

A top-down view of various fresh ingredients including vegetables, herbs, and oils arranged on a white surface. The ingredients include green leafy vegetables, carrots, onions, garlic, lemons, and small bowls containing oils and dried herbs. A central text box is overlaid on the image.

Receptek

A TERMÉSZET KERTJÉBŐL



Dubniczay-palota/Dubniczay Palace

Receptek a természet kertjéből Recipes from the Garden of Nature

Koncepció, szöveg, receptek/Concept, text, recipes: Árkovics Edit, Horváth Zsuzsanna

Fotó/Photo: Toroczka Csaba

Jókai szabadon 34-35. o. /PIM- Budapest/

Grafika/Graphics: Györgydeák Máté, Hamerli Judit

Fordítás/Translation: Sörös Marian

Szerkesztés/Edited by: Grászli Bernadett

Nyomdai munkálatok/Printed by: OOK Press Nyomda, Veszprém

2025

ISBN 978-615-5762-73-4

Kiadó/Published by: Művészetek Háza Veszprém

8200 Veszprém, Vár utca 17.

arthouse@arthouseweb.hu

+3688 425 204

**MŰVÉSZETEK HÁZA**

Receptek 

A TERMÉSZET KERTJÉBŐL

Tartalom

Bevezető 6

Királynék és a magyar konyha

Gizella királyné ételei 10

Beatrix királyné ételei 18

Erzsébet királyné ételei 26

Jókai Mór

Jókai és a botanika 34

Jókai és a gasztronómia 36

Table of Contents

Introduction 7

Queens and Hungarian Cuisine

The Cuisine of Queen Gisella 12

The Cuisine of Queen Beatrix 20

The Cuisine of Empress Elisabeth 28

Mór Jókai

Jókai and Botany 35

Jókai and Gastronomy 37

Ehető vadnövények az irodalomból, a történelemből

A BotanicArt participatív tér egy zöldebb és fenntarthatóbb jövő reményében - a képzőművészet, a kreatív alkotás és a gasztronómia segítségével - egy-egy aktuális téma feldolgozásával közös gondolkodásra, tanulásra és alkotásra hív. Működési modellje jól illeszkedik az általunk megismert nemzetközi múzeumi példák közé. A BotanicArt tematikus kiállításokat szervez, amelyek tartalmi összeállításánál fontos szerepet kap a környezetkultúrához kapcsolódó ismeretátadás, a művészeti és művészettörténeti edukáció. Lelki egészség megőrzését segítő programelemként kreatív alkotásra építő művészetterápiás foglalkozásokat szervezünk. A közösségi tér a Művészetek Háza aktuális nyitvatartási idejében, szabadon és ingyenesen látogatható. Kiállításainak megismerésébe önműködő stand segítségével a látogatók önállóan is bekapcsolódhatnak.

A BotanicArt új kiállítása a 2023-ban, az Európa Kulturális Fővárosa projektben Elefszínával közösen elindított vadon termő, ehető növények felhasználásáról szóló kulturális-művészeti programunk folytatása. A tárlaton az érdeklődők híres magyar királynék képzeletbeli asztaláról ismerhetnek meg ételeket, gasztronómiai történeteket. Az időszak kiállítás a Jókai 200 évforduló kapcsán a neves író kedvenc fogásait megidéző recepteket is bemutat, a korszerű táplálkozás jegyében vegán csavarral.

Edible Wild Plants in Literature and History

The BotanicArt participatory space, in pursuit of a greener and more sustainable future, invites visitors to engage in collective reflection, learning, and creativity through the lens of visual art, creative practices, and gastronomy. Each thematic project addresses a contemporary topic, encouraging public participation in an open and inclusive setting. Its operational model aligns well with international examples we have studied from the museum and gallery sector. BotanicArt curates thematic exhibitions that place emphasis on environmental literacy and cultural education, alongside artistic and art historical knowledge-sharing. As part of its commitment to wellbeing, the programme includes art therapy sessions based on creative expression, offering a supportive outlet for mental health and emotional balance. The community space is free to everyone during the regular opening hours of the House of Arts Veszprém, where visitors may also explore exhibitions independently via a self-guided information stand.

The latest BotanicArt exhibition continues the cultural and artistic exploration of wild and edible plants, first launched in 2023 in collaboration with Elefsina, within the framework of the European Capital of Culture programme. Visitors are invited to discover culinary stories and dishes inspired by the imagined tables of famous Hungarian queens. Marking the bicentenary of the birth of renowned Hungarian author Mór Jókai, the exhibition also presents recipes reflecting the writer's favourite dishes – reimagined for today with a vegan twist, in line with principles of modern nutrition.

Ehető vadnövények a magyar királynék asztalán

A messze földről, idegen országokból érkező hercegnők számára minden ismeretlen volt új hazájukban: a nyelv, a hagyományok, a szokások, de még az asztalra kerülő ételek, az ízek, a felhasznált alapanyagok, főzési eljárások is.

Sok mindent el kellett fogadniuk, hogy méltó helyet foglalhassanak el új családjukban, hazájukban - de természetesen fokozatosan alakították is az őket körülvevő környezetet: becsempészték gyermekkoruk emlékeit, ízeit a királyi asztalokra.

Kiállításunkon a három legismertebb magyar királyné példáján keresztül tekintjük át a magyar gasztrotörténetet, különös tekintettel a vadon termő ehető növények, a rég elfeledett zöldségek, vagy éppen az újdonságként megjelenő gyümölcsök, fűszerek használatára.

Gizella királyné: (bajor hercegnő, I. István felesége, ~984–1065)

Beatrix királyné: (nápolyi hercegnő, I. Mátyás felesége, 1457–1508)

Erzsébet királyné: (bajor hercegnő; I. Ferenc József felesége 1837–1898)



Edible Wild Plants on the Tables of Hungarian Queens

For the princesses who arrived from distant lands to become queens of Hungary, everything in their new homeland was unfamiliar: the language, the traditions — and even the food placed on their tables. The flavours, ingredients, and cooking methods were often entirely foreign.

