálatok. Láz és fejfájás gyógyítása. Korai veteményezés. Idő- és termésjósló dolognap.	Időjóslás: Ha északon zeng az ég – hideg tavasz jó felénk. Ha keleten zeng az ég – száraz lesz a tavaszvég. Ha dél felől zeng az ég – forró nyárban fű kiég. Ha nyugatról zeng az ég – eső okoz gondot még...
7.	Népszokás: Írástudók, tanítók fél-ünnepe. Vendéglátás. Jó idő esetén kerti és mezei vetésidő. Időjósló és termésjelző, dolognap.	Időjósló: Tamás hava, mint a kása – telik abból egy rakásra. De ha fénylő, száraz napja – vetésed azt meghálálja.
8.	Népszokás: Kelengyék, hozományok, jussok számbavétele. Menyasszonyi láda összekészítése. Időjelző, zárt nap.	Időjósló: Ha madár a fészket, napos helyre rakja, Úgy nyarunk lesz hűvös – ezzel ezt jósolja.
9.	Népszokás: Özvegyek látogatása. Legény- és leányjárás, batyus erdőkerülés, közös bandázás. Leányoknál dologtiltó. Vető- és időjelzőnap. Időjósló: Ha Hold szarva éles-fényes, fagyos idő esedékes.	Párkereső: Úgy köszönt a tavaszelő – hogy ég dörög, hull az eső. Kinek cseppje testét veri – ha nem mulya, párját leli. Lány és legény egybe gyűljön – táncot járva összejöjjen. Kik párt leltek, erdőt járják – hogy szívüket jól kitárják. Aki fázik, tűzhöz menjen – párjával, hogy melegedjen. Aki így sem lel kedvére – költözködjön más vidékre.
10.	Népszokás: Szőlőhegy bejárása. Szőlőhely négy sarkán álló tőkék rituális metszése. Asszonyi dologtiltó. Gonosz- és rontásűző nap.	Jó tanács: Aki korán lefekszik, gonosz arra telepszik. Rémálmokkal, lázzal gyötri, görccsel lábát tekergeti. Álmatlan lesz éjszakája, forgolódhat az ágyában. Úgy védekezz ellene, ne hagyj munkát reggelre!
11.	Népszokás: Szőlőmunkák kezdete, rügyek vizsgálata. Napnyugtától rontás-, betegség-elhárítás. Gyógyító, időjósló dolognap.	Időjelző: Ha hidege hozott jeget, negyven napig újra jöhet. De ha itt van már a golya, eltérülhet jég hozója.
12.	Hagyomány: XV. században a tavaszi napéjegyenlőség ideje. Népszokás: Nagyvásár. Gyermejjáró, maskarázó. Fél-ünnep. Borsóvetés, palántázás. Időjósló vetőnap.	Csízio: Mátyás, Gergely két rossz beteg. Egyik fázik, másik remeg. Ha fagyos még ideje, szőlőt ne nyisd Józsefre! Okos – ganét kiszórta; elmés – már beszántotta. Bolond – késik csak szántással; nem lesz gondja – aratással.
