KLINIKAI TÁPLÁLKOZÁSTUDOMÁNY – KIEGÉSZÍTŐ ISMERETEK

Szekeresné Dr. Szabó Szilvia

Szakmai szerkesztő

Prof. Dr. Figler Mária

medicina

SZÉCHENYI 2020

MAGYARORSZÁG KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális Alap

BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

Jelen kiadás az EFOP-3.4.3-16-20016-00005 számú „Korszerű egyetem a modern városban: Értékközpontúság, nyitottság és befogadó szemlélet egy 21. századi felsőoktatási modellben" című pályázat keretében valósult meg.

A könyvet lektorálta: Prof. Dr. Kiss István
Szakmai szerkesztő: Prof. Dr. Figler Mária

© *Szekeresné Dr. Szabó Szilvia, 2021*
© *Medicina Könyvkiadó Zrt., 2021*

ISBN 978-963-226-836-1

MEDICINA

A kiadásért felel a Medicina Zrt. igazgatója

Felelős szerkesztő: Bakos András
A borítót tervezte: Bede Tamasné
Az ábrákat rajzolta: Olgyai Géza
Műszaki szerkesztő: Dóczi Imre
Terjedelem: 11,8 (A/5) ív
Azonossági szám: 4139

Tartalom

1. Vallásokhoz fűződő táplálkozási szokások 7

Bevezetés a világvallások világába 7
A vallások és a magyarság 8
A vallások csoportosítása 8
Keresztény vallás és kultúra 10
Alapvető tanítása 12
A kereszténység főbb ágazatai 12
A keresztények és a zsidóság 15
A kereszténység és az iszlám 16
A kereszténység és a buddhizmus 16
A kereszténység és a hinduizmus 16
A keresztény vallás ünnepei és a böjt 16
A katolikus egyház ünnepei, böjtjei, szokásai 19
Az iszlám vallás 27
Az iszlám hat alaptétele 29
Az iszlám valláshoz kapcsolódó táplálkozási szokások 30
Az étkezés 12 alapszabálya Haszannak, Mohamed próféta unokájának összefoglalása alapján 32
Vendégjog 32
Az iszlám valláshoz kapcsolódó ünnepek 33
A nők helyzete az iszlám vallásban 33
A zsidóság története, a judaizmus és a valláshoz fűződő táplálkozási szokások 34
A zsidó vallás története 34
Szent iratok 35
A zsidó vallás és az étkezési szokások 39
A hinduizmus 42
Szent iratok, Védák könyve 43
Hindu gyökerű vallások 43
Dzsainizmus 43
Szikh vallás 44
A hindu időszámítás 44
Hindu ünnepek 44
Az étkezés jelentősége 46
A buddhizmus 48
A buddhizmus története, Buddha élete 48
A buddhizmus fejlődése 49

A középút tana . . . 50
A buddhista időszámítás . . . 51
A buddhizmus ünnepei . . . 51
Kína tradicionális vallási világa . . . 53
Taoizmus (az út tana) . . . 54
Konfucianizmus: a társadalmi rend tana . . . 54
Sintoizmus . . . 55
Időszámítás és ünnepek Kínában . . . 56
Időszámítás és ünnepek Japánban . . . 56
Modern spirituális irányzatok . . . 57
Szinkretizmus . . . 57
New Age – új korszak, mozgalom . . . 57
Szcientológia . . . 57
Bahá'í hit . . . 58
Újkori pogányság . . . 58
Irodalomjegyzék . . . 58

2. Különböző nemzetek táplálkozási szokásai . . . 61

A magyar konyha jellemzői . . . 61
Skandináv országok konyháinak bemutatása . . . 62
Finnország . . . 63
Finnország ünnepei és az étkezési szokások . . . 63
Svédország . . . 67
Norvégia gasztronómiája . . . 68
Dánia táplálkozási szokásai . . . 69
Oroszország gasztronómiája . . . 70
Spanyolország . . . 73
Az angol konyha táplálkozási jellemzői . . . 76
A francia gasztronómia . . . 77
Az olaszok konyhája és táplálkozási szokásaik . . . 79
Ázsia gasztronómiája . . . 82
Közép-Ázsia országainak táplálkozási szokásai . . . 82
Grúzia . . . 82
Örmény konyha . . . 83
India konyhája . . . 83
Pakisztáni konyha . . . 85
Szír konyha . . . 85
Arab konyha . . . 85
Dél-Ázsia . . . 86
Japán konyha . . . 86
Az evőpálcika, a hashi használata . . . 87

A kínai konyha jellemzői . . . 87
A thai konyha jellegzetességei . . . 88
Irodalomjegyzék . . . 88

3. Gyógynövényismeret . . . 91

Gyógynövények történeti áttekintése . . . 91
A gyógynövények hatóanyaga . . . 92
A gyógynövények felhasználása . . . 101
A gyógynövények gyűjtése és feldolgozása . . . 101
Irodalomjegyzék . . . 104

4. Fűszerek és fűszerezési ismeretek . . . 107

Fűszerek történeti áttekintése . . . 107
A fűszerek és gyógynövények szervezetünkre gyakorolt hatása . . . 108
A fűszerek hatóanyagai . . . 108
Fűszerek csoportosítása . . . 108
A fűszerek és a táplálkozás . . . 109
Fűszerek tárolása és felhasználása . . . 109
Fűszerek adagolása . . . 110
Fűszerek hatóanyaga . . . 110
A fűszerek gyakorlati alkalmazása . . . 111
Irodalomjegyzék . . . 116

5. Az étlaptervezés alapjai . . . 117

Az étlap és a menükártya története . . . 118
Étlaptervezés . . . 119
Táplálkozási ritmus . . . 120
Az étrend összeállításának szempontjai . . . 120
Az étlaptervezés menete . . . 123
Az étrend energia- és tápanyagtartalmának kiszámítása . . . 124
Közétkeztetésről, röviden . . . 127
Irodalomjegyzék . . . 127

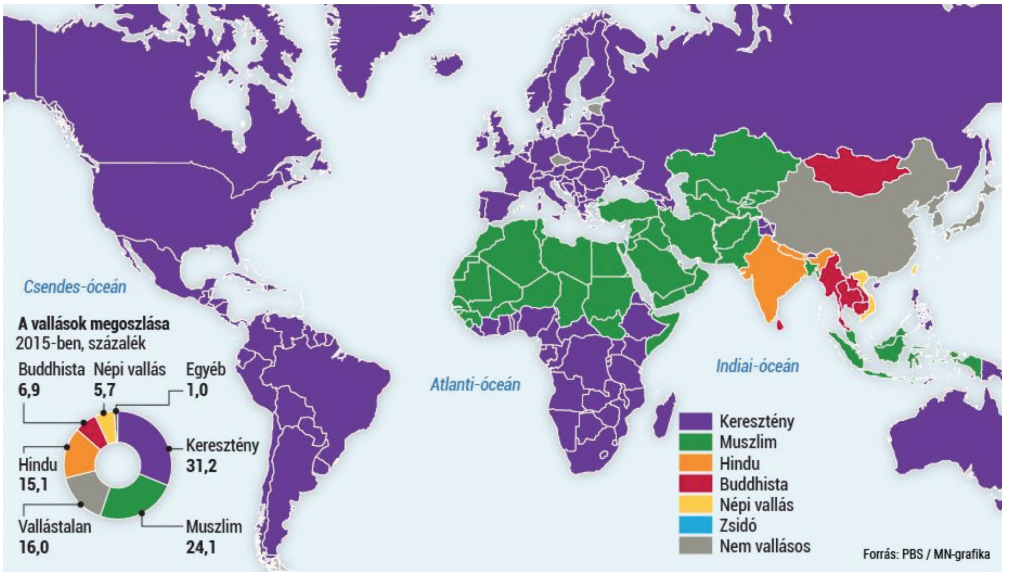
Tárgymutató . . . 129

1. Vallásokhoz fűződő táplálkozási szokások

Bevezetés a világvallások világába

Napjainkban a korszerű, személyre szabott élelmezésben nem hagyhatók figyelmen kívül a különböző vallások előírásai az étkezésekre vonatkozóan. A vallásos életmód és az étkezési szabályok sokszor egybeesnek az egészséges életmódra vonatkozó előírásokkal (pl. több világvallásban az alkohol fogyasztása nem megengedett, a vallások böjti előírásai elősegítik a szervezet méregtelenítését, az iszlám, a hindu és a zsidó vallás számos higiéniai előírást tartalmaz). A kereszténység megjelenése előtt Európa népei többféle istent tiszteltek. A déli országok hitvilágát, a görög és római istenek történeteit jól ismerjük a történelmükből. Az északi skandináv, az angolszász és a szláv népek hiedelmei azonban kevésbé ismertek, melyek a fejezet további részeiben bővebben kifejtésre kerülnek, elsősorban gasztronómiai jelentőségükről olvashatunk.

A középkor embere számára Európában a vallás egyet jelentett a kereszténységgel. Ebben vélték megtalálni az élet nagy kérdéseire adandó választ. Az ettől eltérő gondolkodások létezését elismerték, de pogánynak, eretneknek, babonának minősítették. A polgári társadalom létrejöttével, az ipar erősödésével a közélet is erősödött, ezáltal egyre inkább a nem vallásos ideológiát részesítették előnyben. Az ezredvégre kialakuló demokrácia újra lehetővé tette a szabad vallásgyakorlatot, melynek lehetőségével egyre többen élnek.



1. ábra. A föld vallási megoszlása (forrás: PBS/MH-grafika)

A világvallások a történelem alapvető és fontos részei. Az emberiség világképének, az egyes népek történetének, országok, kultúrák sorsának legmeghatározóbb alapértékei a világvallások. Ismeretük ma már az elemi műveltség részét képezi. Ebben a fejezetben megismerkedhetünk a vallások sokszínűségével. Az 1. ábra a föld vallási megoszlását mutatja be napjainkban.

A vallások és a magyarság

A magyarok vándorlásuk során többször is találkoztak a monoteizmussal. Először a Kr. u. VIII. században a Kazár Birodalomban, ahol a zsidó volt az államvallás. Az itt letelepedők közül sokan vették fel az izraelita vallást. Az arabok hódítása miatt feltételezhetjük, hogy az iszlámmal is megismerkedtek útjuk során. A IX. században a Kijevi Fejedelemség területén találkoztak a keresztyénséggel. A Bizánci Birodalommal való politikai és kereskedelmi kapcsolatok során is találkoztak őseink a keleti keresztyénséggel (Botond-legenda). A kapcsolatok sokáig fennmaradtak, olyannyira, hogy voltak, akik felvették a görögkeleti katolikus vallást. Közöttük a leghíresebb talán Koppány, első királyunk nagybátyja volt, a későbbi pogánylázadás vezetője. A Kárpát-medencébe érve a magyarság még mindig megtartotta ősi hitét. Az itt élő szláv népek a mezőgazdaságra és a keresztyénségre tanították a letelepedőket. Erre utalnak a honfoglalás kori jövevényszavaink, mint a bab, a lencse, a cékla, a széna, a kasza vagy a gereblye. A X. században a letelepedett magyarokhoz megérkeztek az első térítő papok. Mind a keleti pátriárka, mind a nyugati pápa küldött misszionáriusokat. Így fordulhatott elő, hogy az Erdély területén élő Gyula udvarában az ortodox katolikus, a Dunakanyar mentén élő fejedelem udvarában a római katolikus vallás honosodott meg. Géza fejedelem politikai döntése révén a Magyar Királyság a nyugati hitet tette meg államvallássá. Géza fia a keresztségben az István nevet kapta, az első pogány vértanú után, aki Krisztusnak szánta életét. Első királyunkat a pápa apostoli királlyá koronázta, amivel mind az állam, mind az egyházszervezet felépítésére jogot kapott. A XII– XIII. században sokan keltek útra és zarándokoltak el a Szentföldre. A kegyes életforma egyre népszerűbb lett a laikusok között is. II. András keresztes hadjáratot vezetett Jeruzsálembe. Bár nem volt túl jelentős a magyarok jelenléte, ez mégis kaput nyitott keletre. András uralkodása idején telepítették be a kunokat. Ebben az időben indult útnak Julianus barát is azért, hogy megtalálja az utolsó ősmagyarokat az Ural mentén. Julianus második útján már nem találta őket, mivel Batu kán serege elpusztította a meglévő magyarokat. Ekkor, 1250-ben alakult az egyetlen magyar szerzetesrend, a pálos rend. Nevük Remete Pál iránti tiszteletüket fejezi ki, aki az első ismert remete a történelemben. Ebből is látható, hogy inkább volt remeterend, mintsem szerzetes-. Leghíresebb templomuk a budapesti Sziklatemplom a Gellért-hegyen. Az Árpád-kor végére elmondható, hogy az ország legeldugottabb része is keresztyén volt, a régi hiedelmek a népi babonaság világába szorultak vissza, ott viszont mind a mai napig fellelhetők.

A vallások csoportosítása

A vallás olyan egyetemes és átfogó fogalom, amelyre nehezen adható meghatározás: *„élményszerű találkozás a szenttel és a szenttől meghatározott ember válasz-cselekménye"* (Gustav Mensching, 1959), vagy másképp megfogalmazva *„szellemi lényekbe vetett hit"* (Edward Burnett Tylor, 1871). A két fogalomleírás eltérése a megközelítésből ered, az első a vallás megnyilvánulásait foglalja össze, a második lényegét próbálja megragadni.

Vallásnak azt a megismerésben, gondolkodásban, érzésben, akaratban és cselekvésben kifejeződött meggyőződést nevezzük, amely szerint személyes vagy személytelen túlvilági erők vannak működésben. Napjainkban legalább kilenc etikailag fejlett világvallást ismerünk, például a hinduizmust, a dzsainizmust, a buddhizmust, a kínai univerzalizmust, a szikhizmust, a zoroasztrizmust, a judaizmust, a kereszténységet és az iszlámot. Ezek a vallások további két nagy csoportra oszthatók (keleti, nyugati).

A keletiek „az örök világtörvény vallásaiként" jellemezhetők, mivel e vallások szerint a világ örökkévaló, nincs őskezdete és meghatározott vége, a benne végbemenő valamennyi történést önmaga szabályozza, és minden létezés legfőbb elvét személytelen világtörvény képviseli.

A „történeti istenkinyilatkoztatás" nyugati (ábrahámi) vallásai mindennek a létezését egy, a világtól elkülönült, annál végtelenül hatalmasabb személyes Istentől eredeztetik, aki mindent a semmiből hozott létre, autonóm módon uralkodik mindenekfelett. A kereszténységben a Föld teremtése és vége közötti időszak egyszeri és megismételhetetlen. A kereszténység mellett, amely a legtöbb hívet számlálja, sok más vallás található.

Ezeket az alábbi módon csoportosítjuk:

Természeti vallások: ilyenek az ősi hiedelmekre épülő vallások szerte a világon.

A szent iraton alapuló vallások: ilyen a keresztyén mellett a zsidó vallás és az iszlám.

Az örök világtörvényen alapuló vallások: ilyen a hinduizmus és a buddhizmus.

A távol-keleti vallások: ide tartozik a kínai taoizmus, konfucianizmus és a japán sintoizmus.

Modern spirituális irányzatok: ide tartoznak a vallásnak nem nevezhető újkori gondolatok, nézetek, amelyek központjában az önmagát kereső és megvalósítani vágyó ember áll, akiben él a vágy egy felettes transzcendenssel való közösségre.

Az 1. táblázat összefoglalja a világvallások és egyéb kisebb vallások előfordulási gyakoriságát.

A különböző vallási nézetek megértéséhez érdemes néhány fogalmat tisztázni, hogy segítséget nyújtsanak a vallások mélyebb megértésében.

Monoteizmus: egyistenhit. Egy élő és személyes Istenben való hit. Tagadja más istenségek létezését. Elfogadja, hogy a világban léteznek az emberen kívül értelemmel és hatalommal bíró lények (pl.: angyalok), de felettük is az Isten uralkodik.

Politeizmus: többistenhit. Sok népnél megtalálható a kezdetek óta. Istenségei rendszerint a természetben előforduló erők és jelenségek megszemélyesítései, amelyeket erkölcsi tulajdonságokkal ruháztak fel. Az istenek világa sokszor a régi társadalmi rend leképezése. Léteznek főistenek és alsóbbrendű istenek, valamint szellemek.

Dualizmus: A világ jelenségeit két, egymással ellentétes alapelvből magyarázza. Eszerint egy haragos és egy kegyelmes lény (pl.: jó és

1. táblázat. A világvallások előfordulási gyakorisága

A nagy világvallások
kereszténység (31-32%; több mint 2 milliárd hívő)
iszlám (24%; kb. 1,8 milliárd hívő)
hinduizmus (15%; kb. 1 milliárd)
buddhizmus (7%; 400-500 millió)
a kínai univerzizmus (6%)
Egyéb, kisebb világvallások
szikhizmus (kb. 28 millió fő)
judaizmus (14-15 millió fő)
bahaizmus (5-6 millió fő)
dzsainizmus (4-5 millió fő)

2. ábra. Világvallások képviselői

gonosz isten, a fény és a sötétség) uralkodik az ember és a világ felett.

Panteizmus: A mindenséget azonosítja az istenséggel. A természetet vagy az univerzumot öntudattal és isteni hatalommal ruházza föl.

Deizmus: Isten létét ugyan nem tagadja, de tagadja a kinyilatkoztatást, és a róla szóló egyházi dogmákat. Madách Imre művében, Az ember tragédiájában így fogalmaz: „A gép forog, az alkotó pihen." A deisták Istent a világtól külön álló valóságként értelmezik: aki megalkotta azt, de nem törődött vele tovább és magára hagyta. Más filozófusok szerint Isten nem hagyta el a világot, csak szemlélődik, és nem avatkozik közbe.

Ateizmus: Isten létét, a túlvilágot és mindennemű természetfeletti erőt tagadó szemlélet. Nézete szerint a világ megértéséhez nincs szükség természetfeletti hatalomban, istenben, vagy istenekben való hitre, mivel az önmagában is felfogható.

Keresztény vallás és kultúra

A keresztény vallás és kultúra mára már több mint 2000 éves. Kialakulásának színtere az ókori Júdea, amely a Közel-Keleten található. Ezen belül fontos helyszínként említjük meg Betlehemet, ahol Jézus született, illetve Názáretet, ahol a gyermekkorát töltötte. A Krisztus szó a görög Chrisztosz főnévből származik, amely a héber Mosiah, azaz Messiás szó fordítása. Jelentése Fölkent, amelyből származik a görög chrisztianosz, illetve a latin Christianus, melynek jelentése Krisztuskövető.

Körülbelül Kr. e. 1250-ben ezt a térséget Kánaánnak nevezték, ahol az Isten által vezetett Mózes népe telepedett le. Ehhez a térséghez több jelentős történelmi eseményt és történelmi személyt köthetünk, mint például Nagy Sándor seregei, Szeleukosz (Nagy Sándor egyik hadvezére, aki önálló birodalmat teremtett a térségben), Pompeius római serege, Antigonosz, Antipatrosz, I. Nagy Heródes (Antipatrosz fia) és az ő fia, Heródes Antipász. Heródes Antipász örökölte meg Júdea egy részét, ahol uralkodott Jézus idejében. A Jézus feletti ítéletet tőle várták, azonban ő erre nem volt képes, így a végítéletet Pilátus mondta ki felette (a nép akaratának eleget téve.) Jézus megjelenése a történelemben Kr. u. 27-re tehető, mikor megkezdte tanai terjesztését. Jézus történetét evangéliumok őrizték meg, melyek szerzői Máté, Márk, Lukács, János apostolok. Jézus, tanítványaival hirdette Isten igéit.

A keresztény vallás Jézussal kezdődött. Abban különbözik minden más vallástól, hogy alapítója Jézus Krisztus, nem egy isteni küldött, vagy különféle metafizikai tanok szerzője, nem a világ ura sokféle megtestesüléseinek egyike, hanem maga az Isten, aki a földre szállt, beavatkozik az emberiség történelmébe, és kereszthalálával megváltja a világot. A római katolikus hagyományok szerint Jézus maga jelölte ki Pétert a leendő egyház fejének, eszerint az első római püspök, a későbbi pápák elődje tehát Péter lett. Eleinte neve Simon volt, azonban Jézus Péter-

nek nevezte el. Az apostolok egyike volt, Jézus hű követője. A római katolikus egyház egyik legfőbb szentjeként tiszteli Szent Pétert. A katolikus hagyomány szerint az első pápa, de ezt a történészek és más keresztény teológusok is elvetik, mivel a pápaság intézménye csak jóval később alakult ki. Tiszteletére viseli minden pápa a halász gyűrűjét, amelyen Péter látható, amint bárkájából hálót vet ki.

Jézus tanítása a zsidó egyházfők számára veszélyt és konkurenciát jelentett, ezért elfogatták és a zsidó néppel halálra ítéltették. A halálát megelőző napon összehívta tanítványait, majd az utolsó vacsora alkalmával megjövendölte az eljövendő nap eseményeit. A keresztény vallás hívői az eseményre a nagycsütörtöki úrvacsora liturgia keretében emlékeznek. A Biblia szerint Jézus ekkor mondta a kenyérre és borra, hogy az az ő teste és vére. Az őskeresztények az utolsó vacsora emlékére rendezték az agapékat, ami annyit jelentett, szeretetvacsora. Az utolsó vacsora emlékét a katolikus szentmise a hálaadó és áldozati jellegű eucharisztia keretében jeleníti meg, amikor Jézusnak a kenyérről és borról, az utolsó vacsorán mondott szavairól és cselekedeteiről emlékeznek meg a szertartás liturgiájában. A reformáció némileg átértelmezte a liturgiát, és az áldozati jelleg helyett az átlényegülés motívumát hangsúlyozták.

Másnap, pénteken az ige beteljesedett. Jézust a Golgoták hegyén keresztre feszítették. Így lett a kereszt a keresztény kultúrkörben Jézus megváltó szenvedésének és Isten tökéletes szeretetének a jele. Feszületet helyeznek el a katolikus, ortodox és evangélikus templomok oltárán, vagy közvetlen közelében. Feszületet visznek a katolikus szertartás szerint a körmenet élén és a püspökök előtt. Kereszt van a katolikus és az ortodox templomok, valamint a legtöbb evangélikus templom tornyán is. A kereszt szimbolikája a legősibb kultuszban is elterjedt. Többek között jelképezi a világmindenséget, az égtájakat, az évszakokat. A kereszt az antik római világ akasztófája, a kereszthalál a legfájdalmasabb, a legszégyenletesebb halálnem volt.

A kereszténység elterjedt Palesztinában, a Római Birodalomban, majd annak utódállamai területén, missziós tevékenysége során pedig azok határain túl is. A keresztény közösségek egyre nagyobb létszámban jelentek meg a világ különböző pontjain. A szegényeket segítették, és Isten igéjét vallották. Az utolsó vacsorára emlékeztető szertartásukon, a misén a hívek kis kenyér és bor képében vették magukhoz Krisztus testét és vérét. A keresztény vallás kialakulása után a zsidóságtól észrevehetően elkülönült, és a római birodalomban tiltott vallássá vált. Mivel a zsidó vallás egy nép vallása volt, így megfért a birodalom számos népének vallásai között, míg a kereszténység minden népet üdvözítő egyetemes vallásként jelentkezett. Diocletianus császár 303-ban hajszát indított a lakosság körülbelül 10%-át kitevő hívők ellen. Ők hitüket fel nem adva mártírhalált haltak. Ezekben az időkben alakult ki a föld alatti katakomba (labirintusrendszer). Itt tartották titkos miséiket és temették el szeretteiket a római szokásokkal ellentétben nem hamvasztással, hanem koporsókban. Diocletianus utódja, Constantinus császár 313-ban engedélyezte a keresztény vallás szabad gyakorlását. Elnökletével tartották meg 325-ben az első püspöki tanácskozást, zsinatot Niceában. Itt fogalmazták meg Isten egyetlen, de három személyben való létét, az Atya, a Fiú és a Szentlélek alkotta Szentháromságot. Theodosius császár 380-ban államvallássá tette a kereszténységet, és a pogány templomokat bezárták. Constantinus palotáját Róma püspöke, a pápa kapta meg székhelyéül, mint Péter apostol mindenkori utódja, Jézus Krisztus helytartója. A XI. században a kereszténység két részre szakadt, nyugaton a katolikus egyház, keleten az ortodox keleti egyházak szilárdultak meg. A XVI. században reformált keresztény egyházak jöttek létre,

így az evangélikus egyház, az anglikán egyház és ezek elágazásai.

A magyarság még a honfoglalás előtt találkozott a kereszténységnek mind a nyugati (római), mind a keleti (bizánci) ágazatával. Államalapító királyunk, Szent István nyugati papokat hozott az országba, és az államszervezet kialakításával egyidejűleg létrehozta az egyházi szervezetet, és a kereszténységet kötelező vallássá tette. A kereszténység egyike lett a legnagyobb világvallásnak, amely elfogadja a Biblia ószövetségi részét, míg a zsidó vallás nem ismeri el Jézust megváltónak, így nem fogadja el az Újszövetséget sem. Az 1848-as törvényhozás Magyarországon megszüntette a katolikus vallás addigi államegyházjellegét, és törvénybe iktatta a felekezeti egyenjogúságot. Ez azonban csak az úgynevezett bevett vallásokra vonatkozott, így a római katolikus, a református, az evangélikus, az ortodox, az unitárius és 1895-től az izraelita vallásra.

2015-re a kereszténység, körülbelül 2 milliárd követőjével a világ legelterjedtebb vallása lett. A kereszténység számos ágazata közül a katolikusok vannak a legtöbben. Világszerte folynak missziós munkálatok, azonban ennek ellenére is a keresztények száma folyamatosan fogy. Ez köszönhető annak is, hogy ma a kereszténység a legüldözöttebb vallás a világon. Napjaink viszonyainak ismeretében elmondhatjuk, hogy a felekezeti ellentét a legerősebben az agresszívan terjeszkedő iszlám és a fokozatosan defenzívába szoruló nyugati, keresztény civilizáció között áll fenn, amely nem tudja megvédeni a többségében iszlám országokban meglévő közösségeit. További ellentétek állnak fenn a kereszténység és a keleti civilizációk között is, aminek kulturális, társadalmi, gazdasági és demográfiai jelentősége erőteljesebb, mint az iszlám vallási intoleranciájának. Szíriában és Irakban a legrosszabb a keresztény közösségek helyzete, ez az Iszlám Állam és az iszlám nacionalizmus térnyerésének tulajdonítható.

Alapvető tanítása

A kereszténység alapvető tanítása szerint az ember elbizakodott és bűnbe esett, ami Ádámhoz és Évához vezethető vissza. Ők voltak az első emberpár, akiket Isten teremtett saját képmására, a Paradicsomban. Először teremtette meg Ádámot, majd az ő oldalbordáiból Évát. Minden Ádámtól és Évától indul, mikor ettek a tiltott almafáról, ami a mindentudás fája volt. A bűn és a gonoszság jelképe egy kígyó volt, aki rávette Évát, hogy egyen a mindentudás almafájáról. Isten kiűzte őket a Paradicsomból. Azonban Isten a kígyónak sem kegyelmezett. Innen indult minden vallási tanítás. A keresztény értelmezés szerint a lélek a halál után, az életében elkövetett cselekedetei után elnyeri méltó jutalmát vagy büntetését. A keresztény felfogás szerint három helyre kerülhet a lélek. Akik életükben Istennek tetsző életet éltek, ők kerülnek a mennybe, akik viszont nem éltek Istenhez hű életet, a pokolba kerülnek. A harmadik szint a tisztítótűz, ahova azok a lelkek kerülnek, akik haláluk pillanatában megbánták bűneiket. Így szenvedéseik révén teljes megtisztulásban részesülnek. Az idők végezetén Isten feltámasztja a holtakat, és a lélek újra egyesül majd korábbi testével, és eljön a végítélet napja. Isten második eljövetele következik be. Ő lesz a mindenség Ura, és a földet béke és szeretet fogja elárasztani.

A kereszténység főbb ágazatai

A keresztények számos különböző vallási felekezetbe tartoznak szerte a világon. Bizonyos egyházi közösségek úgynevezett „szupertestet" alkotnak, melyben egymástól független keresztény szervezetek egymással lelki közösséget tartanak fenn, egymás kereszténységét kölcsönösen elismerve és arra utalva, hogy eretnekség vagy szétválás a közös gyökereiket nem szakítot-

ta el. Ezek az egyházak elismerik a hitelméleteikben és hitgyakorlataikban kialakult különbségeket, de egyetértenek a hittanaik eredetiségében és a Krisztus testéhez való tartozás fontosságában. Ilyen közösség létezik többek között a katolikus részegyházakat alkotó egyházak között, vagy az ortodox egyházakat alkotó mintegy 15 autokefál egyház között, a kopt (egyiptomi), szír, örmény, etióp, eritreai és indiai egyházak között, az evangélikus, presbiteriánus egyház, az Amerikai Református Egyház és a Krisztus Egyesült Egyháza között az európai Krisztusban Hívő Nazarénus Gyülekezetek és az amerikai Apostoli Keresztény Egyház között.

A kereszténységnek 11 ismert felekezetét emelhetjük ki. A keresztény vallásból először az ortodox vált ki 1054-ben. 1517-ben újabb szakadás történt, mikor a protestáns egyházak jöttek létre. Közülük a legismertebbek az evangélikusok (Luther követői), reformátusok (Kálvin követői) és a baptisták (anabaptisták). Később újabb ágak jöttek létre, mint például az unitáriusok vagy az anglikánok. Majd megjelentek egyéb ágak is, mint például az adventisták, a Jehova tanúi, a pünkösdisták és a metodisták.

Elmondható, hogy a keresztény egyházak felekezeteinek négy fő ágazata van, ókeleti, görög-keleti, katolikus és protestáns. Katolikus és protestáns között a legmarkánsabban fellelhető különbség a hét szentségben rejlik. Röviden foglaljuk össze, hogy a különböző felekezeteknek melyek, az alapkövei, mik a hitvallásai.

A katolikus egyház a pápához hű közösség. A katolikusok számára tehát a katolikus egyház, Krisztus egyházának két legfőbb jellegzetességét őrzi, az egyetemességet és az igazhitűséget. A többi keresztény felekezet szerintük, bár egyháznak nevezi magát, nem mondható a szó szoros értelmében egyháznak. Az egyház részegyházak összessége. A nyugati egyházszakadás után levált kisebb-nagyobb közösségek, például evangélikusok, reformátusok, baptisták, bár fölépítették a saját szervezetüket, a katolikusok szerint nem rendelkeznek sem az egyetemesség, sem az ortodoxia követelményeivel. A pápaság elvetésével éppen attól a „kősziklától" szakadtak el, amely az egyház fennmaradásának a garanciája a katolicizmus szerint. Katolikusok szerint az egyházat maga Jézus Krisztus alapozta meg. Minden megkeresztelt hívő az egyház tagja. A katolikus egyház fontos intézménye a szerzetesség. Az egyház szerint a jó cselekedetek, értékek vezetnek az üdvözüléshez. A közösség tagjai közé tartozik minden megkeresztelt ember, kortól függetlenül.

Az evangélikus egyház német földön jött létre. Tanításának legfőbb és feltétlen forrása és mértéke a Szentírás, de másodlagos tekintélynek számítanak a hitvallási iratok is. Nem hisznek a szentekben, mert úgy gondolják, minden keresztény szent. A legtöbb keresztény felekezethez hasonlóan vallják, hogy Isten Jézus Krisztus kereszthalála miatt kegyes az emberekhez. Ugyanakkor a megváltásban ennek a kegyelemnek talán mindenki másnál inkább kizárólagos szerepet tulajdonítanak. Az evangélikusok azt vallják, hogy az üdvösséget megszerezni a bibliai olvasmányok értelmezése és olvasása által lehetséges, nem pedig cselekedeteink által.

A református egyház hívei Kálvin követői, akik a hitvallások közül kettőt fogadnak el. Öt fontos hittételük (solájuk) van. Egyházi vezetőjük a lelkész, és világi vezetőjük a gondnok. Az egyházközség tagjai azok a 18 évet betöltött, konfirmált emberek, akik hozzájárulnak a gyülekezet fenntartásához anyagilag, ezért az egyházközségi gyűlésen szavazati joggal rendelkeznek. A gyülekezetnek viszont ezen felül több tagja van, gyermekek, még nem konfirmált felnőttek, akik látogatják a lelki alkalmakat, illetve szavazati joggal nem rendelkező személyek. Minden gyüle-

kezetnek van egy „gyűlése", amin csak a konfirmált tagok vesznek részt. Döntenek az új lelkész személyéről, presbiteri tagokról és a gondnokról. A lelkipásztor feladatköre az úrvacsora, igehirdetés, a temetés és a templomi esküvő megáldása.

Az első baptisták Angliából Hollandiába menekült emberek voltak. Egy részük visszatért Angliába, és megalapította a baptista gyülekezetet. Tanításuk és hitéletük gyakorlati forrása az Újszövetség és az őskeresztény gyülekezetek példája. A baptista kifejezés bemerítőt jelent. A mai baptizmus tanítását és gyakorlatát a reformáció idején a harmadik ágat képviselő anabaptista mozgalmak mérsékelt, biblikus csoportjai közelítették meg legjobban. A személyes döntésen alapuló, önkéntesen vállalt, tevékeny gyülekezeti tagság elvét vallják. Nagy hangsúlyt helyeznek a Bibliához való ragaszkodásukra, amely összekapcsolja a szabadegyházakat a reformáció egyházaival a reformáció egyik legfontosabb alapelvének, a „sola scriptura" elvének vállalásában, amely azt fejezi ki, hogy egyedül a „Szentírás hitük és életük zsinórmértéke". A baptisták az újszövetségi Szentírásból megismerhető önálló gyülekezetekben élnek. Gyülekezeti taggá csak megtért, önkéntesen csatlakozó, hitéről vallást tévő és „bemerítkezett" személy lehet. Vallják az egyetemes papság elvét, gyakorolják a gyülekezeti fegyelmet a lelki élet tisztaságának megőrzése érdekében.

Unitárius azon keresztény gyökerű irányzatok gyűjtőneve, amelyek Isten egységében hisznek, és elutasítják a Szentháromság tanítását. Hitvallásuk az apostoli hitvallás alapján született. Az unitárius „univerzalisták" nagyon változatos hiteket vallanak, gyakorlatilag minden elképzelést elfogadnak az egyistenhittől kezdve a több istenhiten keresztül az ateizmusig. Az unitarizmuson belül meglehetősen változatos hitek léteznek, de a legtöbben úgy hiszik, hogy a menny és a pokol nem valóságos, hanem jelképes helyek. Vannak, akik mindkettőt az életben, vagy a halál után folytatódó tudatállapotnak tekintik, némelyek hisznek az újraszületésben, s végül vannak, akik az élet utáni létezést tagadják, ismeretlennek, vagy lényegtelennek tekintik, mert szerintük csakis az életbeni tettek fontosak. Vannak, akik hisznek a Jézus Krisztusba vetett hit által az Isten kegyelméből való megváltásban, mások hisznek a jótéteményekben és másoknak kárt okozó tettek elkerülésében, mint a megváltás kulcsában.

Az **anglikán** egyházak nemzetközi társulásba tömörülnek, teljes kommunióban élnek a Church of Englanddel, az első anglikán egyházzal, amely anyaegyházuknak is tekinthető, illetve annak főpapjával, Canterbury érsekével. Canterbury érseke, az anyaegyház feje nem rendelkezik hivatalos hatalommal saját egyházán kívül, a közösség azonban szimbolikus vezetőjének tekinti. Az Anglikán Közösség az Egy, Szent, Katolikus és Apostoli Egyház részének tekinti magát, egyszerre katolikusnak és reformáltnak. Követői egy része pápa nélküli katolicizmusként tekint rá, mások számára egyfajta protestantizmus, de domináns alapító alak nélkül. Jogi értelemben nem létezik anglikán közösség, nincsenek vezetői sem, akik hatalmat gyakorolhatnának a tagegyházak felett.

Az **adventizmus** egy keresztény, Krisztus eljövetelét váró vallási irányzat. Krisztus második eljövetelét a keresztények a kezdetektől várják. Az újkori advent mozgalom gyökerei elsősorban a 19. század első feléig, az Észak-Amerikában kibontakozó millerita mozgalomig nyúlnak vissza. Legnagyobb egyházuk a hetednapi adventistáké. Az adventistáknak 10 alapvető hittételük van. Ezek a következők: szombattartás, világvége, megváltás, Isten, Krisztus, keresztség, prófétaság, Biblia, tízparancsolat és misszió. Az

adventisták közül számos szervezet lépett ki, Keresztény Advent Közösség, Hetednap Adventista Reformmozgalom, Dávidiánus Hetednapi Adventista Közösség, Advent Christian Church, Isten Egyházának Gyülekezetei.

Jehova tanúi tartózkodnak mind a felekezet, mind az egyház megnevezéstől, magukat a teokratikus királyság építőinek vallják. Jehova tanúi olyan emberek világméretű keresztény közössége, akik tevékenyen Jehova Istenről és az emberiséget érintő szándékáról a Biblia szerint tanúskodnak. Saját állításuk szerint hitnézeteik kizárólag a Biblián alapulnak. Egy olyan világszéles csoportot alkotnak, melynek tagjai között sokféle etnikumú és nyelvet beszélő ember van, mégis egységesek, mert közösek a céljaik. Mindenekelőtt szeretnének tiszteletet és imádatot szerezni Jehovának, aki a Biblia Istene és mindenek Teremtője. Minden tőlük telhetőt megtesznek, hogy példát vegyenek Jézusról, és igaz kereszténynek vallják magukat. Első vezetője Charles Taze Russell pittsburghi posztókereskedő volt.

A **pünkösdisták** irányzata nem minősül szektának. Magyarországon 100 éve hivatalosan bejegyzett kisegyház, amely száz százalékban elfogadja a Biblia hitelveit. A pünkösdi mozgalom nem összekeverendő a Hit Gyülekezetével. Hittörekvései a Biblia tanításához való visszatérés, a tiszta evangélium hirdetése, az egyház elanyagiasodásának visszafogása mellett a közösségi hitéletet is tartalmazzák. A Magyar Pünkösdi Egyházat azok a gyülekezetek alkotják, amelyek elfogadják a közösség hitelveit és alapszabályát, azok szerint élik gyülekezeti és egyéni életüket. A közösség vezető szervei által képviseleti, tanácsadói és koordinációs tevékenységet folytat az összes gyülekezetet érintő kérdésben. A Magyar Pünkösdi Egyház vallja a 16. Pünkösdi Világkonferencián, Oslóban elfogadott egyetemes Pünkösdi Hitvallást. Irányító szerve az országos presbitérium, tagjai csak lelkipásztorok vagy presbiterek lehetnek.

A **metodisták** az anglikán egyház vallási megújulásából jöttek létre. A magyarországi metodisták a hazai protestáns kisegyházak sorában a wesleyánus teológiai gondolkodás képviselői. Tanításuk középpontjában a Jézus Krisztusba vetett hit általi üdvösség, az isteni kegyelemből való megigazulás áll. Metodista jellegzetesség a szentlélek munkájáról és a szeretet által munkálkodó hitről szóló tanítás, amely a szociális szolgálatok iránti elkötelezettségben fejeződik ki. A metodista tanítás elismeri a szentírást. Más keresztény egyházakkal és felekezetekkel egyetértésben vallják, hogy az üdvösségre jutáshoz egyedül Jézus Krisztus engesztelő áldozatának elfogadása szükséges. A keresztség, úrvacsora, ünnepnapok, étkezések és gyülekezeti szokások tekintetében a más felekezetű közösségek szokásait a keresztény szabadság jegyében tiszteletben tartja. Hiszi, hogy egyetlen egyház vagy felekezet sem léphet fel az egyedül üdvözítő közösség igényével.

Az **ortodoxia** a keleti keresztény felekezetek egyike, több mint kétezer éves múltra tekint vissza. Az ortodoxok önmagukat a Krisztus által alapított eredeti Egyháznak tartják, melynek püspökei az apostolok utódai. A görög ortodox kifejezés „igazhitűt" vagy „dicsőítőt" jelent, ami arra utal, hogy az ortodoxia az eredeti krisztusi és apostoli tanítások, illetve az erre épülő hit hordozójaként tekint magára.

A keresztények és a zsidóság

Messiásfogalmuk hasonlít, de lényeges különbségeket találhatunk a két vallási megfogalmazás között. A zsidók szerint a héber szent írásokban

néhány jövendölés Dávid király egy jövőbeli leszármazottjáról ír, aki a zsidó nép új vezetőjévé válik, Dávid trónját újraalapítva örökké fog uralkodni. Szemükben ez az uralkodó egy emberi halandó lesz, aki Izrael földjét újraépíti. A messiási zsidóság az evangelizáló keresztények vallásos mozgalmának zsidó csoportja, amely elfogadja Jézust Krisztusnak, azaz a Messiásnak. A zsidó (judaista) vallással ellentétben ők hisznek a Szentháromságban, és vallják, hogy Jézus a megtestesült Isten. Bár a legtöbb fővonalbeli zsidó csoport nem vallja őket ténylegesen a zsidó közösség részének.

A kereszténység és az iszlám

Hasonló nézeteik vannak az egyistenhitről, ítéletről, mennyről, pokolról, angyalokról és a feltámadásról. Jézust a muzulmánok nagy prófétának ismerik el és tisztelik. Azonban a muzulmánok Jézus Krisztust Istennél alacsonyabb rendűnek tartják. A keresztények nagy része határozottan abban hisz, hogy Jézus Krisztus Isten, a Szentháromság egyik lénye az Atyával és a Szentlélekkel egyenlő. Mindkét vallás hisz a szeplőtelen fogantatásban, Jézus csodatetteiben és a mennybe való felemelkedésében. A muzulmánok nem fogadják el Krisztus keresztre feszítését sem, ahogyan a szentképeket és a szentekről készült szobrokat sem.