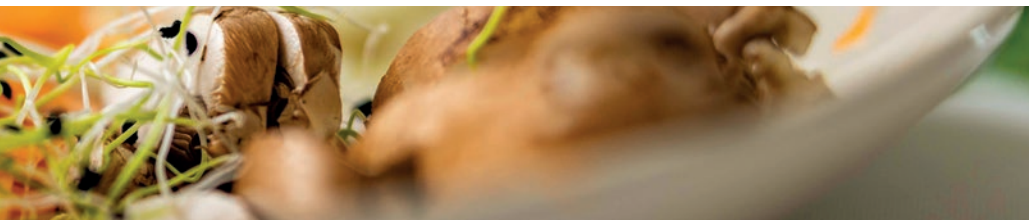
To assume their rightful place within their new families and adopted country, these women had to adapt to much that was new. Yet over time, they also began to shape their surroundings — quietly weaving the memories and tastes of their childhood into the daily rituals of court life and the menus of royal kitchens.

This exhibition explores the history of Hungarian gastronomy through the stories of the three most well-known Hungarian queens. Special attention is given to the use of edible wild plants, long-forgotten vegetables, fruits and spices once considered exotic. In doing so, we shed light on how ingredients from nature's garden played a role in royal cuisine — and how cultural exchange helped shape the culinary traditions of Hungary.

Queen Gisella: (Bavarian princess, wife of Stephen I, c.984-1065)

Queen Beatrix: (Princess of Naples, wife of Matthias I, 1457-1508)

Empress Elizabeth: (Princess of Bavaria; wife of Franz Joseph I, 1837-1898)





Gizella ételei

A honfoglalás utáni magyar konyha lényegesen különbözött a nyugat-európai gasztronómiától. Míg nyugaton inkább sütöttek az emberek, hazánkban a főzés volt a jellemző. Az étel cserépből vagy vasból készített üstben, a tűz fölé állítható háromlábás edényben főtt. Az apróra vágott húsféléket sok gumóval, illatos gyökérrel, hagymával, zöldséggel, gombával ízesítették. Fűszerként főként tárkonyt, borsot, gyömbért használtak. Az ételek nagy része gazdag, leveses ragu, a „lév” volt.

Gabonából nemcsak kenyeret, hanem kását is készítették, de kedvelték a pörkölt magvakat is. A magyarban a kása szó egyaránt jelentheti a hántolt egész szemet és a darált nyersanyagot, valamint a belőlük főtt sűrű ételt is. A kásaételekhez a kenyérnek alkalmatlan gabonákat: kölest, árpát és csekély mértékben zabot is használtak.

Őseink forró köveken is sütöttek, a tűz fölé tett s átizzított kőlapra öntötték a tésztát: így készült a lepénykenyér.

A húсок konzerválási módja Európában a füstölés, Ázsiában és őseinknél az aromás fűvekkel (kakukkfűvel, rozmaringgal, tárkonnyal) való pácolás volt. Az ételek ízesítéséhez egész biztosan használtak sót, tárkonyt, majorannát, petrezselyemzöldet, rozmaringot, lestyánt, csombort. A borsot és a sáfrányt csak a gazdagabbak engedhették meg maguknak.

A Gizellával érkező bencés szerzetesek, apácák - egyházszervező tevékenységük mellett - a nyugati kertkultúrát is meghonosították Magyarországon. Az első „herbariumok”, botanikus-és fűszerkertek közé tartozhatott Gizella kedvelt Veszprém-völgyi kolostorának kertje és az I. István által alapított bakonybéli bencés monostor.

A középkorban a keresztény egyház még jóval több böjti napot tartott, mint manapság. Az év fele böjti időnek számított, ezalatt nem fogyaszthattak húst, tojást és tejet. A szerzetesek étrendje elég visszafogott volt, két étkezésből állt, mely két fogást és csemegét tartalmazott. A mélyen vallásos Gizelláról joggal feltételezhetjük, hogy döntő többségben zöldségek, gabonafélék és gyümölcsök kerültek asztalára.

The Cuisine of Queen Gisella

The culinary traditions of the Hungarians following the Conquest of the Carpathian Basin differed markedly from those of Western Europe. While baking was more common in the West, cooking was the dominant method in Hungary. Meals were typically prepared in clay or iron cauldrons, often suspended over the fire in a tripod pot. Finely chopped meats were flavoured with a generous variety of tubers, aromatic roots, onions, vegetables, and mushrooms. Common seasonings included tarragon, pepper, and ginger. Many dishes were hearty, broth-like stews, referred to as 'lév'.

Grains were used not only for baking bread but also for making porridges, while roasted seeds and cereals were also enjoyed. In Hungarian, the word 'kása' refers both to hulled or ground grains and to the thick dish prepared from them. Porridge dishes were typically made from grains less suited to breadmaking, such as millet, barley, and, to a lesser extent, oats.

Our ancestors also baked on hot stones, pouring batter directly onto the glowing stone slabs set over open flames – a method used to prepare flatbreads.

In contrast to the widespread smoking of meat in Western Europe, Hungarians and Central Asian steppe cultures preferred preserving meats with aromatic herbs, such as thyme, rosemary, and tarragon. It is certain that dishes were seasoned with salt, tarragon, marjoram, parsley, rosemary, lovage, and savory. Pepper and saffron were considered luxury items, accessible only to the wealthier classes.

The Benedictine monks and nuns who accompanied Queen Gisella played a crucial role not only in the organisation of the early Christian Church in Hungary but also in introducing Western garden culture. Among the first herbaria, botanical and herb gardens were those surrounding Gisella's cherished convent in the Veszprém Valley and the Benedictine Abbey of Bakonybél, founded by King Stephen I.