13.	Népszokás: Kenyérsütésre és borfejtésre kedvező. Készülődés fogat-szemlére. Időjósló, zárt nap.	Időjelző: Fecske röptét meglátni – tavasz jöttét jelenti. Ha az eső csepereg – szép nyár híre közeleg.
14.	Népszokás: Lovasfogat-szemle és határjárás. Viseltes nők hajnali áldozása. Asszonyi dologtiltó és komajáró nap. Áldozó: Viselős nő dombra menjen, kelő napba ott tekintsen! Szálljon reá Nap ereje, áldassék meg így gyermeke! Legyen erős, egészséges, munkájához tehetséges!	Készülődő: Szekeredet javíttassad, gyenge fáját kipótoljad! Hámot, gyeplőt igazítsad, szíjat, nyeret takarítsad! Lószerszámot viaszkoljad, lovad lábát jól ellássad! Fogatodat csinosítsad, büszkeséggel mutogassad!
15.	Népszokás: Tavaszi munkák legfőbb ideje. Újhold-idején az időjárás ellenkezőjére változhat. Idő- és termésjósló vetőnap.	Vetésjelző: Márciusnak közepe, ismét vetés ideje. Zabot jó lesz befejezni, árpát és lent – elkezdni! Lóbab, borsó meghálálja; hagyma, répa megszolgálja. És, ha esik az eső, vetett kender nagyra nő.
16.	Népszokás: Tavaszi munkák legfőbb ideje. Eső esetén istálló munkák. Trágyázás befejezése. Vetésjósló nap.	Vetésjósló: Nincsen mindig tél! Vetés is kikél! Kora vetés megcsalhat, késedelmes elhalhat
17.	Népszokás: Tavaszi munkák legfőbb ideje. Készülődés a tavaszköszöntő hetére. Borkezelés és kóstolás. Vetőnap	Időjelző: Hogyha deres Gertrúd napja, egy hónapig fagyhat újra. Lencsét most má elvetheted, Száraz borsó vele mehet.
18.	Népszokás: Tavaszünnep elő-napja. Mezei munka tiltása Gyümölcsoltó napjáig. Takarítás, sütés-főzés. Időjósló, dolognap.	Csízio: Sándor napja ma vagyon, átbillegtet a fagyon. De ha jege nem olvad, egy hónapig itt ragad. Répát, borsót vessed el, József napra készülj fel!
19.	Népszokás: Tavaszköszöntő kezdőnapja. Nagyvásár, Időjósló dolognap. Zárt, kölcsöntiltó nap. Emlékeztető: József napját köszöntsd borral! Ne találkozz ekeszarvval! Járjad be a szőleidet, nyissad ki a tőkéiket! Telepítsél csonka helyre, készülődjél a metszésre!	Csízio: Józsefnek, ha fénylik arca, meleg lesz a tavasz napja. Szép ideje hoz bőséget – de ha esik, csak ínséget. Amilyen lesz mai nappal, olyan lesz majd Péter-Pállal.
20.	Hagyomány: Napéjegyenlőség. Ősi (ó-római, iráni)	Napjelző:

	naptár évkezdő napja. <i>Népszokás:</i> Tavaszköszöntő másodnap. Napköszöntés. Vadászok, vadfogók fél-ünnepe. Időjóslo dolognap. <i>Csízio:</i> Hubert napján, ha fagy vége, jó gazdánál kert már vetve. Metszést illő befejezni, ünnepekre készülődni. Halfogásnak jó kezdete, dúvadfogás – épp ideje.	Nappalnak ideje – éjjellel egyezik, Öntöző tavasznap immár közeledik. Gyűjtsunk este gyertyát, Napnak segíteni, Tavasz jövetelét, ekképp siettetni. <i>Világtájéoló:</i> Balra – Napunk felkél, szemünk előtt délszak. Jobbra – Napunk nyugszik, hátunk mögött észak. Alattunk – sárga föld, mélységet takarva; Felettünk – kék égbolt, égi fényben úszva.
21.	<i>Népszokás:</i> Tavaszköszöntő harmadnap. Földművesek fél-ünnepe. Tejelők gyógyítása. Időjóslo, gyógyító, rontásűző nap. <i>Időjóslo:</i> Sándor, József és Benedek, zsákban hozzák a meleget. Böjti szelet, ha engedik, háztetőt is megtépdesik. Ha gyorsan száll égi felhő, beköszönt a napos idő.	<i>Rontásűző:</i> Benedek szól: vess fokhagymát! Elüldöz az rontást, banyát! Sebre só, zsír és fokhagyma! Lobot, üszköt jól lohasztja. Takaríts ki most portádat, Meszeljed ki a házadat!
22.	<i>Népszokás:</i> Tavaszköszöntő negyednap. Gyógyításhoz kedvező, Benedek-napi szerekkel. Nem vendégjáró dolognap.	<i>Termésjóslo:</i> Márciusnak pora – vetésnek aranya. Márciusnak nagy vize – gabonának vesztője.
23.	<i>Népszokás:</i> Tavaszköszöntő ötödnap. Kenyér-sütéshez kedvező. Tejes étel készítése. Gyógyfüvek és tojások gyűjtése. Ünnepi készülődés napja.	<i>Bejáró:</i> Járd körül a legelődet, erezd ki a méheidet! Tereld ki a jószágokat, füstöld ki az akolokat!
24.	<i>Népszokás:</i> Tavaszköszöntő hatodnap. Korai káposzta vetése. Gyógyítók, tudók estéje. Határbejáró és mezsgye-kimérő, közösségi nap.	<i>Határjáró:</i> Keljetek fel jó szomszédok! Tarisznyázva induljatok! Határokat bejártátok, jelkarókat vizsgáljátok! Dülök helyét kimérjétek, vetéseket szemléljétek! Szőlőtökét megnézzétek – mindezt borral köszöntsetek!
25.	<i>Népszokás:</i> Tavaszköszöntő hetednap. Gyümölcsoltó (testfogadó) boldogasszony ünnepe. Termékenységarázsló „negyvenes” nap. <i>Csízio:</i> Gyümölcsoltó békéje – földnek, fáknak szerencse! Vége van a fonásnak, ideje az oltásnak. Gyümölcsoltó hidege – téli hónap öljé! Csillag, hold, ha látható, gazdag termés várható.	<i>Fohász:</i> Segíts Boldogasszony, hogy virágozzanak! Segíts Boldogasszony, hogy megfogjanak! Segíts Boldogasszony, hogy termést adjanak! Segíts Boldogasszony, hogy szaporodjanak! <i>Ima:</i> Dicsértessél, ó áldott Fa! Engedd ölelni törzsedet, pihentesd meg testemet! Csendesítsd le lelkemet, erősítsd meg hitemet!
26.	<i>Népszokás:</i> Szőlők és gyümölcsösök művelésének időszaka. Nyitás, metszés. Boldogasszony másnapja. Időjelző, üres nap.	<i>Csízio:</i> Ha fecskék már itt vannak, állj neki az oltásnak! De ha varjak repkednek, hagy békét a tőkének!
27.	<i>Népszokás:</i> Szőlők és gyümölcsösök művelésének időszaka. Tőkék, csemeték pótlása. Időjóslo nap.	<i>Időjelző:</i> Ha Augusztá nem lesz bús, fényes lesz az Augusztus
28.	<i>Népszokás:</i> Szőlők és gyümölcsösök művelése. Nyitás, metszés. Beteg venyigék égetése. Vetés- és dolognap.	<i>Vetésjelző:</i> Borsóvetést befejezzük, répákat se erőltetjük...
29.	<i>Népszokás:</i> Munkálatok veteményesben. Szőlők és gyümölcsösök művelésének befejezése. Zárt dolognap.	<i>Vetésjelző:</i> Spenót, sóska kaporral, nem várhat a sorával.
30.	<i>Népszokás:</i> Jóságaggondozók félünnepe, mulatsága. Állatok gyógyítása, rontás elhárítása. Gyógyfügyűjtés. Időjóslo nap.	<i>Időjelző:</i> Ha március ködös párás, Júniusban zöldáradás.
31.	<i>Népszokás:</i> Fagybúcsúztató. Szerencsehozó patkó szegélése az istálló ajtófélfára. Istálló takarítása. Rontásűző és jóslo nap. <i>Időjelző:</i> Márciusnak vastag hava, gabonának jó dunyhája.	<i>Gonoszűző:</i> Füst szemibe, por szájába! Kő fülibe, só markába! Tüsketövis derekába! Csípős csihán a likába! Távozz gonosz a házból! Takarodj az álmomból!