A kereszténység és a buddhizmus

A két vallás között csak felszínes párhuzamokat tudunk vonni. Míg a kereszténység istenhívő, addig a buddhizmus ateista vallás. A buddhizmus szerint az ok-okozat elvén zajlanak a jelenségek.

A kereszténység és a hinduizmus

Amennyi különbséget, majdnem annyi hasonlóságot fedezhetünk fel közöttük. Mindkét vallásban fontos az együttérzés, a segítségnyújtás, az anyagiakról való lemondás, a felebaráti szeretet, az erőszakmentesség, az igazmondás, az igazságosság és az Isten(ek) iránti teljes odaadás.

A keresztény vallás ünnepei és a böjt

A katolikusoknál az egyházi liturgikus év az adventtel kezdődik és az András-nappal zárul. A keresztény emberek életében hatalmas jelentőséggel bírnak az ünnepek. Kisebb-nagyobb ünnepeket különítünk el, van olyan, amit a keresztény világban mindenki magáénak érez, és vannak kisebb vallási ünnepek, amelyeket csak egyes felekezetek tartanak meg. Elkülönítjük azokat a keresztény ünnepeket, melyeket a hívő keresztények mellett a nem hívő emberek is megtartanak. Természetesen ezek tartalmilag különböznek, mivel egy nem vallásos ember nem tud úgy elmélyülni az ünnepekben, mint a hívő. Az ünnepek közül ide tartozik például a karácsony, amely Jézus születésének ünnepe. Világszerte mindenhol ünneplik, azonban mindenkinek más-más jelentéssel bír. A vallásos ünnepek a hivatalos nyelvhasználat szerint vagy mozgó, vagy álló ünnepek, ami annyit jelent, hogy vagy minden évben egy időpontban fordulnak elő, vagy évenként 1-2 nappal vagy héttel eltolódnak. (Két példa, amivel ezt jól szemléltethetjük: álló ünnepnek tekintjük a karácsonyt, mert minden évben december 24-én ünnepeljük, és mozgó ünnepnek tekintjük a húsvétot, mert olykor április végére esik, néha pedig már április elején véget is ért.) Az egyházi év adventtel kezdődik, melyet a karácsonyi idő, majd néhány évközi vasárnap, az ún. farsangi időszak kö-

vet, ezután jön a nagyböjt, majd a húsvéti idő, és végül az év legnagyobb részét felölelő, Krisztus Király vasárnapjával véget érő évközi idő.

A magyar katolikus lexikon szerint parancsolt ünnep minden olyan nap, melyet a katolikus egyházban szentmisével és munkaszünettel kell megszentelni. Kötelező megtartása különbözteti meg a tanácsolt ünneptől és a kisebb közösségek fogadott ünnepétől (2. táblázat).

A böjt nem keresztény „találmány", az egyház átvette és továbbfejlesztette a zsidó gyakorlatot és a görög-római világnak a böjtöléssel kapcsolatos nézeteit. *„A böjtölés által elismerik bűnösségüket Isten előtt, így bocsánatát és segítségét kérik"*. Böjtölés által próbálnak Istenhez visszatérni. A korai egyház átvette a heti kétszeri böjtölést, azonban tudatosan elválasztotta a zsidó szokástól oly módon, hogy Jézus elfogatásának és

2. táblázat. A keresztény vallás ünnepei

Dátum	Állandó ünnep
január 1.	Szűz Mária, Isten Szent anyja (főünnep, parancsolt ünnep), a béke világnapja
január 6.	vízkereszt (epifánia) (parancsolt ünnep)
február 2.	gyertyaszentelő Boldogasszony
március 19.	Szent József, Szűz Mária jegyese (főünnep)
március 25.	gyümölcsoltó Boldogasszony (főünnep)
május 1.	József, a munkás
május 30.	a Szent Jobb megtalálásának ünnepe
június 24.	Keresztelő Szent János (főünnep)
június 27.	Szent László király ünnepe
június 29.	Péter és Pál apostolok (főünnep)
július 2.	sarlós Boldogasszony
augusztus 15.	Nagyboldogasszony (főünnep, parancsolt ünnep)
augusztus 20.	Szent István király (főünnep)
szeptember 8.	Kisboldogasszony
október 8.	Magyarok Nagyasszonya (főünnep)
november 1.	mindenszentek (főünnep, parancsolt ünnep)
november 2.	halottak napja
november 5.	Szent Imre ünnepe
november 13.	a magyar szentek és boldogok ünnepe
december 8.	Szűz Mária szeplőtelen fogantatása (főünnep)
december 24.	szenteste
december 25.	karácsony (parancsolt ünnep)
december 26.	karácsony másnapja, Szent István első vértanú ünnepe

2. táblázat. A keresztény vallás ünnepei (folytatás)

Mozgó ünnep	Napja húsvéthoz képest	Nap
advent 1. vasárnapja (nov. 27. és dec. 3. közötti vasárnap)	**	vasárnap
Urunk megkeresztelkedése (vízkeresztet követő 1. vasárnap)	**	vasárnap
hamvazószerda	-46	szerda
virágvasárnap	-7	vasárnap
húsvét	0	vasárnap
Urunk mennybemenetele (áldozócsütörtök) (főünnep)	39	csütörtök
pünkösd	49	vasárnap
Mária, az egyház anyja	50	hétfő
Szentháromság ünnepe (főünnep)	56	vasárnap
Úrnapja (főünnep)	93	vasárnap
Jézus Szent Szíve	98	péntek
Krisztus Király (főünnep) (utolsó évközi vasárnap)	**	vasárnap

megfeszíttetésének emlékezetére a szerdát és a pénteket nyilvánította böjti napoknak.

Keleten és Spanyolországban a felsorolt napokon kívül még hétfőn is böjtöltek. Bizonyos böjti napok és időszakok mind a szerzetesek, mind hívők számára kötelezők. Böjti időnek tekinti az egyház a húsvét előtti nagyböjti időszakot (ez a húsvét előtti 40 napos böjtöt jelenti), továbbá a Péter-Pál-böjtöt (a Szentháromság vasárnapja utáni hétfőtől június 29-ig), Péter és Pál apostol ünnepéig tart. Ide soroljuk a Nagyboldogasszony böjti időszakot (augusztus 1–14.), a Mária elszenderülésének ünnepéig tartó időszakot, és a karácsonyi böjtöt (november 15-től karácsony ünnepének előestéjéig tart).

A böjtök közül a keresztény egyház a húsvét előtti nagyböjti időszakot tekinti a legfontosabbnak, amelyet minden keresztény hívőnek meg kell tartania. A karácsony és a húsvét előtti nagyböjti időszak meghatározza a vallási életritmust. *„Pontosan ezért nem valami nélkülözhetetlen, külső törvény, hanem az önnevelés eszköze, az érzékek összeszedésének módszere."* Ezért a böjtre eszközként is tekintenek a lelki élet gyakorlásához. A lélek csak akkor lehet egészséges, ha maga a test is az. Az Újszövetségben sem változott sokat a böjtről való elgondolás. „Úgy vélték, hogy különféle betegségek gyógyulásában csak a böjt segíthet, hogy bizonyos ételek bevitelének megszüntetése megtisztítja minden bajtól mind az elménket, mind a testünket." Azonban mára már a böjtölés fogalma és tartalma is nagyban megváltozott. Az emberek böjtölnek a hitükért, egészségükért, más emberekért, önmegtartóztatásképp, és még sok egyéb más célért. A böjtnek két fajtája létezik, az egyik a részleges, a másik pedig a teljes böjt. A kettő annyiban tér el egymástól, hogy a részleges böjt bizonyos ételekre koncentrálódik, mint például a hús, vagy lehet teljes, amikor a böjtölő javarészt csak folyadékot fogyaszt.

A böjt valódi lényege ebben a kicsinek tűnő dologban rejlik, ami az önmegtartóztatás. Fontos említést tennünk egy böjtölési hagyományról, amely más néven „fogadott böjt"-ként kerül említésre. Erre akkor volt szükség, ha az adott te-

lepülésen valaki megbetegedett, vagy nagyobb tragédia történt. A böjttel engeszteltek Isten felé, és hitték, hogy bűneik bocsánatot nyernek, és a betegek meggyógyulnak.

A katolikus egyház ünnepei, böjtjei, szokásai

Az egyházi év advent első vasárnapjával kezdődik, ezzel együtt elindul a karácsonyi ünnepkör. Ilyenkor adventi koszorút szokás készíteni, melynek négy gyertyája van, három lila és egy rózsaszín. A három lila gyertya jelentése: hit, remény és szeretet. A rózsaszín gyertya jelenti az örömvasárnapot, ami az advent harmadik vasárnapja. A templomokat feldíszítik, gyakran állítanak betlehemet. A karácsonyi böjt november 15-én kezdődik, bizánci hagyományú egyházakban december 25-ig tart. A hal fogyasztása megengedett, azonban a tejtermék, tojás, alkohol nem. Az advent után következik a karácsony ünnepe, Jézus Krisztus születésére emlékeznek. Minden évben december 25-én tartják világszerte, megelőzve a 24-én tartandó szentestével. Napjainkban együtt jár vele a zene, énekszó, ajándékozás, családi összejövetelek. A karácsony böjtje szenteste ér véget. Minden országban, térségben az ottani gasztronómiát figyelembe véve változnak a szokások a karácsonyi vacsorát illetően. Régi szokás volt, hogy december 24-én ebédre böjti bablevest készítettek, amely húsnélküli volt. Egyéb fogásként szerepelt még a tojásleves, a mákos guba és a mákos metélt is (3. ábra).

A főételek javarészt hústalanok voltak. Számos családnál ma is halászlé, halleves vagy borleves, rántott hal, esetleg más halétel szerepel a szenteste ünnepi étrendjében. A szokások eltérőek, néhol már ilyenkor asztalra kerül a pulykasült vagy a töltött káposzta. Az asztal alá szalmát helyeztek (emlékezve a betlehemi jászolra), és gabonával teli kosarat (a bőséges termés érdekében). Szinte valamennyi karácsonyi ételnek volt szimbolikus, mágikus jelentősége. A mák, a bab, a borsó a bőséget biztosította, az életet tette édessé a méz, a fokhagyma védte az egészséget. Az alma általában az egység, az egészség, a szépség és a szerelem szimbóluma volt. Az asztal alatti szalmát a lábasjószággal etették meg, hogy az állatvészt elkerüljék. Nagykarácsony napján az ünnepi ebédet általában az aranyra főzött tyúkhúsleves nyitotta meg. Ez a leves készülhet tyúkból, pulykából, pulykaaprólékból, benne zöldség, gomba, májszeletkék és finommetélt. Az ételsor fénypontja azonban általában a pulykapecsenye, tűzdelve gesztenyével, mandulával töltve, vörösborban párolt szilvával körítve. Régen szokás volt a karácsonyi pulykát dióval hizlalni, így ízesebb lesz a húsa. Vidéken elkezdődik a disznóvágások ideje, orjaleves és

3. ábra. Böjti bableves, mákos guba

disznótoros ételek kerülnek az ünnepi asztalra. Desszertnek a mákos illetve diós bejglit fogyasztották, a bejgli ízvilágát gazdagították mazsolával, datolyával, csokoládéval és almával.

A karácsonyt követő hatodik napon, december 31-én, Szilveszter napján a keresztények éjféli hálaadó szentmisén vesznek részt. A magyarság szempontjából legjelentősebb II. Szilveszter, aki 999-től 1003-ig volt pápa, korának művelt embere. II. Szilveszter pápa küldte államalapító királyunknak, Szent Istvánnak a királyi koronát. Az év búcsúztatójaként különféle táncos mulatságokat rendeztek. Az év utolsó napján előkerülnek a régi hagyományos ételek, a nyúl, a hal, az őz és a szárnyas. Úgy tartották, hogy a hal elúszik, a gyorslábú nyúl vagy őz elszalad, a szárnyas elröpül az óesztendő minden gondjával, bajával. Fogyasztottak még lencsét, mely a pénzt szimbolizálja. Éjfélkor a szilveszteri asztalra korhelyleves, virsli, töltött káposzta kerül. Szilveszter másnapján ünnepeljük Szűz Mária, Isten anyja ünnepét, ami a világbéke hivatalos napja. A január elsejei évkezdetet a XIII. Gergely pápa által 1582-ben megreformált Julianus-naptár tette általánossá. Újévkor az ebédre főzött savanyú malacaprólékleves, káposztaleves, savanykás, pikáns ízével kicsit segített a szilveszteri másnaposságon, de szokás volt lencse- vagy bablevest is készíteni. A főétel azonban újévkor a malac, amely ormányával felénk túrja az új esztendő szerencséjét. A malacsültet ilyenkor szigorúan csak fiatal állat húsából készítették. Desszertként csörögefánkot vagy rétest tettek az asztalra (4. ábra).

A Mária anyaságát követő keresztény ünnep a vízkereszt, amely a háromkirályok és Jézus megkeresztelkedésének az ünnepe. Vízkereszt ünnepéhez kötődik az újbor. A pogányok ekkor a szőlő- és bortermelés istenét ünnepelték. A katolikus egyházban a karácsonyi ünnepkör advent első vasárnapjától a vízkeresztet követő vasárnapig tart. Vízkereszt után ünnepeljük a mulatságokkal teli farsangi időszakot, amely hamvazószerdáig, azaz nagyböjt előttig tart. Hamvazószerda a nyugati kereszténységben a nagyböjt kezdőnapja (a húsvétvasárnaptól visszaszámolt 40. hétköznap). A farsangi időszak a tél elűzésére szolgáló ünnepség, amivel számos országban találkozhatunk. Az olasz carne-vale szóból származtatják. A farsang eredetileg Olaszországból ered. Népünnepélynek számított náluk, ekkor nagyobb karneválokat, felvonulásokat rendeztek. Nagy divat volt még Spanyolországban, Franciaországban és Németországban is. Az emberek ilyenkor ételekhez

4. ábra. Csörögefánk és házi rétes

5. ábra. Mohács – busójárás

fűződő szokásaikhoz hűen hosszú tésztát főztek a húslevesbe, hogy nagyra nőjön a kender. Sokfelé a vetni való kukoricát húshagyó kedden morzsolták, a szőlőbirtok négy sarkán egy-egy tőkét megmetszettek. A farsangi szokások közül nálunk a legismertebb a Mohács környéki felvonulás, a busójárás (5. ábra).

Ez az ünnep a telet, a hideget, sötétséget legyőző tavaszkezdő örömünnep. Bizonyos húshagyó keddi szokások a farsang, illetve az egész tél elmúltát jelképezik.

Ilyenkor kiadós húsételeket készítettek, elterjedt a kocsonya sertéskörömből, sertéshúsból, és a farsangi fánk, mint az ünnep jellegzetes tésztaétele. A fánknak vidékenként más-más változatát sütötték, így ismert a túrófánk, az almafánk, a kubikosfánk és a csörögefánk egyaránt. A farsangot lezáró nap a húshagyókedd, ezen a napon szabad utoljára húst fogyasztani. A húshagyókedd mozgó ünnep, időpontja a húsvét időpontjától függ (a húsvéttól visszafelé számított hetedik vasárnap utáni kedd). Éjfélkor abbamaradtak a mulatságok, és kezdetét vette a böjt. A katolikus vallásúaknál szigorú böjtként szerepel. A nap jellegzetes ételei a tojásleves, a rántott leves, a tésztaételek, a savanyú káposzta. A böjti fegyelem – elsősorban a nyugati egyházakban – idővel enyhült, a hústilalom csak a pénteki napokra vonatkozott, a napi egyszeri étkezés helyébe az egyszeri jóllakás lépett. Ezt a napot hívják a keresztények hamvazószerdának. Ezen a napon és a rá következő vasárnapon a hívek homlokát az előző év virágvasárnapján szentelt barka hamujával hintik meg.

Hamvazószerda másnapja torkos csütörtök, valaha része volt a magyar népszokásoknak is. Lényege, hogy a közelgő nagyböjt előtt bőségesen fogyasztottak zsírban gazdag, és egyben a farsangi időszakhoz kötődő ételeket (pl. fánk), valamint megengedett volt a szokásosnál mohóbban, torkosabban étkezni. Népszokások szerint ekkor a zsíros bödönöket eltették, és csak húsvétkor vették elő azokat. A kereszténység legnagyobb böjtje a húsvét előtti negyven napos előkészületi, bűnbánati időszak. A nagyböjti időszakra eső hat vasárnapot az egyház nem tekinti böjti napnak. A katolikus egyház a régebbi szigorú szabályokon mára enyhített. Ez annyit jelent, hogy szigorú böjtöt hamvazószerdára és nagypéntekre ír elő, ekkor a 18 és 60 év közötti hívek a nap folyamán háromszor étkezhetnek, és egyszer lakhatnak jól, valamint ezeken a napokon és a nagyböjt többi péntekjén arra kéri 14 évnél idősebb tagjait, hogy ne fogyasszanak húst. A régi szokások közé tartozott az is, hogy ilyenkor kerülték a zsírral való főzést, sütést egyaránt. Böjti ételük volt a korpából készült savanyú leves. Még régebbre visszanyúlva csak vizet ittak és kenyeret ettek. Ekkor tiltott volt az esküvő tartása és mindennemű szórakozás is. A keresztény húsvétot megelőző hét nap, a nagyböjt utolsó szakasza virágvasárnappal kezdődik. Ilyenkor barkával körmenetet tartanak Jézus jeruzsálemi bevonulásának az emlékére. A böjt következő fontosabb napja a nagycsütörtök. Nagycsütörtök a keresztény hagyomány szerint az utolsó vacsora napja, amikor Jézus a Gecsemáné-kertben búcsút vett tanítványaitól, és felkészült az áldozatra. Szeretete jeléül megmosta tanítványai lábát. A nagyhét ünnepeinek sorában a nagycsütörtök a gyász

napja, ezért csütörtök estétől szombat estéig nincs harangozás, úgy is mondják, hogy a harangok Rómába mentek. Ez idő alatt kereplőket használtak. Nagycsütörtökhöz köthető az eucharisztia megalapítása. A nagycsütörtököt zöldcsütörtöknek is nevezték, melynek jellegzetes étele a parajfőzelék bundás zsemlével. A nagycsütörtököt követő nap a nagypéntek, a Krisztus szenvedésére és kereszthalálára való emlékezés napja, mikor Jézust elítélték, megostorozták, fejére töviskoronát tettek, és keresztjét maga vitte fel a Golgota hegyre, ahol keresztre feszítették. Ez a nap a keresztények számára szigorú böjti nap, húst nem fogyaszthattak. Halat, tojást, olajos savanyú káposztát, aszalt gyümölcsöket, jellegzetes böjti ételeket készítettek. Több népi hiedelem kapcsolódik hozzá (pl. kora hajnali mosakodás patakokban, folyókban, hogy az ember egészséges maradjon, nem szántottak, mert e napon Jézus a földben volt). Az ünnepi hét következő napja volt nagyszombat. A hagyomány szerint ezen a napon Jézus Krisztus holtan feküdt sírjában, nagyszombatról húsvétvasárnapra virradóan ünnepli a kereszténység Jézus feltámadását (6. ábra).

6. ábra. Jézus feltámadása (forrás: http://plebania.mecsekszabolcs.hu/a_liturgikusev/271-husveti_vigilia_a_ev.html)

Nagyszombat a húsvéti örömünnep kezdete, a tűzszentelés, a vízszentelés szertartása, majd a vigília éjféli mise és a feltámadás körmenete. Ilyenkor szólalnak meg a harangok, jelezvén a feltámadást és a böjt elmúltát. A keleti egyházban a feltámadási körmenetet vasárnap reggel tartják, a nyugati egyházban szombat délután vagy este. A konyhában a nagyszombat sonkafőzéssel, kalácssütéssel, a húsvéti előkészületekkel telik. A templomban szokás volt megszenteltetni a húsvéti sonkát. Hidegen felszeletelve, levében főtt füstölt kolbásszal, főtt, cikkekre vágott tojással és reszelt tormával, retekkel, újhagymával, céklával körítve kerül az ünnepi asztalra. Melegen borsóval, lencsével, burgonyapürével, parajjal fogyasztották. A sonka levéből készítették a kaszáslevest. A vacsora befejező fogása a húsvéti diós és mákos kalács vagy patkó. A kalács évszázadok óta a magyar konyha rangos ünnepi tésztaétele.

A húsvét ünneplésének napja kezdetben nem volt egységes. A niceai zsinat 325-ben úgy rendelkezett, hogy a húsvétot vasárnap kell megünnepelni, a tavaszi napéjegyenlőséget követő holdtölte utáni első vasárnap. Ha a holdtölte vasárnapra esik, akkor a húsvétot a következő vasárnap kell megtartani. A húsvét kiszámítása azért fontos, mert ennek megtartásától függ az év hátralévő részében esedékes mozgó ünnepek elrendezése. Húsvétvasárnap tulajdonképpen a keresztény egyházakban Krisztus feltámadásának emlékünnepe. A magyar elnevezés onnan származik, hogy a hívők nagyböjt után e napon kezdték meg a húsevést.

A húsvét jellegzetes étele a bárány, amely Jézust jelképezi. Ez az étel számos formában jelent meg: bárányfejleves, csípős, pikáns tárkonyos

bárány, báránypörkölt, tejfölös báránypaprikás, aranysárgára sütött rántott bárányszelet, szalonnával tűzdelt, ropogósra sült gerinc. A jellegzetes étel alapanyaga a gyenge, finom húsú, még fiatal, szopós bárány, melynek megsütött húsához jól illenek a tavaszi zöldfőzelékek, zöldsaláták és a tepsiben sült pirított burgonya. Az ünnepi ebédre tálalt bárányt különféle fogások vezethetik be és követhetik. Előételként adható az előző estéről maradt hideg füstölt sonka, a húsleves májgombóccal vagy az erdélyi kapros töltött káposzta. Desszertként répatorta, aprósütemények, diós, mákos kalács fogyasztható. Az ezt követő nap húsvéthétfő, amihez számos népszokás társul, mint például a locsolkodás. Egykor vidéken a lányokat a kúthoz, vályúhoz vitték, és vödörrel leöntötték. A legények a locsolásért piros vagy hímes tojást kaptak. A tojáshoz kapcsolódó másik hagyomány a tojást hozó húsvéti nyúl, amely valószínűleg német nyelvterületről terjedt el Magyarországon. Egy legenda szerint mikor Krisztus a keresztfán függött, előtte egy asszony egy kosár tojással állt meg imádkozni, és Krisztus vére rácseppent a tojásokra. A piros szín nemcsak a vért, az életet, hanem a szerelmet is jelképezi. Húsvét hétfőjének hagyományos étele a tavaszi rántott csirke.

Május 1. Szent József napja, a munka ünnepe, már régóta a tavasz teljes győzelmének örömünnepe. Európa-szerte elterjedt és nálunk is ismert szokás a májusfaállítás. A legények az erdőben fát vágtak ki, és annak a lánynak az ablaka alá állították, aki valamelyiküknek tetszett, ezzel mutatták ki az udvarlás szándékát. A feldíszítésről a lány és az anyja gondoskodott. A városlakók erdőbe vonultak mulatozni, pihenni, így alakultak ki a majálisok, a szabadtéri bálok szokásai. A majálisok hangulatához hozzátartoznak az ősi módon, szabad tűzön, bográcsban főzött ételek, a birkapörkölt, a gulyás, a halászlé (7. ábra).

7. ábra. Birkapörkölt bográcsban

A húsvétot követő negyvenedik nap Jézus mennybemenetelének ünnepe (áldozócsütörtök). A középkori és kora újkori Magyarországon szokás volt, hogy az áldozócsütörtöki misén a mennybe menő Krisztust ábrázoló szobrot kötelekkel felhúzták a templom mennyezetéig. A katolikus egyházban 1918-ig ez az ünnep volt a húsvéti szentáldozás határnapja, ebből ered az egyedülálló magyar név, áldozócsütörtök.

A pünkösd a húsvét szombatját követő ötvenedik nap. A katolikus egyház egyik fő ünnepe. A Szentlélek eljövetelét és az egyház megalapítását ünneplik ezen a napon. Pünkösd a húsvétot követő ötvenedik nap, mozgó ünnep, neve a görög pentekosztész (ötvenedik) szóból származik. Eredetileg a zsidó nép ünnepe volt, előbb a befejezett aratást, később pedig a Sínai-hegyi törvényhozást ünnepelték a pészah szombatját követő ötvenedik napon, sabouthkor.

„Krisztus mennybemenetele után, az ötvenedik napon az apostolok összegyűltek, majd hatalmas zúgás, szélvihar támadt, s a Szentlélek a lángnyelvek alakjában leszállt a tanítványokra".

Érdekes és látványos szokás volt a pünkösdi királyválasztás. A falu határában összegyűlt a nép, ilyenkor a legényeknek bizonyítani kellett, ki a legügyesebb, kinek a lova a leggyorsabb – az lett a „pünkösdi király". A győztes fejére virágkoszorút tettek, majd megkezdődött az ünneplés, melynek központi eleme az ökörsütés volt. A pünkösdi király egy éven át hivatalos volt a lakodalmakba, ingyen ihatott a kocsmában, és a

lányok kedvence lett. Az ünnep ételei közé tartozott a libasült, a rántott csirke uborkasalátával, és a friss gyümölcsből készült tésztafélék is (pl. epres vagy cseresznyés pite).

A következő fontos ünnep Szentháromság vasárnapja, székelyföldi megfelelője a kis pünkösd.

Úrnapja a pünkösd utáni második hét csütörtökére esett, az eucharisztia ünnepe. Ausztriában, Németországban, Svájc bizonyos részein, Brazíliában, Dominikában, Horvátországban, Lengyelországban, Spanyolországban és Portugáliában munkaszüneti nap. Elsősorban katolikus ünnep, de az Anglikán Közösség tagegyházai közt is ismert: a Church of England a „Szent Egyesülésért való hálaadás napjaként", de nem főünnepként tartja számon. Ünneplik az Ókatolikus Egyház és a latinizált keleti katolikus egyházak is. Régen zöld gallyakból díszített úrnapi sátrakat készítettek a falvak különböző pontjain, napjainkban csak a templom körül helyezik el az ágakat. Az egyház Krisztus testét, az oltáriszentséget ünnepli. Ez az időszak bővelkedik többféle primőr zöldségben, jellemzően a nyárias ételek kerülnek asztalra (pl. a töltött karalábé, a töltött paprika).

Péter és Pál napja június 29-re esik, Pétert keresztre feszítették fejjel lefelé, Pált lefejezték. Üldözések idején mindkettőjük ereklyéit a Szent Sebestyén katakombákba menekítették. A két apostol „fölé" épült a vatikáni Szent Péter-bazilika és a falakon kívüli Szent Pál-bazilika (8. ábra).

A néphiedelem szerint ilyenkor szakad meg a gabona töve, kezdetét veheti az aratás. Az aratáshoz tartalmas, kiadós ételeket fogyasztottak (pörkölt tarhonyával, paprikás burgonya, gulyás lebbenccsel), melyeket bográcsban szabadtűzön készítették el. A halászok védőszentjükként, pártfogójukként tisztelték Szent Pétert. Voltak olyan vidékek, ahol a halászok rúdra kötött ponttyal járták végig a falut, vásárlóikat köszöntve, akik kaláccsal, borral vendégelték meg őket. Másnap a halászok rendeztek vendégséget halpaprikással, túrós csuszával.

A keresztény ünnepkörbe tartozóként említjük Nagyboldogasszony napját is. Ez a nap augusztus 15-e, Mária mennybemenetelének napja, ezzel együtt Magyarország védőszentjének az ünnepe is. Ezen az ünnepen tarthatjuk Magyarország patrónájának a napját is, a Mária-kegyhelyekre való zarándoklattal, körmenetekkel és az országszerte rendezett búcsúkkal. Különösen

8. ábra.
Vatikán –
Szent Péter-bazilika

a Nagyboldogasszonynak szentelt templomok plébániái készülnek erre a napra. Nagyboldogasszony időjárása termésjóslónak számított („ha a nagyasszony fénylik, jó lesz a bortermés").

Augusztus 20. Magyarország nemzeti, hivatalos állami ünnepe az államalapítás és I. István király emlékére. A nap egyben a magyar katolikus egyház egyik fő védőszentjének tiszteletére tartott főünnepe. Napjainkban a hivatalos ünneplés Budapesten, a Kossuth téren Magyarország lobogójának felvonásával és a tisztavatással kezdődik. Budán rendezik meg a mesterségek ünnepét, és ott mutatják be Magyarország tortáját és a Szent István-napi kenyeret. A Szent Jobbkörmeneten részt vesznek a közjogi méltóságok is, az eseményen elsősorban a hívők tisztelegnek Magyarország fővédőszentje előtt. Az ünnepnapot az esti tűzijáték zárja. Az ünnep előestéjén a Magyarországi Egyházak Ökumenikus Tanácsa istentiszteletet tart. A Magyar Ízek Utcájának Védegylete 2017-ben már nyolcadik alkalommal szervezte meg az augusztus 20-i Szent István-napi ünnepségek kísérőrendezvényeként a „Magyar Ízek Utcáját", mely az év talán legnagyobb látogatottságú gasztronómiai eseménye. Évről évre itt kerül bemutatásra Magyarország tortája és a Szent István-napi kenyér, valamint számtalan különlegesség jelenik meg az ország és a Kárpát-medence minden tájáról (karcagi birkapörkölt, kakastökepörkölt, kiváló kézműves termékek, gyömbéres kolbász, pálinkakülönlegességek, magyar halkülönlegességek, házi sörök, szatmári töltött káposzta).

Az aratáshoz szorosan hozzáfűződik Szent Mihály napja, ami a betakarítás hálaadó ünnepe. Ez a nap a pásztorok elszámoltatásának, szegődtetésének időpontja is volt. A Hortobágy vidékén Mihály-nap volt számukra a legnagyobb ünnep, amikor mulatságokat, bálokat is rendeztek. Egyes helyeken ezen a reggelen a templom körül gyülekeztek a pásztorok. Majd miután a szentmisén megkapták a pap áldását a munkájukra és a következő gazdasági évre, felkeresték leendő gazdáikat, ahol ünnepi lakoma és áldomás mellett kötötték meg az új szerződéseket.

November 11-én tartják Márton napját. Szent Márton a középkor egyik legnépszerűbb szentje volt, kultusza hazánkban is virágzott, emlékét helységnevek, templomok őrzik. A legenda szerint amikor Szent Mártont Tours püspökévé választották, ő nem akarta ezt a tisztséget, a libaólba bújt, erre a libák heves gágogásba kezdtek, amivel elárulták a püspököt. Márton-napon országszerte lakomát rendeztek, hogy egész évben bőven „ehessenek, ihassanak". „Aki Márton-napon libát nem eszik, egész évben éhezik" – tartja a népi mondás. A liba csontjából az időjárásra következtettek (ha fehér és hosszú a liba csontja, akkor havas lesz a tél, ha barna és rövid, akkor sáros). „A bornak Szent Márton a bírája" – tartja a mondás, azaz ilyenkor iható már az újbor. A Márton-napi lúdlakomák másik nem elhanyagolható oka, hogy ez idő tájt különösen jóízű és viszonylag olcsó volt a lúdhús. A csontos részekből manapság is húslevest főznek, az aprólékból apróléklevest vagy ludaskását, de a töltött libanyak, a ropogós libapecsenye és a sült libamáj is gyakori étel.

András napja november 30. Szent András apostol és vértanú napja. András napján kezdték el a disznóöléseket és az ezzel járó disznótorokat, amelyek farsang végéig tartottak. Az András-naphoz legközelebb eső vasárnap advent első vasárnapja, a karácsonyi várakozás és előkészület ideje, az egyházi év kezdete. A keresztény év utolsó vasárnapján tartják a keresztények Krisztus király ünnepét. A katolikusok főünnepei közé tartozik a liturgiai évkör utolsó vasárnapja, az egyházi év vége. Az adventtel új egyházi év kezdődik.

Mindezek mellett, amit általánosan elmondhatunk a katolikus étkezésről, az a hagyomány ápolása, amit befolyásolt az időjárás és az évszak is. Az emberek azt ettek, amit megtermesztet-

tek. Szokás volt hétfőn, szerdán és pénteken tésztás ételeket enni. A csütörtököt zöldcsütörtöknek nevezték, ezért jellemzően főzelékfélét készítettek. Vasárnap, az Úr napján mindig kiadós húsos finomságot készítettek. Hüvelyeseket szinte mindennap fogyasztottak, függetlenül attól, hogy tésztás, főzelékes vagy húsos nap volt. Azonban ezek az étkezési szokások mára már elhalványodtak, és a ragaszkodás a vallási hagyományhoz csak a böjtök, ünnepek megtartásában nyilvánul meg.

A keresztény hívők minden étkezés előtt és után köszönő és hálaadó imádságot mondanak. Evés előtt megáldják az ételt, majd étkezést követően hálát adnak az Úrnak, hogy volt mit enniük.

A keresztény étkezéshez, böjtöléshez és ünnepekhez kacsolódóan elengedhetetlen, hogy megemlítsük a hét főbűnt, és azon belül is a torkosságot. A hét főbűn olyan jellembeli tulajdonságokra mutat rá, amelyek hajlamossá tesznek minket a tízparancsolatban megnevezett bűnök elkövetésére.

A hét főbűn: a kevélység, az irigység, a harag, a jóra való restség, a fösvénység, a torkosság, a bujaság. E hét főbűn ellentéte a hét erény, ami az alázat, a jóakarat, a szelídség, a jóra való buzgóság, az adakozás, a mértékletesség és a tisztaság (9. ábra).

A hét főbűn közül a torkosság szóval sem az Ószövetségben, sem az Újszövetségben nem találkozunk. A torkosság mértéktelenséget jelent ételben-italban, evésben-ivásban, mint fogalom, önfenntartást és birtoklást fejez ki. Nagy Szent Gergely pápa a gőgöt tartja a legtöbb bűn forrásának, úgy véli, hogy köze lehet a torkosság bűnéhez is. „Klasszikus megfogalmazás szerint az evésnek és ivásnak a rendetlen szeretete". A torkosságnál a hangsúly a rendezetlenségen, túlzáson, igényeken felüli étkezésen van. Nagy Szent Gergely pápa úgy gondolta, hogy a torkosságnak leginkább öt megjelenési formája van, amely lehet étkezés előtt, koncentrálódhat a fényűzésre, a mértéktelen étel- és italfogyasztásra, megjelenik a sóvárgás által és a válogatásban.

Az emberi étkezés és jóllakás Isten adományának számított. Bibliai értelemben az evés és az öröm összetartoznak. Ez főként onnan ered, hogy amikor ünnepnap van, akkor jóval több fajta és étel ital kerül az asztalra. A torkosság modern fogalma mára már teljesen megváltozott. A legtöbb betegség nem az éhezésből, hanem a túlétkezésből ered. Hans Jonas megközelítésé-

SORSZÁM	FŐBŰN	ERÉNY
1.	KEVÉLYSÉG	ALÁZAT
2.	IRIGYSÉG	JÓAKARAT
3.	HARAG	SZELÍDSÉG
4.	A JÓRA VALÓ RESTSÉG	A JÓRA VALÓ BUZGÓSÁG
5.	FÖSVÉNYSÉG	ADAKOZÁS
6.	TORKOSSÁG	MÉRTÉKLETESSÉG
7.	BUJASÁG	TISZTASÁG

9. ábra. A hét főbűn és erény

10. ábra. Assisi Szent Ferenc

ben a torkosság civilizációs jelenségnek számít. Rámutat arra, hogy napjainkban teljes értékválságot tapasztalhatunk, mivel a mértéktelenség nemhogy hátrány vagy bűn, hanem egyenesen gazdasági erénynek, mi több, kötelességnek számít. A torkosság erkölcsteológiai értelmezésében egy lecke leginkább nekünk, a bőség társadalmának szól, ahol gyakrabban szoktak meghalni és szenvedni a mértéktelenségtől, mint az éhségtől vagy az önsanyargatástól. „A mértékletesség minden időben erény, de annál nagyobb szükség van rá, minél jobb idők járnak" (Assisi Szent Ferenc) (10. ábra).

Az iszlám vallás

Az iszlám a legfiatalabb monoteista világvallás, amely az Arab-félszigeten alakult ki, Kr. u. VII. században. A Mohamed próféta által elnevezett vallás nevének, az iszlám szónak a jelentése Isten iránti odaadás, belenyugvás Isten akaratába. A vallás tanításának lényegét a Korán tartalmazza, amely Mohamed tanításaira épül. Vallásuk szerint egy Isten létezik, Allah.

A híveknek öt fő kötelességük van:

1. Hitvallás.
2. Meghatározott módon elvégzendő napi ötszöri ima (állás, meghajlás, földre borulás, ülés) Mekka irányába fordulva. Az ima előtt rituális tisztálkodást végeznek.
3. Jótékonykodás, mely elősegíti a fösvénységtől való megtisztulást.
4. Böjt megtartása ramadánkor.
5. Zarándoklat Mekkába: minden felnőtt, egészséges és anyagilag rendezett körülmények között élő hívőnek életében egyszer el kell zarándokolnia Mekkába. A zarándokok hétszer körbejárják a Kábát, ezalatt imádkoznak.

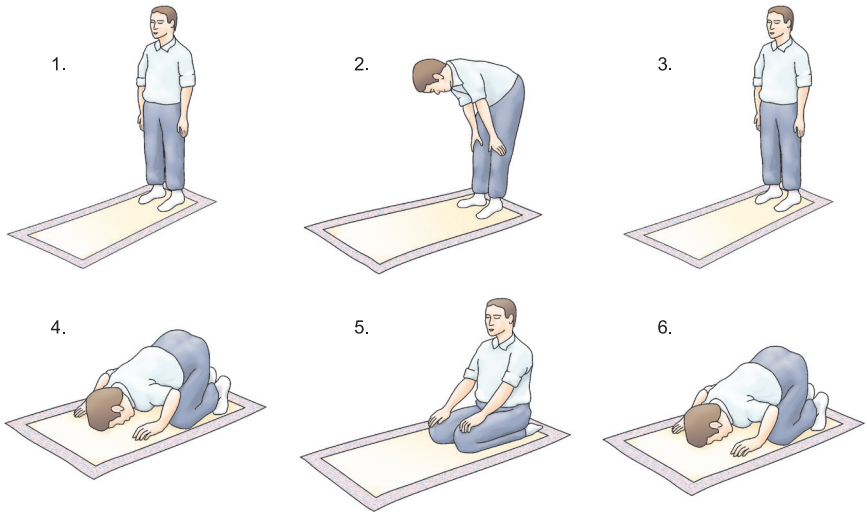
A Hamsa az iszlám tenyérszimbólum, amelyen az öt ujj az öt pillért, az öt fő kötelességet jelké-

11. ábra. Hamsa, az iszlám tenyérszimbóluma

pezi. Középen Allah szeme, mely védelmet nyújt (11. ábra).

Az iszlám híveinek öt fő kötelességéhez hatodikként hozzátartozik a dzsihád, a szent háború, amely bár jelentheti a saját hitélet megharcolását, egyre több muszlim szerint túlnő az ember belsejében zajló gonosz elleni harcon. A szó jelentése: „erőfeszítést tenni" vagy „törekedni". Minden hívő muzulmánnak vallásos kötelessége az igyekezet, az erőfeszítés és szorgalom. Ezen általában a személyes tulajdonságok javítását, a lélek megtisztulásának küzdelmét értik, de a dzsihád az ember saját vagy mások életének, tulajdonának és hitének megvédéséért vívott harcot is jelenti. Egyes radikális csoportok értelmezése szerint szent háborút kell vívni a hitetlenekkel, illetve a velük szövetkező muzulmánokkal mindaddig, míg az iszlám világa meg nem valósul (12. ábra: a muszlim hívő imája).

Mohamed, az iszlám vallás alapítója időszámításunk szerint 570 körül született Mekkában. Korán árvaságra jutott, nagybátyja, Abu Tálib nevelte fel. Életének első szakaszában kereskedőként élt, majd elvette feleségül munkaadóját, a nála idősebb, özvegy Hadidzsát. Negyvenéves korában egyre gyakrabban vonult félre a társadalmi élettől, hogy magányában az igazság lehetséges útjairól elmélkedjen. Több látomásban és jelenésben volt része, egyik alkalommal Dzsibril (Gábriel) angyal jelent meg előtte, aki kijelentette, hogy Mohamed kiválasztott személy, Allah küldöttje, akinek közvetítenie kell Allah akaratát az embereknek. Miután elkezdte hirdetni Allah üzenetét, a mekkaiak ellene fordultak és kiűzték a városból, ezért 622-ben Jaszribba menekült, ami később Medina, a Próféta városa nevet kapta. Ezt nevezzük hidzsrának, amely egyben a muzulmán időszámítás kezdete. Mohamed itt építette ki egyistenhívő vallási rendszerét. 630-ban elfoglalta Mekkát, ahol a legtöbben áttértek az iszlám hitre, további területeket hódított meg Arábiában, és szövetséget kötött a beduinokkal. Az iszlám alapfelfogásának tekinti, hogy amely terület egyszer már muzulmán terület volt, az a muszlimoké. Mohamed 632-ben halt meg magas láz következtében kedvenc feleségének, Aishának a házában, ahol el is temették. Az iszlám prófétájának életét és tanításait összefoglaló hadíszban többször is szerepel, hogy Mohamednek 11-13 felesége volt. A mu-



12. ábra. Az iszlámhívő imájának rituális mozdulatai

zulmán vallásban a nőket sokszor megfosztják alapvető emberi jogaiktól. A Koránban szerepel, hogy amennyiben a feleség engedetlen, férje fizikailag megfenyítheti, megverheti. A patriarchális muzulmán társadalomban az apák férjhez adhatják tíz évesnél fiatalabb lányukat is, Mohamed próféta példáját követve. Az iszlám lehetővé teszi a férfiaknak, hogy egyszerre négy feleségük legyen, akiktől egyszerűen elválhatnak, ha szóban azt háromszor kijelentik. Az iszlám tanítása szerint a nők helye otthon van, csak a családfő engedélyével vállalhatnak munkát.