In the Middle Ages, the Christian Church prescribed far more fasting days than today. Nearly half the calendar year was classified as a fasting period, during which the consumption of meat, eggs, and dairy was prohibited. The diet of the monks was quite modest, consisting of two meals with two courses and delicacy. Given Queen Gisella's deep religious devotion, it is highly likely that her own table was also dominated by vegetables, grains, and fruit, in keeping with the dietary practices of the time and the spiritual values she embraced.

Receptek - Recipes

Lepénykenyér

Hozzávalók: 40 dkg liszt, 2,5 dl víz, 2 teáskanál só, 2 evőkanál olaj,

Összegyúrjuk a hozzávalókat, 20 percig pihentetjük. Diónyi gömböket formázunk belőle, kinyújtjuk. Egyesével száraz, forró serpenyőben ropogósra sütjük.

Baked Flatbread

Ingredients: 400 g flour, 250 ml water, 2 tsp salt, 2 tbsp oil

Knead the ingredients into a dough and let rest for 20 minutes. Shape into walnut-sized balls, roll out flat, and cook one at a time in a hot, dry skillet until golden brown.





Zabkása aszalt gyümölcsökkel

Hozzávalók: 3-4 evőkanál zab/zabpehely, tej, menta, illatos ibolya, vadárvácscsa, szamóca, aszalt alma

A zabpelyhet öntsük fel annyi vízzel vagy tejjel, hogy bőven ellepje. Főzzük 5 percig, majd hagyjuk állni 10 percet. Ízesítsük tetszés szerint aszalt gyümölcsökkel, ehető virágokkal.

Oat Porridge with Dried Fruits and Edible Flowers

Ingredients: 3–4 tablespoons oats or rolled oats, milk, mint, scented violets, wild pansies, strawberries, dried apples

Pour enough water or milk over the oats to cover generously. Cook for 5 minutes, then let it sit for another 10 minutes. Flavour to taste with dried fruits and decorate with edible flowers.

Köleskása gombával, zöldbúszerekkel

Hozzávalók: 150 g köles, 6 dl víz/tej, só, gomba, zöldbúszerek, olaj

A kölest átmoszuk, háromszoros mennyiségű vízzel feltesszük főni. Forrástól számított 10 percig főzzük. Közben a gombát, zöldbúszereket kevés olajon megpároljuk. A kását és a gombát összekeverjük.

Millet Porridge with Mushrooms and Herbs

Ingredients: 150 g millet, 600 ml water or milk, salt, mushrooms, fresh herbs, oil

Rinse the millet thoroughly and cook it in three times the amount of water. Boil for 10 minutes from the point of boiling. Meanwhile, sauté the mushrooms and herbs in a little oil. Combine the cooked millet and mushroom mixture. Serve warm.



Zöldséges 'lév'

Hozzávalók: 2-3 marék zsenge csalánlevél, friss hajtás, 1 fej vöröshagyma, 1-1 sárgarépa, fehérrépa, olaj, díszítéshez: vadsnidling, kakukkfű, rozmaring, gomba, magvak

A hagymát vékony szeletekre vágjuk, kevés olajon megdinszteljük, hozzáadjuk a megmosott csalánleveleket. 2-3 percig együtt pároljuk, majd felengedjük 2 dl vízzel (esetleg zöldség alaplével). Az egészet turmixoljuk, tálalásnál felszeletelt friss zöldségekkel, magokkal gazdagítjuk.



Vegetable Stew ('lév')

Ingredients: 2–3 handfuls of young nettle leaves and shoots, 1 onion, 1 carrot, 1 parsnip, oil

For garnish: wild chives, thyme, rosemary, mushrooms, seeds

Slice the onion thinly and sauté in a little oil. Add the washed nettle leaves and cook together for 2–3 minutes. Add 200 ml water (or vegetable broth) and blend until smooth. Serve with fresh sliced vegetables and seeds on top.



Beatrix ételei

A reneszánsz konyhaművészet Aragóniai Beatrix, nápolyi hercegnő érkezésével jutott el Magyarországra. Az 1476. évi menyegzőjére nemcsak szakácsokat és cukrászokat hozott magával, hanem a Bartholomaeus Platina: *De honesta voluptate et valetudine* (A tisztos gyönyörőről és az egészségről) néven ismert művét is. A világ első nyomtatott szakácskönyveként ismert mű az 1470-es évek elején jelent meg Rómában.

A hivatalos udvari dokumentumok azt igazolják, hogy Mátyás és Beatrix esküvőjén ehettek először a nemesek hazánkban marcipánt, mely a reneszánsz Itáliában is újdonságnak számított. Mivel Beatrix érkezésével szakácsok is jöttek, hozták az új ízeket, fűszereket. Jellemző volt, hogy a lakomákon rengeteg halat készítettek, volt menyhal, angolna, csuka, pisztráng. Különlegességekből sem volt hiány, mint például a hízott és töltött, aranyozott páva. Fűszerhasználatuk is gazdag volt. Galeotto Marzio szerint szerették a fokhagymát, a sáfrányt, a fahéjat, a gyömbért, a kaprot és az ánizst is.

A klasszikus főtt tészta átvétele némi módosítással történt. A tejfeldolgozási eljárások különbözőségéből következően Itáliában a sajt, Magyarországon viszont a rögös túró volt a feltétként rendelkezésre álló tejtermék. Hazánkban ezért is válhatott népszerűvé a sós és édes változatban egyaránt szívesen fogyasztott túrós metélt.

A húsételeket erősen fűszeres mártásokkal tálalták, sűrítésre kenyérbelet használtak. A húсок készítésekor már alkalmazták a nyárson és a rostos sütést is. Bográcsban, üstben és lábas-fazékban párolták és főztek.

A ma ismert vöröshagyma használata is Mátyás uralkodása alatt terjedt el, a király hitvesének köszönhetően. Egy alkalommal Beatrix így köszönte meg nővére, Eleonóra küldeményét. „Köszönöm neked a hagymát és a fokhagymát, amit Ferrarából küldtél. A király akkor sem örült volna jobban, ha igazgyöngyök lettek volna.” Ettől az időtől kezdve válik a hagyma az egyik legfontosabb magyar zöldségfélévé.