Tevékenységi formák márciusban

Az évszakváltás jeleinek megfigyelése és összehasonlítása a téllal:

- Az erdészek felújítják a vadállatok szózóit.
- Folytatódik a mezőn a vetés. A bujtásokat, dugványokat most foganatosítják. Faültetés
- A méhek szép időben már megkezdik a kijárást. Figyeljük meg a méhkas környékét.
- Tojásfestés, tarsolykészítés, Sárkányeregetés
- Érkeznak a vadludak, a seregélyek. Figyeljük meg a madarakat repülés közben. Ismerjük meg őket.
- Hunyor, kankalin, hóvirág, ibolya, gólyahír és még sok tavaszi virág nyílik. Rajzoljuk le őket. Sétáljunk kint.
- Húsvétra küldjünk képeslapot! Beszélgetés az örömszerzésről. Mikor írunk valakinek? Meghívjuk a postást, meséljen munkájáról. Tervezzünk képeslapot.

Festőkönyv

Készítetek egy kis könyvet, amiben összegyűjtitek, milyen természetes tojásfestő anyagokat használtak régen! Rakjátok a tojásminta gyűjtemény mellé! A növényeket vagy a belőlük nyert színmintát is illesszétek bele!

Mondóka:

*Kinyílt az idő, mint egy virág,
Barkázik, rügyezik a fűzfaág.
Atya, Fiú, Szentlélek, Isten nevibe
Induljatok, rakodjatok, minden mézet behordjatok.*

A hónap meséi, mondái

A kis kuruc, Rákóczi harangja, A két Czötkény, A halál anyja, A szegény ember kakasa, A kiskakas gyémánt félkrajcárja, A szegény ember kakasa, A szárnyas királyfi, Bod, Árpád fejedelem sírja, A papucsszagató királykisasszonyok, Mese az ifjító madárról, A kis bice-bóca, Három Matyi, A kis szürke tábornok, Kuckó király, Beckó vára, Feszület a fában, Az erdőzöldítő és mezővirágoztató királykisasszony, Atila, isten ostora, A szél és a Nap, Mondák Mátyás királyról,

A hónap népdalai, énekei

Mária, Mária mennyei szép hajnal, Virágszombat estéjén, Bújj, bújj zöld ág, Haj ki kisse, haj, Keservesen siratja, Föltámadt Krisztus, Komatálat hoztam, Csillagom, révészem, Egy gyenge kismadár, Szent Gergely doktornak, Himnusz, Szózat, Sándor napján, Hej, koszorú, koszorú, Katonadalok.

1, Fehér Hold, ezüst Hold.
Fényedben fürdik a táj
Újhold, új király.

Vártunk, hívtunk.
Tűnik már a homály
Újhold, új király - új király.

Újhold, új király
Hozz ránk jó heteket, hónapot.
Új fény, tűnő homály Úgy
vártunk!

2, Új a csizmám, most vették, most fényes a talpa.
Azért vették azt nekem, hogy ugráljak rajta.
Új hold, új király, maradj utoljára.

Ráolvasó: „Új hold, új király, engem vacsorára vár, de én nem mehetek el, szemölcsömet küldöm el.”

A hónap játéakai

Tavaszi játékainkban nagy szerepet kap a kendő. Nemcsak a hajviseletet szolgálta, hanem a mindennapok játékeszköze is volt. Később helyét felváltotta a zsebkendő, ami az ünnepi viselethez tartozott. A kendő legismertebb emléke a Veronika-kendő. huszári/ lovagi 7 próbával, kardozás, bajvívás, megvívna a sárkánnyal, hordó lovaglás, patkódobó, Toldi erőpróba, elfoglalják a várat az ágyúval, gólyalábazás, nyíldobás, kötélhúzás, egyensúlyozó, zsákba ugrás, koronázó, vadászat, sólyomreptetés, ütlegelő, csirkepofozó, horgászat, bohóc kalapács, tandem sík, karikadobó, karikázó, mérleg, elefánt talp, kirakó, vak építő, vak fűzőcske, rovásírásos memória, puli terelő, mesefa + a nagyobbaknak és a felnőtteknek óriás ördöglakatok.