Az iszlám hat alaptétele

1. **Hit Allahban, egyedüliségében és abban, hogy csak ő méltó imádatra:** az iszlám vallásban a hit tárgya Allah egyedülisége. Allah „egy", senki nem osztozik vele uralmában, parancsaiban, nincs neki fia, se társa. Ezt azért hangsúlyozzák erőteljesen a muzulmánok, mivel a kereszténykre mint bálványimádókra tekintenek a Szentháromságban való hit miatt.
2. **Hit a prófétákban és a küldöttekben:** az iszlám kétféle prófétát ismer, egyesek törvényhozói üzenetet kaptak (például: Ádám, Lót, Noé, Mózes, Dávid és Jézus), Mohamed viszont egyetemes küldetéssel rendelkezett, emiatt felsőbbrendű a próféták között.
3. **Hit az isten által leküldött könyvekben:** az Allah által adott tanítások gyűjteménye, az iszlám szent könyve a Korán lett, amelyet a próféta tanítványai jegyeztek le, tekintve, hogy Mohamed írástudatlan volt. Főleg szájhagyomány útján terjedtek Mohamed kijelentései, a Korán egésze csak évekkel a próféta halála után állt össze. A Koránra úgy tekintenek a muszlimok, mint Allahnak az emberiség számára üzent utolsó és végső szavaira, melyeket tökéletes írott formában, torzítás nélkül őriztek meg. Az iszlám vallásban fontos szerepe van a Mohamednek tulajdonított tanításoknak, hagyományoknak, amelyek gyűjteményét hadísznak nevezik. Az iszlám korai tanítói gyűjtötték össze a 9. századig, több mint kétszáz évvel Mohamed halála után (13. ábra. A Korán).
4. **Hit az angyalokban:** az iszlám teológiája szerint az angyalok szabad akarattal nem rendelkező, kizárólag Allahot szolgáló lények. A leghatalmasabb angyal: Dzsibril, aki a Koránt nyilatkoztatta ki Mohamednek, és fojtogatás által értette meg vele Allah üzenetének lényegét.
5. **Hit a végső napban:** a Korán központi tanítása a végső nap, amikor Allah minden ember felett ítéletet mond. Allah döntése szerint a jó emberek a Kertekbe (Paradicsomba) kerülnek, a testi gyönyörök és élvezetek helyére, a rosszak pedig tűzbe jutnak. Az ítélet alapja az ember hite és cselekedetei.
6. **Hit az elrendelésben:** az iszlámban minden jó és rossz eleve el van rendelve, minden előre látott és determinált már az örökkévalóságtól kezdve.

Az iszlám vallásnak három fő irányzata van, a síita, a szunnita és a háridzsita. A kereszténységhez hasonlóan az iszlám is több ágazatra tago-

13. ábra. A Korán, az iszlám vallás tanításainak könyve

zódott, két legnagyobb irányzata a síitizmus és a szunnitizmus, melyek a 7. században eleinte politikai szempontok miatt osztották meg a muzulmánokat, teológiailag csak később váltak szét. A legelterjedtebb irányzat a szunnitizmus, amelyet a muszlimok több mint 80 százaléka követ, ez az iszlám ortodox ága, a síitizmus pedig a legnagyobb vallási kisebbségnek számít az iszlámon belül a 15 százalékával. A két irányzat különböző hadíszt fogad el hitelesnek, és egymás hagyományait kölcsönösen elutasítják. A legnagyobb különbség a két irányzat között a síiták imámtanában fedezhető fel. A haridzsiták pedig csupán 1-3%-ban vannak jelen. A 18. század közepén Muhammad ibn Abdel-Vahháb indította el a szunnitizmus reformmozgalmát, a vahabizmust, amely az ortodox iszlám legmerevebb irányzatán alapult, és célja az eredeti iszlám visszaállítása volt. Szerinte egyedül csak a Korán és a Szunna tekinthető mértékadó forrásnak, betű szerint kell értelmezni, ezért ebből szigorú puritanizmus és nagyfokú fanatizmus fakadt. Világszerte 1,2 milliárd ember követi az iszlám vallást, amely a kereszténység után a második legnagyobb világvallás. Számos országban megtalálható, többek között Iránban, Azerbajdzsánban, Irakban, Afganisztánban, Pakisztánban, Szíriában, Jemenben, Libanonban, Szudánban, Egyiptomban, Jordániában, Líbiában, Marokkóban, Szaúd-Arábiában, Tunéziában, Malajziában, Indonéziában, Üzbegisztánban, Kazahsztánban, Bosznia-Hercegovinában, Albániában, Szerbiában, Montenegróban, Bulgáriában, Törökországban.

Az iszlám valláshoz kapcsolódó táplálkozási szokások

Más világvallások követőihez hasonlóan a muszlimoknak különböző táplálkozási szabályokat kell követniük, amelyekhez meghatározott rituálék kapcsolódnak. Az ételt Isten egyik legnagyobb áldásának tartják, az előírások biztatnak a megengedett és a jó ételek élvezetére, míg óva intenek a tilosak és a tisztátalanok fogyasztásától. Az étkezésre vonatkozó alapvető törvények szerint Allah az, aki meghatározza, hogy melyek a hívők számára jó és egészséges ételek, és melyek azok, amelyeknek a fogyasztása rossz és káros. Az engedélyezett ételek arab neve halaal, a vitatott ételeké mashbooh, míg a tiltott ételeké haraam.

Tilos a sertéshús vagy a sertés bármely részének fogyasztása, a ragadozó állatok húsának, a vérnek, továbbá az elpusztult állatok húsának a fogyasztása sem megengedett. Ételkészítéskor nem lehet olyan élelmiszert használni, amely húst vagy annak származékait tartalmazzák, például a csontlé alapú levesek, a zselatint tartalmazó édességek fogyasztása és a sertészsírban való sütés is kerülendő. A sertést tisztátalan állatnak tartják, mert fogazata alapján mindenevő. A marha és a szárnyasok tápláléka növényi eredetű, így ezek fogyasztása engedélyezett. A zarándoklat idején tilos vadászni, azonban a tengeren halászni megengedett. Ártalmatlan állatok életét ok nélkül kioltani bűn. A megengedett állatok levágását is előírások szabják meg, kivételt képeznek a tengeri és édesvízi halak. A megengedett állat nyaki ütőerét úgy kell elvágni, hogy közben Isten nevét említik, majd ki kell véreztetni. A muzulmán országokban vannak olyan húsboltok, ahol a vallás előírásainak megfelelően levágott állatok húsát árulják. A kóser vágás megfelel az iszlám előírásainak, így a zsidók által árusított húsokat is fogyaszthatják. Az iszlám vallásban minden korty szeszes ital elfogyasztása bűnnek számít a társadalomromboló hatása miatt. Az alkoholfogyasztás tilalma azokra az ételekre is vonatkozik, amelyek alkohol felhasználásával készültek. A rumot tartalmazó tiramisu fogyasztása nem megengedett, ugyanakkor a vörösboros marhapörköltet fogyaszthat-

ja egy muszlim hívő is, mivel az alkohol a főzés folyamán elpárolog. A nem arab országokban élő muszlimoknak nagy gondot jelent az iszlám vallás előírásainak megfelelő étkezés biztosítása. Németországban, Ausztriában és Svájcban iszlám szervezetek által elismert és igazolt tradicionális halaal éttermek, élelmiszerek, étrend-kiegészítők, adatbank, gyártói információk segítik a hívők táplálkozását. Az Európában élő muszlimoknak jól informáltnak és kompromisszumképesnek kell lenniük annak érdekében, hogy a vallásuk által előírt táplálkozási szabályoknak eleget tegyenek. Reggelire sajt, datolya, olajbogyó, frissen készült lángos és kenyér kerül az asztalra (14. ábra). Egyiptomtól keletre gyakori a csicseriborsó és az egyiptomi barna lóbab, melyet citromlével, olívaolajjal és szezámmaggal ízesítenek. Ebédre, vacsorára főtt ételt fogyasztanak, amelyet általában zöldségféle és hús alkot. Legkedveltebb zöldségféléik a paradicsom, a padlizsán, a sárgarépa, a burgonya, a tökfélék. Az ételek ízesítésére vöröshagymát, fokhagymát, petrezselyemzöldet, zöld koriander levelet, bazsalikomot, metélőhagymát, kaprot használnak. Kedvelt fűszerük a fodormenta, amivel a húsos, a zöldséges ételeket, de a teát is ízesítik. Elterjedt ízesítő a citromlé, illetve a hideg, savanykás, vízzel és sóval elkevert joghurt. A birkahús a legkedveltebb húsételük, amelyet nyárson sütnek és különféle köretekkel és fűszerekkel esznek. Kedvelik a marhát, a baromfit és a tengeri halakat is. A húsokból készült nemzeti különlegességek a parázson, nyárson sült kebabok, amelyeket különféle fűszerekkel, rizzsel és vajjal tálalnak. Étrendjükben gyakran szerepel folyami és tengeri hal is. Az étkezéseknél nem hiányozhatnak a friss zöldsaláták, az erősen ecetes savanyúságok, az olajbogyó. Az asztalon mindig áll egy kancsó jeges víz. Az étkezés végén gyümölcsöket fogyasztanak, ezt követi a tea vagy a kávé. A kávéhoz, teához fogyasztott sütemények olajos magvakkal készülnek, méz felhasználásával.

Az Arab-félsziget országainak vendégszeretetéhez elengedhetetlen a qahwa, azaz az arab kávé. Éjjel és nappal is fogyasztják, akár társasági eseményről, üzleti találkozóról vagy családi ünnepségről van szó. A datolya mellett része a tradicionális arab reggelinek, melyet utólag fogyasztanak el. Pár szabályt fontos betartani, ha ilyen itallal kínálnak. Először is nem illik visszautasítani, ha a fül nélküli csészével (finjan) kínálnak, mivel ezzel megsértjük a vendéglátót. Apránként töltik meg a csészét egészen addig, amíg jelzünk, hogy nem kérünk többet, ezt a pohár jobb és baloldalra történő mozgásával te-

14. ábra. A datolya és a qatájif (arab sült palacsinta)

hetjük meg. Mindig cukor nélkül, kardamommal ízesítve kínálják. Jó ízlésre vall, ha minimum három pohárral elfogyasztunk.

Korunk iszlám forrásai szerint Mohamed próféta 12 legkedvesebb ételei a következők voltak: árpa, datolya, dinnye, ecet, füge, gomba, gránátalma, méz, olívaolaj, szőlő, tej és víz, tehát csupa egyszerű alapanyag. A felsorolás jól tükrözi a nomádok lehetőségeit, ezek voltak az iszlám születése idején a jellemző hozzávalók.

15. ábra. Étkezés ramadán idején az iszlámhívők körében

Az étkezés 12 alapszabálya Haszannak, Mohamed próféta unokájának összefoglalása alapján

1. Tudnod kell, hogy az ételt Isten adta neked!
2. Elégedj meg azzal, amit neked adott!
3. Mielőtt hozzáfognál az evéshez, mondd: Isten nevében!
4. Étkezés után mondd: Istennek hála!
5. Étkezés előtt moss kezet!
6. Az asztal bal oldalán foglalj helyet!
7. Jobb kezed három ujjával egyél!
8. Ha befejezted az evést, nyald meg az ujjaidat!
9. Egyél a közvetlenül előtted lévő tálból, annak is a feléd eső részéből!
10. Végy kis falatokat!
11. Jól rágd meg az ételt!
12. Ne bámuld a veled együtt étkezőket!

Vendégjog

A muzulmánok vendéglátása közismert, amely a Koránban előírt vallási kötelesség. Ha vendég állít be a családhoz, még akkor is meg kell kínálni étellel, itallal, ha a családnak nem marad. Ezzel együtt a vendég nem élhet vissza jogaival, érdemes tájékozódni az iszlám szokásokról, és a nőknek célszerű visszafogottan öltözködni. Vendégségben az ellenkező neműekkel nem illik érintkezni (puszit adni, kezet fogni stb.) Gyerekeknél nincs ilyen tiltás.

Az iszlám naptár szerint a kilencedik holdhónapban veszi kezdetét a nagyböjt, a ramadán. A ramadán időpontja a hold állásától függ, és évente változó. Ez alatt az idő alatt napkeltétől napnyugtáig sem a táplálkozás, sem a folyadékfogyasztás nem megengedett. Ebben az időszakban napközben tilos fürdeni, dohányozni és tiltott a nemi érintkezés is, napnyugta után ágyúlövés jelzi a böjt aznapi végét. Ilyenkor a boltok éjszaka tartanak nyitva, az emberek éjszaka bőségesen esznek és isznak. A ramadán hónap végén, a tizedik hónap első napján ünnepséggel és hatalmas lakomával ér véget a böjt (15. ábra).

Az iszlám megtisztulás ideje alatt az arab tradícióban a böjtnek megfelelő ételeket esznek. A hívők arra törekednek, hogy éjjel minél nagyobb legyen az energia- és tápanyagbevitelük, így készülnek fel a következő napi koplalásra. Az elfogyasztott élelmiszerek választékára, minőségére ezért nagy hangsúlyt fektetnek, továbbá a megfelelő folyadékbevitelt is szem előtt tartják. A folyadékszükséglet biztosítása érdekében nagy víztartalmú élelmiszereket esznek.

A böjt tradicionális megtörésekor egy pohár víz és egy darab datolya fogyasztható. Ezt követi a leves és a saláta, a főétel elfogyasztása előtt javasolt szünetet tartani. A főétel nagy fehérje- és szénhidráttartalommal kell, hogy rendelkezzen, emellett a zöldségfogyasztás is nagy szerepet kap, a megfelelő vitaminbevitel fedezése érdekében. Olajban sült ételek nem szerepelhetnek az étrendben a ramadán hónapjában. Folyadékok tekintetében szénsavmentes ásványvíz és hozzáadott cukrot nem tartalmazó tea fogyasztható. Napfelkelte előtt bőséges reggelizésre törekednek, amely a nagy folyadékbevitelen túl egy darab gyümölcs vagy müzli elfogyasztásával kezdődik, ezt követően teljes őrlésű lisztből készült termékeket, tejtermékeket és nagy rosttartalmú élelmiszereket fogyasztanak. A tizedik hónap kezdetén van vége a böjtnek, amit Aid-el Kebir ünnepnek neveznek, és hatalmas lakomával ülik meg. A böjt célja az emberi test és a lélek megtisztítása, a lemondás megtapasztalásán keresztül. Emellett az ember lelkiismeretét éberré és erőssé teszi, és arra készteti, hogy többet törődjön szellemi, lelki életével a jó cselekedetek fokozása által. Más szempontból is nagy hatást gyakorol a társadalomra, mert minden muszlimnak egyformán böjtölnie kell, helyzetére való tekintet nélkül. Akár gazdag, akár szegény, fehér vagy színes bőrű, nő vagy férfi, a világ minden részén ugyanazt az éhséget érzi minden böjtölő. A ramadán ideje alatt a várandós, a menstruáló és a szoptató nők, a betegek és az utazók mentesülnek a böjt alól.

Az iszlám valláshoz kapcsolódó ünnepek

Mivel az ünnepeket a holdnaptár alapján számítják, ezért ezek minden évben 10-11 napos eltolódást mutatnak. A holdév csak 354 napból áll, az év kezdete és a hónapok pedig nincsenek évszakhoz kötve.

Iszlám ünnep a ramadánon kívül például a muharram, amikor a muszlimok Mohamed próféta Mekkából Medinába vándorlására emlékeznek. Ez az év első hónapja, ekkor ünneplik az újévet. Ekkor megajándékozzák egymást édességekkel, és tanulságos történeteket mesélnek Mohamed életéből. Valamint Id al-adha az áldozat ünnepe, avagy hadzs: zarándoklat Mekkába. Ezt a négynapos ünnepet Dzúl-Hiddzsa havában ülik, melynek központi gondolata az Isten iránti feltétlen odaadás és az isteni irgalomba vetett hit. Ez alkalomból minden évben megközelítőleg kétmillió muszlim hívő zarándokol el a Korán parancsára Mekkába. A családi ünnepek közé tartozik a születés és a névadás, a körülmetélés, az esküvő és a temetés.

A nők helyzete az iszlám vallásban

Az iszlám világban soha nem zajlott le a kultúránkban ismert feminista forradalom. Míg a nyugati világban az emancipáció az életünk részévé vált, addig a muzulmán asszonyok, hagyományosan, a férfi alárendeltjei. Az egyenlőtlenség azonban nem jelent feltétlenül elnyomást. A Korán tanítása szerint Allah a férfit és a nőt szeretetkapcsolatra teremtette. Az utolsó ítéletkor a férjnek számot kell adnia arról, hogy hogyan bánt családjával, ezen belül a feleségével. A nő soha nem ura önmagának, lányként az apja, asszonyként a férje gondoskodik róla. Épp ezért bizonyos dolgokhoz csak a férjnek van joga, ilyen az asszony testének, arcának és hajának látványa. A nők ezért testüket, illendőségből, eltakarják. Az adott ország szokásai szerint ez lehet egy kendő vagy akár az egész testet fedő burka.

A zsidóság története, a judaizmus és a valláshoz fűződő táplálkozási szokások

A zsidó vallás története

A *zsidó,* más néven *izraelita* vallás a legősibb monoteista vallás. Zsidónak lenni egyszerre jelent egy valláshoz és egy néphez való tartozást. Az I. században alakult ki a ma ismert judaizmus, a rabbinikus központú hitélet, mely a törvény tanítását hangsúlyozza. A zsidóság központi szent helye a jeruzsálemi templom. Eredete a Kr. e. 2. évezredig nyúlik vissza, az ősatyák koráig. Ábrahámot és utódait választotta Isten, hogy tanúi legyenek a Mindenható dicső tetteinek (1Móz 12). Ezt hívjuk kiválasztásnak. Mózes idejében a pusztai vándorlás során kovácsolódott egységes néppé a megszabadítottak közössége. A mai napig ez a kollektív (közösségi) tudat határozza meg a zsidóság vallási mentalitását. A honfoglalás és a letelepedés egyszerre történelmi és hitbéli esemény. Isten a népének adta az Ígéret Földjét, ahol később királyságot alapítottak. Uralkodóik egy személyben voltak világi és vallási vezetők. Eszményi királyuk Dávid volt, az ő leszármazottja lesz a Messiás, akinek eljövetelét ma is várják. Dávid fia, Salamon építette föl a Sion hegyén az első templomot. Ekkor írták le az ószövetségi könyvek egy részét, melyek korábban csak a szóbeli hagyományban léteztek.

A próféták, akik Isten üzenetének közvetítői voltak, a vallási életben egyre jobban előtérbe kerültek. Egy háborúkkal, viszályokkal teli időszak következett, amelyben az ország két részre szakadt, az északi rész, Izrael 10 törzset, míg a déli rész, Júda 2 törzset foglalt magában. A babiloni fogság a hívek életében jelentős változásokat hozott: Isten büntetésének tekintették ezt a csapást. A kiválasztottság tudata felerősödött, a bűnbánat gyakorlása és a megváltóra való várás került középpontba. A babiloni fogság után Izrael soha többé nem lett tökéletesen szabad és független. Először a Perzsa Birodalom részévé vált, majd Nagy Sándor birodalmához tartozott, végül római provincia lett belőle. Vallási autonómiáját azonban megőrizhette. Királyi dinasztia nélkül a papságé lett a vezető hatalom. Köreikben új irányzatok jelentek meg: a farizeusok, a szadduceusok, a zelóták és az esszénusok csoportja. A zsidóság jó része diaszpórában (szétszóródás, héberül: galut) élt az I. századtól. Az utolsó nagy lázadást az önjelölt messiás, Bar Kochba vezette. A rómaiak igen nehezen tudták csak legyőzni. A megtorlás elől sokan Dél-Európa és Észak-Afrika városaiba menekültek. Ekkor alakult ki a judaizmus, a templom nélküli vallási élet. A vallási vezetők a farizeusi irányzatból kinövő rabbik (tanítók) lettek. Legfontosabb feladatuknak a Tórához való hűséget és a zsidó identitás fenntartását tartották. Ettől kezdve Európa különböző országaiban kis közösségek, jesivák (vallási iskolák) alakultak, ahol a Tóra és a törvények tanulmányozásával foglalkoznak. Az V. századra elkészült a Talmud, a Tóra mellett a második legfontosabb iratuk. Európában már a II. századtól kezdve fellángolt a zsidógyűlölet, mely a következő évszázadok során hullámokban előtört. A keresztes hadjáratok idején terjedt el az a nézet, hogy a zsidók ölték meg Krisztust, amiért büntetést érdemelnek. Közép-Európában erőszakkal léptek föl velük szemben vakbuzgó térítők, majd a XVI. században egyes országokban gettókba kényszerítették őket, és korlátozták tanulási és munkalehetőségeiket. Mindezek következtében a zsidóság berkein belül felerősödött az a nézet, miszerint Isten a választott nép szenvedésein keresztül egy szebb jövőt készít elő számukra. A sok kínszenvedésnek meglesz a gyümölcse a Messiás uralma idején. Európában a legtöbben német és lengyel területen telepedtek le. Saját nyelvük a jiddis, mely héber, német és szláv ere-

16. ábra. Tóra – szent irat

detű. Az évszázadok során az elszigeteltségük még inkább erősödött, ugyanakkor a Tóra tanulmányozása, a tanulás a hitélet középpontjába került. Kelet-Európában a XVIII. században jelent meg a haszid mozgalom. Hívei a belső elmélyülést, a békés jámborságot szorgalmazták, de Istent sokszor tánccal és dallal dicsérték. Számukra az öröm volt hangsúlyos. A XIX. században egyre inkább radikalizálódott az antiszemitizmus, amely a náci uralom idején tetőzött, a gyűlölködés 6 millió áldozatot követelt. Az antiszemitizmussal szemben Theodor Herzl vezetésével létrejött a cionista mozgalom, melynek célja egy zsidó állam megalakítása. A mozgalom számos elkötelezett tagja a XX. század elejétől földeket vásárolt Szentföldön. Ott azonban a VI. század óta arab törzsek éltek. Ennek ellenére a II. világháború után, nemzetközi támogatással, 1948. május 14-én megalakult a modern Izrael állam, melyet a zsidóság Isten gondviselésének tart (16. ábra: a Tóra).

Szent iratok

A Tanakh (héber biblia) megegyezik a keresztyének Ószövetségével, amely Isten kijelentését hordozza. A könyvek felosztása eltér a miénktől. Három része van: a Tóra, a Nöbiim, a Kötubim.
A Tóra (tanítás, követendő út) Mózes öt könyvét tartalmazza. A Nöbiim (Próféták) Isten kijelentéseit hordozzák önmagáról, a terveiről és népe sorsáról. A Kötubim (Iratok) könyvei tanításokat, bölcsességeket, illetve különböző költeményeket tartalmaznak. A három rész közül a Tóra fontossága kiemelkedő. Ez a megnevezés tágabb értelmezés szerint az egész héber Bibliát jelöli. Minden zsinagógában kiemelt helyen őrzik a szöveget tartalmazó tóratekercseket, az úgynevezett tóraszekrényben. A Talmud (szóbeli Tóra), nem szent irat, de a zsidó vallás meghatározó könyve. A törvények magyarázatát, részletes kibontását tartalmazza. Két részből áll, az első a Misna, ami Kr. u. 200 körül zárult le. Ez a gyűjtemény tartalmazza a Talmud magját, központi gondolatait. Második része a Gemara, amely a később keletkezett vitákat, véleményeket tartalmazza a Tóráról és a Misnáról. A teljes Talmudot Kr. u. 500 körül véglegesítették. A szétszóratás után gyökeresen megváltozott a zsidóság élete. A judaizmus idején alakult ki a rabbinikus központú hitélet. Az egyes rabbiiskolák és a történelmi változások következményeként születtek meg a ma ismert irányzatok a XVIII–XIX. században.

Reformerek: a felvilágosodás hatására német területen, a zsidó körökben is elindult egy megújulási mozgalom. Elvetették az étkezési szabályokat, a héber helyett anyanyelvi istentiszteleteket tartottak. Egyszerűsítették a liturgiát. A zsinagógákban először náluk jelent meg az orgona. Idővel a nők elkülönítését is megszüntették. A reformerek számára fontos, hogy időről időre önvizsgálatot tartsanak, és a szertartásokat, előírásokat újra értelmezzék. A magyar zsidóság körében is sok reformer volt a XIX. században, őket hívjuk neológoknak. Számukra a zsidó és a magyar identitásuk egyaránt fontos volt. Az öltözködési szokások és szertartások megújítása során szempont volt számukra ennek a kettősségnek a hangsúlyozása.

Konzervatívok: a XIX. században a reformerekkel szemben megjelent irányzat a hagyomány tiszteletére, a gyökerek ápolására fekteti a hangsúlyt. Számukra zsidónak lenni egyszerre vallási és származási kötelék. Jelenleg az USA-ban él a legtöbb konzervatív, akik számára fontos Izrael állam támogatása. A hagyományok tisztelete mellett a fejlődés és a modern élet adta lehetőségekkel is élnek.

Ortodoxok: a zsidó vallás szigorúbb képviselői, akik magukat tartják az egyedüli hiteles híveknek. Életük központjában a törvények, parancsolatok (sabbath, kóser szabályok stb.) megtartása áll. Számukra a Tóra örök érvényű és megváltoztathatatlan. Koronkénti újraértelmezése nem engedélyezett. A rabbi szava meghatározó vallási és világi életükben egyaránt. A legtöbb cionista közülük kerül ki.

Ultraortodoxok: a legradikálisabb irányzat képviselői. A környezetüktől elkülönülve élnek, nap mint nap várva a Messiás eljövetelét. A törvényt betű szerint megtartják, és szigorú szabályok jellemzik mindennapjaikat. Ruházatuk jellegzetes: fekete hosszú kabát, széles kalap. A férfiak pajeszt növesztenek, a nők kalapot vagy parókát hordanak.

A zsidó időszámítás

A zsidóság az időt a világ teremtésétől számítja, melyet a középkori tudósok Kr. e. 3761-re datáltak. Az évet holdhónapok tagolják, így az 354 napból áll. Az elcsúszás miatt szökőéveket iktatnak be a naptárba. Az év kezdete őszre esik.

Zsidó ünnepek

A zsidó ünnepek vallási ünnepek, melyeket legtöbb esetben azok a családok is megtarta-

3. táblázat. A zsidó ünnepek

Évenkénti ünnepek
Újév (roshasaná): szeptember vagy október idején tartják az új kezdet ünnepét, amikor a zsidóság a világ keletkezéséről, a teremtésről is megemlékezik. Az ünnep szerves része a sófár, az autentikus zsidó kürt megfújása.
Engesztelés napja (jomkipur): az újév után 10 nappal tartják a megtérés, vezeklés és a megbocsátás ünnepét. Ilyenkor fehér ruhába öltöznek az ünneplők, és a zsinagógákat is fehér virágokkal díszítik. Szokás bőkezűen adakozni az ünnep idején.
Hanuka: a decemberi ünnep az egyetlen, amely nem bibliai eredetű. A Kr. e. II. században Izraelt a Szeleukidák tartották uralmuk alatt. Az uralkodó a jeruzsálemi templom szentélyébe egy Zeusz-szobrot állíttatott föl. Makkabeus Mattathias pap és fiai ekkor fegyvert ragadtak. Ez volt a makkabeus lázadás. A sikeres harcok után a templomot megtisztították és újraszentelték. A szertartás szerves része volt a menóra gyertyáinak meggyújtása. Sajnálatosan csak egy napra elegendő olajuk volt, és egy újabb adag elkészítése nyolc napig tartott. Isten csodát tett, és az egy napra elegendő olaj nyolc napig égett. Erre emlékeztet a kilencágú gyertyatartó, középen a szolgagyertyával, amelyet csak az ünnep idején használnak. Ez nem összekeverendő a hétágú menórával. A családok ilyenkor nagy ünnepségeket rendeznek, a gyerekek a nyolc nap során mindennap kapnak egy apró ajándékot. Az ünnepi asztalra olajban sült ételek kerülnek, például fánk.
Purim: február, ill. március havára esik az Eszter történetéhez kötődő ünnep, amikor a zsidóság megmenekült a pusztulástól. A farsanghoz hasonló ünnep során a gyerekek maskarába öltöznek, a felnőttek ajándékcsomagokat készítenek egymásnak, és adományt osztanak a szegényeknek. Az asszonyok hagyományos mákos süteményt sütnek, az úgynevezett „Hámán-fülét", Hámán táskát készítenek (4/17. ábra).

nak, amelyeknek a hétköznapi életében nem játszik fontos szerepet a hit. Az ünnepeket három kategóriába soroljuk: az évenkénti ünnepek, a zarándokünnepek és a sabbath (3. táblázat).

Zarándokünnepek

Ezek az ünnepek az ősi időkig nyúlnak vissza. Izrael népe évente háromszor elzarándokolt Jeruzsálembe a templomhoz. Manapság a Siratófal tölti be ezt a szerepet. A zarándoklat maga is az ünnep részét képezte, ennek emlékét őrzik a zarándokzsoltárok (Zsolt 120–134).

Peszah (kivonulás ünnepe, zsidó húsvét): az Egyiptomból való szabadulás és az aratás ünnepe, mely március-április idejére esik. Nyolcnapos ünnep, mely mindig a ház megtisztításával, a kovász eltávolításával kezdődik. Az otthon megtisztítása egyben a lelki megtisztulás jelképe is. Az ünnep idején a kovász mellett tilos még hüvelyeseket fogyasztani, az asszonyok erre az alkalomra páskát (lásd. kovásztalan kenyér, macesz 18. ábra) készítenek lisztből és vízből. Egyes ortodox családok külön edényeket használnak erre a célra.

Az ünnep első estéjén, a szédereste során a család összegyűlik, és felelevenítik a szabadulás történetét, miközben zsoltárokat énekelnek. Ezután fogyasztják el a páska vacsorát, mely megszabott ételekből áll (bárányhús, keserű füvek, páska, alma, bor és főtt tojás) ezek mindegyike a bibliai történet egyes elemét jelképezi. A fogások között a családfő imádkozik és áldást mond. Az ünnepi asztal különleges terítéke az Illés (Élijáhu) kehely. A széder során négy pohár bort isznak, amelyek a megváltás Tórában olvasható kifejezéseinek – „megszabadítalak benneteket", „megmentelek benneteket", „megváltalak benneteket", „népemmé fogadlak titeket" – felelnek meg (2Móz 6,6–7). Az utolsó vacsora estéjén Jézus ezt a serleget adta körbe.

Szukkót (sátoros ünnep): a pusztai vándorlásra való emlékezés ünnepe szeptemberben. Szombattól szombatig tartó örömünnep, melynek során a családok kiköltöznek a házaikból szukába (sátrakba), vagy fából készült kunyhókba, átmeneti szállásokra. Így emlékeznek arra, hogy valaha vándoroltak. Négyféle ágból (citrusféle, pálma, mirtusz és fűzfa) csokrot kötnek, amely jelképezi, hogy Isten milyen gazdagon gondoskodott népéről a pusztában. Szintén a bőségre utal, hogy minden este nagy lakomát csapnak a családok. Az ünnep utolsó napján felvonulást tartanak, majd estére mindenki visszaköltözik a házába.

17. ábra. Hámán-táska, „Hámán-füle"

18. ábra. Macesz, kovásztalan kenyér

Sávuót (hetek ünnepe, zsidó pünkösd): A Tóra és a tízparancsolat adásának és az új kenyérnek az ünnepe, amelyet peszah után 50 nappal, azaz hét héttel később tartanak. Egynapos ünnep, melynek során Ruth könyvét olvassák fel. Vacsorára szokás tejes ételt enni, mely a törvényt, Isten finom lelki táplálékát jelképezi (Énekek 4,11).

Sabbath: a IV. parancsolat (2Móz 20,10–11) rendelkezik a szombatról. Isten a teremtés után megpihent, és gyönyörködött munkájában. Ennek mintájára az embernek hat nap adatott az alkotásra, a hetedik nap a megpihenés, az alkotásban való gyönyörködés ideje. Innen ered a nap elnevezése is, a sabbath (jelentése nyugalom). Ez nem passzív lustálkodást jelent, hanem lelki feltöltődést, Isten dolgairól való elmélkedést. Mindezek mellett az egyiptomi szabadulásra is emlékeznek. Az ünnep péntek estétől szombat alkonyatig tart. Ennek oka, hogy a zsidó napok este kezdődnek („És lett este és lett reggel" 1Móz 1,5). Ezen a napon a családok elcsendesednek, nem végeznek munkát, nem utaznak messzire. Az asszonyok már előző napon elkészítették az ételeket. Az ő tisztségük az ünnep megkezdése, meggyújtják a szombati gyertyát, és imát mondanak. Közösen mennek a zsinagógába, majd otthon elfogyasztják a szombati vacsorát. A családfő áldást mond gyermekeire. Az ünnephez szabályok kötődnek (4. táblázat). A szombati tilalmak nem vonatkoznak betegekre, kisgyerekekre, illetve rendkívüli helyzetekre. Például orvos végezhet életmentő műtétet szombaton is.

A zsidó hitéletben többféle eszköz és tárgy szerepel, melyekkel már találkozhattunk. Az alábbiakban tekintjük át őket. Az egyik legfontosabb a menóra, a hétágú gyertyatartó. Eredetileg a templomban állt, hét ága a teremtés hét napját szimbolizálja, manapság a legtöbb zsidó család otthonában megtalálható. A zsinagógákban, illetve fontos eseményeken a férfiak fejük búbján kerek kis sapkát hordanak, ez a kipa (19. ábra). Formája az égboltot, Isten gondviselő kezét jelképezi. Fedetlen fővel megjelenni Isten színe előtt tiszteletlenség. Épp ezért az asszonyok kendőt hordanak. Ugyanezen okból szoktak kendőt teríteni magukra a férfiak imádkozáskor, ez a tálit. A zsidó otthonok bejáratánál egy kis dobozka van az ajtófélfára erősítve, ez a mezuza. A dobozka a legfontosabb imádságot, a Söma Jiszraelt („Halld meg, Izrael" 5Móz 6,4) tartalmazza. A Dávid-csillag, mely a zászlóban is látható, a hagyomány szerint először Dávid király pajzsain szerepelt. Valójában két háromszög összeolvasztva, melyek az eget és a földet, Isten és az embert szimbolizálják.

A jeles eseményekhez, fordulópontokhoz különféle rítusok kötődnek. Jelentős esemény egy ember életében a születés, a felnőtté válás, a házasság és a halállal való szembenézés. A zsidóság körében is kialakultak az elmúlt évszázadokban azok a szertartások, melyek komoly

4. táblázat. Sabbath ünnepéhez tartozó szabályok

Szabad olvasni, beszélgetni egymással. Baráti összejöveteleket tartani, esetleg rövid sétát tenni, délután szieszt-ázni.
Közösen énekelni, táncolni vagy akár társasjátékozni.
Tilos dolgozni, házi munkát végezni, írni.
Nem szabad tüzet gyújtani, azaz villanyt felkapcsolni, telefonálni, tévézni.
Tilos cipekedni, utazni.
Szombaton nem szabad esküvőt tartani.

19. ábra. Dávid-csillag, kipa, menóra

üzeneteket hordoznak. A születés utáni nyolcadik napon szokták bemutatni a közösségnek az újszülöttet. A körülmetélés a fiúknál az Istenhez tartozás jele. Ilyenkor kapnak nevet is a fiúk és a lányok egyaránt. A következő állomás a felnőtté válás szertartása, ez a fiúknál a bar micvá (a parancsolat fia), a lányok esetében a bat micvá (a parancsolat leánya). Tizenhárom éves korban kerül erre sor, a fiúkat ekkor mutatják be a gyülekezetnek, mint teljes jogú, felnőtt férfiakat. Első felnőtt feladatként a Tórából olvasnak föl a gyülekezet közösségében. A lányoknak az idősebb asszonyok szerveznek ünnepséget. Az esküvőt hosszú jegyesség előzi meg, ez az ismerkedés ideje. Sok a szerelmi házasság, de a zártabb közösségekben még mindig jelen van a szervezett házasság intézménye. A szertartást a rabbi vezeti, a jegyesek egy sátor alatt tesznek fogadalmat. Az eskü végén szokás a pohártörés, így emlékeznek a templom lerombolására. Ezután kezdődik a lakodalom. A férfiak és nők hagyományosan külön táncolnak, és külön asztaloknál ülnek. Az ember életében az utolsó út a temetés útja. A zsidóknál a gyász színe a fehér. A rokonok bánatuk kifejezéseként megtépik ruhájukat, és hangosan siratják el szeretteiket. Emlékköveket raknak a sírra, hasonlóan a koszorúkhoz.

A zsidó vallás és az étkezési szokások

A zsidó mindennapok szerves részét alkotják a különböző étkezési szokások. A mózesi törvények között sok szabályt találunk, melyek meghatározzák, mi helyes és mi helytelen. A legtöbb rendelkezés az étkezéssel foglalkozik. A legfontosabb szabályok egyike a kóser (tiszta) és tréfli (tisztátalan) ételek megkülönböztetése (5. táblázat).

A kóser ételek elkészítése szintén külön szabályozás alatt áll. Azokban az otthonokban, ahol szigorúan betartják a kóser szabályokat, két részre van osztva a konyha. Ennek oka, hogy bizonyos alapanyagokat nem lehet együtt fogyasztani. Ilyen például a hús és a tej. Sokan járnak kóser henteshez, aki a törvénynek megfelelően vágja le az állatokat. A vér elfogyasztása szintén tilos, mivel a régiek úgy tartották, hogy az a lélek és az élet hordozója.

A zsidó konyha csak olyan állat húsát használja fel, amely a Tóra által megállapított jelek alapján ehető, és szabályosan lett vágva, szakképzett metsző által. Tradicionális kóser húst csak az arra hivatott szakképzett ember, a sakter vagy sajchet vághat („metsző"). A mészáros végzi a zsidó hitközségekben az étkezési célra szánt állatok rituális, vallási előírás szerint történő levágását és

5. táblázat. A kóser szabályok szerinti alapanyagok megkülönböztetése

A mózesi törvények értelmében az állatok lehetnek	
Tisztátalanok	Tiszták
ló, szamár, öszvér nyúl, teve, sertés	marha, juh, kecske, bivaly, őz, szarvas, pulyka, liba, tyúk, kacsa, galambfélék

ellenőrzését. A Jákob csípőficamára való emlékezés miatt az állat forgóinak fogyasztása tiltott, a páros patájúak húsa csak a tizedik csigolyáig fogyasztható, de az is csak akkor, ha a sakter az állat belső szervein semmiféle betegségre utaló elváltozást nem észlelt. Képesítését, illetve oklevelét három rabbitól nyeri, miután más metszőnél előzőleg gyakorlaton volt. Vannak olyan metszők, kik csak szárnyasok vagy szarvasmarha vágására jogosultak. Ezt a magasabb képesítésüket a sóchet ubódek címmel fejezik ki. Lényege az, hogy az állat nyakát egyetlen vágással kell elmetszeni, hogy minél kevesebbet szenvedjen, és minden csepp vére elfolyjon úgy, hogy mindvégig nyugalomban érezze magát az állat.

Érdekességként megemlítendő a zsidó konyha külleme. Ha belépünk egy hagyományos zsidó konyhába, azonnal láthatjuk az ősi szokásokat. Hiszen a tejes és a húsos, sőt a páros edényeket, étkészletet a konyhaszekrény más-más részén tárolják, az ételeket a hűtőszekrényben is különválasztják. A konyharuha színe is árulkodó lehet: általában a húsosé piros, a tejesé kék. Ha nincs két mosogató, akkor is a mosogató külön medencéjében tisztítják meg a tejes és a húsos edényeket. Tálaláskor más abroszt, szalvétát tesznek az asztalra tejes vagy húsos étkezéshez. Még a fűszerféléket is, amelyet mind a húsos, mind a tejes ételekhez használhatunk, így a sót, a sótartót, az üvegpoharakat, az italokat, a kenyeret, a kenyérkosarat, ugyancsak külön kezelik, tárolják, ezeket „páros" edényeknek, „páros" ételeknek nevezik. E fontos irányelvek és szabályok keretei között, később évezredes hányattatás és kisebbségi sors terhe alatt, szomszédjaival mégis eleven kölcsönhatásban alakult ki a zsidó konyha. Néhány alapanyagot átvett a környező népek ételeiből, mégis megőrizte sajátos jellegét, s minthogy hagyományos közösség körében létezett, számos archaikus elemet őriz magában. Az összefoglaló 6. táblázatban látható néhány, a zsidó vallásra jellemző, jellegzetes étel.

A zsidó étkezési hagyományok tisztátalan állatként tekintenek a sertésre, és ezért tilos a disznóhús és a szalonna fogyasztása. Azonban a libaszalonna, ami a liba testhája, kóser ételnek számít. Ezt hasonlóan készítik, mint a fehér sertésszalonnát, besózzák, pirospaprikával és zúzott fokhagymával ízesítik. Az ilyen módon elkészített íneresz a zsidó kulinária egyik legfontosabb előétele.