Mátyás király egyik kedvenc gyümölcse a füge volt, melyet szintén Beatrix honosított meg.

The Cuisine of Queen Beatrix

Renaissance cuisine arrived in Hungary with the arrival of Beatrix of Aragon, Princess of Naples. For her wedding in 1476, she brought with her not only chefs and confectioners, but also a copy of *De honesta voluptate et valetudine* (On Honourable Pleasure and Health) by Bartholomaeus Platina. This work, widely regarded as the world's first printed cookbook, was published in Rome in the early 1470s.

Official court records confirm that it was at the wedding of King Matthias and Queen Beatrix that members of the Hungarian nobility first tasted marzipan — a novelty even in Renaissance Italy at the time. Beatrix's arrival brought not only new flavours and spices, but also skilled chefs who introduced innovative culinary techniques. Court banquets often featured a wide variety of fish dishes, including burbot, eel, pike and trout. The tables were not lacking in extravagance either: guests were served delicacies such as fattened, stuffed and gold-gilded peacock. The use of spices was particularly rich. According to Galeotto Marzio, garlic, saffron, cinnamon, ginger, dill and anise were all popular ingredients at the royal court.

The adoption of classic boiled pasta occurred with some local adaptations. Due to differences in dairy processing techniques, cheese was the customary topping in Italy, while in Hungary, it was curd cheese (*rögös túró*) that was more readily available. This is one reason why 'túrós metélt' — pasta with curd cheese — became so popular in Hungary, enjoyed in both savoury and sweet versions.

Meat dishes were typically served with rich, heavily spiced sauces, often thickened with breadcrumbs or the soft interior of bread. Various methods of preparation were already in use: meats were cooked on a spit or grill, or stewed and boiled in cauldrons, kettles, or clay pots.

The use of onions as we know them today became widespread in Hungary during the reign of King Matthias, largely thanks to his queen, Beatrix. On one occasion, she expressed her gratitude to her sister Eleonora for a gift in a letter: "Thank you for the onions and garlic you sent from Ferrara. The king would not have been more delighted even if they had been real pearls." From this point onwards, onions became one of the most important vegetables in Hungarian cuisine.

One of King Matthias's favourite fruits was the fig, a delicacy that was also introduced and popularised in Hungary by Queen Beatrix.

Receptek - Recipes

Krémleves cipóban

Hozzávalók: fokhagyma, olívaolaj, 1 liter zöldségalaplé, egy marék csalán, egy marék porcini, snidling a tetejére, kakukkfű, rozmaring, fenyőmag/napraforgómag, 2-3 dl növényi tejszín, só, bors, pirított kenyérkockák a tetejére

A zúzott fokhagymát olívaolajon megpirítjuk. Hozzáadjuk a csalánt, a porcint, a fűszereket, zöldség alaplével felöntjük. Az elkészült ételt pirított magvakkal tálaljuk.

Cream Soup in a Bread Bowl

Ingredients: garlic, olive oil, 1 litre vegetable stock, a handful of nettle, a handful of purslane, chives for garnish, thyme, rosemary, pine nuts or sunflower seeds, 200–300 ml plant-based cream, salt, pepper, toasted croutons for topping

Fry the crushed garlic in the olive oil. Add the nettles, porcini, spices and stock. In another pan, fry the seeds in olive oil.





Metélt tészta zöld pestóval

Hozzávalók: csalán, kövérporcsin, medvehagyma, pitypang, borsmustár, vadsniding, olívaolaj, fenyőmag, fokhagyma, 20 dkg durumliszt, 1 teáskanál só, 90 ml víz

A fenti recept alapján elkészített pestóhoz megfőzzük a tésztát. A durumliszthez hozzákeverünk apránként kb. 90 ml vizet és egy teáskanál sót. Körülbelül $\frac{3}{4}$ órát a hűtőben pihentetjük. Ezután tetszőlegesre formázzuk és forrásban lévő vízben legfeljebb 3 percig főzzük.

Homemade Pasta with Green Pesto

Ingredients: nettle, purslane, wild garlic, dandelion, field mustard, wild chives, olive oil, pine nuts, sunflower seeds, 200 g durum wheat flour, 1 tsp salt, approx. 90 ml water

Prepare the pesto as described above. Mix the flour with salt and gradually add the water until you form a dough. Let rest in the fridge for about 45 minutes. Shape as desired and cook in boiling water for up to 3 minutes.

Fügés, fenyőmagos pohárkrém – Beatrix kori fügés torta újragondolva

Hozzávalók: kekszmorzsa, fagyasztott erdei gyümölcsök, puding (vegán), növényi tej, füge, fenyőmag, tahini, szőlőlekvár, cukor

A kekszmorzsat a pohár aljára helyezzük, ezután a gyümölcsöt és a pudingot egymásra rétegezzük. A tetejére adagolunk egy kevés szószt, amit $\frac{1}{3}$ tahiniból és $\frac{2}{3}$ szőlőlekvárból keverünk ki. Fenyőmaggal és fügevel díszítjük.

Fig and Pine Nut Dessert Cups

Ingredients: crushed cookies, frozen forest fruits, vegan pudding, plant-based milk, figs, pine nuts, tahini, grape jam, sugar

Layer the crushed cookies at the bottom of a glass. Add a layer of fruit, then pudding. Top with a little sauce made from $\frac{1}{3}$ tahini and $\frac{2}{3}$ grape jam. Garnish with pine nuts and figs.