Húsvéti köszöntők

„Mély gyászba borult az egész természet.
Midőn Krisztus Urunk a keresztfán szenvedett.
Sírt akkor az ég s föld, sírtak az angyalok, sírtak mindenféle teremtetett állatok.
De harmadnap múlva megnyílt az sír szája, kilépett belőle az Egek Királya.
Ezzel mutatván meg, hogy lesz feltámadás, hogy lesz a szívünknek örök jutalmazás.
Szívemből kívánom!” (Húsvéti köszöntő, Nagyszelmenc, Ung vidék)

Feltámadt a Jézus, mondják az írások,
Vízöntő hétfőre buzognak források.
Eljöttem hozzátok ifjú létemre,
Hogy harmatot öntsek e szép növendékre.

Mert ha meg nem öntöm ezen esztendőben,
Nem virágzik szépet nekünk jövőendőben.
Virágozzék szépet, ékes virágokat,
Nyerjen az egekben fényes koronákat. (Háromszék)

Kiszehajítás, kisébáb

A kisé eredetileg savanyú gyümölcs, vagy kása neve, de mindent jelképez, amit a télben már nagyon meguntak az emberek. Régebben a falu lányai közösen készítettek egy bábot szalmából, és rissz-rossz ruhákba öltöztették, ez esetben ruhástul vetették vízbe vagy tűzbe, vagy az abban az évben férjhez ment asszonyok menyecske ruháit adták rá, ekkor természetesen a folyóparton levetköztették. Ezzel jelképesen megszabadultak a rossz dolgoktól. Készítsetek egy kisébábát, és tűzzétek rá azokat a rossz dolgokat, negatív tulajdonságokat, amiktől a tél elmúltával szeretnétek megszabadulni! Égessétek el, vagy dobjátok a vízbe!

Mi is készíthetünk egy ilyen bábot, itt megmutatom nektek is, hogy hogyan.

Kell hozzá némi maradék anyag, egy kereszt alakú fa (a mi vázunk kb. 30 centis), és tömőanyag, ez esetben galacsinná gyúrt papírtörölköző. Én a fehér részeket rossz trikóból csináltam, könnyebb volt alakítani, mert nyúlik.



Először a karjára tettük rá az anyagot. A közepén van egy kicsi lyuk, ráhúztam a "nyakára", majd elől-hátul felpödörtem. Ez után jött a papírral kitömött fej. Alsószoknyát is adtunk rá, de ez elhagyható. Kicsit töltöttebb lesz így, nem olyan lapos a szoknyája. Aztán már csak fel kell öltöztetni. A szoknyája félbehajtott anyag, a hajításba madzagot tettem, úgy kötöttem rá.

VIRÁGVASÁRNAP

Vajhagyó vasárnap

Kiséhajítás

Hagyomány: Húsvét előtti vasárnap. Középkorban Dorottya utáni 6. vasárnap.

Népszokás: Több helyen nagyvásár ideje. Kiséhajítás, Villőzés, télbaba égetés vagy úsztatás. Közösségi nap, vendégjáró, áldomásívó nap.

Kiséhajító

Kisé-vice villő, gyűljön rád a himlő!
Kisé vicét kivisszük, átkos telet elűzzük.
Száras bogát kihordjuk, rongyaival eldobjuk!

Kisé-vice villő, gyűljön rád a himlő!
Testét széjjelszakítjuk, Vízbe-tűzbe hajítjuk.
Bolha, tetű, lehulljon! Dög, kolera távozzon!

Kisé-vice villő, gyűljön rád a himlő!
Határt jég már ne verje! Házat fertő ne érje!
Jöjj be sódar gömböce, lányákra hullj szerencse!

Kisé-vice villő, gyűljön rád a himlő! Kisé úszik,
víz viszi, tél hidegét elviszi.
Ha szalmája szétfoszlik, hideg köd is eloszlik.