A mózesi törvényben (Leviticusban) és a megújított törvények között találunk az étkezésre vonatkozó előírásokat, tilalmakat. Több állatfajta nemcsak hogy nem kóser, de még érinteni sem szabad. Többek között kiemel a Tóra 24 szárnyast, melyet nem szabad ennie a vallás követőinek. Tilalom alá esik a teve, a nyúl, a szamár, az öszvér. A halak közül csak azokat szabad fogyasztani, amelyek rendelkeznek uszonnyal és pikkellyel (pl. ponty, keszeg, márna). Különböző kétéltűeket, csúszó-mászó állatokat sem szabad fogyasztania zsidó hívőknek. A növényi eredetű élelmiszerek, nyersanyagok tekintetében nem sok megszorítás található. Azonban az olyan főzelékféléket, amelyekbe könnyen belemászhat a féreg (pl. hüvelyesek, brokkoli, kelvirág) a lehető leggondosabban át kell válogatni, és tökéletesen megtisztítani. A zsidók csak olyan bort használhatnak fel, vagy ihatnak meg, amelyet

6. táblázat. A zsidósághoz kapcsolódó jellegzetes ételek

A szombati munkatilalom hozta létre a legjellegzetesebb zsidó ételt, a **sóletet**. Mivel a vallási szabályok szerint szombaton nem szabad ételt készíteni, nyersanyagát már péntek délután összeállították, majd a kemencében vagy forró kövek között tizenkét órán át érlelték, főzték. E hosszú főzési időnek köszönhető a sólet páratlan aromája.	**Hozzávalók:** 50 dkg tarka szárazbab, 50 dkg zsíros marhahús, 2 nagy libacomb, 50 dkg füstölt libahús, 3 púpozott kanál liszt, 25 dkg gersli, 6 tojás, 2 nagy fej hagyma, 1 nagy kanál libazsír, só. **Elkészítés:** a babot előző nap beáztatjuk, másnap fazékba tesszük a bab egy részét, majd a megmosott kóser húsokat. Hozzátesszük az ízesítőket, és a maradék babot a tetejére. Az edénybe annyi vizet teszünk, hogy a babot ellepje. Lassú tűzön puhára főzzük.
A vallásos családok számára a legnagyobb megpróbáltatást a pészah jelentette, a zsidó húsvét. Ezeken a napokon nem szabad kenyérfélét enni, mégsem marad senki sem éhen, mert az okos lelemény számtalan finom ételt alkotott a kovásztalan kenyérből, a maceszból. Ilyenkor készül az ismert levesbetét, a **maceszgombóc** is.	**Hozzávalók:** 1 lap macesz, kb. 10 dkg pászkadara, 3 tojás, 3 evőkanál olaj, só, bors, gyömbér **Elkészítés:** a tojásokat egy edénybe felütjük, hozzáadjuk a vizet, majd elkeverjük az olajjal és a fűszerekkel. Hozzátesszük a maceszdarát és a maceszlapot, jól összedolgozzuk, pihentetjük, majd gombócokat formálunk belőle, és forró vízben kifőzzük.
A legtöbb különleges süteményt purimkor, a zsidó „farsangon” sütötték. **Flódni, kindli** (diós vagy mákos) **Hozzávalók:** 50 dkg liszt, 25 dkg margarin, 60 dkg cukor, 3 tojássárgája, 7 dl bor, 1 kg alma, 20 dkg darált dió, 20 dkg darált mák, 1 üveg szilvalekvár, 1 csomag mazsola, 1 szelet reszelt csokoládé, 2 evőkanál baracklekvár, fahéj, őrölt szegfűszeg, reszelt narancshéj	**Elkészítés:** a tölteléket készítjük elő. Az almát lereszeljük, ízesítjük. A darált mákot minden hozzávalójával együtt lábosba töltjük, folyamatos keverés mellett felforraljuk. A diótöltelékhez a kimért hozzávalókat egy tálban elkeverjük. A tésztához a lisztet tálba szitáljuk, hozzáadjuk az apróra kockázott hideg vajat, a csipet sót és a cukrot, gyors mozdulatokkal elmorzsoljuk. A 3 tojássárgáját a lisztes keverékhez öntjük. Tésztává gyúrjuk. A tésztát 5 egyforma nagyságú gombóccá formáljuk. Frissen tartó fóliába csomagolva legalább ½ órát pihentetjük a hűtőszekrényben. A tortaforma alját sütőpapírral béleljük, a sütőt 170 fokra előmelegítjük. A tésztákat nyújtjuk. Nyújtófa segítségével belehelyezzük a formába. Ráhelyezzük a diótölteléket, újabb tésztaalap következik, amit megkenünk a máktöltelékkel. A 3. tésztalappal befedjük, majd rákenjük a szilvalekvárt. A negyedik tésztalapot is kinyújtjuk, méretre vágjuk, majd rásimítjuk a lekvártöltelékre. Az utolsó tölteléket, a párolt almát erre simítjuk, majd a szintén vékonyra nyújtott ötödik tésztalappal lefedjük. A legfelső tésztalapot megkenjük tojássárgájával. Az előmelegített sütőben sütjük 75 percen át.

Sólet

Maceszgombóc

Flódni

istenfélő zsidó termelt és palackozott (rabbiságitanúsítvány a borosüveg címkéjén). A pezsgőre is ugyanez a szabály vonatkozik. Borral készült ételekhez csak kóser bort használhatnak fel.

A hinduizmus

A hinduizmus, vagy India saját nyelvén a brahmanizmus az emberiség egyik legősibb vallása. Magába foglalja az összes hitrendszert: a természeti istenek imádásától kezdve a filozofikus, szellemi irányzaton át a monoteista nézetig. Sajátossága, hogy nincs alapítója, nincs egyértelmű dogmája, és nem folytat missziót. A vallás mintegy háromezer éves múltra tekint vissza. Tanítása szerint a mindenség élén *Brahman* áll, aki a dharma, minden istenség összessége, és a létezés végső forrása, minden élőlény sorsának irányítója. A összes isten valójában Brahman testet öltése. Három legfőbb istenük: Brahma, Visnu és Síva. Hisznek a lélekvándorlásban, mely szerint minden ember a karmája és tettei alapján következő életében magasabb vagy alacsonyabb rendű életet fog élni. A varnátát (kasztrendszer) a világ alaprendjének tartják. Az emberi élet végső célja a Brahmannal való egyesülés, ahová a hármas úton keresztül lehet eljutni:

1. a cselekedetek útja – helyes, önzetlen cselekedetek,
2. a tudás útja – meditáció, jóga, lelki megtisztulás,
3. az istentisztelet útja – önátadás.

Az összes indiai vallás általános motívuma, hogy a modern mozgalmak támadják a hagyományos papi vezetést, az úgynevezett „elmaradott" népi vallást, és hangsúlyozzák a szabad hozzáférést a szentíráshoz és a vallásos vitához. Így a vallási hatalom alapja megváltozik és az oktatás, az új kommunikációs formák, például a nyomtatás, később a rádió és a televízió közvetítésével válik közvetlenebbé. Ez a fejlődés magában foglalja a vallási mozgalmak növekvő részvételét a modern tömegpolitikában is. India mindennapjaiban a vallás igen fontos szerepet játszik. Meghatározza az emberek gondolkodását, viselkedését, a közösségi életet és a politikát. A hinduizmus, a buddhizmus (két nagy világvallás), valamint más vallások, a dzsainizmus (a lélek örökkévalóságát hirdette), a szikhizmus is, de az ország kulturális fejlődését alapvetően befolyásoló zoroasztizmus, az iszlám, a kereszténység és a zsidó vallás is megtalálható.

A vallások megoszlását tekintve: hindu 79,8%, muzulmán 14,2%, keresztény 2,3%, szikh 1,7%, buddhista 0,7%, dzsaina 0,4%, agnosztikus, ateista 0,7%. A nemzeti nyelvek az újind nyelvek, a hindi, a bengáli, a maráthi, a gudzsaráti, irodalmi nyelv a tamil, a kannada, a telugu és a tamilból kivált malajálam.

A hinduizmust nehéz úgy értelmezni, mint a nyugati vallásokat, annál is inkább, mivel nincs alapítója, szervezett egyháza, általános, mindenkire nézve kötelezően elfogadott dogmatikája. Belefér számos nézet és vallásgyakorlat, melyeket nem csak az azonos vallási elvek fognak össze, hanem a kultúra, az életmód és a társadalmi együttélés szövevényes szabályai is. A legjellegzetesebb indiai vallásokat a nyugatiak nevezték el hinduizmusnak. Korábban a brahmanoktól (indiai papok) ismerték. Ebben a vallásban különül el legkevésbé a szentség és a hétköznapiság. A dharma köré épül a vallás, mely átvitt értelemben, a mindenséget fenntartó „örök világtörvény", erkölcs és erények összességét jelenti. Más vallásoktól eltérően elmondható, hogy nem jelenti ki, mely szerint a végső megszabadulás (vagy üdvözülés) csakis egy úton érhető el. A hindu vallás ősi iratait tartalmazó írás a Védák könyve. A véda szó, látást, meglátást, belátást jelent. Szövegét Kr. e. az I. évezredben kezdték leírni a bráhmin papok. Alapszövegeit tekintve beszélhetünk szúktákról (himnusz isten dicső-

20. ábra. Szent iratok, Védák könyve (forrás: http://wedev.hu/wedev-fomenu.php)

ségére), mantrákról (rövid mondás), bráhmanakról (verses papi szöveg).

Szent iratok, Védák könyve

A Védák (tudás, tan) természetfeletti, örök időktől létező tanítások, amelyeket szájról szájra adtak tovább egymásnak a nomád törzsek. Idővel leírták őket, így kapta meg végleges formáját a szanszkrit nyelvű mű. Első részei Kr. e. 1500 körül, az utolsók Kr. u. 1500 körül íródtak (20. ábra).

A gyűjtemény négy részből áll:

1. Rigvéda (himnuszok gyűjteménye),
2. Számavéda (dalok gyűjteménye),
3. Jadzsúrvéda (áldozati rítusok gyűjteménye),
4. Tharvavéda (varázsszövegek gyűjteménye).

A Védák magyarázatául, kiegészítésként születtek meg a papok által írt Brahmanák és Upanisadok. Ez a két kommentár rendszerezi a több ezer istenségből álló hitvilágot, a sokféle filozófiát magába foglaló gondolatokat, és az eltérő szokásból álló rítusokat, szertartásokat.

A védikus szent hagyományok olyan eposzok, amelyek az istenek történeteit mesélik el.

Hindu gyökerű vallások

Az évszázadok során a hinduizmust sokféle hatás érte különböző vallások részéről. Ennek nyomán két, ma már önállónak mondható, de a hinduizmusban gyökeredző vallás jött létre, a dzsainizmus és a szikh vallás.

Dzsainizmus

Kr. e. VI. században létrejött vallási irányzat, mely a kasztrendszerrel szembeni nézeteket vall. Alapeszméje, hogy minden élőlény – akár állat, akár növény – tiszteletre méltó, és nem szabad elpusztítani. Elutasítja a személyes isten létét. Tanítványai a világmindenséget, azaz az örök valóságot helyezik a középpontba, ahol kétféle lét, a szellemi és az anyagi világ létezik. Hitük szerint működik a karma (végzet), de minden ember felelős a saját megvilágosodásáért, amikor kisza-

21. ábra. Dzsain szerzetesek

kad az örök körforgásból. Ennek útja az erőszakmentesség, aszkézis és a tiszta élet. Sok hívő a szája előtt kendőt visel, nehogy akaratlanul akár egy bogarat is lenyeljen (21. ábra. Dzsain szerzetesek).

Szerzeteseik öt fogadalmat tesznek:

1. tartózkodni kell minden élőlény elpusztításától, bántalmazásától,
2. mindig igazat kell mondani,
3. nem szabad lopni,
4. szüzességi fogadalom,
5. nem lehet saját tulajdonuk.

Szikh vallás

A XV. században élt Pandzsáb tartományban Nának guru, akire az iszlám komoly hatást gyakorolt, és többévi meditáció után megvilágosodott. Azt tanította, hogy létezik az Egy Istenség, aki a világmindenséget alkotta, és általa van jelen. Nincs saját papságuk, tanítóik a guruk. Szent könyvük a Granth Száhib, melyből bármelyik szikh férfi taníthat. Végső céljuk a lélekvándorlás körforgása, melyet a karma mellett jó cselekedeteikkel is tudnak befolyásolni. Életük szerves része az éneklés, imádkozás, templomba járás és az adakozás. A férfiaknak négy szabályt kell betartaniuk:

1. tilos alkoholt és dohányt fogyasztaniuk,
2. tilos a borotválkozás, szőrtelenítés,
3. tilos az erőszakos halált halt, kivérzett állat elfogyasztása,
4. tilos muzulmán asszonyt feleségül venni.

A szikhek öt szimbólumot viselnek magukon, amik a pandzsábi nyelven k-val kezdődnek, így öt k-ként hivatkoznak rá (vágatlan haj, fafésű, ruházat alatt viselt fehér nadrág, acél karperec és görbe kés). Felismerni őket a fejükön lévő turbánról lehet, amely a hosszú hajat takarja.

A hindu időszámítás

Az időszámítás nem lineáris, korszakokban mérik az időt. A hindu naptár 12 holdhónapból áll, újholdtól újholdig. Az ebből fakadó pontatlanságok miatt az ünnepek folyton vándorolnak. Az időszámítás kezdete a különböző vallási irányzatok szerint változik. Az év és a hét beosztása szorosan kapcsolódik az asztrológiához.

Hindu ünnepek

A hindu vallás összetettsége miatt rengeteg ünnepet tartanak az év folyamán. Az ünnepeken valóságos fesztiválhangulat uralkodik. Elmaradhatatlan a zene, a tánc és a színes kavalkád. A hinduizmusban nincs szervezett papság, így népünnepélyeket tartanak, amelyeken sok helyi szokás figyelhető meg.

Ráma ünnepe: március-április idején tartják Ráma királyfi születésnapját. Ráma, Visnu isten egyik megtestesülése. Uralma jelképezi a jó diadalát a rossz felett. Ráma országa az igazságosság földje a hindu hitvilágban.

A megtisztulás ünnepe: évente kétszer, május-június havában és december-január környékén tartott ünnep. Ez a nap a lelki megtisztulás ünnepe, amelyen milliók mártóznak meg a Gangesz és más szent folyók, tavak vizében. (A 7. táblázat és 22. ábra foglalja össze a valláshoz és az ünnepekhez tartozó jelképeket, szimbólumokat, tárgyakat).

A fények ünnepe (Diváli): kartika holdhónapban tartják, októberben vagy novemberben. Diváli (Dipaváli) ötnapos ünnepe. Ajándékozás, tűzijáték, vajégetés és olajlámpák kihelyezése jellemzi, hogy Ráma úrnak mutassák a hazavezető utat a száműzetésből.

Tradicionális ünnep a **Holi, Észak-India fesztiválja**: amelyet a Holika nevű démon halálának megünneplésére tartanak. A turisták számára „a színek ünnepe", minden különböző színekben pompázik. A résztvevők színes porokat dobnak és színezett vizet locsolnak mindenkire, aki a közelükben van.

Kígyófesztivál, a **hindu Nág Pancsami:** Ananta tiszteletére tartják, akinek összetekeredett kígyótestén Visnu megpihen az univerzumok között.

Buddha tanításainak napja: a Drupka Tesi Gautama Sziddhártha tanításairól emlékezik meg, amikor először magyarázta el a „négy szerény igazság"-ot tanítványainak Szarnatban. A legnagyobb ünneplés Szikkim tartományban van, ahol közös imádságot tartanak a gangtoki Deer Parkban.

Krisna születésnapja: Dzsanmasztami Krisna szülőhelye, Mathura akár egy hétig is tartja az ünnepet. Máshol lehet, hogy csak imádkoznak, vagy édességet ajánlanak fel az istennek.

Párszi újév, Pateti zoroaszter vallási ünnep: a házakat megtisztítják és virágokkal díszítik fel. A család szépen felöltözik, különleges halételeket és édességeket esznek. Felajánlásokat tesznek a Tűz templomában.

Gandhi születésnapja: október 2-a, ilyenkor imádkoznak Gandhi krematóriumának helyszínén.

22. ábra. Mandala

Elvárt esemény a hinduktól az évente legalább egyszeri jatra, vagyis zarándoklat megtétele egy szent helyre, valamilyen céllal. Az idősebbek Váránaszi felkeresését szokták választani, amit utolsó útjukként tartanak számon, amiről az a hiedelem terjedt el, hogy aki ott hal meg a szent városban, az mentesül az újjászületés terhe alól. Indiában a legtöbb ünnep és fesztivál vallási eredetű, lehet akármilyen színes, zajos és látványos. Házasságra vonatkozó szabályaik szerint az azonos társadalmi szintek között jöjjön létre a frigy, ennek felborulása romlást eredményezhet hitvallásuk szerint. Manu törvényei már elfogadják, hogy két feleség esetében a kasztok keveredjenek, de magasabb kasztú nő nem mehet hozzá alacsonyabb rangú férfihoz, csak és kizárólag fordítva lehetséges. A nemi élet csak házasságban engedélyezett, vallásuk tiltja a házasságtö-

7. táblázat A hindu valláshoz tartozó jelképek

Az **Om (aum)** az alapja minden létezőnek. A tökéletes lét jelképe, a harmónia és egység hangja. A szent szövegek és imádságok ezzel a szótaggal kezdődnek.
Mandala: egy kör alakú geometriai alakzat, melynek rajzolása az elme megtisztulását, a meditációs elmélyülést segíti. Színei és vonalai mind jelentéssel bírnak.
A **szvasztika** egy ősi kereszt, mely a jólét és boldogság szimbóluma. Az ajtófélfára festve védelmet nyújt a ház lakóinak.

rést. Válás is csak abban az esetben elfogadható, ha a férj súlyos beteg, vagy nem képes megfelelő utód nemzésére. Az azonos neművel történő kapcsolatlétesítést bűnként tartják nyilván, pénzbírsággal, kasztból való kizárással büntetik. Halottaikat elégetik a megtisztulás jelképeként, és hamvaikat a szent folyóba vagy az óceánba szórják el. Tradicionális szokásaik közé tartozik, hogy a szent helyekre és az otthonukba történő belépés előtt lábbelijüket leveszik. Köszönéskor az indiaiaknál nem a kézfogás az illem része, hanem két tenyerüket összetéve finoman meghajolnak, ez jelenti az egymás iránti tiszteletet („namaszte"/„üdvözöllek"). Egyes vallási helyekre a nőket nem engedik be, és általában külön kell helyet foglalniuk a férfiaktól. Az öltözködést tekintve az ilyen helyeken tilos a rövidnadrág, rövid szoknya, ing, a fedetlen felsőtest, van, ahol a nőknek még fejkendőt is viselniük kell.

Az étkezés jelentősége

Az étkezés elemei szintén vallásos eredetűek. Evés előtt a hinduk többsége felajánlja az ételét valamely istenségnek, majd a felajánlott étel maradékait fogyasztja el. Nem használnak evőeszközt, hanem a jobb, a tisztának számító kezükkel esznek, ennek segítségével érzik az ételt. Az ételeket három kategóriába sorolják:

1. az olyan étel, amely tudatlanságba taszít, lomhává és tompává teszi az embert. Ilyen a hús, a maradékokból készült, illetve a romlott étel.
2. az olyan étel, amely felszítja a szenvedélyeket, kicsapongó érzelmeket idéz elő, szomorúvá tesz. Ilyen étel a túl keserű, túl savanyú, sós, erős vagy csípős. A hús, a hagyma, az erős paprika, a fokhagyma és a sok fűszerrel készült ételek mind ide tartoznak.
3. az olyan étel, amely a jó irányba mozdítja az embert, örömet okoz, hosszú életet és egészséget biztosít az ember számára. Ilyen ételek a gyümölcsök, a gabonafélék, a tejtermékek, a magvak és a frissen elkészített zöldségek.

Étkezési szokásaikat tekintve a hindu vallás követői komolyan veszik a táplálkozásukat, étrendjükből teljes mértékben kiiktatják erkölcsi alapon az állati eredetű táplálékokat pl.: hiányoznak a húsok, a tojás, a tejtermékek. Szent állatuk a szarvasmarha, ezért a marha fogyasztása tilos. Az erőszakmentes világban hisznek (ahimsza elv). A „ne ölj" parancsukra hivatkozva sem állatot, sem embert nem bántanak.

Négy parancsuk ismert:

1. Ne létesíts ellenkező neművel szentségtelen kapcsolatot!
2. Ne ölj; ne mészárolj, légy vegetáriánus, ne egyél húst, halat, tojást!
3. Ne légy a mámor lealacsonyító szokásainak rabja, ne dohányozz, és ne fogyassz alkoholt!
4. Ne űzz szerencsejátékot!

Az indiai társadalmat a kasztrendszer szabályozza, az ember élete nagyban függ attól, melyik kaszthoz tartozik a 4 közül: bráhminok (papok), ksatriják (harcosok), vaisják (kereskedők, munkások), súdrák (szolgák). A páriák, haridzsánok kaszton kívüliek. E rendszerek szerint oszlik meg az étkezés szabályozása is, legfőképp a papokra vonatkozik a teljes húsmentesség előírása, nem ehetnek testet és lelket károsító táplálékokat. A szikhek, keresztények és párszik nem korlátozzák az elfogyasztható ételek körét. A hinduk és a dzsainisták kerülik a hagyma és a fokhagyma fogyasztását is, mert úgy tartják, hogy ezek fokozzák a szexuális vágyat, pezsdítik a vért, illetve a földből húzzák őket, így felszedésükkor a föld alatt levő állatok sérülést szenvedhetnek. Vannak éttermek, ahol a hagyma és fokhagyma jelenlétét az ételben külön fel is tüntetik emiatt.

A Krisna a hitük alapja, mely szerint fogyaszthatnak gyümölcsöt, zöldséget, gabonafélét és

tejterméket. Három csoport különböztethető meg a táplálékokat besorolva:

1. a jóság kötőerejét megjelenítő élelmiszerek: lédúsak, táplálóak;
2. a szenvedély körébe tartozók: boldogtalanságot és szenvedést idéznek elő: keserű, savanyú, száraz ételek;
3. csoportba a tudatlanság ételei tartoznak, melyek tisztátalanok, ilyen pl. a hús, a hal és a tojás.

A szakácsokkal szembeni elvárás, hogy fokozottan figyelniük kell a tisztaságra, hajuk legyen összefogva, tiszta ruhát viseljenek, az ételbe ne kóstoljanak bele, mivel „Krisnát" illeti az első falat. A fűszerezésükre leginkább a csípős, erős ízek jellemzőek. Az indiai fűszerek eltérnek a nálunk használatos fűszerektől, de akad olyan is, ami Magyarországon is megtalálható. Többféle fűszert (kb. 25 fajtát) alkalmaznak az ételkészítésekhez, melyek a speciális, különleges helyi indiai ízt próbálják megjeleníteni (ilyenek pl.: a csilipaprika, a hagyma, a fokhagyma, a gyömbér, a só, a cukor, édességekre: fahéj, szegfűszeg, ánizs, kókuszreszelék, bors, édeskömény, lepkeszeg, koriander, mustár, savanyú citrom, kurkuma, savanyú balzsamszilva, kardamom, görögszéna). Édesítőszerük a méz, buddhistáknál alkalmazott változata a kókuszpálma nedvéből nyert cukor. A fűszereket nem csak ételek ízesítésére, hanem gyógyításra is alkalmazzák, hiszen jótékony hatásuk is lehet (pl.: étvágynövelés, fertőtlenítés, gyulladáscsökkentés, immunrendszer-erősítés). Kedvelt italuk közé tartozik a tea, amelyhez mindig meleg tejet fogyasztanak, továbbá a masszala szóda, ami citrommal, sóval, cukorral ízesített vizet jelent. A lasszi joghurtszerű, édes italuk, melyet frissítőként használnak (23. ábra.). A faluda rózsaszín ital, ami tejből és különböző magokból készül cérnametélttel. A kandzsin nevű ital kovászolt répa levéből és mustármagból készül. Indiában az ebédhez mindig vizet isznak fém poharakból. Fontos helyet foglal el étkezésükben a gyümölcs, akár a helyi különlegességek (gujáva-indiai szilva, elefántpálma, mangó, sárkánygyümölcs, licsi stb.) vagy akár az alma, barack.

Az indiaiak nem szívesen használnak evőeszközt, ez a szokás a déliekre különösen jellemző. Kizárólag kézzel, az ujjaik segítségével esznek.

23. ábra. Lasszi (mangó és banán felhasználásával) és az indiai masszala szóda

24. ábra. Naan indiai kenyér és a paneer házi sajt

A hagyományos indiai étkezést ánizsmagok elrágcsálásával vagy pánnal illik befejezni. A pán a bétellevéllel rágott fűszer elnevezése. A bétel enyhén mámorító és kábító hatású, evés után rágva elősegíti az emésztést. A rágcsálás közben erős nyálképződés indul meg.

Köretként leginkább a rizs jelenik meg, a curry minden változatban, kenyérféleségek, naan (hagyományos indiai kenyér), chapati, puri (olajban sütött lepény), paratha (palacsintára hasonlítható), paneer (házi sajtféle), grill zöldségek, bundázott zöldségek szintén jelen vannak a gasztronómiájukban (24. ábra).

Indiában a tipikus tálalási forma a thálí, mely nevét a tálról kapta (25. ábra). A thálí tulajdonképpen nagy peremes, rozsdamentes fémtálca, számos apró csészével (katóríval). Van, amikor a tálcát friss banánlevéllel helyettesítik, a tálkákat pedig a tálon lévő bemélyedések pótolják.

25. ábra. Thálí tál

A buddhizmus

A buddhizmus egy 2500 éve fennálló vallási és filozófiai rendszer. Elnevezése a szanszkit „buddh" szóból ered, mely azt jelenti: felébredni. Tanítása szerint a kereső ember élete során egy úton halad, amely a szenvedésből és a tökéletlenségből a boldogsághoz és a harmóniához vezet.

A buddhizmus története, Buddha élete

Indiában Kr. e. 560-ban egy gazdag rádzsa fiaként látta meg a napvilágot Gautama Sziddhártha, ismertebb nevén Buddha. Születési legendája szerint édesanyja szeplőtelenül fogant, és hamarosan meghalt. Apja másodfelesége nevelte fel. Fiatalon nősült meg.

Huszonkilenc évesen családját elhagyva az igazság keresésének szentelte életét. A legenda szerint vándorútján találkozott egy aggastyánnal, egy súlyos beteggel, egy halottat vivő menettel és egy aszkétával. Ekkor szembesült

először azzal, hogy az élet szenvedéssel jár. Az élmény hatására még nagyobb hévvel kutatta az élet értelmét, és aszkétának állt egy bölcs guru tanítványaként. Több évig sanyargatta magát, de nem jutott közelebb az igazi bölcsességhez, ezért felhagyott az önkínzással, és saját útját kezdte járni. Egyszer egy fügefa alatt meditálva rátalált a bódhira (megvilágosodásra) és buddhává (megvilágosodottá) vált, azaz olyan emberré, akinek nem kell többé újraszületni. Azóta a fügefát bódhifaként is emlegetik. Megvilágosodása után tanítani kezdett, haláláig ezrek váltak a követőivé. Kr. e. 480-ban, nyolcvanéves korában egy fogadóban romlott ételt evett, amitől nem sokkal később meghalt.

A buddhizmus fejlődése

Buddha halála után tanítványai szerzetesi közösségekbe tömörültek, és igyekeztek mesterük tanítása szerint elérni a megvilágosodást. Ők foglalták írásba mesterük tanításait. Ebben a szigorú fegyelemben született meg a buddhizmus legősibb ága, a hinajána (kis szekér). A Kr.e. III. században ebből a zárt világból kiragadva Asóka, India királya tette a nép számára is elérhetővé a buddhizmust. Az új vallásnak egyre több követője lett, majd hódító útjára indult. A király hivatalos követeket és térítőket küldött körbe Indiaszerte és sok környező országba. Államvallássá tétele után az egyre több tagot számláló vallás szabályai lazultak, és megszületett a liberálisabb mahájána (nagy szekér) irányzat. A délkelet-

8. táblázat. Buddhista irányzatok

Hínajána – Kis szekér: A legrégibb és legősibb irányzat, mely szerzetesi közösségekben született meg, és sokáig megmaradt a kolostorok falain belül. Az ember önmegváltását hirdeti, mely rendszeres meditációval, a helyes tudás megismerésével érhető el. Világkorszakonként születik egy buddha, aki a szellemi vezető. A meditáció három lépcsője: az erkölcsi fegyelem, az elmélyülés és a bölcsesség keresése.
Csan/zen buddhizmus: Kínában a csan (elmélkedés) buddhizmus a mahajána helyi változata, melyben a tao és konfucianizmus tanításai is megjelennek. Elismeri a fizikai munka értékét. Mind az elmével, mind testileg arra kell törekedni, hogy az ember elérje a buddhaságot. A megvilágosodás útja az elmélkedés. A csanra nagyon jellemzőek a rövid, frappáns mondások, és a koanok (tanmesék), melyek értelmezése hozzásegít az elme megtisztulásához. A megvilágosodást egy pillanat alatt érik el, nem folyamatként gondolnak rá. Japánban zen (elmélkedés) buddhizmus néven vált ismertté ugyanezen irányzat. A meditáció, az elme és test edzése, amely során képes az ember kikerülni az örökös újraszületés forgatagából, és megvilágosodhat. Kr. u. 1000 körül alakultak a zen iskolák Japán-szerte, amelyek elsősorban a szamurájok körében lettek népszerűek. Egyszerűsége nagy hatást gyakorolt a japán művészetre (kalligráfia, zene, festészet).
Lámaizmus (Tibeti buddhizmus): Tibetben a Kr. u. VII. században jelent meg a buddhizmus. A kezdetektől összeolvadt a helyi természeti vallás és sámánizmus az új tanokkal. Szerzeteseik, a lámák kolostorokba tömörülnek, ahol a meditálással és testedzéssel igyekeznek elérni a megvilágosodást. A többi irányzattal szemben hisznek az istenek, felettes lények és szellemek létében. Mindezt a népi hagyományokból vették át. Legfőbb szenthelyük Lhásza kolostora, a legfőbb vezetőjük a Dalai Láma, Lhásza főpapja. A láma halála után országszerte keresésbe kezdenek a szerzetesek, hogy megtalálják reinkarnációját. Két szerzetesi közösség alakult ki: a mágikus irányvonalat képviselő, szabadabb gondolkodású vörös sapkások rendje, akik nősülhetnek. A másik, szigorúbb irányzat a sárga sapkások rendje. 1951-ben a kínai kommunisták hadseregükkel brutális kegyetlenséggel megszállták az országot, betiltották az összes vallást, és saját ideológiájukat kényszerítették a lakosságra. Sok szerzetes menekült el az országból, közük az akkori dalai láma is, akinek székhelye jelenleg Indiában, Dharamsala városában van.

ázsiai országokban is nagyon hamar népszerű lett ez a nézet, olyannyira, hogy a Krisztus utáni első századokban háttérbe szorította a hinduizmust is. Hosszú idő után, a Kr. u. V. században a hinduizmus berkein belül megjelent egy misztikus irányzat, amelyet a tantrikus jógaiskolák képviseltek. Az új mozgalom a buddhizmusra is hatással volt, kialakult a mágikus vadzsrajána (gyémánt szekér) irányzat. A VI. században Nyugat-Ázsiában megjelentek az iszlám hódítók, mely során sokan áttértek az új hitre. Ezzel egy időben a távol-keleti országok és a szigetvilág lakói közül sokan lettek Buddha tanítványai. A napjainkban fellelhető irányzatokat a 8. táblázat mutatja be.

A középút tana

Buddha az élete során megjárt magasságokat és mélységeket, ezekből a tapasztalatokból született meg alaptanítása, a középút elmélete. Eszerint az ember útja a megvilágosodáshoz a mértékletesség ösvényén át vezet, mely az érzéki élvezetek és az önsanyargatás között húzódik. A végcél a nirvána, ahol megszűnik az egyén. Az emberi „én" levetkőzése a négy nemes igazság elfogadása és gyakorlása során következik be. Így jut el az egyén az anatta („nem-én", azaz önmagát nem szuverén, önálló lényként felfogó) állapotába. Ez az állapot nem a megsemmisülést jelenti, hanem, hogy az „én"-t alkotó létószszetevők az univerzumban feloldódnak. Ez az út sok-sok újraszületésen keresztül vezet, forogva a sors, más néven: a tan vagy dharma kerekén. A kerék küllői a nyolcrétű ösvényt szimbolizálják,

26. ábra. A tan kereke, más néven dharmakerék

9. táblázat. A középút tana

A helyes szemlélet	a bölcsesség elérésének első foka: a szenvedés elkerülhetetlenségének elfogadása.
A helyes gondolkodás	a bölcsesség elérésének második foka: az elhatározás, a szándék, hogy nem ártunk.
A helyes beszéd	a fegyelem elérésének első foka: hogy tartózkodjunk a hazugságtól, durva beszédtől, fecsegéstől.
A helyes cselekvés	a fegyelem elérésének második foka: hogy tartózkodunk a testet és más életet elpusztító cselekedetektől (káros szenvedélyek, mértéktelenség, ölés stb.).
A helyes életmód	a fegyelem elérésének harmadik foka: hogy a béke útján járunk, és úgy élünk, hogy ne ártsunk másnak.
A helyes vizsgálódás	az elmélyülés második foka: az állandó figyelem, hogy készen állunk tanulni.
A helyes elmélyedés	az elmélyülés harmadik foka: az elme teljes kiürítése, az önvizsgálat.
A helyes törekvés	az elmélyülés első foka: a rosszal való szembeszállás, még annak megszületése előtt, illetve a jó létrejöttének elősegítése.

míg közepén a kerékagy az öröklétű világszellemet jelképezi (26. ábra), (9. táblázat).

A buddhizmus több zarándokhelyet is számontart, amelyek Gauthama Buddha életéhez köthetők. Ezekben a városokban a mester halála után kolostorok épültek. A mai napig szent és különleges energiákkal bíró helyként tartják számon őket. A legfontosabb zarándokhelyek:

Lumbini (Nepál): Buddha születési helye

Bódhgajá (India): Buddha megvilágosodásának helyszíne

Szárnáth (India): Buddha tanítói munkásságának helyszíne

Kusinagar (India): Buddha halálának helye

Számos város, liget, útmenti szent hely köthető még Buddha életéhez. Ezeken a helyeken általában egy-egy szobor vagy sztúpa emlékeztet tanításaira. Buddhista ereklyetartó, egy olyan szent hely, ahol felajánlásokat (Buddhának, vagy az isteneknek, ősöknek szánt ajándék) tehetnek a hívek. Eredetileg Buddha földi maradványai fölé emelt építmény volt, később nagy tanítók ereklyéit ilyen építményekbe helyezték. Magyarországon több helyen is fellelhetők buddhista sztúpák, például Zalaszántó és Tar községben (27. ábra).

A buddhista időszámítás

A buddhista naptári év holdhónapokra van felosztva. Az év kezdete Buddha halálának napja, ami általában március-április hónapra esik. Buddha tanítása szerint mindenki a maga sorsáért felelős, ez a szemlélet az ünnepekben is megjelenik. Nincs hivatalosan kialakult ünnepi rendtartás, mindenki maga döntheti el, mit tart annyira fontosnak, hogy megemlékezzen róla.

A buddhizmus ünnepei

Újév ünnepe: tavasszal, holdtöltekor tartják az újévet, amelynek pontos ideje országonként eltér a különböző időszámítási rendszer miatt. Minden közösség a maga szertartásai, szokásai szerint ünnepel. Egyvalami közös, az év kezdete mindig örömünnep sok vidámsággal, nagy lakomákkal. A tibeti újév kezdetén a házakat újrafestik, új ruhákat vásárolnak, és megvendégelik egymást. Az ünnepi asztalra édes burgonya, édes rizs, tea, vaj, sütemények kerülnek. A konyha falára, ami általában fekete a füsttől, édes

27. ábra. Zalaszántó, Béke Sztúpa

fehér árpaliszt és víz keverékével felrajzolják a nyolc szerencseszimbólumot. Az újévi ünnepség fő eledele a khabsze, ami a magyar csörögefánkhoz hasonló sütemény, és a csang, egy tibeti szósz.

Vészakh: Buddha hagyományos születésnapja. A megvilágosodásának és teljes ellobbanásának évfordulója, ami az egyik legnagyobb buddhista ünnep. Ezen a napon felajánlásokat tesznek, meditálnak és mantrákat énekelnek.

Magha: a közösség napja. Arra emlékeznek, hogy Buddha tanítványokat gyűjtött maga köré, akikből az első szerzetesi közösség jött létre.

A dharma napja, a tan kerekének ünnepe: a kereket először Buddha forgatta meg tanítványai körében, amely azóta is megtalálható a kolostorokban. Az egyik legelterjedtebb szimbólum, a művészeti ágakban, sőt sok nemzeti zászlóban is megtalálható.

Az évszakok változásainak ünnepei: megemlékeznek az esős időszak végéről, valamint ünnepe van a szántásnak, a vetésnek és az aratásnak. Az ünnepekhez egy-egy történet is köthető Buddha életéből, amelyet ilyenkor felelevenítenek.

Ulambana, az ősök napja: a régi kínai hitvilágban gyökeredző ünnep. A hiedelmek szerint ezen a napon az elhunyt ősök visszatérnek, és meglátogathatják rokonaikat. Az élők füstölőket gyújtanak tiszteletük jeleként, és ételt ajánlanak fel nekik.

A füstölők egyszerre vallási és egészségvédő eszközök. Az égő füstölő kapcsolatot teremt a szellemi világgal, az ősökkel. A legtöbb pálcika ében- vagy szantálfából készül, amelyet különböző fűszerekkel illatosítanak. A gyógyfüvekkel, virágolajokkal bevont pálcákat gyógyításokhoz használják, amelyeknek nyugtató hatása is van. A buddhista szerzetesek több

10. táblázat. OMMANIPEMEHUNG

Om: megszabadít a büszkeségtől
Ma: megszabadít a féltékenységtől és a szórakozás keresésétől
Ni: megszabadít a szenvedélytől és vágytól
Pe: megszabadít a butaságtól és előítélettől
Me: megszabadít a szegénységtől és a birtokolni akarástól
Hung: megszabadít az agressziótól és gyűlölettől
Az Om Mani Padme Hum vagy Om Mani Peme Hung mantra minden egyes szótagja jelentőséggel bír.

eszközt is alkalmaznak imáik, elmélkedésük során. A meditációnál hangtálat használnak, amely segít a megfelelő elmeállapot elérésben. A mandalák szintén a tiszta elmeállapotot, a megvilágosodást elősegítő eszközök. A tibetiek imamalmot használnak, melynek belsejében egy vékony papírtekercs forog. Az Om Mani Padme Hung mantra szövege van a tekercsre írva (10. táblázat). Az imamalom forgatásával a mantra áldása minden irányban szétterjed. Ne-

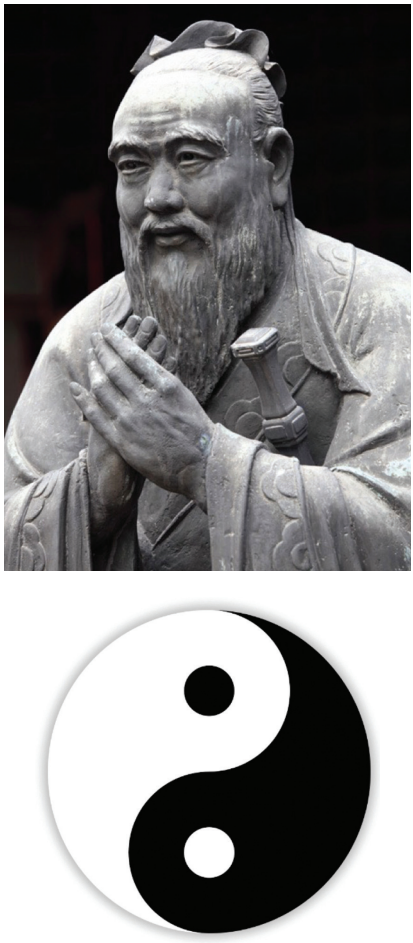
28. ábra. Buddhista elgondolás szerint a csakrák helye az emberben
(forrás: http://mentalfitnessguru.hu/eletmod/td_d_slug_30/)

pálban terjedt el leginkább az imazászlók használata, melyekre mantrákat, kéréseket írnak. A zászlókat soha többé nem veszik le, hagyják, hogy az új és a régi lassan egymásba olvadva adja át az üzenetet az isteneknek. Az imádkozást segíti az olvasófüzér is, amit a lámák csuklójukra csavarva, a laikus hívők általában a nyakukban hordanak. Segítségével számolják az imákat, a titokzatos szótagokat és kifejezéseket, melyek a meditáció hatásosságát biztosítják.

A buddhisták találkozáskor kezüket összetéve meghajolnak egymás felé. Ez a köszönési forma tiszteletadásról, a másikban rejlő Buddha elismeréséről szól. Az újraszületés tanítása miatt a buddhisták vegetáriánusok. Az ételek elkészítésében, a fűszerezésben és az adagokban a középút tana jelenik meg, azaz mindenből mértékletesen szabad csak használni. A testedzés és a harcművészet a hétköznapi élet része, a mozdulatok és technikák a négy nemes igazság tanításaira épülnek. A keleti filozófián alapuló gyógyítás a csakrákra és az egyensúly felállítására épít, mind a hinduizmus, mind a buddhizmus hétköznapi gyakorlatában jelen van (28. ábra).