Zöldséges mártások - 3 féle pesto

Hozzávalók: csalán, kövérporcsin, medvehagyma, pitypang, borsmustár, vadsnidling, olívaolaj, fenyőmag, napraforgómag

A zöldeket ízlés szerint párosítjuk. A csalánt rövid ideig elő kell főznünk forró vízben, a többi zöld nyersen fogyasztható. A zöldvariációkat felaprítjuk fokhagymával és a zöldekhez illő ízlés szerinti maggal. Ezután már fogyasztható is.

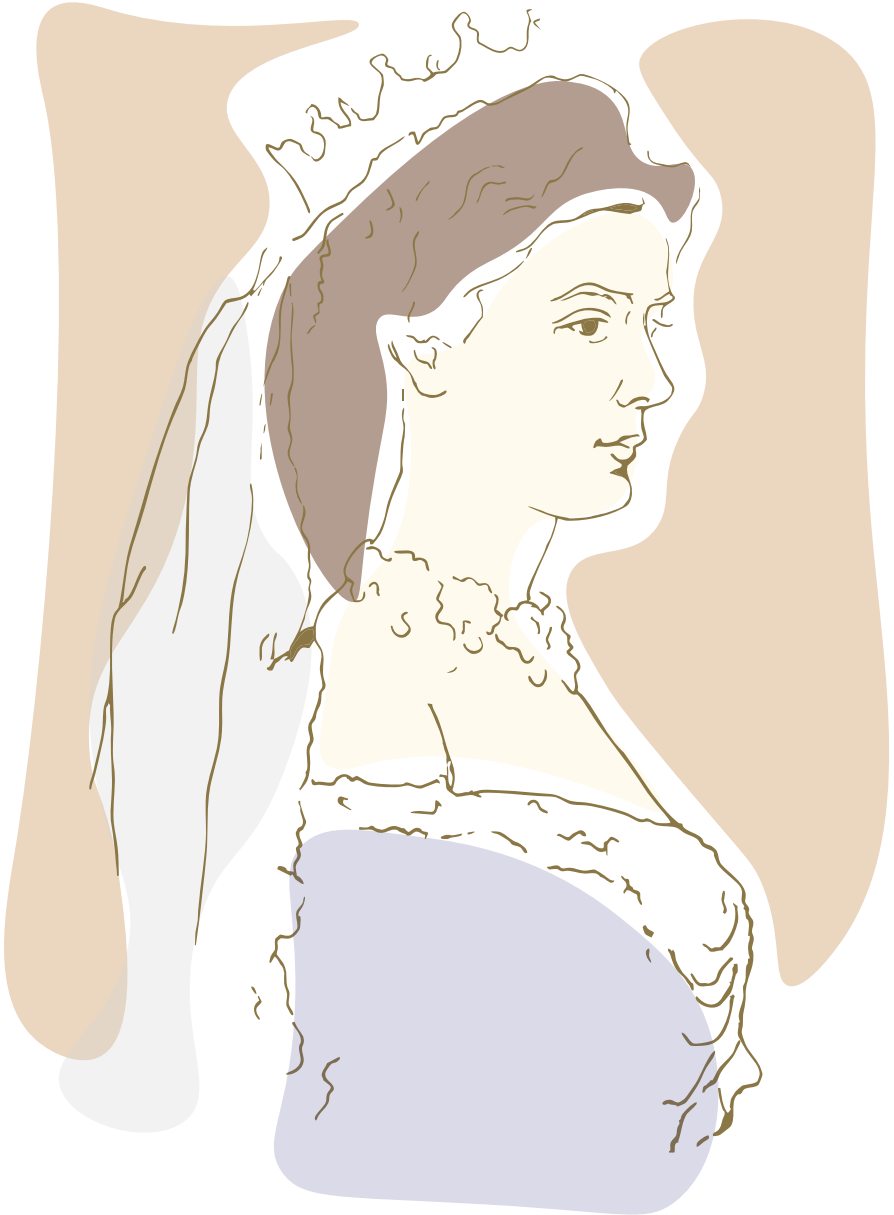
Pesto Variations

Ingredients: nettle, purslane, wild garlic, dandelion, field mustard, wild chives, olive oil, pine nuts, sunflower seeds

Pair greens to your taste. Blanch nettle briefly in hot water; the other greens can be used raw. Chop with garlic and pair with seeds or nuts that suit the greens. Blend until smooth. Serve fresh.







Erzsébet ételei

Erzsébet királyné valódi ínyenc volt. Nem vetette meg a finom falatokat, viszont egy-egy finom fogás után képes volt napokig koplalni, és kemény edzéseket folytatni. Egész életében szinte megszállottan törekedett karcsúságát megtartani.

Étvágya mindig hangulatától függött, de ha jókedve volt, akkor még az édességeket sem vetette meg. Szívesen fogyasztotta a kedvenc virágából, az ibolyából készült fagyaltot és a Demel udvari cukrászattól beszerzett kandírozott ibolyát is. Gyakran evett halat, fácánt, bárányt - igaz, köret nélkül - , zöldséget és gyümölcsöt viszont ritkábban, de akár hetekig is képes volt böjtölni. Olyankor csak narancsot fogyasztott és tejet ivott. Máskor csupán citrom, szőlő, spenót, húslé szerepelt az étrendjén, vagy mindössze tojásfehérjét evett nyers hús kipréselt levével. Élete utolsó éveiben a kefirre esküdött, előfordult, hogy napokig ezen élt. Az udvari szakácsnőnek be kellett mutatnia a receptet a császárnénak, az udvari patika könyveiben pontosan leírták, hogyan kell számára tejből írot készíteni.

Erzsébet általában reggel 8 és 9 között fogyasztotta el a reggelijét. Rendszerint csak egy csésze teát ivott, ehhez egy aprócska darab süteményt és némi gyümölcsöt evett. Fiatalon még egy darabka párolt marhahúst és egy pohárka vörösbort is engedélyezett magának. A délután 5 óra körül fogyasztott vacsorája erőlevesből, húsból, zöldségből és gyümölcsből állt.