Kisé-vice villő, gyűljön rád a himlő!
Ha ég kisé 's füst felszáll, meleg már a napsugár.
Mire nyoma eloszlik, hideg köd is szétfoszlik.

Kisé-vice villő, gyűljön rád a himlő!
Tél már elment, tavasz jön, meleg idő beköszön.
Várnak ránk a vetések, menjünk haza, emberek.

Villőző: Villő, villő! Ez ki háza? Bíz'a jámbor ember háza.
Egy vetett ágy van már benne, ringó bölcso van mellette.
Villő, villő! Kinek háza? Bíz'a lányos ember háza.
Villő – legényt hozz a leánynak; tyúkmonyt, sódort gazdájának.

Villő, villő, itt ki lakik? Híres asszony, ilyen lakik.
Fehér ruhát kértünk tőle. Adott is ő a kisére.
Villő, villő, itt ki lakik? Híres asszony, olyan lakik.
Csak egy kendőt kértünk tőle. De nem adott a kisére.

Villő, villő, selyemsátor! Falu végén zöldág bokor!
Villő, várj meg ott engemet, had vegyem fel gyalcsingemet.
Villő, villő zöldnek ága! Nyitva van már a kapuja.
Mező – piros a rózsától; parlag – rózsás a szirmától.

Tavasszal gyűjthető gyógynövények

A gyógynövények fogyasztása egyidős az emberek megjelenésével. A WHO adatai alapján a világon kb. 20.000 faj szerepel a listán, melyet gyógyítási céllal hasznosítanak. A Kárpát-medencében kb. 150-re tehető ezen gyógynövények száma. A gyógynövények legfontosabb hasznosítási területei: népi gyógyászat, gyógyteák, fitoterápia, aromaterápia, táplálkozás kiegészítők, fűszerek, gyógyszer alapanyagok, vegyipar (kozmetika, illatszer), növényvédő szerként (riasztó illatcsapdák).



Mielőtt gyűjtenénk:

- a./ Fontos a növények ismerete.
- b./ A növény melyik részét kell gyűjteni? Gyökér: Radix - Rizóma (ősz, tavasz), Levél: Folium, Virág: Flos – Flores
- c./ Mikor szedhetők?

Növényi részek:

Virágzás előtt: orvosi zsálya, csalán, citromfű.

Virágzáskor: kamilla, kakukkfű, méhfű, kasvirág, szurokfű, orbáncfű, tisztesfű, kis ezerjófű, orvosi veronika.

Bimbós állapotban: erdei aranyvessző, füziike, erdei deréce.

Termések, különböző érési állapotokban: csipkebogyó, galagonya, som, kökény.

d./ Szennyeződéstől mentes területeken gyűjtsünk, egészséges, nem rágott növényrészeket.

Tartósítás: Szárítás

- 1./ *Természetes úton:* zárt, szellős helyen (szoba, padlás, kamra).
- 2. / *Mesterséges úton:* szárító berendezések (60 C°).
- 3./ *Közvetlen napfényen:* gyökerek, fehér és sárga virágúak.
- 4./ *Árnyékos helyen:* zöld és egyéb színű virágok és föld feletti részek.
- 5./ *Mérgező hatású növényeket* külön kell szárítani és tárolni.

Kora tavasszal gyűjthető gyógynövények: csalán, nadálytő gyökér, fehér fagyöngy, macskagyökér, medvehagyma, martilapu, kakukkfű.

Egy-egy mezei, erdei séta során begyűjthetjük azokat a vad- és fűszernövényeket, gyógynövényeket, amelyekből otthon különlegesen ízletes ételeket készíthetünk. Tavaszai fáradtsággal küzdő szervezetünk hálás lesz érte!

A legkorábban gyűjthető tavaszi növények sora igen sokszínű: salátaboglárka, gyermekláncfű, martilapu, zamatos turbolya, vadsóska, pásztortáska, vadhagyma-félék, medvehagyma, tyúkhúr, zsázsa, csalán, nagy és réti útifű, cickafark. Valamennyi felhasználható a konyhában, készíthetünk belőlük leveseket, mártásokat, főzeléket, szendvicsskrémeket, salátákat, ízesíthetünk lepényeket, házi kenyereket. Jól kombinálhatók vörös- és fokhagymával, fűszerekkel.