Kína tradicionális vallási világa

Kínában a kezdetekhez nyúlnak vissza az ősi, vallásos köntösbe bújtatott filozófiai rendszerek: a taoizmus és a konfucianizmus. A taoizmus a taót (út) állítja a középpontba, mely mindennek az ősforrása, filozófiai ősatyja Lao-ce mester (29. ábra). A konfucianizmus, Kung Fu-ce mester öröksége sokkal inkább államkultusz és filozófia, mintsem hitrendszer, bár az évszázadok során sok vallásos jegyet öltött magára. Az ősi kínaiak sámánikus hitvilágban hittek. Ez a hiedelemvilág a maga politeista, jóslatokra és jelekre épülő gyakorlatával a nép hétköznapi gondolkodásába kitörölhetetlenül beleégett. A filozófiai rendszerek és a néphit egyvelegéből alakult ki egy sajátos hitrendszer, az univerzalizmus. Tanítása szerint a világ kezdete és ősforrása a Minden Egy, amely maga az ősharmónia és nyugalom. A Minden Egy nem egy statikus állapot, hanem két erő folytonos egymásra hatásából létrejövő egyensúly. A két erő a jin és a jang. A jin a női princípium, az elfogadó és odaadó energia, míg a jang a férfi princípium, az aktív, teremtő életerő (29. ábra). A két őserő nem tud egymás



29. ábra. Kung Fu-ce szobra és a taoizmus szimbóluma
(forrás: https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=3213322)

nélkül létezni. Hitvilága szerint az ég, a föld és az ember különleges kapcsolatban állnak egymással. Minden, ami megtalálható az ég és föld között, azaz a makrokozmoszban, fellelhető az emberben, azaz a mikrokozmoszban.

Taoizmus (az út tana)

Lao-ce mester (Kr. e. 604–517) birodalmi levéltárosként dolgozott a császári udvarban. Fő műve a Tao te King (Út és Erény könyve), mely rövid tanításokat, gondolatokat tartalmaz rímekbe szedve. A mű összefoglalja a mester filozófiáját a helyes életmódról és cselekedetről.

Évszázadokkal később már vallásos felhangok is megjelennek a tanításokban. A tao (ösvény, út) a helyes élethez, a bölcsességhez segít hozzá, amelyet idővel varázserővel ruháztak fel. A tao egy tevékeny erő, mely a lét ősforrása, személytelen világtörvény és etikai zsinórmérték. A tao hozta létre a jin-jang kettősségét. E két, ellentétes erő dinamizmusa tartja fenn a világot. A két erő kapcsán nem beszélhetünk csak jóról és csak rosszról, mivel mindkét irány a harmónia felborulásához vezet. A taoista szimbolikában a jin kék színű, megfelel a víz jellegének, amely lent foglal helyet; felül a jang, a vörös, megfelel a tűz jellegének, amely felfelé tör. Az ember feladata, hogy visszataláljon az ősforráshoz, az egységhez. Az ide vezető út a világtól való elforduláson, a földi kötöttségektől való megszabaduláson át vezet. Az önzőségről és vágyakról való lemondás során születik meg az eszményi, taoista ember, aki szemlélődő elmélyüléssel, megbékélve éli életét.

Lao-ce után Csuang-Csou mester (Kr. e. IV. század) tett a legtöbbet a tanítások mellé, aki hangsúlyozta a gondolatok hiányának hasznát, és a belső csend szerepét, valamint a vu-vei („nem cselekvés", azaz a létezés puszta valóságát hangsúlyozó állapot) fontosságát. A tao szerinte mindenben ott van, lényege megérthetetlen és felfoghatatlan. A Kr. u. II. században alakult vallássá ez az irányzat, amely saját szerzetesrenddel is bír. Hitvilága a sámánizmusig nyúlik vissza, a középkor végére jelentősen visszaszorult a konfucianizmus és a buddhizmus terjedése miatt. A XX. században a taoista kolostorok sem kerülhették el a Mao-féle vallásüldözést, csak az utóbbi évtizedekben kezdtek újjászerveződni.

Konfucianizmus: a társadalmi rend tana

Kung Fu-ce (latinos formája: Konfuciusz Kr. e. 550–480) egy előkelő, de elszegényedett család sarja. Kiváló nevelést kapott, majd felnőve tanárként dolgozott, amikor pályája csúcsán a császár igazságügyi minisztere lett. Élete vége felé visszatért a tanításhoz, szerény és mértékletes életet élt, kerülte a szélsőségeket, így a hedonista élvezeteket és az aszkézist. Legfontosabb mondandója, hogy az ember harmóniában éljen. Kung Fu-ce a nevelés központjába az igazságszeretetet, a nagyvonalúságot és a családi kapcsolatokat helyezte. Az ember szerinte eleve jó. Minden rossz tett az értelem hiányából és a tudatlanságból fakad. A taóval szemben a társadalmi szerepvállalást hangsúlyozza, azaz minden ember vegye ki részét a közösség építésében. A konfucianizmus a Han-dinasztia idején, a Kr. e. II. század – Kr. u. II. század között vált államvallássá. Saját kolostorai és szerzetesei lettek. A buddhizmus és a taoizmus tanításai az idők folyamán beépültek az konfucianizmus rendszerébe. Szertartásos szabályrendszere, mely meghatározta az élet viszonyait, hivatalnoki szemlélete a kínai társadalom alapjává vált. A kínai kommunista vezetés az 1960–70-es években minden erejével fellépett követői ellen, sokukat komoly büntetésekkel sújtották. Az elmúlt évtizedekben csökkent a szigor, ami új lendületet adott a kon-

fucianizmusnak. Kínán kívül sok taoista és konfucianista él Malajziában, Szingapúrban, Vietnamban, Japánban és Koreában. A nyugati világba a kínai közösségek hozták magukkal ezeket a tanításokat.

Sintoizmus

A sinto az ősi japán identitás alapja. Nincs egységes dogmarendszere, és sokféle szertartása alakult ki az idők folyamán. Középpontjában a harmónia áll önmagunkkal és a természettel. Erkölcstana szerint az őszinteség, a tiszta szív és a becsületesség a legfőbb erény. Hisznek a két világprincípium, a jin és a jang (ég és föld, jó és rossz stb.) létezésében. Jin-jang a világot átszövő, egymással ellentétes, de egymás nélkül nem létező életerő szimbóluma. Ezen energiák folytonos kölcsönhatása okozza a természeti változásokat, és ugyanennyire az emberi természet alakulását is. A császár és a közösség érdekének előtérbe helyezése egyet jelent az isteneknek való engedelmességgel. A Kr. u. III. században a japán császári dinasztia emelte első szentélyeit. A következő században a kínai filozófiák nagy hatást gyakoroltak az eszmevilágára. A VI. századra érkezett meg az országba a buddhizmus, mely ismét mély nyomokat hagyott a sintoizmus fejlődésében. Gyakori volt, hogy buddhista papok vezették a sintó szentélyeket (30. ábra). Mára már nehéz különválasztani a kettőt. Az egyszerű természetvallás kiegészült a buddhista szerzetesi élet szabályaival, a meditációval és etikai nézetekkel. A VIII. századra a sintó isteneket bodhiszattváknak, buddháknak kezdték tekinteni. Japán sajátos vallása, a zen buddhizmusa két vallás ötvözetéből született meg. A szamurájok körében volt a legnépszerűbb, mivel a fegyelem és a szolgálat állt tanítása központjában. A XIII. században a császári befolyás egyre jobban erősödött. A Meidzsi-korszakban (XIX–XX. század) a császár, mint legfőbb pap államvallássá nyilvánította a sintoizmust. A II. világháború után jelentősen visszaesett mind a császári család, mind a sintoizmus támogatottsága. Ennek oka a japán harcmodor kudarca a háborúban. Az emberek megkérdőjelezték a sintó véglegességét, az önfeláldozás szükségességét. Mára a sintó és a buddhista tanok egyvelege jellemző a hétköznapi emberek vallásos életére. A sintoizmusnak nincsenek egyetemes tanai, így nincs egy szent könyve sem, amiben a vallás alaptanításai lennének rendszerezve. A legismertebb könyve a Kr. u. VIII. században keletkezett Kodzsiki, a sintó mitológia gyűjteménye.

A természet minden elemében egy-egy istenség vagy szellem lakozik. Ők a hely őrzői és védelmezői. Japán szent hegye a Fudzsi, a tűz istennőjének lakhelye, mely a japánok legfontosabb zarándokhelye. Az örök szépség és tökéletesség szimbóluma. A sintó szentély a legősibb eleme a sintoizmusnak, mely a kezdetek óta megvan. Régen bambuszkötegekből építették, később állandó formát kapott, amely kifejezi a természettel való harmóniát. A bejáratánál egy szent kapu áll, mögötte, az épülethez vezető út mellett medence található, ahol a hívek rituális mosdást végeznek. Ezt követi az imahely, ahol áldozatokat is el lehet helyezni. A szent hely köz-

30. ábra. Sintó kapu

11. táblázat. Kínai ünnepek

Kínai újév: háromnapos tavaszi ünnep, amely a megújulás, az újrakezdés ünnepe. A családok összegyűlnek, s együtt ünneplik az óév végét. Éjfélkor a ház minden ajtaját és ablakát kinyitják, hogy a búcsúzó év távozni tudjon. Az újévi szokásokhoz tartozik a „piros tasak" (hongbao) ajándékozása is, amibe papírpénzt csomagolnak, és ezt adják a gyerekeknek. Az ünnepi asztal fontos eleme a nyolcszögletű tálca, amelyről nyolcféle étellel kínálják a vendéget. Ezek mindegyike szerencsét hoz. Fehér színű ételt felkínálni azonban tilos, mert a fehér a gyász színe.
Lámpásfesztivál: minden évben megünneplik a Hold első 15. napját.
Sárkányünnepek: Kínában a sárkány a bölcsesség szimbóluma. A császár sárkánytrónuson ült, halálakor egy sárkány hátán távozott az égbe. Több ünnep is kapcsolódik mítoszához.
Ősök napja: a magyar halottak napjának megfelelő ünnep. Ilyenkor minden család ellátogat ősei sírjához, ahova felajánlásokat és virágokat visznek.

pontja a belső szentély. Négy sarka a négy égtáj felé tájolt, az ötödik „égtáj" a közép, ahol az istenséget ábrázoló szent tárgy áll, ide csak a papok mehetnek be. A hívők a szentélyhez vezető lépcsőnél csengetéssel, tapsolással vagy kopogtatással hívják fel a hely istenének figyelmét magukra. A japánkert eredetileg az istenek és szellemek imádására alkalmas helyet jelentette, akik a hegyeken, fákban és tavakban élnek. Eleinte az érintetlen természetből választottak le egy részt, később vallási szempontok alapján kezdtek el építeni mesterséges kertet, melynek a növényei kultikus jelentőséggel bírnak.

Időszámítás és ünnepek Kínában

A kínai időszámítás holdhónapokra osztja az évet. A csillagok állása és az azokból leszűrt jelek fontos szerepet játszanak a hétköznapokban és az ünnepek időpontjának kitűzésében. A legfontosabb ünnepeket a 11. táblázat foglalja össze.

Időszámítás és ünnepek Japánban

Az ősi japán időszámítás a kínaira épül. Nem években, hanem korszakokban (uralkodói kor-

12. táblázat. Japán ünnepek

Japán újév: a kozmosz megújulásának ünnepe. A császár ilyenkor a legfőbb szentélyben elvégzi a négy égtájszertartást, és imádkozik népe jólétéért. Maga az ünneplés 3 napig tart, amely a rokonlátogatások, a szentélylátogatás, az ajándékozás és a vidámság ideje. Mindhárom napon tradicionális, szerencsét hozó ételeket, például hajdinatésztát esznek, ami a hosszú életet szimbolizálja, és fűszeres rizsbort isznak.
Babaünnep vagy lányok fesztiválja: az ünnep napján családok a lányaik boldogságáért és boldogulásáért imádkoznak a szentélyekben. Az ünnep napján a lányok a legszebb kimonóikba öltöznek, és meglátogatják barátaikat, ahol megvendégelik egymást. Az ünnep hagyományos étele a gyémánt formájú rizstorta és a rizsmaláta, amelyet szakéval fogyasztanak.
A cseresznyevirágzás ünnepe: a virágfesztiválokat a sintó szentélyeknél tartják április folyamán. Ez az egyik legnépszerűbb esemény tavasszal, melyhez játékok, népdalok, néptáncok, virágbemutatók, kirakodóvásárok és szerzetesi szertartások kötődnek.
Lámpásünnep: az elhunyt ősök emléknapja. Ilyenkor papírlámpásokat készítenek, amelyekben égő gyertya van, a folyó vagy a tenger vizére rakják, és hagyják elúszni. A szárazföld belsejében a levegőbe engedik, és azok elszállnak az éjszakában. A fényük arra hivatott, hogy a család meghalt tagjainak lelkét vezessék.

szak, esős időszak stb.) mérik az időt. A Gergely-naptárra 1873-ban tértek át. Az ünnepek mindegyike egy-egy fesztivál. Japánul a macuri az életerő megújítását jelenti. Az ünnepek szerves része a kultikus színdarabok előadása, melyeket csak férfiak játszhatnak. A legfontosabb japán ünnepeket a 12. táblázat tartalmazza.

Mindkét országban a hétköznapi életet rituálék szövik át, amelyek különleges jelentőséggel bíró szertartások. Köszönéskor szertartásosan meghajolnak, így tisztelegve a másikban rejtőző isteni erő előtt. A tökéletes harmónia megteremtése a mindennapok részét képezi. Harmóniára törekednek étkezéskor, kezdve a tálalás módjától az ételek elkészítésén át a menüsor összeállításáig. Hisznek abban, hogy egészségük az elfogyasztott táplálék fajtájától és mennyiségétől függ. Az építészetben (fengshui), a lakberendezésben (bonszaj, ikebana) a testedzésben (tajcsi) és a gyógyászatban (akupunktúra) szintén a harmónia elérése a cél. Japán eredetű számos harcművészet, amelyek közül az egyik legérdekesebb a szumó, eredete a VIII. századig nyúlik vissza. A szumó küzdelem során az istenek figyelmét és támogatását igyekeznek kivívni a harcosok. Küzdelem előtt tapsolnak és lábukkal dobbantanak, így hívják fel magukra a figyelmet, majd sót vetnek a hátuk mögé (megtisztulási szertartás).

Modern spirituális irányzatok

A mai korra nagyon jellemző, hogy nap mint nap bukkannak fel új vallási, spirituális irányzatok, amelyek a saját „örök" igazságukat hirdetik. A modern világ új kihívások elé állít mindenkit, amelyekre hitbeli válaszokat kell adni. Ez azonban nem jelenti azt, hogy új elemeket kell beemelnünk hitvilágunkba. Az európai vallásosságra a szekularizáció (elvilágiasodás) jelenti a legnagyobb veszélyt, amely teret enged a keleti filozófiáknak és az újraéledő, ősi hiedelmeknek. Tiszteletben tartva a másfajta tanításokat, fontos kiemelni, hogy Isten önmagát Jézusban jelentette ki, és szavait a Bibliában olvashatjuk. Minden, ami ezen kívül van, emberi tett, gondolat és szándék. A továbbiakban röviden bemutatásra kerül egy-egy spirituális irányzat (szinkretizmus, New Age-mozgalom stb.)

Szinkretizmus

A szinkretizmus célja, hogy a különböző vallási nézeteket összhangba hozza. Minden vallásból kiemel elemeket, így igyekszik létrehozni egy olyan egyetemes tanítást, amely magába foglalja az egész emberiség valaha létezett spirituális tanait (pl. „Jézus, Buddha, Krisna és Mohamed lényegében ugyanannak az istennek különböző elnevezései"; „keresztet hordok a nyakamban, mivel az megvéd a gonosztól").

New Age – új korszak, mozgalom

Az 1960-as években indult útnak Amerikából. Az asztrológiára építve egy új korszakot hirdet. Holisztikus (a teljességre, az egészre törekvő) szemlélete szerint a megvilágosodáshoz a reinkarnáción, a szellemekkel való egyesülésen, a meditáción, energiák irányításán keresztül vezet az út. Az erőszakmentesség és a béke hirdetője, a vallási toleranciát úgy értelmezi, hogy mindent elfogad. Önálló mozgalomként is működik.

Szcientológia

Alapítója L. Ron Hubbard, aki az 1930-as években fantasy- és sci-fi-regényeket írt. 1950-ben adta ki fő művét a Dianetika, a szellemi egészség modern tudománya címmel. Könyvében

azt hirdette, hogy mindenféle betegség és lelki nyomorúság meggyógyítható a lélek felszabadításával. Tanításában nincs személyes isten, van viszont egy szellemi erő: a thetan, mely a létezés alapja. Módszere rendkívül tudatos, erőszakos és manipulatív.

Báhá'í hit

A baháʼí az iszlámból nőtte ki magát Irán területén a XIX. század közepén. Magyarországon állandó közösségként a 90-es évek óta van jelen. Tanítása szerint a világ összes vallása, hitrendszere ugyanazon istenséggel való kapcsolatteremtés eszköze. Ábrahám, Krisna, Zoroaszter, Mózes, Buddha, Krisztus, Mohamed, Báb és végül Bahá'u'lláh ezen istenség megnyilvánulásai. Céljuk a világ egyesítése, a vallási és társadalmi különbségek felszámolása.

Újkori pogányság

A modern kori jósok, látók és gyógyítók ma már természetes jelenségek Európában és benne Magyarországon is. Tanításaik, szertartásaik a régi animista, mágikus hiedelmekből erednek. Az újkori pogányságra jellemző, hogy a kereszty énség néhány tanítását, szertartásainak egyes elemeit átemelték és sajátos tartalommal töltötték meg. Ilyen például a szeretet pozitív erejével való gyógyítás.

Irodalomjegyzék

A Magyarországi Evangélikus Egyház hivatalos honlapja https://www.evangelikus.hu/ (2018. 07.13.)

A Magyarországi Református Egyház hivatalos honlapja https://www.reformatus.hu/ (2018.07.14.)

Anselm G.: Böjt, test és lélek imája. Bevezetés az ortodox világba, Bencés Kiadó, 2005.

Bárány L. – Magyar Nagylexikon XVIII., Magyar Nagylexikon Kiadó ZRT, Budapest, 2002.

Bokor J. (szerk.). – Kereszténység, A Pallas nagy lexikona. Pallas Irodalmi és Nyomdai Rt., Budapest, 1893. 456–498.

Carsten Peter T.: Péter apostol nyomában, Trivium Kiadó, Budapest, 2005

Ferenczy E., Maróti E., Hahn I.: Az ókori Róma története. Nemzedékek Tudása Tankönyvkiadó, Budapest, 2008.

Friedemann B.: A nagy világvallások, Alexandra Kiadó, Budapest, 2007.

Héjjas I.: India ősi bölcsessége, Az indiai eredetű vallások filozófiája és létszemlélete; Inok Kft; 2006.

Helmut V. G.: Az öt világvallás, Akkord Kiadó Kft., Budapest, 2012. 140-280.

Herbs P., Kraus Z.: Magyarországi zsidó ételek, Minerva Kiadó, Budapest, 1984.

http://www.elemezesvezetok.hu-Mák Erzsébet. Azt eszek, amiben hiszek. kóser konyha I.II. (2018.04.22.)

http://www.novaiplebania.hu/index.php?option=com_content&view=article&id=117&Itemid=12 Az egyházi év és ünnepei - Novai Plébánia (2018.07.23)

https://multkor.hu/20110815_magyarorszag_patronajat_unnepeljuk_nagyboldogasszony_napjan (2019. 05. 15.)

https://zanza.tv/tortenelem/az-okori-roma/kereszteny-seg-szuletese-es-elterjedese A kereszténység születése és elterjedése (2019.04.12.)

Kovács–Makovei–Pataky–Tóth: A pünkösdi mozgalom Magyarországon. Egyháztörténeti szemle 18. 1. 2017. 1-20.

Lafont G.: A katolikus egyház teológiatörténete, Atlantisz Könyvkiadó, Budapest, 1998. 56–123.

Pál D. – Kiss K.: Keréknyomok; Szex, szerelem, szentség a hinduizmus vallási rendjében; 2006/1¸ 23-60.

Peter V. D. V.: International Encyclopedia if the Social & Behavioral Sciences (Second Edition); Religions of India; 2015; 373-376.

Polányi I. : Az ókori világ története, Tankönyvkiadó Vállalat , Budapest, 1976.

Simon P.: Zsidó rítusok és jelképek, Talentum Kiadó, 1981. 63–192.

Starr, Glass. D. :A judaizmus, Vallások világa sorozat, Kossuth Kiadó, Budapest, 2000. 47–81.

Szent István Társulat, Biblia, Budapest, 1972.

Tusor A.: GASZTRONÓMIA, 4. fejezet. htttp.://www.mek.oszk.hu (2018.06.20.).

Hammudah A.: Fókuszban az iszlám, Magánkiadás, 1995. 6-39.

Rosenber L.: A zsidó vallás törvényei, Makkabi, Budpaest, 1996. 18-24.

Raj T.: Zsidó eszmék és jelképek, Saxum Kiadó, Budapest, 2002. 3-12.
www.anyanyelvápolo.hu (2018.05.10)
http://www.globalreligiousfutures.org (2018.05.28.)
http://www.baptist.hu/kik-a-baptistak/ (2018.07.24)
http://jelesnapok.oszk.hu/prod/unnep/nagypentek (2018.08.10.)
http://szentiras.hu/SZIT/Mt16#19 (2019.01.25.)
https://www.lutheranworld.org/content/member-churches (2019.03.16.)
http://www.lexikon.katolikus.hu (2019.06.12.)
https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=3213322) (2019.08.13.)
http://www.zsido.com (2019. 08.01.)
http://mentalfitnessguru.hu/eletmod/td_d_slug_30 (2019.08.14.)

2. Különböző nemzetek táplálkozási szokásai

A különböző nemzetek étkezési, táplálkozási szokásai, kultúrája az adott nép történelmével szorosan összefügg. Az egyes nemzeti konyhák kialakulását az adott ország földrajzi helyzete, éghajlata, fejlettsége, történelmi hagyományai, szokásai is befolyásolták. A különböző konyhák sajátosságaiból fakad az ételek fogyasztásának sorrendje. A franciák délben igen ritkán, hazánkban azonban rendszeresen levest esznek. Nyugat-Európában, Észak-Amerikában a reggelit nyers gyümölccsel vagy gyümölcslével (narancs, grapefruit) kezdik, és bőségesen étkeznek. Az étrendet befolyásolja a vallás (pl. a mohamedán vallás esetében sertéshús és az alkohol fogyasztásának tilalma) és a hagyomány. Egy-egy családi vagy országos ünnepen ugyanazt az ételt fogyasztják, szigorúan betartva a receptelőírást. Az étkezési kultúra fejlődésével jelentős mértékben megváltoztak a felhasznált nyersanyagok, élelmiszerek, fűszerek, az ételkészítési eljárások formái is. A feldolgozás módja, az élelmiszeripar színvonala, az étel elkészítési módja is hatást gyakorolt a nemzetek konyháira. Más ízű egy étel szabad tűzön, bográcsban, lábosban, túlnyomásos edényben elkészítve. A hasonló módszerekkel készült ételek aromáját merőben eltérővé teszi a fűszerezés típusa, sokfélesége és változatos felhasználása. Az utóbbi időben szinte minden országban egyre inkább előtérbe kerültek az egészséges, korszerű táplálkozás nyersanyagai és ételkészítési módozatai. Ebben a fejezetben bemutatásra kerülnek a környező és a távolabb fekvő országokra jellemző táplálkozási szokások.

A magyar konyha jellemzői

A magyar konyha hagyományai régmúltra nyúlnak vissza. Az itt élő népektől átvett ételek mellett évszázadok során számos hatás érte konyhánkat. A honfoglalás utáni idők konyhatechnikája, ételei alig ismertek. A hazai és külföldi emlékek Magyarország éghajlatát igen kedvezőnek, és termékeit gazdagnak tartják. Hiteles beszámolók az étkezési szokások alakulásáról csak a XV. századból, Mátyás király korából maradtak. Mátyás király idején az olasz szakácsoktól megtanultuk a vöröshagyma, a fokhagyma, a száraztészták, a mártások használatát. Török hatásra ismerkedtünk meg a paprikával, a paradicsommal, a kukoricával, a rizses ételekkel, a kávéval. Jelentős hatást gyakorolt a magyar konyhára az osztrák, a német és a francia gasztronómia. A mai magyar konyha ételkészítési módjai nem azonosak őseink szokásaival. A magyar konyha jellege, a paraszti, a tájjellegű ételeinek sora a múlt századra alakult ki. Jellegzetességeit a sokféle alapanyag, a sajátos fűszerezési, ízesítési és konyhatechnológiai műveletek együttes hatása alakította ki.

A magyar konyha egyik legfontosabb jellemzője, az ételek fajtáitól függően, felhevített sertészsírban enyhén megpirított vöröshagyma használata, amit fűszerpaprikával ízesítenek, színeznek. A bennük lévő aromák együttesen adják meg az étel sajátos ízét. A vöröshagyma több tipikus magyar ételnek adja meg a jellegét, ízét a kéntartalmú (alillszulfid) adja, mely az emésztőnedvek ter-

melődését segíti elő (lásd bővebben a Fűszerek és fűszerezési ismeretek című fejezetben).

Más országokban a hagymát egészben főzik vagy sütik, és az ételek fogyasztása előtt általában eltávolítják. A sertészsír használata konyhánk egyik sajátossága. A kiolvasztással nyert zsír aromája különleges jelleget ad az ételeknek, enyhe pörzsanyagíze (túrós csusza, töltött káposzta) ételeinket ízletesebbé teheti. Ismeretes, hogy a hazai húsfogyasztásunk zömét a sertéshús adja, melynek történelmi okai és hagyományai vannak. Sertéshúsból számos hentesáru készül (gyulai kolbász, téliszalámi, szalonnafélék). A levesek egy részét, a főzelékeket, a mártásokat rántással sűrítjük, melynek enyhébb vagy erősebb pirításával ízesíthetjük az ételeinket. A rántással való sűrítés az ételeket teltebbé, táplálóbbá teszi, színét a pirítás mértékétől függően a fehértől a barna átmenetig változtathatja meg. Más nemzeti konyhákban a rántás helyett a sűrítésre a habarást, a legírozást és a különböző kocsonyásító anyagokat alkalmazzák (lásd bővebben a fejezet további részében). A magyar konyha más sajátos ételkészítési eljárásokat is alkalmaz, pl. pörkölt készítésénél a rövid lén történő párolás, és a többszöri zsírjára pirítás adja az étel sajátos ízét. Tejfölből a magyaros konyha az átlagosnál nagyobb mennyiséget használ fel. Nem képzelhető el egy káposztás étel, a túrós csusza, egy-két édesség sem tejföl nélkül, továbbá díszítésként is felhasználjuk. A tejföl savas hatása kedvez a belekben végbemenő bomlási folyamatoknak. Ugyanakkor az ételek energiaértékét növeli, ezért inkább az alacsonyabb zsírtartalmú tejfölök ajánlhatók. A nagy választékban készülő tésztafélék (kelt, gyúrt, hajtogatott, égetett, kevert, felvert stb.) gasztronómiánk jellegzetességei. Ételkészítésünk fejlődése során sok alapanyagot és ételkészítési eljárást vettünk át a szomszéd népektől, melyeket részben hozzáigazítottuk a hazai adottságokhoz, ízlésekhez. A magyaros ételek változatosak, jó ízűek, a külföldiek számára érdekesek, de a korszerű táplálkozás követelményeinek sokszor nem felelnek meg. A megszokott táplálkozási, étkezési szokások megváltoztatása nehéz feladat. Törekedni kell olyan ételválaszték kialakítására, mely korszerű, de a magyar konya ízét, hagyományait megőrzi (lásd bővebben Az étlaptervezés alapjai című fejezetben).

Skandináv országok konyháinak bemutatása

Az európai gasztronómián belül talán az egyik legkevésbé ismert terület a skandináv konyháé, pedig számos kellemes étele könnyedén beépíthető a magyar konyhába is. A skandináv népek közé tartoznak a dánok, a finnek, az izlandiak, a svédek, a norvégok és a feröeriek. A svédek jó gabonatermő területekkel rendelkeznek, Dániában is fejlett a mezőgazdaság, különösen az állattenyésztés. A környező tengerek, folyók, tavak is sok és sokféle nyersanyagot szolgáltatnak, nem szűkölködnek gyümölcsben és zöldségben sem, de főleg importból szerzik be. A skandináv népek konyháiban sok a közös vonás, a norvégok ugyanúgy kedvelik a szendvicseket, mint a dánok. A norvégok halfogyasztása kiemelkedik még az egyébként sok halat fogyasztó skandináv népek közül is. A halászat Norvégiában ma is nemzeti foglalkozásnak számít, ebből következik, hogy sok friss halat fogyasztanak. A máshol drága, különleges halfélék a norvég konyha megszokott napi fogásai közé tartoznak.

A hideg éghajlat miatt télen nagy a szervezet energiaigénye, ilyenkor szívesen fogyasztanak zsíros húsokból készült ételeket. Kenyeret főleg árpából és rozsból készítenek, Lappföldön árpalisztből kását is fogyasztanak. Köretként burgonyát, gyakran főtt burgonyát adnak, zöldségkínálatuk szegényes, náluk is megterem a vörös áfonya, az eper, a málna, a szeder. Konyhájuk

nem egységes, közös jellemzőjük, hogy naponta az európai átlagnál többször, legalább ötször étkeznek. A gyümölcsök és zöldségek nagy részét importból szerzik be. A skandinávok kedvelik a halakat, a sertéshúst, a baromfit, szeretik a gyökérzöldségeket, főleg a burgonyát. Az erdők adta gombák és bogyós gyümölcsök is jellegzetes elemei a skandináv konyhának. Svédországban például az Allemansrätten törvény értelmében mindenkinek joga van az ország területén összegyűjteni a különféle bogyókat és gombákat.

Finnország

A történelem során Finnországban többször pusztított éhínség, az emberek szükségtáplálékon éltek, olyan ételeket fogyasztva, melyek mindössze 40%-ukban voltak emberi fogyasztásra alkalmasak. Ez idő tájt a táplálékuk fő részét a sós nyers hal és savanyú aludttej képezte. A hús sózták és füstölték tartósítás céljából, a meleg ételek választéka burgonyából és zabkásából ált. Az 1860-as években szedte áldozatait az utolsó nagy éhínség, amikor is minden hatodik ember áldozatául esett. Ebben az időben szakemberek járták a falvakat a kormány kérésének eleget téve, hogy megtanítsák az embereket, miként tudnak zuzmóból és mohából kenyeret sütni. A finn konyhaművészet ezen idők után indult fejlődésnek. Amikor a mai finn konyháról beszélünk, említést kell tennünk a hagyományokat őrző népi ételekről ugyanúgy, mint a jelenlegi modern fogásokról. Az ősrégi népi ételek, eszközök, edények egészen az 1920-as évekig, helyenként a második világháborúig is fennmaradtak a parasztgazdaságok többségében. Az emberek nagy részének a már említett egyszerű ételek biztosítottak táplálékot: főként rozskenyérből, burgonyából, sózott halból és savanyú tejből készültek. Ezek képezik a mai finn konyha alapételeit is. Az 1770-es évek végétől mutatkoznak jelentős változások a nemesség és polgárság étkezési szokásaiban. Ekkor volt elsőként érezhető a francia konyha hatása, svéd közvetítéssel, mely utóbbi a szomszédos orosz konyhával együtt gyakorolta a legnagyobb hatást a finnek konyhájára.

Finnország ünnepei és az étkezési szokások

A fejlett országokhoz hasonlóan Finnországban is egyre több nő vállal munkát, ennek következtében a gyermekek többsége az óvodában, iskolában étkezik napközben, a szülők munkahelyükön, illetve éttermekben ebédelnek. Finnországban az alsó tagozatos gyermekek részére ingyenes étkezést biztosítanak. A család hétköznap esténként és hétvégeken ül együtt asztalhoz, a fogások elkészítéséhez készen illetve félkészen kapható ételek nyújtanak bőséges választékot, egyrészt elérhető áruk, másrészt gyors felhasználhatóságuk miatt. Gyakran rakott egytálételeket fogyasztanak, melyek alapját burgonya vagy sárgarépa, ritkán tésztafélék adják. A különféle – tejszínes, sajtos, gombás – rakott burgonyát délidőben a nagyobb szupermarketek melegen árusítják. A mai finn étkezési irányelvek közé tartozik a napi többszöri étkezés és esetenként kevesebb táplálék fogyasztása. Az egészségnevelési program fő alapját képezik a modern táplálkozástudomány eredményei (13. táblázat).

Az igazi finn karácsony elmaradhatatlan kellékei a joulupöytä, a fából hajszálvékonyra faragott karácsonyi madár, mely a tetőről láthatatlan szálon függ szétterjesztett szárnyakkal, a szaunázás az ünnep előestéjén, és a sonka. A több kilós kinkku (sonka) mellett doboz alakú edényben sütött, úgynevezett laatikko jellemző a karácsonyra. Ezek az ételek előre elkészíthetők és újra felmelegíthetők, különféle ízesítéssel ké-

13. táblázat. A finn étkezés

Reggeli: bőséges és változatos. Mindig tartalmaz friss zöldséget, gyümölcsöt, tejterméket és kenyeret. Gyakran főznek egyszerű zabkását, melyet erdei gyümölcsből készült lekvárral kínálnak. A boltok ízletes péksüteményválasztéka bővíti a kínálatot.
Tízórai: általában kávét fogyasztanak a délelőtti órákban. Ez a kávé eltérően a nálunk megszokottól nagyon híg és gyenge. Mellé kekszet fogyasztanak.
Ebéd: az első főétkezésre (lounas) általában 11 és dél között kerül sor. Általában nyers zöldségekből készült salátával és vajas kenyérrel kezdik. Ha étteremben esznek, ezek a menü velejárói, és benne foglaltatnak az árban. Főételként híg leveseket, egytálételeket, változatosan elkészített húsételeket fogyasztanak, melyek mellé burgonya, saláta vagy zöldségköret kerül. Az ebédhez elfogyasztott ital főként friss gyümölcsital, víz, illetve gyakrabban tej vagy aludttej (4/31. ábra, 4/14. táblázat. Finn vegyes saláta).
Uzsonna: a második főétkezést jelenti (paivallinen), melyre a munkaidő letelte után kerül sor körülbelül öt óra tájban. Tartalma megegyezik az ebédre elfogyasztottakkal.
Vacsora: a két főétkezést egy könnyű vacsora követi (iltapala), ekkor leginkább egy csésze kávét vagy teát fogyasztanak vékony szelet, vajjal megkent kenyérrel esetleg gyümölccsel. A nyáresték elmaradhatatlan kelléke a szabad tűzön sütött kolbász (makkara), melyet mustárral, salátával esznek. Ezt a kolbászféleséget mindenhol lehet kapni, s a finnek gyakran fogyasztják önmagában.

szülnek (pl. a maskalaatikko májból, mazsolával gazdagon meghintve fogyasztható).

Jellegzetes karácsonyi étel a lipeakala is, amely egy halétel, a bőrétől megszabadított tőkehalat egy hétig hideg vízben, majd nyírfa hamujából készített lúgba áztatják. Ismét egy hétig áztatják ebben a lében, majd hét napon keresztül mindennap cserélik a halon a friss vizet. Ekkor már üvegszerűen átlátszó a hal, és ha nem használják fel azonnal, hóba teszik, hogy elálljon. Laatikkóként és levesként is készítik.

A finn étterem (ravintola) különbözik a magyar és európai társaitól. A leglényegesebb különbség önkiszolgáló rendszerében nyilvánul meg, akár elegáns és igen drága vagy közepes színvonalú, esetleg olcsóbb étteremről legyen szó. Ezek alig különböztethetők meg, hiszen mind dekoratív külsővel rendelkeznek egyaránt, elhelyezkedésük szintén nem mutatja árkategóriájukat, mert éppúgy találkozhatunk bármelyikkel a városközpontban, illetve kevésbé ismert utcákban. Az étlapok a forgalmasabb helyeken a finn mellett angolul, franciául és németül is tájékoztatnak. Gyakran a főétel részét képezik a svédasztalos rendszerű saláta és kenyér, legtöbbször a kávé és valamilyen ital is benne foglaltatik az árban. Finnországban nem szokás borravalót adni (a Fransmanni elegáns, viszony-

31. ábra. Finn vegyes saláta

14. táblázat. Finn vegyes saláta elkészítése

Hozzávalók	Elkészítés
5 db főtt vagy ecetes cékla 2db főtt sárgarépa 2 db főtt burgonya 1 db savanyú uborka 1 db hagyma 1 db alma petrezselyem **A szószhoz:** 2 dl savanyított tej 1 kávéskanál fehér borecet, só, fehér bors, egy kis céklalé az üvegből	Vágjuk fél centis kockákra a zöldségeket, és csoportosítsuk őket ízlésesen egy tálba, díszítsük petrezselyemmel. A savanyított tejet ízesítsük, színezzük a céklalével egészen addig, amíg enyhén rózsás árnyalatot kapunk. Tálaláskor öntsük a zöldségekre, pácolt heringgel tálalhatjuk.

lag drága, de minőségileg nagyon megbízható étteremlánc, a Huviretki nívós, középkategóriás étteremlánc).

A kávézó (kahvila) szintén önkiszolgáló rendszerű, pincérekkel csak a drága, nívós helyeken találkozunk. Általános szokás, hogy az első adag kávé után akár többször is utántölthetünk. A fiatalok kedvenc találkozóhelyei közé tartoznak az országszerte megnyíló európai jellegű kávéházak. A finnek napi négyszer-hatszor fogyasztanak kávét, az egy főre jutó éves kávéfogyasztás meghaladja a 14 kilogrammot, ezzel maguk mögé utasítva a többi, kávékultúrájáról híres nemzetet.

Több mint 15-féle kenyér ismeretes Finnországban, lehet fehér, barna vagy rozskenyér, nem hasonlítanak magyar rokonaikhoz. A 15. táblázat bemutatja a finn kenyereket (leipa-at).

Tejfogyasztásuk meglehetősen magas, a nap bármely szakában bárhol lehet venni tejet. A finn tejtermékeket (maito-at) a 16. táblázat foglalja össze.

A felvágottakra gazdag választék jellemző, ezeket általában hajszálvékonyra szeletelve,

15. táblázat. Finn kenyérfélék

Ranskanleipa: „franciakenyér", ez áll legközelebb a mi fehér kenyerünkhöz.
Ruisleipa: rozskenyér.
Hapankorppuleipa: savanyú kétszersült kenyér, kemény, ropogós, íze különösen vajjal, sajttal rendkívül finom.
Nakkileipa: ez is kemény, de az előbbinél vastagabb és belül üreges.
Piimaleipa: aludttejjel készült puha kenyér.
Limppu: nyugat-finnországi édes ízű különlegesség, rozs és burgonya vagy maláta keverékéből készül.
Rieska: savói különlegesség, élesztős, puha édes árpakenyér.
Pulla: cipó, kerek búzakenyér, ma már minden kelt tésztából készült sütemény is pulla.
Piirakka: orosz pirog rokona, különféle tölteléket kap, ami lehet édes vagy sós.
Voilepakeksi: kekszféleség, melyek szintén nagy választékban kaphatóak, ez a fajtája apró szendvicsalapként szolgál.

16. táblázat. Finn tejtermékek

Kulutus maito: kannatej.
Kevytmaito: csökkentett zsírtartalmú tej.
Rasvaton maito: zsírtalan tej.
Piima: aludttej, ezt inni szokták.
Viili: lefölözetlen tejből készítik piima hozzáadásával, nyúlós állagú, cukorral vagy fahéjporral meghintve fogyasztják.
Jugurtti: utóételként is népszerű a joghurt, különféle gyümölcsös ízesítéssel.
Kerma: tejszín.
Puuro: kása, akár dara, akár rizs formájában, gyakran vajjal keverik össze, tejet isznak mellé.
Voi: vaj, mindig sózott, a kenyeret mindig vajjal vagy margarinnal kenve fogyasztják.
Juusto: sajt, sok fajtája ismeretes, a világszerte kedvelt trappista és ementáli sajtokon kívül igazi különlegességeket is találunk: a pohjalainen juusto lapos, fehéres-barnás, kellemes ízű sajt, főként északon a kávé mellé fogyasztják.
Kiisseli: tejjel habart csokoládé-, illetve vaníliakrémek, melyek utóételként is népszerűek.

előre csomagolva árulják. (Néhány fajtájuk: a teemakkara párizsihoz hasonló, a metwurst téliszalámi, a saunamakkar krinolinra emlékeztető, a nakki virsli, a maksamakkara májas).

A hétköznapokban a nálunk is megszokott húsféleségeket fogyasztják, de találkozhatunk számos különlegességgel, mint például a rénszarvas vagy medve húsa is, melyeket különféle alkalmakkor készítenek el. (Egy-egy példa a finn húsételekre: a lihapullat apró fasírozott gombócokhoz hasonló, a pyttipannu szalonnás rakott burgonya, a karjalanpaisti húsos egytálétel, különféle állatok húsát fazékban fűszerekkel több órán át párolják.).

A hal külön említést érdemel, hiszen a finn gasztronómia csúcsát a halételek jelentik. Főzve, sütve, pácolva, füstölve, szárítva egyaránt készítik. Az éttermekben főként lazaccal, heringgel, csukával találkozunk, friss fűszernövényekkel vagy erdei bogyókból készült mártással tálalják.

A piacokon frissen fogott törpemakrélát, füstölt lazacot vagy pácolt heringet kóstolhatunk. A magyar konyhában fellelhető híg levesek nem igazán ismertek a finn étkezésben. Sűrű raguszerű leveseiket egytálételként fogyasztják, különféle fűszerezéssel és tejszínnel készülnek (pl. hernekeitto: sárgaborsóleves, kalakeitto: halleves hagymával, kaporral, szegfűborssal és tejszínnel készül), (32. ábra), (17. táblázat).