1880-tól Sisi szigorú napirend szerint űzte az egyes sportágakat is. Felkelés után gimnasztika, majd vívás, utána hatórás séta, végül lovaglás következett. 1883-ban úgy döntött, nem követelheti meg udvarhölgyeitől a napi 6-7 órás sétákat, ezért hordszéket vivő embereket szerződtetett számukra.

A császárné mindennap ráállt a mérlegre, testsúlyának alakulásáról naplót is vezetett. A drasztikus diéták azonban megviselték a szervezetét. Gyakran szenvedett fejfájástól, gyomorbántalmaktól, ödémától; orvosai a rossz közérzetét és megromlott idegállapotát is az állandó koplalás számlájára írták.

The Cuisine of Empress Elisabeth

Empress Elisabeth was a true gourmet. She did not shy away from culinary delights, yet after indulging in a particularly exquisite dish, she was known to fast for days and engage in rigorous physical exercise. Throughout her life, she was almost obsessively committed to maintaining her slender figure.

Her appetite was always closely tied to her mood, yet when she was in good spirits, even sweets were not off-limits. She particularly enjoyed violet ice cream, made from her favourite flower, and crystallised violets sourced from Demel, the famed Viennese imperial confectioner. She frequently ate fish, pheasant, and lamb—typically without any side dishes. In contrast, vegetables and fruit were consumed more sparingly. At times, she would fast for weeks, subsisting solely on oranges and milk. On other occasions, her diet would consist of just lemons, grapes, spinach, or meat broth, and sometimes she would eat nothing but egg whites with pressed juice from raw meat. In the final years of her life, she swore by 'kefir' (a kind of yoghurt), sometimes sustaining herself for days on nothing else. The court cook was required to present the recipe to the Empress herself, and the method for preparing buttermilk from fresh milk was meticulously recorded in the imperial pharmacy books.

Elisabeth usually took her breakfast between 8 and 9 am, which typically consisted of nothing more than a cup of tea, a small piece of cake, and a little fruit. In her younger years, she would sometimes allow herself a slice of steamed beef and a small glass of red wine as well. Her evening meal, taken around 5 pm, generally comprised clear broth, meat, vegetables, and fruit.

From 1880 onwards, Sissi followed a strict daily routine of exercise. Upon rising, she would begin with gymnastics, followed by fencing, then embark on a six-hour walk, and conclude with horse riding. By 1883, she decided it was unreasonable to expect her ladies-in-waiting to keep pace with the six to seven hours of walking she demanded daily, and so hired men to carry them in sedan chairs.

The Empress weighed herself every day and kept a journal recording fluctuations in her weight. However, her drastic diets took a serious toll on her health. She suffered frequently from headaches, digestive troubles, and oedema. Her physicians attributed her frequent malaise and declining mental state to prolonged fasting and undernourishment.

Receptek - Recipes

Szamócás-ibolyás pohárkrém

Hozzávalók: kekszmorzsa, friss erdei szamóca, ibolya, kandírozott ibolya, puding (vegán), növényi tej, darált dió, cukor

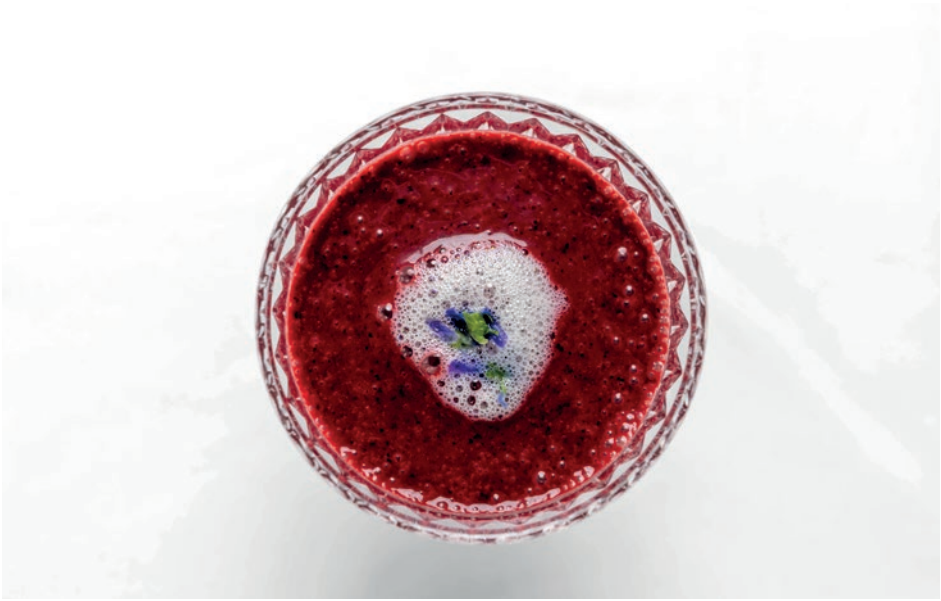
A kekszmorzstát a pohár aljára helyezzük, majd egymásra rétegezzük a friss erdei szamócát, ibolyát és a pudingot. A tetejére hintsünk egy kevés darált diót és kandírozott ibolyát.

Strawberry & Violet Parfait

Ingredients: biscuit crumbs, fresh wild strawberries, violets, candied violets, (vegan) pudding, plant-based milk, ground walnuts, sugar

Place a layer of biscuit crumbs at the bottom of a glass. Then, layer the fresh wild strawberries, violets, and pudding one after the other. Finish by sprinkling a little ground walnut and candied violet on top.





Ibolyafagyi/sorbet

Hozzávalók: 250 g friss vagy fagyasztott áfonya, 100 ml víz, 100 g cukor (vagy méz/agavé ízlés szerint), 1,5 teáskanál szárított ibolyavirág (vagy 2 evőkanál friss, ehető ibolya), 1 evőkanál citromlé, egy csipet só

Ibolyás szirup: A vizet és a cukrot (vagy mézet) összeforraljuk, majd levesszük a tűzről és belekeverjük az ibolyavirágot. 15-20 percet állni hagyjuk, majd leszűrjük.