Érdekességek a „legfrissebb” tavaszi növényekről

Martilapu: kora tavasszal, még levéltelen állapotában virágzik. Teája légúti hurutok, köhögés, rekedtség ellen ajánlott. Friss virágai tavaszi salátákban, friss levelei csíkokra vágva, vajas kenyérre szórva fogyaszthatók. Sokan használják tavaszi tisztítókúrák részeként.

Csalán: reumatikus, köszvényes panaszok kiegészítő kezelésére, tisztítókúra során teaként használják. Friss tavaszi leveleiből ízletes főzelék, leves, saláta készíthető.

Zamatos turbolya: magas illóolaj-tartalmú növény. Tartalmaz még keserűanyagokat, vasat, magnéziumot, A- és C-vitamint. Hatásos az érlemeszesedés megelőzésében, enyhe vízhajtó és légút tisztító hatással bír. Általában frissen, fűszernövényként használjuk.

Salátaboglárka: enyhe összehúzó és vérzéscsillapító hatású. A tavaszi tisztítókúrák kedvelt növénye. Friss leveleit tea vagy saláta formájában fogyasztjuk. Bizonyos hatóanyagai gomba- és baktériumellenesek, így enyhébb fertőzések, bőrpanaszok kezelésénél is hatásos.

Pongyola pitypang (gyermekláncfű): leveleit tisztító, vízhajtó hatása miatt vesehomok, vesekő megelőzésére, hajtására alkalmazzák, de cukorbetegség kiegészítő kezelésénél is hasznos. Szárított gyökerével együtt része epe-májvédő teakeverékeknek. Tavaszi saláták, főzelékek kedvelt növénye, de bátran díszítsünk, ízesítsünk vele szendvicseket is.

Tyúkhúr: főzete és alkoholos kivonata vízhajtó és hurutoldó. Serkenti az epe- és veseműködést. Semleges íze miatt kedvelt salátanövény. A népi gyógyászat húislevesben főzve, tüdőbetegségek kezelésére használta.

Zsázsa: manapság gyógynövényként nem használjuk. A népi gyógyászat sebek, sérülések kezelésére, elfertőződés megakadályozására, belsőleg influenzaszerű, megfázásos betegségek, hasmenés kezelésére alkalmazta. A zsázsa fő hatóanyaga a csípős mustárolaj-glikozid, ennél fogva friss saláták, szendvicskrémek remek fűszere. Nagyon könnyen termeszthető cserépben, néhány nap alatt kibújnak a kis zöld növénykék.

Nagy és réti útifű: a modern fitoterápia az útifűveket felső légúti hurutos megbetegedések, toroktáji gyulladások kezelésére használja. Külsőleg a friss levelek nagyszerű sebgyógyítók baktériumellenes hatásuk miatt. A nagy és réti útifű zsege levelei tavasszal saláták, főzelékek alapanyagaiként is szolgálnak.

Cickafark: az egyik legsokoldalúbban használható gyógynövény: nőgyógyászati panaszok, emésztőszervi problémák (epetermelést és epeelfolyást szabályoz, görcsoldó, étvágytalanságot megszüntet), sebgyógyítás elősegítésére használjuk. Tavasszal a növény zsege, friss leveleit salátákba tehetjük.

Páztortáska: a népi gyógyászat közismert vérzéscsillapítója. Friss sebek, horzsolások, fogínyvérzés megszüntetésére alkalmas. A modern fitoterápia sok vérzéssel és görcsökkel járó menstruációs problémák kezelésére használja. Tavasz friss leveleit salátákba, főzelékekbe tesszük.