A csapvíz bizonyos területeken forrásvíz tisztaságú, de kaphatunk különféle palackozott ásványvizet és üdítőitalt is. Minden korosztály körében népszerű a tej és tejitalok. A sör leg-

32. ábra. Finn halleves

17. táblázat. A Finn halleves receptje

Hozzávalók	Elkészítés
3 kávéskanál vaj 1 kis fej hagyma apróra vágva 4 közepes nagyságú felkockázott burgonya 1 liter halalap 1 kávéskanál vegyes fűszer 1 szelet rozskenyér 500 g filézett hal kockázva 200 ml tejszín, 50 ml apróra vágott kapor só, frissen őrölt feketebors	Melegítsük fel a vajat egy nagy serpenyőben, tegyük bele a hagymát és burgonyát, majd adjuk hozzá a hallevet, vegyes fűszert és rozskenyeret. Adjuk hozzá végül a halkockákat és a tejszínt. Forraljuk össze, ízesítsük sóval és borssal, a kaprot tálalás előtt adjuk csak hozzá. Pirítóssal vagy vajazott rozskenyérrel tálaljuk.

alább annyira hozzátartozik a finnekhez, mint a tej. Számos fajtája ismert, melyeket számokkal jelölnek erősségük szerint, gyárilag és otthon is előállítják, pl. a sahti: erős házisör, vagy a május elsején tartott majálisra készített édes mézsör, mely mellé fánkot (tippaleipa) fogyasztanak. A boltokban csak 1-es, 3-as erősségű sört, könnyű gyümölcsborokat, grépfrútos gint lehet vásárolni. Az alkoholtartalmú italok közül finn különlegességnek számítanak a likőrök (pl. mesimarja: erdei hamvas szederlikőr, vagy a suomuurain: törpemálnából készült likőr).

Svédország

Svédországban jellegzetes étkezési forma a svédasztal (smörgåsbord), amely a hideg és meleg ételek széles választékát jelenti. A svédasztalon találunk különféle halakat, húsokat, hidegvérű állatokat, tojásételeket, tejtermékeket, salátákat, pástétomokat, édességeket, kenyérféléket, sajtokat, bogyós gyümölcsöket.

A svéd konyha hagyományosan egyszerű, gerincét főleg hal- és húsételek alkotják. A hering az egyik legnépszerűbb halfajta, sokféleképpen készítik el, marinálják, savanyítják, sütik. Nyáron jellegzetes ételeik a surströmming, erjesztett balti-tengeri hering nyers hagymával, sajttal és burgonyával, valamint a matjes szantálfával ízesített heringsaláta tejfölös főtt burgonyával körítve. A híres svéd húsgombóc, a kötbullar több változatban ismert, általában darált hús, fehér bors, hagyma, tojás, tej, zsemlemorzsa felhasználásával készül. Hajában főtt, vajjal meglocsolt burgonyával és nyers reszelt répával vagy ecetes uborkával körítik. A svédek körében a pudingokon, a palacsintákon, a fánkokon túl kedveltek a piték, amelyeket almával, kék áfonyával vagy rebarbarával sütnek meg, és kávéval kínálnak.

Vitaminforrásnak számítanak az erdei bogyók (törpemálna, vörös és kék áfonya), amelyekből lekvárokat, mártásokat is készítenek. A svédek édesebben főznek, mint a finnek, és kevesebb kenyérfélét ismernek. Csütörtöki napokon hagyomány szerint sűrű sárgaborsólevest főznek disznóhússal, a desszert pedig palacsinta lekvárral. Ez a szokás még a reformáció előtti időkből ered, a pénteki böjtöt volt hivatott előkészíteni. A 18. táblázatban a legfontosabb svéd ünnepeket foglaljuk össze.

Az ünnepek egyik jellegzetes édessége a svéd királynőtorta, a 33. ábrán látható prinsesstårta. A karácsonyi asztalt julbord-nak nevezik, amelyre változatos ételek kerülnek, többek között a karácsonyi sonka (julskinka), húsgombócok, párolt hering, lazac, rakott burgonya szardellával (janssons frestelse), valamint rizspuding.

18. táblázat. Svéd ünnepek

Sveriges nationaldag: (június 6.) a svéd zászló napja, illetve 1983 óta Svédország nemzeti ünnepe is egyben. Elsősorban arra emlékeznek, hogy 1523-ban ezen a napon választották meg Gustav Vasát a kalmári uniótól függetlenné vált Svédország királyának.
Midsommar: (június 20-a és 26-a közti szombati nap) többféle magyarázat is kapcsolódik ehhez a naphoz, világi és vallási ünnepet is jelent. Mindenekelőtt azonban a nyári napfordulót, vagyis az év leghosszabb napját ünneplik. Az ünneplés valójában már az előző pénteki napon (midsommarafton) megkezdődik, a legtöbb cégnél nem dolgoznak. Az üzletek ünnepi zárva tartása is jelzi, hogy a karácsonnyal összemérhető ünnepről van szó.
Alla helgons dag: (október 31-e és november 6-a közti szombati nap) a hagyományos mindenszenteket az 1953-as ünnepnapreform óta nem a nálunk szokásos november 1-én, hanem a környező szombaton tartják, a kapcsolódó halloweent rendszerint az előző napon.
Juldagen és annandag jul: (december 25–26.) karácsony, és karácsony másnapja pontosan ugyanolyan ünnep, ugyanazokkal a dátumokkal (de részben más szokásokkal), mint Magyarországon.
Trettondedag jul: (január 6.) A svédeknél munkaszüneti nap karácsony tizenharmadik napja is, ami nálunk vízkeresztként ismeretes. A karácsonyi ünnepkör igazából csak itt ér véget.
Långfredagen, påskdaden**, annandag påsk:** a húsvéti időszak ünnepe. Nagypéntektől húsvét hétfőig tart, munkaszüneti nap.
Kristi himmelfärdsdag, pingstdagen a húsvét utáni 40. nap, azaz a mennybemenetel napja. Magyarországon ezt általában az utána következő vasárnapon ünneplik azok, akiknek a vallásában ez az ünnep jelen van**.**

Italként julmust-ot, forralt borhoz hasonló italt és karácsonyi sört szolgálnak fel. Skandináv italkülönlegesség a glögg, forralt és fűszerezett bor, mandulával és mazsolával megszórva.

33. ábra. Prinsesstårta

Norvégia gasztronómiája

Norvégia nevezetes természeti jelenségeiről, különösen az éjféli napról és a sarki fényről, konyhája pedig a sokféle halról ismert.

Az ország három legészakibb tartományában a nap 24 órán keresztül látható az égen, május közepétől egészen július végéig. Ennek köszönhetően alkalom kínálkozik olyan időtöltésekre is, amelyekre a világon sehol máshol nincs lehetőség. Éjszaka például kirándulhatunk, horgászhatunk. Norvégia nevezetes kitűnő nyers ételeiről, ezen belül főleg halhúsból készült különlegességeiről. A legtöbb étterem étlapján szerepel füstölt lazac, sós lében pácolt lazac, norvég nevén gravlaks, és pisztráng, de gyakran szolgálnak fel friss tőkehalat, ördöghalat és laposhalat is. A hering és a különböző rákfélék fogyasztása szintén nagy népszerűség-

nek örvend. A kecsketejből különleges eljárással készített sajt, azaz a brunost norvég specialitás. Ez az édes, barna színű sajt nem igazán ismert Norvégián kívül. Népszerű nyári étel a pácolt vagy szárított hús, a spekemat, mely sonka és kolbász alakjában kerül a norvég asztalokra. A spekemat mellé általában az ugyancsak norvég különlegességnek minősülő ostyaszerű ropogós kenyeret kínálják tejföllel és rántottával. Az elmúlt évek során számos norvég mesterszakács ért el előkelő helyezést tekintélyes nemzetközi szakácsversenyeken. Kitűnő szereplésükkel hozzájárultak a norvég éttermek szakmai színvonalának emeléséhez, és elősegítették a tradicionális norvég alapanyagokra épülő modern konyhaművészet fejlődését. Az északi emberek még az ősi időkben megtanulták azokat a fáradságos, de hasznos módszereket, melyek segítségével az élelmiszert hosszú időn át is frissen tarthatják. Ilyen tartós élelmiszer a füstölt hús, a szárított hal, a lepénykenyér, a lutefisk vagy luftfisk (lúgozott hal) és a rakorret (füstölt pisztráng). A norvég partok mentén igazán nagy mennyiségben kifogott halakon kívül az állattartás és a földművelés termékei (tej, vaj, sajt, hús, kenyér és a sokféle gabonatermék) képezték és képezik még ma is a táplálkozás alapját. Tejből vajat, sajtot vagy aludttejet készítenek. Friss élelmiszert nagyon sokáig nehéz volt beszerezni, ezért jobb híján sózott ételeket fogyasztottak, így pótolva az ásványi anyagokat és a vitaminokat a hosszú téli hónapokban.

Korábban a lepénykenyér és a lefser nevű palacsintaféle volt a legfontosabb pékáru. A zabból készült lefsert alacsony hőfokon sütötték ropogósra. Mindkettő tartós élelmiszernek számított, és a kamrában (stabbur) tárolták őket. A lágyabb tésztájú lefserhez sokszor tejszínt is adtak, ezért ez kevésbé volt tartós, mint zabból készült társa. Ez a sütemény ma elsősorban ünnepi alkalmakra készül, vajjal és cukorral tálalják. A modern norvég táplálkozási kultúra elemei a régi idők praktikáiban gyökereznek: ami ma divat, az korábban szükség volt. Amikor még nem létezett a romlandó élelmiszerek tárolására szolgáló fagyasztószekrény, az állatokat ősszel vágták le, mivel ilyenkor voltak a legjobb húsban, a télire való takarmány kevés volt, ráadásul a természet segített a fagyasztásban is. A halat és a húst sózással, cukrozással, füstöléssel vagy szárítással tartósították. A norvégok a tiszta, természetes hozzávalókat részesítik előnyben. Ezt az élelmiszergyártók is felismerték, és mindent elkövetnek, hogy a legtermészetesebb formában őrizzék meg a nyersanyagok, élelmiszerek ízét, állagát.

Dánia táplálkozási szokásai

A dán konyha ízletes, bőséges és változatos. Jellegzetessége a hideg ételek változatossága, és az egész világon ismertek a vajastésztából készült dán cukrászsütemények. Reggelire szívesebben isznak kávét, mint teát. Sokféle péksüteményt esznek, különlegesség a krydder nevű fűszerezett kétszersült. Ebédre hideg étel, azaz smorrebrod járja, a szó jelentése vajas kenyér. Valójában gazdagon megrakott szendvics, melyre heringtől kezdve a húsféléken át a sajtokig minden finomságot tesznek. A főétkezés

19. táblázat. Dán ételkülönlegességek

Fleskesteg: sült disznóhús szalonnaréteggel és ropogósra pirított bőrrel.
Frikadeller: háziasan ízesített, kisütött vagdalt sertésgombóc.
Biksemad: serpenyőben kisütött húsdarabkák kockára vágott burgonyával és hagymával.
Honingkager: csokoládés-mézes sütemény.
Napoleon Kage: krémmel, gyümölccsel és habbal töltött sütemény, égetettcukor-bevonattal.

a vacsora, ilyenkor meleg ételek fogyasztása a jellemző. Sokféle hal is szerepel a dánok étlapján, népszerű a kardhal és a tőkehal. Kedvelik a füstölt lazacot és az angolnát is. Világszerte népszerűek a dán tejtermékek. A vaj minősége kiváló, a sajt elmaradhatatlan a dán étkezésekről. Dániában a legnépszerűbb ital a sör, az égetett szeszes italok közül megemlítendő az aquavit nevű köménypálinka (a 19. táblázat foglalja összse a dán ételkülönlegességeket).

Oroszország gasztronómiája

Oroszország Európa keleti részétől Észak-Ázsia keleti partjáig, a Csendes-óceánig terjedő tartomány. Oroszország legtávolabbi pontjai 8000 kilométerre vannak egymástól. Az országban 9 időzónát használnak. A Föld legnagyobb kiterjedésű állama. A hatalmas távolságok miatt változatos a domborzat, az éghajlat, a növényzet és a talaj.

Az orosz konyhát szláv, európai és középázsiai hagyományok, hatások keveréke alkotja. Az orosz konyha nagy változatosságot mutat a felhasznált összetevőkben. Jellemzőek rá a tartalmas savanyú levesek, a tészták, kásák. Az orosz konyha kialakulása a X-XI. században kezdődött és egészen a XVI. századig tartott. Ekkor volt a kunok támadása, több keresztes hadjárat, az ukrán és az orosz nép szétválása. A keletre vonuló nagyorosz törzsek elfoglalták a Felső-Volga vidékét, gyarmatosították ezt a finnugor törzsek által lakott térséget, melyet egybefüggő erdőség jellemzett, és nagyon alacsony termelékenységet biztosított. A gabonafélékből a zab, a hajdina és helyenként a rozs volt, ami megtermett, a zöldségek közül a répa és a káposzta, többfajta bogyós gyümölcs.

A kereszténység felvétele az orosz konyhát két részre osztotta (ünnepnap és böjt), ennek a XIX. századig nagy jelentősége volt. A XVI. századig Oroszországban a lakosság szabadon vándorolhatott. A földművelők felégettek egy-egy erdőrészt, pár évig megművelték, majd a föld kifáradásával továbbálltak, és máshol kezdtek erdőirtásba. Későbbiekben a jobbágyság röghöz kötöttségének hatására a szegények konyhája jelentősen egyszerűsödött. A XVII. századtól jöttek létre a regionális konyhák. Nem lehetett elkerülni, hogy az egzotikus, ritka fűszerek, alapanyagok ne kerüljenek be a cári konyhára. Ebben az időszakban jelent meg az orosz leves (alkotórésze valamilyen savanyított zöldség, citromlé és az olívabogyó) és az első édességek. Az orosz nemzeti konyhának ez volt a fénykora, majd a tradicionális moszkvai konyha kiszorult a cári udvarból. Az uralkodó és a főnemesek külföldről hozattak szakácsokat, kezdetben Hollandiából, német területekről, később Franciaországból. A külföldi szakácsok kiszorították az orosz szakácsokat a nemesi udvarházakból, és ezzel együtt a népi konyhaművészet elszakadt a nemesi osztály konyhájától. Ebben a korban új, az orosz konyhában eddig ismeretlen ételek jelentek meg, mint például a friss darált húsból készült ételek, pástétomok, töltött húsok, tejes ételek, zöldséglevesek, krémlevesek. A külföldi szakácsok a receptek mellett az edényeket és az eltérő európai konyhatechnológiát is magukkal vitték. A század végére általánossá vált a teafogyasztás, a délutáni teázás részeként ekkor jelennek meg az édes tészták számos változatai. A vasútvonal megépülése után egyre jobban ismertté váltak a távoli területek addig rejtett nemzeti hagyományai. Az orosz konyhaművészet ennek a századnak a végén élte a fénykorát. Az első világháborút követő lakossági keveredés megváltoztatta az étkezési szokásokat minden társadalmi réteget érintve. Ekkor került be az orosz gasztronómiába jó pár olyan étel, amire napjainkban úgy tekintünk, mint orosz specialitásra.

1930-ban indult meg a közétkeztetési rendszer kialakítása. Létrehozták előbb a nagyobb

üzemekben, majd az ország minden területén a menzákat. Ezekben a közétkeztetést szolgáló konyhákban igyekeztek egyszerűsíteni a konyhatechnológiát, és korlátozni a készített ételek választékát. Ez tulajdonképpen az eredeti ősi orosz ételek készítésére jó hatással volt, segítette azok eredeti formájának megőrzését, leválasztva a különleges és bonyolult francia eredetű elkészítéseket. A második világháború idején minden szakácsot mozgósítottak. Ez a hadseregben egy olyan magas szintű konyhaművészetet eredményezett, hogy a közkatonák jelentős részének a hadseregben kapott ételek a házi kosztnál lényegesen jobbnak tűntek. A katonák fizikai állapotának és a harckészültség biztosításának érdekében nagyon nagy figyelmet fordítottak a napi kétszeri meleg étkezés biztosítására. A problémák az 1960-as évek közepe táján kezdtek jelentkezni. A szakácsképzés már meg sem közelítette a forradalom előttit, se technológiailag, se szakmai színvonalát tekintve. Jelentős hanyatlásnak indult az orosz konyhaművészet, erre még rásegített a brezsnyevi korszak élelmiszerhiánya is. A Szovjetunió felbomlását követően új erőre kapott az orosz gasztronómia, megjelentek különböző irányzatok.

Étkezési szokások: a nap reggelivel kezdődik, ennek szokásos ideje 6–8 óra, ezt 10–11 között tízórai követi. Ebédelni 14–15 óra között szokás, majd 17–18 óra között egy teázásnak nevezett uzsonna következik. Általában a családok este 20–21 óra között vacsoráznak, és ezt sok esetben még 23 óra körül egy utóvacsora zárja. A főétkezés az ebéd, amely több fogásos étkezés, előétellel, levessel és valamilyen húsétellel jellemezhető. Vacsorára is főtt ételt fogyasztanak, nemritkán levest. Az étkezések ideje mellett a főétkezésen elfogyasztott ételek sorrendje is változott az évszázadok folyamán. A XX. század elejéig a felszolgált ételek sorrendje a következő volt: előételek, saláták, kocsonyák, pirogok. Ezt követték a sült húsok, és az étkezést hagyományosan a leves zárta. Oroszországban már a középkorban a mai éttermi gyakorlatnak megfelelő, orosz felszolgálási rendet alkalmazták, szemben az Európában uralkodó francia felszolgálási móddal. Az orosz felszolgálási mód esetén az ételeket szigorúan a menükártyán felsorolt sorrendnek megfelelően szolgálják fel.

Húsvétkor, amikor véget ért a böjt, a templomi misékhez ünnepi lakomák társultak. A szigorú ortodox tanítás szerint a böjt idején sem tojást, sem zsírt, sem vajat, de még tejet sem szabadott fogyasztani, hús nem kerülhetett az asztalra.

Jellegzetes húsvéti étel a paszha. A paszha friss túró vagy vaj és porcukor keveréke, tejföllel hígítják, és különböző olajos magvakkal, mazsolával és fűszerekkel ízesítik. Ünnepek fontos étele még a pravoszláv húsvéti kalács, a kulics, mázzal bevont, henger alakú forma. Természetesen az orosz húsvétnak is elengedhetetlen része a színes festett tojás.

Az étkezés a jellegzetes előétellel, a zakuszkával kezdődik, ez étvágygerjesztő, majonézes, tejföllel készített zöldségsaláta. Az asztalra kerülhetnek még különböző kocsonyák, vinyegret, az elmaradhatatlan orosz hússaláták, és a kaviár a legkülönbözőbb formában. A vinyegret apróra vágott zöldségek, hús, vagy hal, szósszal leöntve. Alapja a párolt cékla, krumpli és sárgarépa. A húsból, halból vagy gombából készült kocsonyák kivétel nélkül tartalmaznak fokhagymát. Különböző szószokkal körítik, és apróra vágott petrezselyemmel, kaporral, vagy zöldhagymával díszítik. A kaviárt szezonális zöldségekkel, tojással szendvicsként, vagy kaviáros palacsinta formában tálalják.

Az orosz konyha legfontosabb elemét a levesek alkotják. A világon sehol sincs akkora szerepe az étkezésben a levesnek, mint Oroszországban. Ezek tartalmas, kalóriadús levesek, és a hozzá fogyasztott kenyér, péksütemény teszi laktatóbbá a főétkezést. Az orosz leves minden

34. ábra. Borscs

fajtája már a XV-XVI. században ismert volt. Az ősi borscs és scsi mellett ekkor jelentek meg a savanyú levesek (34. ábra).

Az előbbi levesek készülhetnek savanyú káposztából, édes káposztából, sóskából, csalánból. A savanyú levesek közé tartozik a szoljánka, rasszolnyik és az okroska, mindhárom levesben kötelező ízesítő a savanyú uborka. Oroszország gazdag vizekben és gazdag halakban is, ezért az eddig megismert leveseket is gyakran gazdagítják hallal. Az orosz asztal különlegessége az uha, az egyetlen áttetsző leves, az egyetlen, amibe soha nem tesznek kását, rántást. Az orosz konyhában a sült hús, illetve a darált húsból készített ételek ismeretlenek voltak.

A XIX. századig húst csak a levesekben, előételekben belsőségeket fogyasztottak. Az orosz tészták közül a legősibb a blini, azaz a kelt tésztából készített orosz palacsinta. A pogány időszaktól napjainkig fontos szerepelője a különböző vallási ünnepek étkezéseinek. Először elkészítették az alaptésztát, majd miután megkelt, hozzákeverték a további alkotórészeket, ezután újra pihentették, és végül kemencében sütötték ki. Amíg a palacsintát a föld minden részén ismerik, a pirog az orosz konyha egyedülálló különlegessége.

Tésztája hagyományos kelt tészta: liszt, cukor, élesztő, vaj, tojás és tej. Ízvilágában és formájában is rendkívül változatos (töltik hússal, hallal, krumplival, káposztával, almával, van nyitott és zárt, kerek és szögletes, nagy és kicsi formájú). A sült tészták mellett nevezetesek az orosz konyha főtt tésztái is, ezek a varenyiki és a palmenyi. Mind a kettő töltött főtt tészta, a magyar barátfüléhez hasonlítható. Két alapvető különbség van, a palmenyi tésztája kizárólag lisztből és tojásból készül, és általában hússal töltik, míg a varenyiki tésztájába tejet vagy aludttejet is tesznek, és édes lekvárral, túróval, krumplival, káposztával dúsítják.

Az orosz népi ital, a kvasz erjesztett gabonaital, melyet nem csak üdítőitalként fogyasztanak, hanem kvasz az alapja a hideg okroska levesnek is. A kvaszt hagyományosan szűretlenül, a benne lévő élesztővel együtt fogyasztják, ennek köszönhetően egyedi az íze, és magas a B-vitamin-tartalma. A vodka egy általában színtelen, szokás szerint gabonából vagy burgonyából desztillált alkoholos italfajta, szesztartalma 35–70 térfogatszázalék. Az orosz típus teljesen hagyományos, íztelen, a többi típust gyümölcscsel ízesítik. Az orosz vodka garantált minősége és tisztasága világszerte biztosította a népszerűségét, fogyasztása tisztán, szobahőmérsékleten történik. A tea, mint uralkodónak szánt ajándék került a cári udvarba. Az orosz teázási szokások elmaradhatatlan velejárója a szamovár, amely egy vízforraló, amely minden elképesztő alakban létezhet (35. ábra).

A tea erős kivonatát kisebb kannába teszik, és a szamovár tetejére helyezik. Előbb ebből öntenek a pohárba, majd felhígítják a szamovárból forró vízzel. Általában üvegpohárból fogyasztják, amit fémből készült tartóval egészítenek ki. A hagyományok szerint soha nem tesznek cukrot a teába, hanem híg lekvárt kanalaznak, vagy

bonbonokat fogyasztanak mellé. Csak ezek hiányában ropogtatnak hozzá esetleg kockacukrot. Az orosz konyha különlegessége a kiszel is, édes, folyékony vagy zselé állagú desszert. Eredetileg zabpehelyfőzet volt, a burgonya elterjedését követően készítik burgonyakeményítővel. Rendkívül változatos formában, friss és aszalt gyümölcsből, de almából, gyümölcslevekből, szörpökből és híg lekvárból is készülhet. Az oroszok rövidítalt, „aperitifet" evés előtt nem fogyasztanak. Az ünnepi étkezés közben, a különböző köszöntők alkalmából viszont mindig isznak egy keveset, így néha több órát is eltöltenek az asztalnál. A nyugati országok ínyencei a korábbi évtizedekben nemigen kerültek érintkezésbe az egykori Szovjetunió és tagköztársaságai konyhaművészetével. A vasfüggöny és a tervgazdálkodás a kulináris bepillantást is megakadályozta.

35. ábra. Szamovár és a teázáshoz használt üvegpohár

Spanyolország

Spanyolország Európa legnyugatibb részén, az Ibériai-félszigeten található. Afrikától a Gibraltári-szoros választja el. Az országhoz tartozik a Földközi-tengeren lévő Baleár-szigetek és az Atlanti-óceánon lévő Kanári-szigetek. Meseta az ország középső részén fekvő fennsík. A Spanyolországot körülvevő hegyek északkeleten a Pireneusok, délen a Sierra-Nevada vagy Sierra-Morena, és északon a Kantábriai-hegység. Az ország autonóm tartományokból épül fel. Katalónia, Baszkföld és Galícia önálló nyelvvel rendelkezik. A félszigeten a kelták és az ibériaiak voltak az első lakók, őket követték a föníciaiak, a görögök, a rómaiak és a germán törzsek. A spanyol konyha ötvözi az országban található régiók konyhaművészetét, Galícia, Katalónia, Baszkföld, Kasztília vagy Andalúzia természeti adottságai, kultúrája és történelme is tükröződik az étkezési szokásokban. A spanyol étlapot a rómaiak, kelták és arabok tették változatossá, de Amerikából is sok új alapanyag került a receptek hozzávalói közé. A főzéshez olívaolajat használnak leginkább, kedvelt nyersanyagaik a húsok, halak, tenger gyümölcsei, sajtok, gyümölcsök és a rizs. Szívesen fogyasztanak zamatos bort az ételekhez.

Az ország északi részén az ételekhez mindig felszolgálnak valamilyen mártást, a középső területeken imádnak grillezni, húst és halat egyaránt, délen ezeket inkább sütőben sütik vagy bundázzák, keleten pedig rizst szolgálnak fel köretként az ételekhez.

Murcia Spanyolország zöldségeskertje. Ezen terület és Valencia egyik legjellegzetesebb étele az all i pebre, ami egy fokhagymás, borsos mártás, elsősorban az angolnát főzik benne. Jellegzetes rizsételük a valenciai paella, ami hallal és tenger gyümölcseivel összekevert sáfrányos rizs (20. táblázat). Ezt az ételt a mélytengeri halászok főzték először a nyílt tengeren. Spanyol rizsfajták a bomba, a senia és a bahia. A tőkehal a baszk és katalán konyha egyik alappillére, melyet sózással vagy szárítással tartósítanak. Elkészítik csípős, fokhagymás szószban, bundázva vagy sütve, tölteléknek vagy pástétomnak. A spanyolok a mezőgazdaságuknak köszönhetően minden évben hozzájutnak friss alapanyagokhoz, amiket a piacokon bármikor meg tudnak venni, illetve kóstolni. Legnagyobb és legszebb piacuk a barcelonai La Ramblas sétányon található Szent József piac (la Boqueria) (36. ábra).

36. ábra. A La Ramblas sétányon található Szent József piac, a La Boqueria

A leghíresebb felvágottjuk a morcón, mely bélbe töltött vastag, paprikás szalámi, és nemzeti jelképnek számít a serrano sonka. A halat és a tenger gyümölcseit főként panírozva, olajban kisütve fogyasztják. A pescaitos andalúziai, ropogós sült szardínia. A gazpacho egy hűsítő, sok zöldséget tartalmazó leves (20. táblázat). A spanyolok sok babot, csicseriborsót és lencsét esznek. A lencsét csak ecetesen készítik, nem sűrítik. A cocida a csicseriborsóból készült egytálételük, amelybe csirke- és disznóhúst, sonkacsontot, burgonyát és zöldbabot is tesznek. A sajtok közül híres a galíciai tetilla (lágy sajt), cabrales (kéksajt), manchego (kemény sajt). A sajtot vörösborral, olajbogyóval és házi készítésű kenyérrel fogyasztják. A spanyol éttermekben minden meleg ételhez kenyeret és olcsó, de jó minőségű vörösbort is kínálnak, külön ár felszámolása nélkül.

A világ legjobb borai közé tartozik a vega sicilia única gran reserva, a moscatel oro, a Santa Catalina, a rioja, a jerez vagy a málaga virgen. Helyi kenyérkülönlegességek például a barra (bagetthez hasonló rúdkenyér), leóni vekni, pa de pagés (katalán parasztkenyér), hoyo (andalúz cipócska). Kedvelt fűszereik a rozmaring, a kakukkfű, a menta, a babérlevél, az oregánó, a petrezselyem, a majoránna és a bazsalikom, akár raguk, levesek vagy mártások ízesítésére, de gyógyteákban is megtalálhatjuk őket. Arab hatásra került a spanyolok konyhájába a bors, a sáfrány, a pácolás technikája, a húsgombóc és a gyümölcskocsonya. A hagyományos spanyol gyümölcsök a mandarin, narancs, citrom, szamóca, cseresznye, füge, kivi és karambola. A kedvező éghajlatnak köszönhetően ezekből egész évben nagy a választék. A legnépszerűbb spanyol sütemények és édességek fő összetevői a tojás, a mandula és a méz. A karácsony pedig elképzelhetetlen a turrón (mandulanugát) nélkül, melynek két fajtája van, a jijóni (ez puha) és a licantei (ami kemény).

A ratafia zöld dióból készült híres katalán likőr, melyet mentával, szegfűszeggel és citromhéjjal ízesítenek. A diófféléknek fontos szerepük van ünnepekkor. Mindenszentek előestéjén sült gesztenyét esznek, esküvőre és keresztelőre cukorbevonatú mandulát ajándékoznak a vendégeknek. A bocadillo a klasszikus spanyol szendvics (hosszú bagett, olívaolaj, paradicsomvelő, serrano sonka/felvágott/sült hús/hal, kecskesajt alkotja).

A spanyol életforma része, hogy rendszeresen látogatják a vendéglőhelyeket, ahol az italok

20. táblázat. Spanyol ételreceptek (gazpacho, paella)

Gazpacho	
Hozzávalók (4 fő részére):	Elkészítés: A paradicsomot, az uborkát, a paprikát és a hagymát felaprítjuk, majd összeturmixoljuk. A pépet ízesítjük sóval, borssal, bazsalikommal, olívaolajjal, balzsamecettel, és hozzákeverjük az előre kevés vízben megáztatott kenyérdarabokat is. Az egész így kapott „levest" betesszük a hűtőbe, megfőzzük a tojást, amikor lehűlt a levesünk, tányérokba rakjuk, és a kockára vágott főtt tojással tálaljuk. Lehet rá pirítani még kenyérkockákat, vagy vegyes zöldségdarabokkal díszíthetjük.
1 kg paradicsom	
2 db kígyóuborka	
2-4 db paprika	
1 db vöröshagyma	
4-5 gerezd fokhagyma	
1 szelet zeller	
2 szelet rozskenyér	
3-4 evőkanál balzsamecet	
0,5 dl olívaolaj	
őrölt feketebors, só, 1-2 levél bazsalikom	

Paella	
Hozzávalók (4 fő részére):	A halhúst mossuk meg, kockázzuk fel. A rákokat is öblítsük le. Melegítsük elő a sütőt 180 fokra. Kockázzuk fel a vöröshagymát, majd a fokhagymagerezdeket reszeljük le. A paradicsomokat kockázzuk fel. Tegyük az olajat egy nagy serpenyőbe (vagy wokba), és pirítsuk üvegesre benne a hagymát, adjuk hozzá a fokhagymát és a halat is: pirítsuk fehérre a halkockákat. Végül tegyük hozzá a rizst, a paradicsomot és a borsót. Szórjuk rá a sót, a pirospaprikát és a majorannát, így pirítsuk 1-2 percig. Öntsük fel a rizst a sáfrányos borral, és gyakori kevergetés mellett hagyjuk, hogy elpárologjon az alkohol. Tegyük át a rizses keveréket egy sütőbe helyezhető edénybe (pl. jénaiba), és öntsük fel a húslével, helyezzük el a tetején a garnélákat, és tegyük a sütőbe kb. 30-35 percre. 5 perc után mérsékeljük a lángot 170 fokra. Citromkarikákkal tálaljuk.
200 g rizs	
250 g garnéla	
200 g kagylóhús (vagy halfilé, tenger gyümölcsei vegyesen)	
1 közepes fej vöröshagyma	
3 gerezd fokhagyma	
2 db paradicsom	
150 g zöldborsó	
1 teáskanál sáfrány (a fehérborban kioldva)	
2 dl fehérbor (száraz)	
1 tk só	
1 tk majoranna	
7 dl alaplé (lehet kockából is)	
2 ek napraforgóolaj	

21. táblázat. Baszkföld, Galícia, Katalónia gasztronómiájának összefoglalása

A baszk konyha	Az itt élő emberek halászatból és állattenyésztésből élnek, így legnépszerűbb ételeik alapanyagai a marha- és kecskehús, illetve a halak és a tenger gyümölcsei. Híres húskészítményeik a hegyi levegőn érlelt sonka vagy a bárányvérrel készült hurka. Jellegzetes ételük a pichos (vagy pintxos), ami egy falat kenyérre fogpiszkálóval rögzített húst, halat vagy pástétomot jelent.
A galíciai konyha	A galíciai konyha híres a sült polipról, amelyet mindig fatányéron szolgálnak fel, és az emponadáról, ami egy töltött, sült tészta sokféle változatban. Jellegzetes főzőedényük a pote, vagyis három lábon álló öntöttvas fazék, amelyben akár több napig is rotyoghatnak az ételek (például a csicseriborsóval készített pacal).
A katalán konyha	A katalán konyha rendkívül változatos, hisz a régi francia és római szomszédaik egyaránt hatottak rá. Két jellegzetes ételük a picoda és a pa amb tomáquet. A picoda mozsárban megtört szárított és friss fűszerek, olívaolaj, pirított magok/kenyér, fokhagyma/étcsokoládé, melyet zöldség- vagy húsalaplével sűrű mártássá főznek. A pa amb tomáquet olívalolajjal és paradicsomvelővel megkent, megsózott kenyér.

mellé pácolt szardellát, karakteres ízű sajtokat, töltött olajbogyót és fűszeres felvágottakat rágcsálnak, és különböző nyársakat esznek.

Ferran Adriá a katalán Új Konyha legjelentősebb képviselője, a világ egyik legjobb szakácsa, a molekuláris gasztronómia atyja. A spanyol gasztronómia jeles képviselői közé tartoznak még Nouvelle Cuisine, Paul Bocusezel, Luis Irizar, Juan Mari, Santi Santamaria, Sergi Arola.

A Spanyolországban található régiók, Galícia, Katalónia, Baszkföld konyhaművészetét a 21. táblázat foglalja össze.

Az angol konyha táplálkozási jellemzői

Az angol gasztronómia kialakulásában nagy szerepet játszott a volt gyarmataikon termett sokféle alap- és ízesítőanyag. Szigetország lévén, lakói különös becsben tartják hagyományaikat, ami nemcsak az étkezési szokásaikban, hanem a bal oldali közlekedésükben is évszázadok alatt szinte változatlanul fennmaradt. Tőlük indult el a múlt század elején a késsel-villával való étkezés, és terjedt el a világon. Ételkészítési módjaik egyszerűek, kedvelik a kiadós húsokat, a laktató lepényeket és a pudingokat. Előételeikben gyakran szerepelnek halak, legfontosabb húsételeik marhahúsból készülnek. A húsokat sokszor egészben sütik, ügyelve arra, hogy a hús belseje rózsaszínű vagy ízléstől függően véres maradjon. Az egybesült húsokat sokszor a vendég előtt szeletelik. Húsételekhez gyakran zöldségköretet adnak, melyeket sós vízben főznek ki, és tálaláskor vajat tesznek a tetejére. A zöldségek mellé főtt vagy sült burgonyát tálalnak. Erősen fűszereznek, nagy mennyiségben használják fel

37. ábra. Karácsonyi puding – Christmas pudding

az ételkehez a worchestert, a ketchupot, és a különféle ízesítésű mustárokat. Az angolos húsokhoz fűszeres cumberland- és gyümölcsmártásokat adnak. Jellegzetes édességük a pudding, melynek sokféle változata ismert, ilyen a karácsonyi puding, Christmas pudding (37. ábra).

Az édességeik közül a teasütemények, a gyümölcstorta, a gyümölcslepény említhető meg. A teaivás szinte szertartás az angoloknál, reggeltől estig fogyasztják. Kávéfogyasztásuk növekvő mértékű, kávéitaluk híg, gyenge. Az angolok nagy sörfogyasztók, a pubokban főleg a kimért, kevéssé habos söröket fogyasztják. Az italok közül a legkedveltebb a skót whisky (ismertebb márkák: Johnnie Walker, Ballantines, Black Label, Dewar's, Vat 69, Black and White), melyet tisztán, szódával, vagy jéggel isznak. Jelentős a gin- és vodkafogyasztásuk is.

Étkezési ritmusuk korszerűnek mondható. Az angol reggeli gyümölcslével kezdődik, majd tejjel vagy tejszínnel ízesített zabkását fogyasztanak. Jellegzetesek a különböző pirítósok, kenyérfélék, péksütemények, kedvelt reggeli ételük a sült sonka és a szalonnás tojás mellé a paradicsomos bab. Fogyasztanak sült halat, kolbászokat is, az angol reggeli tartozéka még a vaj, a gyümölcsíz (jam), és a méz is. Az ebéd rendszerint gyors étkezés, mely általában hidegsült, sonka, szendvics, sajt és salátafélék. A meleg ebéd is egyszerű, pl. egy csésze leves, sült hús, saláta, desszert, továbbá a fish and chips (sült hal, sült krumpli). A vacsora egykor az angol családoknál szertartás volt, és több fogásból állt. A késő esti vagy színházi vacsora egy lefekvés előtti könnyű étkezés. Angliában kb. 800 éves hagyománya van a sajtok gyártásának, általában arról a helyről kapják a nevüket, ahol először készítették el (pl. a wensleydale-t a wensleydale-i szerzetesek találták ki 400 évvel ezelőtt Yorkshire-ben). A máig leismertebb angol sajt a cheddar nevű kemény sajt, sárga sajt, amelyet Cheddare George közelében készítettek először.

A francia gasztronómia

A francia gasztronómia világszerte híres minőségének és változatosságának köszönhetően.

Elsősorban marhahús, borjú, ürü, bárány, szárnyasok és vadhúsok kerülnek az asztalra – sertést szinte egyáltalán nem esznek –, elkészítési módját tekintve egyben, szeletben sülve, vagy grillezve. A roston sült húsokra fűszeres vajat tesznek, akárcsak a köretként fogyasztott zöldségekre, amelyeket grillezve is fogyasztanak.

A franciákra jellemző, hogy könnyű reggelit fogyasztanak, ami általában tejeskávéból vagy kakaóból (ritkábban teából) és reggeli péksüteményből áll, ezeket croissants-nak nevezik (38. ábra). A reggeli tartozéka még a vaj, a jam és a méz.

Az ebéd a modern élethez, általában a rövid munkahelyi szünethez igazodva alakult ki, de az intézményes – pl. iskolai – étkeztetés is választékos, több fogásból áll. Ebédre ritkán esznek levest, inkább salátaféléket vagy más előételt, húsételt köretekkel, mártással, vagy húsos zöldségételt, majd desszert jön, az ételekhez illő ital és az ebéd utáni kávé a megszokott sorrend. Napjainkra jellemző az ebédszünetben elfogyasztott egytálétel, ami lehet kiadósabb saláta, húsos zöldségétel, szendvics. Az étkezések közül legnagyobb szerepe a vacsorának van, amely

38. ábra. Francia reggeli
(forrás: http://www.blog.invia.hu)

rendszerint könnyű ételekből, de több fogásból áll. Ilyenkor fogyasztanak levest, elsősorban a téli időszakban, de gyakori, hogy a vacsorát is előétellel kezdik. Utána frissen sült húsétel, vagy hideg húsok, felvágottak következnek, majd sajtfélék, gyümölcs vagy édesség zárja a sort. A hétvégék és ünnepek időszakában kerülnek asztalra az olyan ünnepi fogások, mint osztriga, libamáj, különféle töltött szárnyasok.

Fűszereket mértékkel használnak, kedvelik a friss fűszernövényeket, így a kakukkfüvet, tárkonyt, turbolyát, bazsalikomot és petrezselyemzöldet. Gyakori a babérlevél használata, ötletesen fűszereznek fahéjjal, szegfűszeggel, sáfránnyal, szerecsendióval, gyömbérrel, köménnyel. Természetesen használják a curryt, chilit és van egy népszerű fűszerkeverékük, amely négy összetevőből áll: szerecsendió, szegfűbors, gyömbér, feketebors. Viszonylag sok borsot használnak, ugyancsak kedveli a francia konyha a különféle hagymákat. Fűszerpaprikával ritkán ízesítenek. Fontos megemlíteni a híres francia mustárokat is, melyek a különféle mártások, dresszingek, de némely húsételeknek is elmaradhatatlan tartozékai. Sokféle levest készít a francia konyha (egyszerű zöldséglevesek, püré-, krém- és gyümölcslevesek, a húsleves többféle változata), a legismertebb a marseille-i bouillabaise vagy a homárleves, a francia hagymaleves, a fokhagymaleves, a kagylóleves.

Az étkezésben fontos szerepet játszanak az előételek. Előételként fogyasztanak salátákat, zöldség-, gyümölcsételeket, hideg halakat, húsokat, pástétomokat, de a meleg előételek választéka is bőséges. Külön szólni kell a vegyes ízelítőkről. Az egyik legkedveltebb előétel a háztartásban is gyorsan összeállítható: néhány szelet friss paradicsom, uborka, zöld salátalevél egy szelet sonka, szardínia, füstölt hal, és kész a vegyes ízelítő. Az éttermekben természetesen drágább alapanyagokból készítik, így pl. különféle pástétomokból, füstölt lazacból, rákból, kaviárból, spárgából, articsókából stb. Nincs szabály arra, hogy mi adható a vegyes ízelítőbe, lényeg, hogy laktató ételek ne szerepeljenek benne.

Négy sütési fokozat különböztethető meg a francia konyhában (a 22. táblázat foglalja össze).