Áfonyapüré: Az áfonyát egy kis lábosban közepes lángon melegítjük, amíg levet ereszt. Botmixerrel pürésítjük, s ha simább állagot szeretnénk, egy szűrőn átpasszírozzuk.

Az áfonyapürét összekeverjük az ibolyás sziruppal, citromlével és egy csipet sóval. Ha szükséges, még édesíthetjük.

Fagyasztás: Öntsük a keveréket a fagyaltgépbe, és járassuk a gépet a gyártó utasítása szerint. Fagyaltgép hiányában öntsük a keveréket egy lapos fagyasztóedénybe, és óránként keverjük át villával, amíg el nem éri a megfelelő állagot (kb. 4 óra).

Ehető ibolyával vagy friss áfonyával díszítve tálaljuk.

Violet Ice-cream/Sorbet

Ingredients: 250 g fresh or frozen blueberries, 100 ml water, 100 g sugar (or honey/agave), 1.5 tsp dried violet flowers (or 2 tbsp fresh edible violets), 1 tbsp lemon juice, pinch of salt

Violet Syrup: Bring the water and sugar (or honey) to a boil, remove from heat, and stir in the violet flowers. Let steep for 15–20 minutes, then strain.

Blueberry Puree: Heat blueberries over medium heat until they release their juice. Blend with a stick blender. For a smoother texture, strain through a fine sieve.

Mix the blueberry puree with violet syrup, lemon juice, and a pinch of salt. Sweeten to taste if needed.

Freezing: Use an ice cream machine according to manufacturer's instructions. Without a machine, pour into a shallow container and stir with a fork every hour until set (about 4 hours). Serve garnished with edible violets or fresh blueberries.

Ibolyaszörp

Hozzávalók: kb. 3 bögre ibolya, 1 bögre kristálycukor, $\frac{3}{4}$ liter víz

A virágokat és a vizet nem forralva megfőzzük, majd állni hagyjuk a vízben két napig. Ezután kell leszűrni, majd hozzáadni a cukrot.

Száraz dunsztba kell rakni újabb két napra, ezután steril üvegekbe tesszük, hogy ne romoljanak meg gyorsan.

Violet Syrup

Ingredients: approx. 3 cups of violet flowers, 1 cup of granulated sugar, $\frac{3}{4}$ litre of water

Gently heat the violet flowers and water together, but do not let them boil. Once warmed, set the mixture aside and leave it to steep for two days. After this, strain the liquid and stir in the sugar until fully dissolved. Place the syrup in a warm, dry place for another two days to allow it to settle. Finally, pour it into sterilised bottles to help preserve it and prevent spoilage.







Jókai és a botanika

Jókai Mór nemcsak a magyar irodalom kiemelkedő alakja volt, hanem a kertészkedés iránti szenvedélye is rendkívül fontos szerepet játszott életében. A Svábhegyen, a mai Budapest XII. kerületében található villájában töltötte élete utolsó szakaszát feleségével, Laborfalvi Rózával. A Budai-hegyek között egy olyan kertet alakított ki, ahol nemcsak virágokat, hanem gyümölcsfákat, szőlőt, zöldségeket is termesztett, melyekről részletes feljegyzéseket készített. Szőlészettel, kertészettel kapcsolatos megfigyeléseit 1896-ban *Kertészgazdászati jegyzetek* címmel adta közre. Jókai számára a kertészkedés szoros kapcsolatban állt a teremtés eszméjével. Ahogyan ő maga fogalmazott: „Nekem a kert az a világ, amelyben én vagyok a teremtő.”

Jókai Mór nem csupán a kertben gyönyörködött, hanem tudatosan vigyázott a természetre. Bár a természetvédelem akkoriban még nem volt elterjedt eszme, ő mégis próbálta megóvni a környezetet, és harmonikus kapcsolatot alakított ki a kerttel. Az egykori villa környékén védett növényfajok, madarak és kis tanösvények is találhatóak. Jókai svábhegyi kertje ismert természeti érték.



Jókai and Botany

Mór Jókai was not only a significant figure in Hungarian literature but also a passionate gardener, a pursuit that played an important role in his life. He spent the final years of his life with his wife, Róza Laborfalvi, in their villa located on so called Svábhegy, what is today Budapest's 12th district. Nestled among the Buda Hills, he cultivated a garden that was more than just a display of flowers; it included fruit trees, vines, and vegetables, all carefully documented in detailed notes. His observations on viticulture and horticulture were published in 1896 under the title *Notes on Gardening and Viticulture*. For Jókai, gardening was closely linked to the idea of creation itself. As he himself expressed it: "To me, the garden is a world in which I am the creator."

Mór Jókai did not merely delight in the beauty of his garden; he also took a conscientious approach to caring for nature. Although environmental conservation was not a widely recognised concept at the time, he made efforts to protect his surroundings and fostered a harmonious relationship with his garden. Around the former villa, one can still find protected plant species, native birds, and small educational nature trails. Jókai's garden on Svábhegy is regarded as an important natural heritage site.



Jókai és a gasztronómia

Jókai Mór ismert volt gasztronómiai szenvedélyéről is, melyről művei és személyes levelezése is tanúskodnak, illetve rendszeresen tett közzé tárcákat a Vasárnapi Újságban, hol saját néven, hol Kakas Márton álneven. A lap 1862. július 1. számában Nemzeti eledelink című írása a magyar konyha hagyományainak megőrzését, s közel negyven étel (például a háromszéki haricskapuliszka, komáromi csíramálé, kolozsvári levélen sült, harmatkása) „nemzeti szakácskönyvben” való összegyűjtését szorgalmazza.