Nyírfa: talán kevésbé ismert, hogy a nyírfa kora tavaszi nedve igazi vitaminbomba. A fa megsebzett törzséből gyűjtjük. A törzset 4-5 cm mélyen megfúrjuk, kb. 1 cm-es átmérőjű fúró használata esetén egy egészséges fából napi 1-1,5 l nedv nyerhető, 8-10 napon át. A mennyiség függ a hőmérséklettől és a vízviszonyoktól. A nedvet a fejbőrbe dörzsölve megakadályozhatjuk a hajhullást és a korpásodást. A fa zsege leveleit salátákba tehetjük.

TAVASZI RECEPTEK A következő receptek nincsenek kőbe vésve. Mindenki saját ízlése szerint variálhatja a növényeket, fűszereket, egy a fontos: próbálják ki és rájönnek, milyen értékes, tápanyagokban gazdag, ízletes ételek készíthetők mezei és vadnövényekből.

Tavaszi fűszernövény saláta: vizitorma, százszorszép virága és levele, pongyolapitypang zsege levelei, mezei sóska (vadsóska), galambbegy saláta – az öntet zúzott fokhagyma, kevés méz, borecet és olívaolaj.

Főzelék vadnövényekből: csalán, medvehagyma, libatop, tyúkhúr, paraj-libatop, tetszés szerinti arányban és mennyiségben. Megmossuk, és apróra vágjuk. Felkockázott angolszalonnát, vöröshagymát és zúzott fokhagymát vajban megpárolunk és hozzáadjuk a zöldségeket. Kevés erőlevesel főzzük, végül tejjel és tönkölybúzával behabarjuk, összeforraljuk és frissen reszelt szerecsendióval ízesítjük.

Fűszernövényes leves ugyanezekből a hozzávalókból: az összesen 150 g apróra vágott és vajon megpárolt fűszernövényeket felöntjük kb. 1 liter zöldséglevesel. Tíz perc főzést követően összeturmixoljuk, majd 1 tojás sárgájával dúsított 1 pohár tejszínnel gazdagítjuk. Pirított kenyérkockákkal tálaljuk.

Fűszernövényes krém: két pohár tejfölt, 1 kefirt vagy joghurtot, 3 evőkanál olívaolajat, 1 apróra vágott mogyoróhagymát, kevés sót és frissen őrölt borsot simára keverünk.

Kb. 150 g növényt (medvehagyma, zsázsa, vadsóska, százszorszép levele és virága) vágjunk apróra és keverjük a krém alapba. Friss kenyérrel, pirítóssal, friss retekkel tálaljuk.

Fűszernövényes krém túróval: fél kilogramm túrót (vagy 1/4 kg juhtúrót és 1/4 kg tehéntúrót) kikeverünk annyi kefirrel vagy tejjel, hogy jól keverhető legyen. Zúzott fokhagymát, ízlés szerint vadnövényeket, kevés pirospaprikát keverünk hozzá. A sokak által nem kedvelt vadsóska is nyugodtan használják, íze kicsit kesernyés, mégis nagyon finom.

Kora tavaszi vitaminbomba: a megmosott fejes- vagy galambbegy salátát leveleire szedjük, apróra vágott hagymával, pirított mandulával megszórjuk. Felkarikázott narancsszeletekkel gazdagíthatjuk, megszórhatjuk petrezselyemmel, zsázssával, frissen szedett gyermekláncfülevéllel.

Öntet: 1 pohár kefir vagy joghurt, 3 evőkanál ketchup, 2 evőkanál balzsamecet. Ízlés szerint 2 evőkanál olívaolajjal is gazdagíthatjuk.

Zöldmártás: három tojást keményre főzünk. Egy fej mogyoróhagymát megtisztítunk, és apróra vágunk. A zamatos turbolyát, bazsalikomot, kaprot, borágót, petrezselymet és tárkonyt 2 dl tejjel és 1 dl tejszínnel, 2 főtt tojással és hagymával összeturmixoljuk, majd 4-5 evőkanál majonézzal, fehér borssal és pici mustárral ízesítjük. A mártást a megmaradt főtt tojással díszítjük.

Folytasd!