Kellően gazdag a francia konyha salátakínálata. A salátához dresszinget készítenek, melyet gyakran a felszolgáló kever be a vendég előtt, vagy a vendég készíti el saját ízlése szerint. Az amúgy is sokféle salátát a különféle dresszingek még változatosabbá teszik. Kedveltek a halak, a rákok, a kagylók, elsősorban az osztriga, az országban bőven találunk osztrigabárokat is. Keresett étel a csiga, ami az élelmiszerboltokban konyhakészen is kapható. A zöldségeket előfőzve, vajban párolják készre, vagy főzik, és barnavajat tesznek rá tálaláskor. A húsok után szívesen fogyasztják a főzelékféléket, mint önálló fogást. Nagy gonddal készítik és hozzáértéssel alkalmazzák a hús-, hal-, zöldség- stb. ételekhez a megfelelő mártásokat. Nincs még egy konyha, amelyik annyiféle hideg és meleg mártást készí-

22. táblázat. A francia négy sütési fokozat

„**au bleu" (ejtsd: o-blö**, kékre sütve): a hússzeletet csak néhány pillanatra teszik a forró rostra, kívül egy kékes-szürkés színt kap, a hús belseje józerint át sem melegedett.
„saignant" (szenyan, véres): a húst az előzőnél kissé tovább sütik, 2-3 milliméteres sült réteg képződik, a belseje azonban véres.
„moyen" (moajen, félangolos): az így sütött hús belseje, illetve vágásfelülete rózsaszín.
„bien quit" (bijen kvit, jól átsütve): a húst addig sütik, míg a belseje át nem sül.

tene, mint a francia. Arra is ügyelnek, hogy a különféle húsokat az eredeti pecsenyével tálalják. Becslések szerint a franciák háromszázféle sajtot készítenek. Csak a legismertebbekből néhány: az ementáli, eidami, trappista, groji, a penészhéjú lágy sajtok, a rokfort, brie, camembert stb., a fűszeres lágy krémsajtok, a gurné, boursin.

A sajtok kiválasztása nagy szakértelmet igényel, hogy harmonizáljon az előtte elfogyasztott ételsorral, megfeleljen az évszaknak, érettségnek és egyéni ízlésnek. A sajtfogyasztásnak is van sorrendje, nagyon fontos a megfelelő kenyér és természetesen a megfelelő bor kiválasztása. Az étkezést záró sajttálon legalább háromféle sajtnak kell lennie, a teríték mellett a vaj, só, őrölt bors, őrölt kömény, és ízlés szerint alma, körte, szőlő, dió is helyet kap.

Édességként fagylaltokat, parfét, krémeket, könnyű felfújtakat, gyümölccsel készült sütemények, gyümölcssalátát és friss gyümölcsöket fogyasztanak.

Köztudott, hogy a francia nagy borfogyasztó nép, a leggyakoribb ital a könnyű vörösbor, tájegységenként azonban ez is változik, Elszászban pl. a sörfogyasztás már-már vetekszik a borral, Bretagne-ban és Normandiában kedvelt az almabor, a cidre, de az étkezésekhez mindig nagyon gondosan választják ki a megfelelő borokat. A francia tartományok jellegzetes ételeit és italait a 23. táblázat foglalja össze.

Az olaszok konyhája és táplálkozási szokásaik

Az ország nyersanyagbősége és a régi időkig visszanyúló gasztronómiai hagyományaik, valamint az ételkészítési módok sajátossá teszik

23. táblázat. Francia tartományok és jellegzetes élelmiszereik, ételeik

Normandia	camembert és különféle egyéb sajtok, „escalope de veau normande" (gombás, tejfölös szószban készült borda), „poulet vallée d'Auge" (almaborban sült, calvadosszal flambírozott csirke), „andouille de Vire" (vire-i hurka), teurgoule (tejberizs-féle), lsigny karamel, almabor
Provance	„bouillabesse" (halleves), „anchoiade" (ajókakrém), aioli (fokhagymás majonéz), „soupe au pistou" (bazsalikomos leves), „fougasse" (búzalisztből készült keletlen lepény), „calisson d'Aix" (marcipános édesség)
Lotaringia	„quiche lorraine" (zöldséges lepény), mirabelle (sárga ringló), madeleine sütemény, baba au rhum, sör, fehérbor
Loire-völgye	jargeau-i hurka, sologne-i vadhús, Loire halételei, kecskesajtok, tarte tatin almatorta, pithiviers – mandulás leveles tészta
Elzász	choucroute (fehérborban főtt fehérkáposzta jellegzetes helyi kolbásszal), libamáj, pain d'épices – fűszeres kenyér, flammekueche – szalonnás lepény, kuglóf, munster sajt, vins blancs secs d'Alsace (elzászi száraz fehérborok)
Bretagne	palacsinták és lepények, tengeri gyümölcsök (kagylók), „far" (sütemény), „Kougin Amann" (sós vajjal készített sütemény), almabor
Burgundia	csiga, „boeuf bourguignon" (vörösborban főtt marhahús sárgarépával), „fondue bourguignonne" (marhahús fondü), „gougčre" (sajtos fánkok), dijon-i mustár és a híres vins des crus de Bourgogne, burgundiai borok
Aquitánia	kacsahúsból készült specialitások (kacsamáj, kacsamell, zúza), a „piperade" (tojásrántotta zöldpaprikával és paradicsommal), baszk csirke, gascogne-i pastis, bordeaux-i canelé, karamellás sütemény, bordeaux-i borok

az olasz konyhát. Rendkívül változatos, hiszen minden tartománynak megvan a saját jellegzetes étele, itala, sőt elkészítési módjában is nagy különbségek vannak az északi és a déli tartományok között. Az északi tartományok előnyben részesítik a vajjal főzést, addig a déli tartományok kizárólag olívaolajat használnak főzéshez. A fogások elkészítése nem kíván bonyolult konyhatechnikai ismereteket, nincs szükség különleges alapanyagokra – nélkülözhetetlen viszont az olívaolaj, a tengeri só, a fekete bors, a paradicsom, a bazsalikom, a rozmaring és a parmezán sajt. Az előételeket tésztákból, zöldségfélékből, tengeri állatokból készítik. Népszerű előételek közé tartozik a rizotto (többféle ízben) és a tojásételek. Gazdag választékban készítik a leveseket (zöldséges, minesztra, spenót, a krém- és erőleves), melyek elmaradhatatlan tartozéka a reszelt parmezán sajt. A napi étkezéseikre a tésztafélék a jellemzőek (az olasz tészták különböző fatáit a 24. táblázat foglalja össze). Az olasz tésztáknak rendkívül széles a skálája, fontos a kultúrája, mélyen gyökereznek a hagyományai, és ennek megfelelően végtelenhez közelít a felhasználási lehetőségük.

A főétel nemcsak hús, hanem tészta és zöldségétel is lehet. A húsok közül a legkedveltebb a marha, a bárány, a halhús, de fogyasztják a házinyulat és a különféle vadakat is. A húsokat változatosan készítik el, általában frissen sütik, ragukkal, zöldségköretekkel, salátákkal tálalják. Köretként különféle zöldségeket használnak vízben főzve vagy olajban megpárolva. A salátákat friss zöldségekből készítik, és többféle salátaöntettel ízesítik. Befejező fogásként, fagylaltokat, parfékat fogyasztanak. A cukrászsüteményeik citrom- és narancsízű krémekkel és sokféle gyümölccsel készülnek. A sajttál a legkedveltebb befejező fogásuk. Az étkezésekhez bort fogyasztanak (Chianti, Marsala, Lacrima). Jellegzetes vermutjaik (Cora, Cinzano, Campari, Martini, Isolabello), jó minőségű törkölypálinkájuk a grappa, melyet aperitifként vagy az étkezést lezáró kávéhoz digesztívként isznak. Az olaszok eszpresszó kávéja igen erős, naponta többször fogyasztják, de kedvelik még az egyéb fajtákat pl. a ristrettót és a cappuccinót. A földrajzi adottságok, az éghajlati viszonyok meghatározzák a sajátos étkezési ritmusukat. Reggelire keveset esznek, általában kávé, vaj, gyümölcsíz, friss péksütemény, pirítós, kenyér (pane con i fichi: fügés kenyér) sajt, sonka, és különböző tojásos ételek szerepelnek a kínálatban. Kedveltek a kenyérből készült szendvicsek. A reggeli időpontja 9-11 óra között van. Ebédre levest vagy valamilyen előételt esznek, a nagy melegben gyakori,

24. táblázat. Az olasz tésztafajták

Apró tészták: anelli, anellini, maltagliati, orzo, risoni
Rövid tészták: calamarata, canneloni, canneroni, cannolocchi, conchiglie, conchigliette, cocciolette, farfalle vagy strichetti, ingannapreti, avagy cappelletti vuoti, maccheroni, maccheroncini, lumaconi, lumache, lumachine, garganelli, gnocchi, gnocchetti, penne, penne rigate, pennette, pennoni, rigatone, rigatoncini, strozzapreti, trenne, trennette
Hosszú tészták: fusilli, fusilli bucati corti, fusilli bucati lunhi Spagetti és változatai: bigoli, bucati, canalini, capellini, ciriole, fidelini, fellizoni, tonnarelli, vermicelli
Töltött tészták: agnolotti, canneloni, cappelletti, conchiglioni, ravioli, pansotti és mezzelune, sacchettoni, tortelloni, tortelli, tortellini
Szalagtészták, tésztalapok: fettucci, fettuccine, fettuccelli, mafalde, mafaldine, lasagne, lasagnette, pappardelle, tagliatelle és tagliolini, trenette

25. táblázat. Olasz menüsor példaételekkel

Antipasti (előétel)	hideg: caprissiosa saláta pirítóssal, vagy grissinivel: sonkasaláta meleg: cukkinis, zöldborsós bigoli parmezánsajttal, code di scampi con panna: tejszínes rák tésztával
Secondi piatti (főétel)	bistecca alla Bismark: marhasült tetején sült tojás fergato di vitello alla Toscana: olajban kisütött borjúmájszelet zsályával ízesítve coniglio in padella: szalonnával, paradicsommal, zúzott fokhagymával, petrezselyemmel, fehérborral ízesített olajban hirtelen sült házinyúl
Cotorni (köret) Insalata (saláták)	risotto pere e gorgonzola: körtével és gorgonzolával készült rizottó polenta con prosciutto: sonkás polenta melanzane al martini: martinis padlizsán teramo: olasz céklasaláta
Dolce (édesség)	casatta: szicíliai piskótatorta, citromos krémmel, csokoládéval leöntve sfogliatella: leveles tésztából hajtogatott, a szerzetesek csuklyáját idéző formájú desszert pastiera: ricottás linzertorta kandírozott gyümölcsökkel zepolle: töltött fánk, profiterol: töltött képviselőfánk
Frutta e formaggi (gyümölcs és sajt)	narancssaláta, provolone (különböző formájú és ízesítésű félkemény sajt) Macedonia al forno: meleg toszkán gyümölcssaláta
Étkezés közben vino da tavolát (asztali bor) frizzante spumantét (pezsgő bort) fogyasztanak. Az étkezések végén eszpresszó, limoncello (citromos likőr) vagy grappa kerül fogyasztásra.	

hogy az előétel helyettesíti a főételt is. Az ebéd végén kávé, gyümölcs vagy fagylalt következik. A vacsora időpontja általában késő estére tolódik, ilyenkor komplett ételsort esznek, melyben található előétel, leves, főétel salátával, édesség, sajt, gyümölcs, kávé (a 25. táblázat az olasz menüsort tünteti fel).

Az olasz konyhaművészet elmaradhatatlan kelléke a parmezán (parmigiano). Az egyik legrégebbi sajt Európában, már a 13-14. században is nagy népszerűségnek örvendett, és Boccaccio is említi híres művében, a Dekameronban. A sajtok szinte valamennyi fogásban megtalálhatók (mozarella, provolone, grana, ricotta, peccorino stb.) (39. ábra).

Párma Észak-Olaszországban található, igazi olasz kisváros, hangulatos óvárossal. Hírnevét különleges mikroklímájának köszönheti, ahol készül és „érik be" a Pármai sonka (prosciutto di Parma), amely védett termék a Római Köztársa-

39. ábra. Peccorino és a provolone sajt

ságig visszanyúló tradíciókkal rendelkezik, előállítása hosszadalmas és szigorú feltételekhez kötött. A tradicionális és eredetvédett (DOP) balzsamecet, vagyis az „Aceto Balsamico Tradizionale" Modena környékén és Reggio Emilia tartományban készül. A nyolcvanas éveket követően a balzsamecet iránti érdeklődés növekedésének az utánzatok megjelenése lett a következménye. A balzsamecetet ételekbe és salátákhoz használják fel ízesítőként.

Az olaszok számára az étkezés társasági esemény. A legegyszerűbb ételeket is nagy élvezettel készítik és fogyasztják. Ennek köszönheti az itáliai gasztronómia hihetetlen változatosságát.

Ázsia gasztronómiája

Az ázsiai országok gasztronómiája igen változatos, mind a területi eloszlásának, mind pedig a széles skálán mozgó éghajlati és domborzati viszonyainak köszönhetően. **Ázsia** a legnagyobb és legnépesebb kontinens, területe 44,5 millió km^2, ez a föld területének 8,7%-át teszi ki, a szárazföldeknek pedig a 29,8%-át, és népesség mintegy 60%-a itt él. Ázsia egyik jellegzetessége, hogy a területén sokféle tájtípus fordul elő. Ezt nemcsak a nagy kiterjedése teszi lehetővé, hanem domborzatának nagyon eltérő tengerszint feletti magassága is.

Ázsia gasztronómiai térképe az ételek elkészítési módja, alapanyag-használata, ízvilági hasonlósága alapján 3 részre osztható, Közép-Ázsiára, az arab világra és Dél-Ázsiára.

Közép-Ázsia országainak táplálkozási szokásai

Grúzia

A grúz étkezési rend a tamada, melynek alapja, hogy az étkezést nem csupán a létfenntartást szolgáló aktusnak tekinti, hanem az intellektust, a szellemet és a lelket is építő közösségi tevékenységnek. A grúzok az étkezéshez kést csak ritkán használnak, a mártásokat kenyérrel tunkolják ki, a fogásokra jellemző a különleges fűszerezés, a sok dióval készült étel, a sajtos lepény különböző fajtái, a hacsapuri, az illatos lepénykenyerek, zamatos borok. A grúz asztalról soha, egyetlen étkezéskor sem hiányoznak a zöld fűszernövények (a menta, a koriander, a csombor, a bazsalikom, a kapor, a kerti zsázsa, a tárkony), amelyeket kis vázákban tesznek ki az asztalra, és sóba mártogatva fogyasztják. Főtt és sült húsaikhoz pikáns, fűszeres, kissé csípős mártásokat (fokhagyma-, paradicsom- és kemalimártás) készítenek. Szinte nem létezik olyan emberi fogyasztásra alkalmas zöldségféle vagy növény, amelyből ne készítenének savanyúságot. A grúz konyha egyik alappillére a jellegzetes kenyér, a helyi sajttal sült lapos hacsapuri még tájegységenként is különböző ízű (tészta és sajt egymásra rétegezéséből összeállított, körlappá formált, serpenyőben sült gazdag lepénykenyér). A tésztájába joghurtot vagy maconit, a joghurtra és az aludttejre egyaránt emlékeztető, nem túl sűrű, savanyú tejterméket tesznek, elmaradhatatlan az összetevők sorából a vaj, a só, az élesztő, valamint a lágy, szuluguni sajt. Helyi sajátosság a

40. ábra. A csurcsela

darált bárány- és marha- vagy sertéshússal töltött tésztabatyu, a kninkali. Jellegzetes édességük a csurcsela, amely egy madzagra húzott olajos magvakból és aszalt gyümölcsökből készült ínyencség. A csurcselát liszttel sűrített szőlőlében megmártják, ezt követően szabad ég alatt a napon szárítják, majd porcukorba forgatják (40. ábra).

Örmény konyha

Az örmény élelmiszernyersanyag-választék sok évszázada állandó: az örmény fennsíkok és az Ararát-völgy természeti adottságai miatt szarvasmarhákat, birkákat, bivalyokat, sertéseket, pulykákat, tyúkokat, libákat, kacsákat tenyésztettek és tenyésztenek ma is. Előszeretettel használnak vadhúsokat. Az örményeknél megtaláljuk a különféle húsfajták társítását egy ételen belül (pl. az egyik tradicionális fogásukban, az arganakban, a tyúklevesben főzik meg a szarvashúst). Népszerűek a különféle tejtermékek, főleg a korsókban és tömlőben előállítható sózott sajtok, és a savanyú tejből készült élelmiszerek. A fejlett házi sajtkészítés a sajtok gazdag választékával tűnik ki. Eredeti módon használják fel az aludttejet és az írót. Ezek a tejtermékek a kenyér mellett az állandó, változatlan, a nép által megbecsült élelmiszerek közé tartoznak, és többnyire reggelire vagy ebédre fogyasztják. Gyakran készítenek tönkölybúzából, kölesből, árpából, búzából, rizsből, és különböző babfélékből, zöldbabból, száraz babból, lencséből, csicseriborsóból álló egytálételeket, mint a zernuska leves, vagy ezek társításából készült kását. Rendszerint nem egymástól külön-külön főzik őket, mint az orosz konyhában. Ezek az ételek általában a téli étrendhez tartoznak. Az örmények táplálkozásában jelentős szerepet töltenek be a zöldségek és a gyümölcsök, általában, nyersen, szárítottan és marinálva is alkalmazzák őket, emellett nélkülözhetetlen összetevők a levesekhez és a második fogásokhoz. Nemcsak a zöldségeket, hanem a gyümölcsöket is – birsalma, meggy, szilva, citrom, gránátalma, mazsola, aszalt barack – széles körben alkalmazzák a húsok és halak elkészítésénél. Az örmény húslevesekbe a burgonya és hagyma mellett gyakran tesznek almát, birsalmát, aszalt barackot, diót; a hallevesekbe somot, a gombalevesekbe meggy-szilvát, aszalt szilvát, mazsolát.

India konyhája

India gasztronómiájában fontos szerepet játszik az ayurvéda is, az ősi védikus tudás, Krisztus előtt több ezer évre vezethető vissza. A kor tudósainak a világról és annak titkairól, a tudományokról, művészetekről, a civilizáció örökös körforgásáról és összefüggéseiről szóló tanait foglalják össze a szent könyvek, melyeket Védáknak hívnak (lásd bővebben a Vallásokhoz fűződő táplálkozási szokások című fejezetben). A Védák révén maradhatott fent az ayurvéda tudománya is, mely India egyik klasszikus orvostudományának számít. Az ayurvéda két szanszkrit szó összetételéből ered, (áju=élet és véda=tudás), jelentése az élet ismerete. Gyógyítást biztosít a testi, lelki és szellemi állapot javítása révén. Mivel az ayurvédának nagyon erős a megelőző jellege, azon alapul, hogy a test képes meggyógyítani önmagát a megfelelő ételek és gyógynövények, a rendszeres tisztítókezelések és a természet törvényeivel harmonizáló életmód segítségével.

Az ayurvéda alapjául szolgálnak a dosák, ezek energetikai alapelvek, melyből 3 félét különböztetünk meg: váta, pitta, kapha. Minden dosának egy testi és egy szellemi funkciója is van, emiatt kell szem előtt tartani a test és lélek egyensúlyát. A váta uralja a mozgást, a pitta az anyagcserét és a kapha a szerkezetért felelős. Testünk megfelelő működéséhez szükségünk van arra, hogy minden sejtünk magában tartalmazza a fenti három elvet. *„Ha nincs mozgás, akkor nincs légzés, nem*

jut tovább az étel a megfelelő helyre, nem jutnak idegi impulzusok az agyba és onnan a szervezetbe. Ha nem működik az anyagcsere, akkor nincs, ami feldolgozza a bevitt táplálékot, vizet, levegőt. Ha pedig mindezeknek nincs meg a megfelelő szerkezete, akkor nincs, ami összetartsa a sejteket, az izmokat, a zsírt, a csontok és inak kialakítását. A természetnek szüksége van ezekre az elvekre, hogy az emberi testet fel tudja építeni."

A kiegyensúlyozott étrend alapjának tartják az adott ember alkata, anyagcseréje és az általa elfogyasztott ételek harmóniáját vagy épp disz-harmóniáját. A helyes étkezésnek hat alaptényezője van, ezeket a 26. táblázat ismerteti.

A hat alapíz az ayurvéda szerint más-más feladatra készíti fel az adott emésztőszervrendszert (27. táblázat).

Néhány száz évvel ezelőtt jelent meg a tandoori sütéstechnika, melyet a Perzsia felől érkező mogul nagyvezérek hagytak rá az utókorra. A tandoor nem más, mint egy földbe süllyesztett agyagkemence, melyet 300-400 °C-ra hevítettek, és ebben készítették a húsokat, kenyereket, zöldségeket. Napjainkra különböző tandoori sütéstechnikák alakultak ki, melyek közös vonása, hogy kézzel helyezik bele az ételt, és néhány perc alatt készre sütik.

Ázsia szerte népszerű étel a kebab, mely sivatagi seregek katonáinak ősi tábori étke volt. A nyársra, vagy régebben kardélre húzott, parázson sült húsféle, erős fűszerezés és pácolás jellemzi. Sokféle kebabot ismernek, a legismertebb a sheekh kebab, mely darált birkahúsból, a tangri kebab pedig csirkehúsból készül.

26. táblázat. A hat alaptényező az ayurvédikus táplálkozásban

Az étkezés helye: legyen csendes és nyugodt környezet, ne nézzünk tévét vagy hallgassunk zenét, szenteljük figyelmünket az ételnek.
A napszak: minden étkezésnek megvan a megfelelő ideje, ugyanis a nem megfelelő időben történő étkezés azonnali hatással összezavarja a dosákat.
Az előző étkezés óta eltelt idő: fontos, hogy minden étkezés után meg tudja emészteni a szervezet az ételt, mielőtt újra étkeznénk, és csak akkor együnk, ha éhesek vagyunk.
Az étel minősége: fontos, hogy az étel friss és ízletes legyen, látványa is kellemesen hasson ránk.
Az ételek elfogyasztási sorrendje: fontos, hogy a hat fő íznek megfelelő táplálék meghatározott sorrendben kerüljön elfogyasztásra, és ha nem is szerepel minden étkezésben az összes íz, de legalább a főétkezés tartalmazza azokat.
A lelkiállapot étkezés közben: étkezzünk vidáman, jó társaságban, kellemes környezetben, hogy mind az öt érzékszervünk számára élvezetes legyen az étkezéssel töltött idő.

27. táblázat. A hat alapíz az ayurvéda szerint

Keserű: tisztító hatású, serkenti a májat és az epét.
Édes: élénkíti a hasnyálmirigy működését.
Savanyú: erősíti a gyomor mirigyeit, fokozza a nyáltermelést, amire az emésztés során nagy szükség van.
Sós: étvágygerjesztő, befolyásolja a vízháztartást.
Csípős: élénkíti az anyagcserét, hőt termel és tisztít.
Fanyar: összehúzó hatású, megnyugtatja a nyálkahártyát.

A tandoori ételek másik fontos részét képezik a különböző lepény és kenyérfélék, a parathak és a naan. A parathak lepény lényege a hajtogatás és a különböző töltelékek, mint a burgonya és a hagyma jelenléte, míg a naan kenyér sokkal vékonyabb, töltetlen változat. Közös vonásuk, hogy a tésztából teniszlabda méretű gombócot formálnak, és ezt tapasztják fel a tandoor kemence falára, amitől szétterül, és ha megsült, leválik onnan. A lepények mellett fontos fogásnak számítanak a rizsből készült köretek, fogások, melyekbe curryt, kókuszt, ananászt, szárított gyümölcsöket kevernek a főzés utolsó pillanatában. Jellegzetes ételeik közé tartoznak a szószok, melyek joghurtos mentából, valamint zúzott paradicsomból, hagyma, fokhagyma és chilipaprika hozzáadásával készülnek.

Pakisztáni konyha

A pakisztáni konyha nagymértékben hasonlít az észak-indiai konyhára, míg a nyugati végekben főként az iráni és afganisztáni hatások érződnek. Főbb ételeik közé tartozik a biryani (rizsből és húsból készült egytálétel). Baluchi tartománybeli sült birkalábszár a sajji, népszerű tradicionális fogás, csakúgy, mint a rizzsel töltött bárány, mely az egész országban ismert. Jellegzetes még a különböző szárazhüvelyesekből készült étel, a dahl, és a zöldségek, a sabzik használata, egytálételként való fogyasztása.

Szír konyha

A szír konyha egyik jellegzetessége a tahini, a szezámmagkrém, mely számos ételüket teszi még pikánsabbá, karakteresebbé. A szír gasztronómia gabonafélékből, sok vöröshagymával, birkahússal, datolyával, lapos kenyérrel, paradicsommal, paprikával, burgonyával, sült zöldségekkel büszkélkedhet. Előételként előszeretettel használják a hummust, azaz csicseriborsókrém, szezámmagkrém és olívaolaj keverékét, melyet számtalan változatban szolgálnak fel. Ezt az ételt széles körben ismerik az arab világban és a Közel-Keleten. A főételek közül híres az aleppói módra készült kebbe, azaz különleges búzadarából, darált bárányhússal, fenyőmaggal és dióval töltött húsos tészta, olajban sütve. Az eddig említett közép-ázsiai jellegzetes ételek megjelennek a szír táplálkozásban is.

Arab konyha

Egy vallás, de négy iskolával és a vallási tanítások olyan különböző értelmezésével, ami sokszor állított és állít szembe ma is hívőket az iszlám történetében. Ebben a sokféleségben csak egy az általános, a mindennapi életben uralkodó vonás: a Korán tanítása (lásd bővebben a Vallásokhoz fűződő táplálkozási szokások című fejezetben). Az ételt az Isten egyik legnagyobb áldásaként emlegeti, biztat a megengedett és az úgynevezett jó ételek élvezetére, míg szigorúan tiltja a tilos és a tisztátalan ételek fogyasztását. Ebből a szempontból tehát egységesnek mondható az arab konyha, legkedveltebb alapanyaga a bárány, a birka, utána a csirke, a borjú, a tengerparton a hal. Gazdagon és sokfajta elkészítésben használják a különböző zöldségeket, jellemzően sok különböző fűszert használnak ízesítésre, egy ételen belül is (pl. kapor, fokhagyma, menta, fahéj, oregánó, petrezselyem, bors, koriander, szerecsendió, jázmin, zsálya, chili). Csaknem mindenhol népszerű a hagymából, paradicsomból, búzadarából, petrezselyemből álló, esetleg borsmentával meghintett saláta, a taboulé, vagy a szezámmagkrémmel sült padlizsán, illetve csicseriborsó. Keleten erős a török hatás, és ahogy a Földközi-tenger partján nyugat felé haladunk, egyre jobban érződik az olasz, a spanyol, a francia, Marokkóban már a szenegáli konyha hatása is. (A felsorolt konyhák jellemzőit lásd feljebb).

Dél-Ázsia

Japán konyha

A rizstermesztés kb. 2000 évre nyúlik vissza, így ez a japán konyha alapvető élelmiszerévé vált, amely minden étkezésnél főfogás. A japán rizs kis szemű, és főzéskor ragacsossá válik. A 20. században az emberek étkezési szokása megváltozott, egy 2007-es tanulmány szerint a lakosság 70% még mindig napjában legalább kétszer fogyaszt rizst, azonban egyre többen választják a búzaalapú termékeket, például a kenyeret és a tésztát is. A szoba és udon tradicionális japán tészták, melyeket önálló ételként, a hagyomány szerint köret nélkül fogyasztanak, míg a manapság divatos rámen egy modern importált tésztatípus, ami széleskörűen elterjedt és meghonosodott.

28. táblázat. A japán konyha jellegzetes fogásai

Jellegzetes fogásaik:
Miso leves
Tempura
Gjóza
Maki
Karé
Szasimi
Terijaki

A japán konyhában a hangsúly az ételek szezonalitásán van, ugyanis a fogásokat úgy tervezik, hogy azok előrevetítsék a négy évszak érkezését. Például bambuszrügyet tavasszal, gesztenyét ősszel fogyasztanak leginkább. Japánban a hús az Aszuka-kortól kezdődően még sokáig tiltott volt, melynek oka az volt, hogy 552-ben, a hatalmi harcokat követően a császári udvar államvallássá nyilvánította a buddhizmusnak azt az ágát, amely elvetette a húsevést. 675-ben Temmu császár rendeletével tilalmat hirdetett a szarvasmarha, ló, kutya, majom, illetve tyúkok fogyasztására, a Meidzsi-korszak alatt azonban nyitni kezdtek más országok felé, aminek a hatására a 19. század második felében visszavonták a tilalmat. Ekkortól kezdve fedezhetők fel az európai és észak-amerikai elemek a japán gasztronómiában is, valamint a húsfogyasztás mindennapossá vált. Jellegzetes japán tálalási forma a bento box, ami egy étkezési formát is jelent, különböző ételek együttesét. Az ételeket egy speciálisan készült kis lakkozott faanyagú dobozkában tálalják, melybe a jellemző fogásokat válogatják össze. A 28. táblázat a jellegzetes ételeket, a 41. ábra a miso levest és a gjóza nevű japán ételt mutatja be.

A szójaszósz használata gyakori a japán konyhában. A tradicionális japán ételeket többnyire egy dasi, szójaszósz, szaké, mirin, ecet, cukor és só keverékével ízesítik. Ezt használják rendsze-

41. ábra. Miso leves és gjóza

rint pácként, amikor grilleznek vagy dinsztelnek egy ételt. Kismértékben használnak gyógynövényeket és fűszereket a főzés során, azért, hogy hangsúlyt adjanak, vagy semlegesítsék a halak és vadak szagát. Ilyen fűszer például a gyömbér és a takanocume pirospaprika. Ezzel szemben a grillezéshez és ragukhoz különböző fűszerkeverékeket használnak, a főzés előtt és alatt is. A szójaszósz mellett jellegzetes a wasabi használata, a keresztesvirágúak családjába tartozó, a tormához hasonló, de sokkal csípősebb és aromásabb japán tormából készítik, és sushi vagy szasimi mellé kínálják.

Az evőpálcika, a hashi használata

Az evőpálcika használatának komoly kultúrája van, és fontos etikett tartozik hozzá. Az alapvetéseken kívül, amit a késsel és villával sem illik, sokkal szigorúbb és kevésbé egyértelmű szabályok is tartoznak hozzá. Nem szabad két különböző pálcával enni, két külön kézben fogni, villaként és késként használni, de az ételbe szúrni és a tányér tetejére tenni sem; ez utóbbira való az evőpálcika-tartó. Tilos a pálcát egy tál rizs közepébe állítani, mert a japánoknál ez a halálhoz kapcsolódik, ugyanúgy, mint az étel átadása egyik pálcából a másikba. A pálcikákat a japánok akkor állítják függőlegesen a rizsbe, amikor buddhista szertartás szerint a halottaik számára ajánlják fel azt szerettük sírjánál vagy otthon, ahol az elhunyt szellemének kínált ételt a fényképe elé helyezik. Buddhista szokás szerint a holtak testét elhamvasztják, de csak annyira, hogy abból apró csontok még megmaradnak. A búcsúszertartás során a hozzátartozók és barátok pálcikából pálcikába adják tovább a megmaradt hamvakat, így helyezik az urnába, melyet végül eltemetnek. Ha valamilyen ételt át szeretnénk adni valaki másnak, akkor azt az etikett szerint egy köztes tányérra, torizára kell helyezni, s a fogadó fél onnan fogja átemelni. Az étkezés sorrendje is fontos a japán kultúrában, nem illik egymás után elfogyasztani az ételeket, mivel az evés sorrendje azt fejezi ki, hogy melyik ételt szeretjük a legjobban és melyiket a legkevésbé, ezért az illem azt kívánja meg, hogy az asztalon lévő összes fogásból kell vennünk egy keveset.

A kínai konyha jellemzői

Egységes kínai konyha valójában nem létezik, az ország óriási területe és sokszínű nemzetiségi megoszlása miatt igen változatos és helyenként jelentősen eltérő módszereket, ételeket tálalnak. A hagyományokra azonban nagyon odafigyelnek, (pl. az alapanyagok gondos előkészítésére). Hagyományos edényük a wok, melyet sütésre, főzésre, párolásra egyaránt használnak, általában rövid ideig, nagyon magas hőmérsékleten történik a hőkezelés.

A tradicionális étkezés 2 fő összetevőből áll, az egyik a rizs vagy ebből készült tészta, a másik a rizst kísérő húsból, halból, zöldségekből vagy tofuból álló fogás. A leves nem feltétlenül előétel, hanem általában az étkezés vége felé fogyasztják. Az étkezéshez mindenki külön csészében kapja a rizst vagy a tésztát, és mellé egy lapos tányért, amibe a középre helyezett többi fogásból kivett falatokat lehet helyezni. Az öt főnél nagyobb asztalok általában kerek alakúak, középen forgatható tálcával, ami megkönnyíti a fogásokból való szedést. Általános szabályként elmondható, hogy eggyel több fogást illik rendelni, mint ahányan az asztalnál helyet foglalnak. A világ általában a pekingi kacsát tartja Kína nemzeti ételének, amit a császárság kora óta fogyasztanak. A pekingi kacsa mellett érdemes megemlíteni a száznapos tojást és a dim sumot is. A száznapos tojás gyakorlatilag egy fermentált tojás, aminek az alapanyaga leggyakrabban kacsatojás, esetleg fürjtojás, amit 3 hónap alatt egy faszénből, oltott mészből, sóból és vízből álló keverékben készre erjesztenek. Ez idő alatt a

tojásfehérje zselatinszerű, borostyánszínű masszává alakul át, a tojássárgája pedig túrószerű, krémes állagú lesz és bezöldül. Az így kapott tojás hosszan eltarthatóvá válik, előételként szójaszósszal és gyömbérrel fogyasztják. A dim sum egy kantoni eredetű hagyományos étel, töltött tészta, melyet sütnek, pirítanak vagy gőzölnek, és hidegen vagy melegen fogyasztják. A töltelék leggyakrabban darált hús, de megtalálhatóak a vörösbabpasztával, tojáskrémmel vagy gyümölcsökkel töltött változatok is.

Kínán belül nyolc nagyobb regionális konyhát szokás megkülönböztetni (Anhuj, Kanton, Fucsien, Hunan, Csiangszu, Santung, Szecsuan, Csöcsiang).

A thai konyha jellegzetességei

Egyik fő alapanyaga, mint a dél-ázsiai konyhában általában, itt is a rizs, továbbá a szárított halak, rákok, amelyekből otthon készítik maguknak a nam pri és a nam pla mártást, ami a thai ételek egyik fő hozzávalója. A rizs rendszerint az egész étkezést végigkíséri, egy helyi szokás szerint egy nagyobb darab bambusznádat töltenek meg beáztatott rizzsel és a két végét betömve, parázs felett forgatva készre sütik. Az elkészült rizst magában, levessel, zöldséggel és különböző curryvel, vékonyra vágott húsdarabokkal, hallal vagy rákkal fogyasztják. Egyszerre több, erősen fűszerezett curryt is tálalnak, ami annyiban tér el az indiai currytől, hogy itt egészen apróra vágott húsból, nam pla, currypor vagy csípős curry hozzáadásával, nagyon kevés vízzel készülnek, ezért is hívják száraz currynek.

Desszertként elsősorban nyers friss gyümölcsöt fogyasztanak, de népszerűek a különböző pudingfélék is, melyek közül kiemelkedik a gula mallaka (lisztből készült kókuszos puding). Többféle egzotikus gyümölcsük közül kiemelhető a helyiek által kedvelt duriant, ami émelyítő illatú, vastag, tüskésbőrű, krémes húsú gyümölcs. A másik, a mangkut a legkedveltebb gyümölcs Thaiföldön, édes, lédús, omlós húsú és főként az esős évszakban jellemző.

Irodalomjegyzék

Ács Z.: Nemzetiségek Magyarországon, Kossuth Könyvkiadó, 1996.

Arabadzisz I.: Gasztronómiai alapismeretek, Képzőművészeti Kiadó, 2003.

Armstrong, S.: London. Pécs: Alexandra Könyvkiadó, Budapest, 2008.

Bajkán L.: Titkos Anglia – A szigetország rejtélyeinek nyomában. Lybrum Kiadó, Budapest, 2010.

Bálint S.: Ünnepi Kalendárium 1. Szeged, Mandala Kiadó, 1998.

Benda B.: Fogyasztási szokások és változásaik a 17. századi főúri udvarokban. Korall 10, 114-136. 2003.

Berecz E.: Zsidó hatások az erdélyi magyar konyhaművészetben, Székelyudvarhely, 2006 (http://www.foodandwine.hu/2011/02/19/zsido-hatasok-az-erdelyi-magyar-konyhamuveszetben/

Bódiné F. É.: A gasztronómia története, Műszaki Kiadó, 2007.

Bokor J.: Finn konyha. Minerva, Budapest, 1987.

Bornemissza A. szakácskönyve 1680-ból, Kriterion Könyvkiadó, Bukarest, 1982

Chen Z.: A gyógyító kínai konyha. Válogatás ötezer év hagyományos gyógyító receptjeiből. Budapest: Oriental Herbs, 2002.

Csíki, S.:www.foodandwine.hu: http://foodandwine.hu/2018/01/14/gasztro-brexit-mit-adtak-a-britek-az-europai-konyhanak (2018.01.20)

Csizmadia L.: Gasztronómiai lexikon; Mezőgazda, Budapest, 1993.

Dravecky B: Balázs Mester, Az asztali örömök historikusa, Híres ételek krónikái, ETO Print Nyomdaipari Kft., 2003.

Dravecky B.: Balázs Mester, Az asztali örömök historikusa: Híres emberek kedves ételei, ETO Print Nyomdaipari Kft., 2003.
Ernst S.: Ájurvéda minden napra, Magyar könyvklub, 2000.
Fehér Gy.: Kvarner-öböl és Észak-Dalmácia, Hibernia Nova Kiadói Kft. 2006.
Frawley, D.: Yogic and Ayurvedic Diets. In P. Markus (Editor), Yoga and Ayurveda. Self-Healing and Self-Realization 167-184 Twin Lakes, Wisconsin, USA: Lotus Press. 2009.
Griffiths, Clare et al.: Lengyelország „Nyitott szemmel", Kossuth Kiadó Budapest, 2004.
Gundel K.: Kis magyar szakácskönyv, Corvina Kiadó, 1984.
Häckl J. V.: Arab konyha, Minerva, Budpaest,72-73. 1985.
Halász Z.: Étel és irodalom, Napi Gazdaság Kiadó Kft., 2003.
Halász Z.: Utazás Kulináriába Corvina, 2007.
Héjjas I.: India ősi bölcsessége, Az indiai eredetű vallások filozófiája és létszemlélete; Inok Kft; 2006.
Hsziung D., Simonds N. : Egy falat Kína. Aréna, Budapest, 2008.
http://bharata.hu/tudatos-taplalkozas/vegetarianus-etkezes-a-gyakorlatban.html (2018.07.17.)
http://www.gourmandnet.hu/konyha/site.php?id=74&tpl=theme Kínai konyha (2018. 04.0 5.)
http://www.pewforum.org/2012/12/18/global-religious-landscape-hindu/
http://www.wondersofarabia.com/index.php/regions/oman/item/103658-yemeni-cuisine.html (2019.05.19.)
HVG-sorozat: Ízek és kultúrák. Kínai konyha lépésről lépésre. 2011. URL: http://izek.hvg.hu/ (2019. 03. 16.)
Issekutz S.: Erdélyi örmény konyha, fűszerezve, Erdélyi Örmény Gyökerek Kulturális Egyesület, 2008.
Jakab R.: Az étkezés néhány emléke a Székelyföldön, Örökségünk III. évf. 3. sz., 2009. (http://www.oroksegunk.ro/iii-evf-2009/3-szam/nepi-kultura/az-etkezes-nehany-emleke-a-szekelyfoldon.html) (2019.04.08.)
Juhani H.: Finnország a változó világban. Press Publica, Budapest, 2004.
Kingsland, Venika M.: A hinduizmus. Budapest: Kossuth Kiadó.2000.
Kisbán E.: Táplálkozáskultúra. In: Magyar Néprajz IV Életmód. (Főszerk. Balassa Iván) Akadémiai Kiadó, Bp., 1997. 514.
Kiss A., Lelovics Zs.: Táplálkozási szabályok a hinduizmusban. Élelmezés, 32-33. 2015.
Kiszeli I.: A magyar nép őstörténete. http://istvandr.kiszely.hu/ostortenet/, (2019.04.07)
Klostermaier, Klaus K.: Bevezetés a hinduizmusba. Budapest: Akkord Kiadó.2001.
Lengyel I., Püsök S.: Az erdélyi konyha kincseiről, és a zöldfűszerek használatáról, http://www.misszio.reformatus.hu (2019.04.07)
Logan, L.: London. Budapest: Kossuth Kiadó, 2012.
Major Á.: Suomi, természetesen. Lokki-Sirály Könyvek, Budapest, 1998.
Mák E.: A kínai konyha-taoizmus. Élelmezés, 2007. http://www.elelmezes.hu/szamok/04/10/07.htm (2019. 03. 16.)
Maria Pernat: Horvátország, Polyglott Verlag Gmbh, München 2004.
Marion T.: Spanyol kulinária. Vince Kiadó Kft., Budapest, 2010.
Mészáros M.: Édes sült tészták a 17. századi erdélyi és más magyar nyelvű szakácskönyvekben, Korunk - 3. folyam, 21. évf. 1. sz., 2010.
Moharos, M.: A brit konyháról. Élelmezés, 30. 2011.
Pál D., Kiss K.: Keréknyomok; Szex, szerelem, szentség a hinduizmus vallási rendjében; 1¸ 23-60. 2006.
Pente B.: Rokon népünk konyhájában, finn ételek szakácskönyve. Nyíregyháza, 2005.
Peter McGregor E.: Mexikó, Cartographia Budapest, 1998
Peter van der V.: International Encyclopedia if the Social & Behavioral Sciences (Second Edition); Religions of India; 373-376. 2015.
Quentin C.: Nemzetközi étlapkalauz Park Könyvkiadó Kft, 1990.
Radvánszky B.: Régi magyar szakácskönyvek, Budapest, Athenaeum R. Társulat, 1893.
Randé, J.: Nagy-Britannia és Észak-Írország. Budapest: Medicina Kiadó, Budapest, 2005.
Rubovszky, Sz.: A magyar vendéglátás és turizmus újkori története, Szaktudás Kiadó, 2009
Süllős Gyuláné, Oriskó F.: Közétkeztetési Catering Codex. Szaktudás Kiadó Ház Zrt. 648-649. 2008.
Szerb Zs.: Éljen az élet: a gasztronómia regénye, Paginarum Kiadó, 2002.
Szigeti A.: Népi konyha, Mezőgazda, 2007.
Szíj E.: Finnország. Panoráma, Budapest, 1979.