Az író napjait gyakran színesítették ínycsiklandó étkezések, szerette a bőséges, kiadós ételeket. Felesége, Laborfalvi Róza kiváló szakácsnő volt. A friss, helyben beszerzett alapanyagok, mint a friss hal, húsok, zöldségek, a kiváló kenyér és a házi készítésű lekvárok mind helyet kaptak Jókai étkezésében, melyeket gyakran kísérték baráti beszélgetések, szellemi viták vagy irodalmi kortársak részvételével zajló társalgások. Nemcsak az étel, hanem a közösségi élmény is fontos szerepet játszott az életében.



Jókai and Gastronomy

Mór Jókai was also well known for his passion for gastronomy, a subject reflected in both his literary works and personal correspondence. He regularly published feuilletons in *Vasárnapi Újság* (The Sunday News), sometimes under his own name, at other times using the pseudonym Márton Kakas. In the 1 July 1862 issue, his article *Our National Dishes* advocates for the preservation of Hungarian culinary traditions. He calls for the creation of a “national cookbook” that would include nearly forty dishes—among them the buckwheat porridge from Háromszék, sprouted wheat cake from Komárom, Kolozsvár-style meat wrapped in leaves, and Hungarian grain porridge.

The writer’s days were often brightened by mouth-watering meals—he was keen on hearty dishes. His wife, Róza Laborfalvi, was an excellent cook. Fresh, locally sourced ingredients—such as fish, meats, vegetables, fine bread, and homemade jams—were staples of Jókai’s table. These meals were frequently accompanied by friendly conversations, spirited debates, or gatherings with literary contemporaries. For Jókai, food was not merely sustenance—it was also a shared, social experience that held deep significance in his life.



Receptek - Recipes

Görhöny

Hozzávalók: 700 g burgonya, 1 nagyobb fej vöröshagyma, 2 gerezd fokhagyma, 1 tojáshelyi csicseriliszt+víz/aquafaba, 50-60 g liszt, ízlés szerint só, bors, 2 dl étolaj/olívaolaj, ízlés szerint sajt, tejföl

A krumplit, hagymát, fokhagymát megpucoljuk, majd közepes reszelőn lereszeljük. Hozzáadjuk a „tojást”, sót, őrölt borsot, alaposan összekeverjük. Megszórjuk a tetejét a liszt felével, keverés után hozzáadjuk a másik felét, és feldolgozzuk. Ekkor ajánlatos utántűszerezni. Alacsony peremű tepsiben felmelegítjük az olajat, majd bele-szagatjuk a masszát, s amennyire lehet, lenyomkodjuk, hogy ne legyen vastag, mert nehezen sül át. Mindegyik oldalát kétszer átfogatva aranybarnára sütjük. Tálaláskor ízlés szerint sajttal, tejföllel kínáljuk.

Potato Flatcake (Görhöny)

Ingredients: 700 g potatoes, 1 large onion, 2 garlic cloves, equivalent of 1 egg using chickpea flour + water or aquafaba, 50–60 g flour, salt and pepper to taste, 200 ml vegetable oil or olive oil, optional: cheese, sour cream

Peel and grate the potatoes, onion, and garlic. Add the egg substitute, salt, and pepper. Mix well, sprinkle with half the flour, mix again, then add the rest. Season as needed. Heat oil in a low-rimmed tray. Drop spoonfuls of the mixture into the tray and flatten slightly. Fry both sides until golden brown. Serve with cheese or sour cream as desired.



Csíramálé

Hozzávalók 2 tepsinyi mennyiséghez: 50 dkg búzamazag, 30-40 dkg liszt, víz

Egy napig áztassuk be a biobúzát, majd öntsük le róla a vizet és mossuk át. Ezután terítsük ki egy tálcára és takarjuk le egy nedves konyharuhával, hogy a búza gyökeret eresszen. Fontos a rendszeres átöblítés és locsolás, nehogy erjedésnek induljon. Nem jó a túl hideg vagy túl meleg hőmérséklet és az erős fény sem, mert akkor bezöldül, növekedésnek indul és elveszti édes ízét. 7-10 nap múlva daráljuk le a gyökereket és magokat is, majd adjunk hozzá langyos vizet. Az így kapott csíramasszához keverjük kellő mennyiségű lisztet, és előmelegített sütőben 180 °C-on süssük meg.

Sprouted Wheat Cake (Csíramálé)

Ingredients (for 2 trays): 500 g wheat grains, 30–40 dkg flour, water

Soak organic wheat for 1 day, drain and rinse, then spread on a tray and cover with a damp cloth. Keep moist by rinsing regularly. Within 7–10 days, sprouts will grow. Avoid too much light, heat, or cold. Once sprouted, grind the grains and roots. Mix with lukewarm water and enough flour to form a batter. Bake in a preheated oven at 180°C until done.





Kolozsvári levelensült

Hozzávalók: 25 dkg liszt, 1 tojásnyi csicseriliszt+víz/aquafaba, 3 dl tej, 1 dl szóda/ásványvíz, 1 csipet só, olaj a kenéshez, kelkáposzta-levelek

A hozzávalókból sűrű palacsintatésztát keverünk és fél óráig állni hagyjuk. A sütőt 200 °C-ra előmelegítjük. A megmosott káposztalevelek torzsa részét kivágjuk és sütőpapírral bélelt tepsibe fektetjük. Olajjal lekenjük, majd rásimítjuk a palacsintatésztát. Sütőben készre sütjük, majd lehúzzuk a tésztát a levélről.

Kolozsvár-style Kale Leaves (Kolozsvári levelensült)

Ingredients: 250 g flour, equivalent of 1 egg using chickpea flour + water or aquafaba, 300 ml milk, 100 ml sparkling/mineral water, pinch of salt, oil for greasing, savoy cabbage leaves

Mix the ingredients into a thick pancake batter and let rest for 30 minutes. Preheat oven to 200°C. Remove the stems from washed cabbage leaves and lay them on a baking tray lined with parchment paper. Brush with oil and spread pancake batter over them. Bake until golden, then peel the baked batter off the leaves.