Szőcs I., Kövi P.: Székely szombatosok vagy zsidózók. In: Kövi Pál: Erdélyi lakoma, Corvina 1980.
Terebess G.: A kínai táplálkozás kultúrtörténete. Helikon Kiadó, Budapest, 1986.
Teresa M., Inés G.: Ízek és Kultúrák. A spanyol konyha lépésről lépésre. HVG Kiadó Zrt., Budapest, 2011.
Tészabó J.: Nagy karácsonyi képeskönyv, Móra Ferenc könyvkiadó, 1989.
Tusor A.: Gasztronómia. elektronikuskönyvtár:http://mek.oszk.hu/00100/00129/html/index.htm (2018.02.21.)
Világvallások: Hinduizmus. Akadémia Kiadó, Budapest, 2009. https://akademiai.hu/311/tudomany/lexikonok/vilagvallasok (2018.07.12.)
Wellman J.: Ebéd a templomerődben (Az erdélyi szászok). In: Kövi Pál: Erdélyi lakoma, Corvina 1980.

3. Gyógynövényismeret

A füvekkel, gyógynövényekkel való gyógyítás egyidős az emberiség történetével. Sokáig csak növényi eredetű gyógyszerek léteztek. Ma, a korszerű gyógymódok mellett, mikor a gyógyszerek hatóanyagainak jó részét vegyiparunk állítja elő, a növények szerepe a gyógyászatban természetesen lecsökkent, jelentőségüket azonban mégsem szabad lebecsülnünk.

Földünk legkülönbözőbb pontjain található gyógynövények olyan hatóanyagokat tartalmaznak, melyek kémiai úton nem helyettesíthetők. Ezek az anyagok segítenek a szervezetnek a betegségek elleni harcban, az akadályok leküzdésében, azonban megelőző hatásuk is számottevő.

Gyógynövénynek nevezzük mindazon növényeket, amelyeknek valamely részét az emberek a bennük lévő hatóanyagok miatt a hagyományok vagy az irodalmi adatok alapján gyógyászati célokra használták vagy használják. Szűkebb értelemben azokat a növényeket tekintjük gyógynövényeknek, amelyek felhasználását valamelyik hivatalos forrás engedélyezi.

Gyógynövények történeti áttekintése

Ősi kultúrákban elsősorban gyógynövényekkel gyógyítottak, több ezer olyan fajta ismert, melynek hatását a modern tudomány kutatásaival igazolta. Vannak vadon termő és termesztett gyógynövények, a régi egyiptomiak kőtáblákon és falfestményeken örökítették meg a gyógynövényeket. A rómaiak termesztettek először gyógyászati célra növényeket, pl. a csalánt a reuma gyógyítására használták. A reumás, fájdalmas testfelületet a növény friss hajtásával ütögették, és a bőr gyulladásos reakciója segítségével gyógyították a betegséget. Az egyiptomi Ebers-papiruszban (i. e. 3500 körül keletkezett) több mint 800 különböző gyógymódot írtak le. Az ókori kínaiak időszámításunk előtt is végeztek komoly műtéteket különböző gyógynövényfőzeteket alkalmazva. Hua Tuo általános érzéstelenítés alatt hajtott végre műtéteket, a betegeknek a saját maga által kifejlesztett, borral kevert gyógynövénykivonatot adta. A műtétek előtt szájon át adta be a borban elkevert kivonatot, amely eszméletlenséget eredményezett, illetve feltehetően blokkolta az ideg-izom ingerületátvezetést.

Európában először Dioscorides görög orvos írt könyvet a gyógynövényekről (De Materia Medica). Ez a gyógynövénylexikon az I. században íródott, és mintegy 600 gyógyító „fa" leírása található benne. A Dioscorides által összegyűjtött gyógyhatások közül sok napjainkban is ismeretes (p. az édeskömény fokozza a tejtermelést). Marcus Aurelius császár udvari orvosa, Galenus szintén kiemelkedő hatással volt a fitoterápia fejlődésére. Galenus fektette le ugyanis a gyógynövények rendszerezésének alapjait.

A magyarság első évszázadaiból származó növénynevekről igen hézagosak az ismereteink. A könyvnyomtatás előtti időkben a szójegyzékek és a kéziratos szótártöredékek azok a források, amelyekből az akkori növénytani ismeretekről tudomást szerezhetünk. Összefüggő botanikai vagy rokon tárgyú (orvosi, gyógyszerészeti) szöveget ezekben nem találunk. A magyar növénynevek nyomtatásban való rögzítése és terjesztése a 16. században kezdődött, ekkor

készült az erdélyi Lencsés György Ars medica (1577 k.) című munkája, 1578-ban pedig Kolozsvárott Melius Juhász Péter Herbariuma.

Külön figyelmet érdemelnek a XVI. századi munkákban előforduló egzotikus gyógynövények, egy részük a Bibliából volt ismert az egykorú olvasó előtt (pl. a füge, az olajfa, a gránátalma stb.), a másik részét drogként a korabeli patikaszerek között tartották számon. A XVI. századi népi táplálkozásban is megjelent a gyógynövények egy része, pl. a bábakalács (Carlina acaulis), tápláléknövényként való felhasználásáról tudósítanak korai növénygyűjteményeink. A két legjelentősebb XVI. századi füveskönyvben (Melius 1578, XVI. sz.-i Orv. K.) a legtöbb javallat belgyógyászati jellegű: daganatok, tüdővész, emésztési zavarok, hasfájás, hurutos betegségek, mellfájás, bélbetegségek, csuklás gyógyítására szolgálnak. A 17. század leghíresebb magyar kertje Lippay György esztergomi érsek pozsonyi kertje volt, melynek növényeit az érsek öccse háromkötetes nagy munkában mutatta be (Lippay János, Posoni Kert I., II., III., Nagyszombat, 1664–1667). Ez a munka nemcsak a magyar kertészeti irodalom alapvetése, hanem egyben az akkori hazai virágkultúra és a korabeli magyar növénynevek forrásműve is. A 17–18. századból szintén kiváló magyar füveskönyvek származnak, amelyek szerzői az „utolsó orvosbotanikusok". Szádler József, a pesti egyetem professzora elsőként adott ki hazánkban szárítottnövény-gyűjteményt, exsiccatumot. A reformkori nyelvújítás, a szaktudományok, különösen a természettudományok és az orvostudomány magyar nyelven való művelésének célja a botanikát sem kerülte el. A XX. században a szervezett növénynévgyűjtést a Magyar Nemzeti Múzeum Növénytára számára Jávorka Sándor (Flora Hungarica. Bp., 1924–1925) indította el munkatársával, Csapody Verával; Jávorka Sándor flóraművében a régi és a népi növénynévanyagnak az addig legteljesebb gyűjteménye rejtőzik.

Magyarországon az 1915-ben alapított Gyógynövény-kísérleti Állomás kezdte meg, majd a Gyógynövénykutató Intézet és a Herbária Központ szervezte a vadon termő gyógynövények gyűjtését és termesztését.

A gyógynövények hatóanyaga

Az emberi szervezetre kedvezően ható vagy a kórokozók fejlődését gátló növények bizonyos vegyületeknek köszönhetik gyógyászati értéküket. A növényi szervezetben képződő beltartalmi anyagok közül csak némelyek rendelkeznek gyógyhatással. Hatóanyagnak csak azt tekintjük, ami jól meghatározott hatást gyakorol akár az életfolyamatokra, akár a kórfolyamatokra. Minden növényi szervezet, egyebek mellett fehérjékből, szénhidrátokból, zsírokból épül fel. Ezek csak akkor tekinthetők hatóanyagoknak, ha viszonylag nagy mennyiségben találhatók a drogban, és ha a növényt ezek miatt hasznosítják. A hatóanyagok lehetnek egységes vegyületek, de több vegyület összességét is tekinthetjük hatóanyagnak. A képződött vegyületek gyakran elszállítódnak a keletkezés helyéről, és a növényi szervezet más részében halmozódnak fel. A hatóanyagok jelentős része olyan, biológiai szempontból aktív vegyület, mely az élelemnövényekkel rendszeresen bekerül az emberi szervezetbe (ásványi anyagok, cukrok, vitaminok), és gyógyszerként akkor jön számításba, ha a táplálkozás hiányos, felszívódási zavarok lépnek fel, vagy ha nagyobb, kiszámított adagra van szükség. Amennyiben egy vegyületnek nemcsak kísérleti állatokon igazolt hatásai vannak, terápiás szempontból aktív vegyületekről beszélünk, szűkebb értelemben ezek a növény hatóanyagai.

A **növényi drogok** általában feldolgozatlan, egész, darabolt vagy aprított növények, növényi részek, moszatok, gombák vagy zuzmók, ame-

lyeket többnyire szárított, olykor friss állapotban használnak fel. Növényi drogok közé sorolnak ezen kívül bizonyos, még feldolgozatlan növényi váladékokat is. A gyógyszerkönyvek cikkelyei az adott drogra azonosító vizsgálatokat (morfológiai és kémiai) és sok esetben tartalmi vizsgálatokat írnak elő. Drogok azonosítása, minősítése, mennyiségi értékelése fizikai, biológiai, kémiai módszerek segítségével történhet.

Fizikai módszerek közé tartozik pl. az összes hamu-, sósavban nem oldódó hamu- (homok-), szárazanyag-tartalom, illetve a szárítási veszteség meghatározása.

Biológiai módszer pl. az organoleptikus és morfológiai vizsgálat, biológiai értékmérés.

Kémiai módszerek a növénykémiai vizsgálatok, amelyekkel az egyes vegyülettípusok kimutathatók. Ezekkel a kvalitatív módszerekkel azonosíthatók a drogok, kimutathatók a hatóanyagok, mérgező anyagok, szennyezések. Kémiai eljárás segítségével kvantitatív meghatározás is elvégezhető. A növényekben többféle hatóanyagot is felfedezhetünk, mint pl. illóolajok, alkaloidok, keserűanyagok, glikozidok, flavonoidok, szalicinek, szaponinok, mustárolaj-glikozidok, cserzőanyagok és nyálkaanyagok. A továbbiakban összefoglaljuk a legfontosabb hatóanyagokat és jelentésüket.

Alkaloidok: az alkaloidák különleges gyógyszertani hatású, lúgos, aminosavakból felépült nitrogéntartalmú anyagok, melynek köszönhetően mérges növényeink egy része is gyógyhatású. Könnyen és gyorsan oldódnak és szívódnak fel. Általában bódító, fájdalomcsillapító, izgató és élénkítő hatásúak (anyarozs, beléndek, vérehulló fecskefű, kender, mákgubó, maszlag, nadragulya, őszi kikerics).

Cserzőanyagok: (tannin-organikus sav) a növényeket óvják meg a korhadástól (antioxidáns hatás). Nitrogénmentes szerves fanyar ízű vegyületek, vízoldékony (tannin és depszidekkínasav, kávésav) és vízben nem oldódó (katechinek) vegyületei ismertek. Nyálkahártya-összehúzó és vérzéscsillapító hatású, sebkezelésre és gyulladáscsökkentésre használható, mivel a baktériumok falát károsítja, és gátolja a szaporodásukat. Használják gyomorfekély, savtúltengés, refluxbetegség, aranyér, illetve nehézfémmérgezések esetén (tölgy, nyír, vadgesztenye, zsálya, palástfű, szamócalevél).

Erjesztő anyagok: az enzimek (fermentumok) katalitikus anyagok, melyek már kis mennyiségben is befolyásolják a vegyi reakciók sebességét, anélkül azonban, hogy az így keletkezett új anyagokban kimutathatók volnának (harmatfű-rovaremésztő növény).

Glikozidák: a glikozidák növényi anyagok, melyek cukorra (glukóz, galaktóz, mannóz, xilóz) és más szerves vegyületre bonthatók, tulajdonképpen a cukrok aglikon-alkoholos észterei. Egy növény többféle gilkozidát tartalmazhat, a növény a számára mérgező vegyületeket glikozid formában leköti és tárolja, így közömbösítve a mérgező hatóanyagokat. Gyulladáscsökkentésre és bevonó anyagként használatos. Szívműködést szabályzó, izzasztó, vizeletelhajtó, hashajtó hatásásukról ismertek (piros gyűszűvirág, tavaszi hérics, gyöngyviráglevél). **Fenolos glikozidok (arbutinok):** hidrokinon és glukóz vegyületei, a baktériumok, gombák szaporodását gátolják (pl. fekete vagy vörös áfonya levele, nyárfaolaj, csarabfű virágzó hajtása, medveszőlőlevél, kerti sarkantyú). **Cianogén glikozidok**: csonthéjas gyümölcsök magvaiban, főleg a mandulában, sárgabarackmagban fordulnak elő, ezért gyermekeknek csak kevés mandula adható. **Kéntartalmú glikozidok:** a csípősanyag-tartalmú leggyakoribb drogok hatóanyagai a mustárolaj, a diszulfid típusú kéntartalmú vegyületek, a savamid. Bőrbe dörzsölve, helyileg értágító és fájdalomcsillapító hatásúak. Ízületi gyulladások, izomfájdalmak külső kezelésére használható pakolás, bedörzsölés formájában. **Antraglikozidok, antrakinontartalmú glikozidos ve-**

gyületek: hashajtó hatású (elsősorban a vastagbélre hatnak a perisztaltikát fokozva), a hashajtó hatás a bevételtől számítva 6-8 óra múlva alakul ki. Nagy adagban való alkalmazása fájdalmas székelést, görcsöket okozhat (aloe vera, szenna, kutyabengekéreg, rebarbara, varjútövis termése). **Ardiotonikus glikozidok:** a szív működésére ható vegyületek, segítik a pangásos tünetek csökkentését (ödéma kiürülését), és a szív összehúzódó képességét (gyapjas és piros gyűszűvirág, tavaszi hérics, májusi gyöngyvirág, szúrós gyöngyajak, sárga viola, kecskerágó). **Iridoid glikozidok:** keserű ízűek, az idegrendszerre hatnak, pl. a macskagyökér.

Illóolajok: az illóolajok a vízgőzzel együtt desztilláló anyagok, melyek a normál hőmérsékleten elillannak, és általában a szaglóérzéket ingerlik. A gyógynövények nagy százaléka tartalmaz illóolajat, melyeknek eltérő kémiai szerkezetük alapján kb. 1000-féle képviselője ismert. Gyógyító hatású illóolaj-tartalmuk azoknak a növényeknek van, melyeknek illóolaj-tartalma a 0,01%-ot meghaladja. Folyékony vagy glikozidos formában fordulnak elő, hatóanyagainak összetevőit a fenilpropil, a szeszkviterpén, monoterpén, a szénhidrogének, alkoholok, észterek, aldehidek, ketonok és oxidok alkotják. Emésztést serkentő, gyulladást gátló, ízesítő hatásúak (ánizs, borsmenta, közönséges cickafark, édeskömény, fodormenta, kakukkfű, kamilla, koriander, zsálya). Az illóolajok nagy mennyiségben mérgezést okozhatnak, mellékhatásokkal is rendelkezhetnek, illetve allergizálhatnak az arra érzékeny embereknél. Vesebetegek a borókát nem fogyaszthatják, májbetegek a terpentinolajat és a zsályát, terhesség és szoptatás ideje alatt nem alkalmazható a boróka, a sáfrányolaj. Fényérzékenységet okoz pl. az orbáncfű, a bergamott és citromolaj.

Keserűanyagok: a keserűanyag elnevezés tulajdonképpen nem vegyi meghatározás, mert szubjektív ízérzékelésen alapul, legtöbbjük terpénszármazék. Emésztést serkentő, étvágyjavító, gyomorerősítő hatásúak (ezerjófű, benedekfű, fehér üröm, kálmosgyökér, tárnicsgyökér).

Szaponinok: nyálkaoldó, felszívódást elősegítő, köptető hatású anyagok (pl. iglicegyökér, kankalingyökér, szappangyökér, aranyvesszőfű, borostyánlevél). A szaponinek nitrogénmentes anyagok (triterpének, szteroidok, szteroidalkaloidok), melyek a vizet habossá teszik. Szappanképző hatásuk mellett a vörösvérsejtmembránt (sejtfalat) károsíthatják, és a vörösvérsejt szétesését okozhatják. Az ipar habzóanyagként a habzóitalok, törökméz, a mosószerek és szappanok előállításánál használja fel.

Szénhidrátok: a szénhidrátok a cukrok és polimerizált származékaik, a fotoszintézis során keletkező szervesszén-tartalmú vegyületek. A nyálkák, melyek vízzel összekeveredve megduzzadnak, sűrűn folyó kolloid oldatot képeznek, és ezáltal fokozzák a bél perisztaltikáját (lenmag, hárs, szentjánoskenyér, fehér akácvirág, lándzsás útifű). A keményítő a növények részére tartalék tápanyag, a gyógyszerkészítésben segédanyag. Inulinfruktóz-molekulákból épül fel, a szervezet inzulin nélkül képes hasznosítani (bojtorján, katángkóró, gyermekláncfű). Gyulladást csökkentő és bevonóanyagok pl. a bodza, a gyermekláncfű, a hársfavirág, a papsajt, és a zilizgyökér.

Zsírok, zsíros olajok: a zsírok az illóolajtól abban különböznek, hogy nem párolognak, és nem oldódnak alkoholban (kivéve a ricinus). Ezeket főleg magvakból, sajtolással nyerik ki (lenolaj, repce, szerecsendió, mustármag). Ricinusolaj (oleum ricini): magvaiból gyógyszertárilag sajtolt, színtelen olaj, enyhén izgatja a bélfalat, és heves bélmozgást vált ki, de nem okoz fájdalmat, bélgörcsöket, alhasi vérbőséget, ezért terhesség és szoptatás alatt, illetve gyermekeknek is adható.

Fehérjék: a fehérjék (mucinok) az élő természet egyik fő alkotóelemei.

Flavonidok: a növények színeiért felelősek, festékanyagok. Fő alkotóik a klorofillok, karotio-

nidok, antocionidok, és a flavon, rutin, a luteolin. Az erekre hatnak kedvezően, kiegészítik a C-vitamin hatását, csökkentik a capillárisok törékenységét, áteresztőképességét (galagonya, zsúrló, japánakác, fekete áfonya, csalán, máriatövis termése, nyírfalevél, kukoricabajusz, bodza).

Szalicin és szaponinok: veszélyesebb hatóanyagok. A szalicin természetes fájdalomcsillapító. Az emberi szervezetben átalakulva lázcsillapító, gyulladáscsökkentő, fájdalomcsillapító, reumaellenes és antibakteriális hatása is van. 1-2 órán belül hat, és hatása 12 órán át is fennállhat. A szaponin latin szó, jelentése szappan. Segítségével a folyadék felületi feszültsége csökken, a vízcseppek nem peregnek le, hanem filmréteget képeznek, és magukkal visznek minden szennyeződést. E tulajdonsága miatt orvosi felhasználása is van. Zsírokkal, olajokkal kapcsolatos receptekben fontos emulgeátor. Feloldja a hörgőkre tapadt nyákot, serkenti a kiválasztást, az anyagcserét, emellett vízhajtó és bakteriosztatikus, gombaölő hatása is ismert.

Mustárolaj, glikozidok: kellemes, de csípős ízűek pl. káposztafélék, karalábé, zsályafélék, csípősebb a hagymafélék, a mustár és a torma. Antibiotikus hatásúak, az emésztőtraktust serkentik, és új tanulmányok szerint jelentős az antikarcinogén hatásuk is. Túlzott fogyasztásuk azonban heves gyomor- és bélpanaszokat okoz.

Flavonoidok: sárgás-narancssárgás színanyagok. Szerepük, hogy a növényeket megóvják az UV-fénytől, és megvédjék az ereket. Az emberi szervezetben gátolják az öregedést, és méregtelenítő hatásúak. Antioxidáns hatásuk megőrizhető tartósítással is. Legismertebb képviselők: brokkoli, hagyma, paradicsom, narancs, alma, kamilla, körömvirág, articsóka, orbáncfű, homoktövis. A flavonoidok értágító, élénkítő, antioxidáns, gyulladáscsökkentő, sejtvédő, vízhajtó, izzasztó hatásúak. Rák- és szívbetegségek megelőzésében is hatásosak.

Kumarinok: a kumarinszármazékoknak vagy 800 faja ismert, glikozidos kötésben és szabadon is előforduló hatóanyagok. A széna vagy a szagos müge illatát adják, de csak szárítás után. Véralvadásgátló hatásuk is ismert, mesterségesen állítják elő őket, és alkalmasak a trombózis, embólia és szívinfarktus megelőzésére. Használják őket édes ételek, bólék ízesítésére, görcsoldó, gyulladáscsökkentő, keringésserkentő hatásuk is ismert.

Kémiai fő hatóanyaguknál fogva a hidroxikumarinok elnyelik az UV-sugarakat, míg a barnító jellegű hosszabb hullámokat átengedik, ezáltal a napozókrémek adalékanyagai. Eszkulintartalmuk fokozza az érfal rugalmasságát. A funarokumarinok pedig fokozzák a pigmentképződést, ezért elsősorban pigmenthiányos területeken alkalmazzák. A novobiocin baktériumölő hatású. A piranokumarinok a szívkoszorúér tágítását végzik, ezáltal javítják a szív vérellátását. A dikumarinok fontos és erőteljes véralvadásgátlók, a protrombin faktor szintézisét gátolják a májban. Szintetikus formában vérrögképződés (trombózis) megelőzésére, vénafalgyulladások, -visszerek gyógyításában használják a gyógyászatban.

Karbonsavak: a karbonsavak szerves növényi savak, főleg a K, Mg, és egyéb ásványi anyagok szállítása a fő feladatuk. Főleg gyümölcsökben találhatók, mint citromsav, almasav, borkősav, csersav, borostyánkősav, sóskasav, kávésav, fahéjsav.

Kovasav: a kovasav (szilícium-dioxid) szervetlen sav, a növények anyagcsere-folyamataiban játszik szerepet, és a növényi sejtfal szilárdításában vesz részt. Vizelethajtó hatása van, gyulladásos területekre és köszvényes bántalmakra főleg borogatásként alkalmazható. Szájüregi gyulladások esetén gargalizáló szerként használható. Kovasavat tartalmaz a mezei zsurló, a pásztortáskafű, a kenderfű, a tarackbúza, az apróbojtorján, a tüdőfű.

Vitaminok: a vitaminok közül a C-vitamin főleg a gyümölcsökben található meg, de a nyírfalevél, a gyermekláncfű és a csalán is sok C-vitamint tartalmaz. A B-vitamin a gabonamagvakban, gyümölcsökben, az articsókában, a csalánban, csipkebogyóban, ribizliben, fokhagymában, áfonyában és a benedekfűben található meg nagyobb mennyiségben. A-vitamint a sárgarépa és csonthéjas gyümölcsök, B-vitamint a gabonamagvak, E-vitamint a gabonafélék csíraolajából nyerünk. K-vitamint tartalmaz pl. a lucerna, kelvirág, csalán, fenyőtű, paraj.

Ásványi anyagok: magas ásványianyag-tartalmú növények a benedekfű, a csalán, a fehér árvacsalán, a fehér babhéj, a mezei katáng. Kálium leginkább a párlófűben, erdei mályvában, pitypangban, magnézium főleg a csipkebogyóban, cink például az erdei mályvában, palástfűben található. Vasat tartalmaz a csalán, a diótermés, mogyoró, mák és a petrezselyem. Magasabb réztartalommal rendelkezik a zab és a diótermés.

Cseranyagok: lassan oldódnak ki a növényekből, a sokáig áztatott teát ez teszi kissé keserűvé. A cseranyagok közé tartozik a csersav, melyet a tölgyfa kérgéből nyernek. Hatása: helyi érzéstelenítő, tartósító, vérzéscsillapító, nyálkahártyavédő, csírátlanító, baktériumölő, gyulladáscsökkentő, sebgyógyulást segítő.

Fitoncidák: a növények testnedveinek gomba- és baktériumölő anyagai. Eltérő kémiai felépítésűek, a hatást a mikroorganizmusok DNS-ének és sejtfalának károsításával érik el. A legerősebb és leghatékonyabb fitoncidákat nagyobb mértékben a fokhagyma és a vöröshagyma, majd a paradicsom (tomatin), a retek (rafanin) tartalmazza, de a mustármagokban, a borókában, fekete ribizliben, a keskenylevelű útifűben, kerti sarkantyúkában, kerti zsázsában, farkasalmában, kasvirágban is nagy mennyiségben megtalálható.

Nyálkaanyagok: ezek az anyagok védőréteget képeznek a bőrön, beburkolják az idegeket, és segítik az ellazulást. Zselé formájában is alkalmazhatóak. Megkötik a méreganyagokat, nyugtató és fájdalomcsillapító hatásúak, gyulladáscsökkentők, jó méregtelenítők. Nyálkaanyag-tartalmú növény pl. az alma, lenmag, birs, körömvirág.

Tejnedvek: a tejnedvek bizonyos növények tejcsöveiben bezárt, tejszerűen folyó anyagok. Tulajdonképpen vízzel képzett emulziók, melyek tartalmazhatnak például keményítőt, zsírt, cukrot, gumit, kaucsukot, inulint, gyantákat (fecskefű, gyermekláncfű, katángkóró, ópium, gólyahír). A gyógyszeripar használja porított formában. Kézre cseppenve sok növény tejnedve allergiás, viszkető hatást válthat ki.

Lektinek: (fitohemagglutininek) olyan fehérjék vagy származékaik, melyek megkötik a cukrokat. Kapcsolódnak a sejthártya szerkezetében található glikoproteinhez. Jelentős részük kicsapja a vörösvérsejteket, gyakran van mitogén hatásuk, és serkentik a limfociták szaporodását. Hőérzékeny anyagok, melyek a főzés során elbomlanak (nyers bab, borsó, szója, lencse, földimogyoró, ricinus). Különböző növényi részek mérgező anyagai, melyeket régebben toxalbuminoknak is neveztek. Az izolált lektineket használják a vércsoport meghatározásában (a vörösvérsejt agglutinációs hatása miatt).

Amint az a felsorolásból is látszik, a gyógynövények többféle hatóanyaggal járulnak hozzá egészségünk megtartásához, helyreállításához. Azonban, hogy a növények a megfelelő hatóanyag-tartalommal kerüljenek feldolgozásra, tudnunk kell, hogy mikor „szüreteljük le" őket.

Az idők során az emberek rájöttek, hogy az időjárás, a Hold állása, a napszakok és évszakok mind befolyásolják a hatóanyagok koncentrációját egy növényben. (A dagadó Holdnál a nedvek felszállnak a növény föld feletti részeibe

(szárba, levélbe, virágokba, termésekbe), fogyó Holdnál pedig a gyökérzetbe húzódnak a nedvek, ilyenkor a gyökér felhasználású növényeket szedjük.)

Fontos, hogy telihold idején nem szabad gyógynövényt gyűjteni, ha az idő túl száraz, vagy túl nedves, szintén nem ajánlott a gyűjtés. A legalkalmasabb a délelőtti órákban, a harmat felszáradása után szedni a föld feletti részeket, a föld alattiakat pedig a kora esti órákban. Szüretelés után kiszárítjuk őket, majd üvegekben, kartondobozokban, celofánzacskóban hűvös, szellős, száraz helyen tároljuk. Fontos, hogy mindig csak annyit gyűjtsünk, amennyit 1 év alatt elhasználunk. Felhasználásuk leggyakrabban tea formájában történik, de alkalmazhatjuk inhalálással (hideg, meleg), kenőcsök, olajok, kivonatok, tinktúrák (alkoholos kivonat) formájában is (lásd később bővebben).

Napjainkban a gyógynövények alkalmazása újra teret nyert, ugyanis legtöbbjük alkalmazása veszélytelen, és kutatások támasztják alá, hogy nagyszerű kiegészítői a modern medicinának. Azonban ezek között is akad olyan, amelynek erős mellékhatása lehet, tehát a gyógyfüvek alkalmazása is csak szakember felügyelete mellett ajánlott (a 29. táblázatban olvashatók az ismertebb gyógynövények és rövid bemutatásuk).

A fent említett növények nagy részével egy erdei séta során találkozhatunk. Bár ezen senki nem lepődik meg, hiszen ki nem hallotta volna már, hogy „a természetben minden betegségre ott az orvosság?!"

29. táblázat. Ismertebb gyógynövények és rövid bemutatásuk

Cickafark (Achillea millefolium)

Nyirkos, erdős helyeken lelhető fel, gyomtársulásokban. Kb. 30-80 cm magas. Felhasználják virágos hajtását, virágzatát és illóolajait. Hasznos vérzéscsillapításra, máj-és epebetegségekben, görcsös gyomorproblémáknál, légúti megbetegedéseknél. Érzékeny bőrön gyulladást okozhat. Készülhet belőle tea, krém, borogatás, fürdő, és ételekbe is tehető, pl. zöldséglevesbe, salátába. Íze enyhén kesernyés, jellegzetes kellemetlen szaggal bír. Külsőleg, belsőleg felhasználható.

Macskagyökér (Valeriana officinalis)

Erdők, lápok területén egész Európában megtalálható. Gyöktörzsét és gyökereit használják fel illóolaj-tartalmuk miatt. Tárolásnál figyelembe kell venni, hogy a hím macskákat erősen ingerli kellemetlen szaga. Fogyasztása teaként ajánlott, de érdemes aromás, édesített teába tenni. Antidepresszáns, nyugtató hatású, javítja a kedélyállapotot. Az idegrendszerre egyik legjobban ható növény. Más gyógynövényekkel kombinálva nyugtató és izomlazító hatása segít kitágítani a vérereket, ezzel csökkentve a vérnyomást. Alkalmazható álmatlanság kezelésére is.

29. táblázat. Folytatás

Citromfű (Melissa officinalis)
Az egész világon elterjedt gyógynövény. Különböző teakeverékekben találkozhatunk vele. Rendkívül hatékony fejfájás, fülzúgás, pajzsmirigyproblémák, asztma, magas vérnyomás, gyomorfekély, epebántalmak esetében. Önmagában nem fogyasztjuk, de teakeverékként, pár perc forró vízben való áztatás után kortyonként fogyasszuk.

Pásztortáska (Capsella bursa pastoris)
Flavonoidokat tartalmaz. A növényből a virágos, leveles hajtást használják fel. Elhúzódó, méh eredetű vérzéseknél ajánlott a fogyasztása teaként.

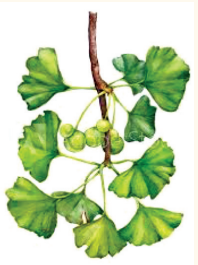
Körömvirág (Calendula officinalis)
Egész Európában elterjedt gyógynövény. Felhasználható bőrproblémák esetén, méregtelenítés során, gyomorhurut kezelésében. Fő hatásai a gyulladásgátlás, sebgyógyulás elősegítése, fertőtlenítés, méregtelenítés. Jó hatásfokkal használható gyulladt bőrön, pattanások, pelenkakiütés esetén kenőcs formájában. Gyomorhurut esetén a növény forrázatát érdemes fogyasztani.

Szenna (Folia sennae)
Talán az egyik legismertebb gyógynövény, rendkívül jó székrekedésoldó hatása végett. Felhasználhatjuk a növény friss vagy szárított hüvelyes termését és leveleit. Hatóanyaga a szennozid, amely izgatja a belek falát, így megindítva a bélműködést. Alkalmazása az időszakos székrekedés kezelésében ismert. 10 napnál tovább nem ajánlott az alkalmazása. Íze kissé kesernyés, émelyítő. Nagy mennyiségben szélgörcsöket okozhat.

29. táblázat. Folytatás

Ginszeng (Panax ginseng)
Napjainkban szintén népszerű gyógynövény. Növeli a szellemi és fizikai teljesítőképességet, javítja a stressztűrést, valamint segít az egészség megtartásában. Leggyakrabban tabletta formájában találkozhatunk vele.

Páfrányfenyő (Ginkgo biloba)
Felhasználják a leveleit és magjait. Hatásos az emlékezetvesztés megelőzésében, mivel fokozza az agyi keringést, és így segíti a koncentrációt és az emlékezetet. Lazítja a vérereket, javítja a véráramlást, ezért hatásos enyhe érelmeszesedés és magas vérnyomás esetében. Tartalmaz allergiaellenes és gyulladásgátló anyagokat, ezért a kínai orvoslásban asztma kezelésére is alkalmazzák. Nagy mennyiségben mérgező lehet!



Feketenadálytő (Shymhitum officinale)
Felhasználják friss vagy szárított, föld feletti részeit, friss gyökerét. Évszázadok óta alkalmazzák horzsolások, rándulások, csonttörések és repedések kezelésében. Hasznos gyomorfekély és bélirritációs problémák esetén, valamint bőrproblémák megjelenésekor.

Csalán (Urtica dioica)
Gyermekkorunk jó barátja a csalán. Talán nincs is olyan ember, aki gyermekként ne találkozott volna vele. Ennek ellenére kevesen ismerik jótékony hatásait. Gyógynövényként a gyökereit használják fel. Szintén nagyszerű méregtelenítő, serkenti a méreganyagok és salakanyagok távozását a szervezetből. Csökkenti a bőrviszketést és a kiütéseket gyógyítja. Magas flavonoid- és káliumtartalma miatt jó vízhajtó képességgel rendelkezik, ezzel segítve a vesék munkáját. Allergiaellenes tulajdonságai miatt hatékonynak bizonyult a szénanátha és az asztma kezelésében. Ezenkívül megállítja a seb- és orrvérzést, hasznos lehet alkalmazása erős menstruáció idején.

29. táblázat. Folytatás

Római kamilla (Anthemis nobilis L.)

Világszerte ismert növény. Hazánkban az Alföld szikes pusztáin nagy mennyiségben megtalálható. Segít a hasfájós babákon, görcseiket elmulasztja. A székrekedést hasmenés nélkül szünteti meg. Csillapítja a puffadást és a hasi görcsöket. Alkalmazható a szemen lévő árpa kezelésére is borogatás formájában. Külsőleg és belsőleg is alkalmazható. Leggyakoribb formája a kamillatea. A gyulladt, pattanásos arcbőrt gőzölt kamillateával sikeresen lehet kezelni. Készíthetünk belőle olajokat is, amelyek fülbe csöppentve nagyszerűek a fülfájás megszüntetésére, valamint a fülzsír feloldására.

Fehér fagyöngy (Viscum album)

A növény, amiről először jutnak eszünkbe a szerelmi szálak, mint az, hogy gyógyító hatása is lehet. Pedig igen. A gyógyászatban leveleiket és ágaikat használják fel, a bogyók mérgezőek. A fagyöngyöt a szív- és érrendszer védelmében alkalmazzuk. Kiváló vérnyomás-szabályozó, görcsoldó és idegnyugtató. Jótékony hatása van a nők változó korának átvészelésében. Javul a kedélyállapot, a rendszertelen menstruáció és vérzés. A népi gyógyászatban használják a daganatos betegségek leküzdésében. Ennek helyességét kutatások bizonyították, így napjainkban már számos gyógyszertári termék is tartalmazza.

Levendula (Lavandula angustifolia)

Hatásai közé tartozik, hogy jó szélhajtó, izomgörcsoldó, antidepresszáns, fertőzésgátló és baktériumölő. A levendula nyugtató hatását mindenki ismeri, ezért idegnyugtatásra és ingerlékenység csillapítására is használják. A rosszalvóknak is megoldást nyújthat, mivel párnára csöppentve segíti a nyugodt alvást. Illóolaja erős baktériumölő hatású. Alkalmazható égési sérülések, gyulladások, sebek gyógyításában. Lazító hatása miatt nagy hatásfokkal alkalmazható asztma esetén. Csillapítja a gyomorrontás és a kólika tüneteit. Belsőleg csak orvosi utasításra használható!

Fekete bodza (Sambucus nigra)

A bodzának felhasználjuk mind a virágos ágát, mind a bogyótermését. Izzadásfokozó, vizelethajtó és gyulladásgátló hatása ismert. Forrázata hatásos a köhögés és megfázás kezelésében. Virágos ágát az orr- és toroknyálkahártya fertőzéseire ajánlják. Serkenti az izzadást és a vizelettermelést, ezáltal hozzájárul a salakanyagok eltávolításához. Forrázata csökkenti a szénanátha tüneteit. Bogyója enyhén hashajtó hatású.

Lándzsás útifű (Plantago lanceolata)

Réten, legelőn, útszegély mellett található. Levelét és magját használják fel. Glikozidokat, cseranyagokat, flavonoidokat, nyálkát, emulzin enzimeket tartalmaz. Teaként előnyös garathörghurut kezelésében. Használják hasmenés, gyomorégés, daganatos megbetegedések esetében. A fullasztó köhögést, szamárköhögést jól csillapítja. Hatásos vérszegénység, bőrkiütések, hólyagbántalmak kezelésében. Belesüthetjük palacsintába, beletehetjük levesbe, salátákba.

29. táblázat. Folytatás

Medvehagyma (Allium ursinum)
Ligeterdők, bükkösök, tölgyesek aljnövényzetében található. A legrégebbi gyógynövények egyike. Magas a hatóanyag-tartalma, pl. flavonoidok, adenozin, foszfolipidek, szteroidok stb. vannak benne. Klorofiltartalma gátolja a fogyasztása után kialakuló test-és szájszagot. Gátolja az érelmeszesedést, csökkenti a vérnyomást és a koleszterinszintet. Enyhíti az emésztési panaszokat, gyulladásgátló, gombaölő. Bőrbetegségek esetén külsőleg alkalmazandó borogatás, lemosás formájában. Egyébként tea, tabletta, kapszula, tinktúra formájában alkalmazzák.

Édesgyökér (Glycyrrhiza glabra)
Friss és szárított gyökérként használható fel. Gyulladásgátló, köptető, fájdalomcsillapító és enyhe hashajtó hatású. Hasznos az emésztőrendszeri gyulladások és a savtúltengés kezelésében. Legfontosabb hatóanyaga a glicirrhizin, amely hatásos gyógyszere a májzsugorodásnak és a krónikus májgyulladásnak. Állandó székrekedés esetén enyhe hashajtó hatású.

A gyógynövények felhasználása

A gyógyszeripar különféle eljárásokkal kivonja a hatóanyagot, és azt tisztán, vagy más hatóanyag(ok)kal, vegyületekkel különböző gyógyszerformákban hozza forgalomba. Például a gyűszűvirág leveléből szívműködést szabályzó (digitális), az anyarozsból vérzéscsillapító, vérnyomáscsökkentő (ergotamin, ergotoxin, ergometrin), a métengfűből vérnyomáscsökkentő (vincamin), a nadragulyagyökérből görcsoldó, szemészeti célokat szolgáló (atropin), a macskagyökérből nyugtató (valerin), a mákgubóból fájdalomcsillapító (morfin), köhögéscsillapító (kodein) hatású anyagot állítanak elő. Az élelmiszeripar, de ezen belül a likőrgyártás és az édesipar is nagyon sok gyógynövényt használ. A kozmetikai ipar a szájvizek, illatszerek, hajszeszek, hajolajok, főleg az arcbőr jellegének megfelelő arcpakolások, illatos növényi fürdők és egyéb kozmetikai szerek készítéséhez használja a gyógynövényeket. A bőriparban a bőrök feldolgozásához (cserszömörce, füzényfű), a szűcsiparban (szappangyökér) egyaránt használatos. A dohányiparban a dohány fermentálásakor, (somkorófű, szagosmüge) illatanyag javítására használják. A népi gyógyászatban, állatorvoslásban (haszonállatok és társállatok állatorvosi kezelésében) ugyancsak elterjedt.

A gyógynövények gyűjtése és feldolgozása

A gyógynövények termesztése és gyűjtése külön szakértelmet kíván. A legjobb gyógyhatást a frissen szedett gyógynövényekkel érhetjük el, de ügyelni kell arra, hogy a növényeket a megfelelő időben, helyen és módon gyűjtsük és szárítsuk.

A gyökereket kora tavasszal vagy ősszel, leveleket virágzás előtt és alatt, a termést a teljes érés idején, a virágokat a virágzás kezdetekor gyűjtsük.

42. ábra. A gyógynövények szárítása

Csak egészséges, tiszta, féregmentes növényeket szedjünk, lehetőleg napsütéses időben, a növény száraz állapotában (eső és harmat felszáradása után) végezzük. Használjunk veszszőkosarat, papírdobozt, zacskót vagy hálót, de nem szabad műanyagot, mert a növény befülled és a szárítás közben megfeketedik. Ne gyűjtsünk műtrágyázott szántóföldön, legelőn, szennyezett vizek partján, nagy forgalmú autópályák vagy utak, ipartelepek, illetve vasúti töltések környékén.

Szárítás: a gyógynövényeket szárítás előtt ne mossuk meg! Aprítsuk fel, tiszta kendőn vagy papíron terítsük szét, árnyékban, szellős, meleg helyen szárítsuk! A gyökerek, nedvdús termések, kérgek teljes kiszárításához még feldarabolt állapotban is mesterséges hőre van szükség. A hőmérséklet ilyenkor nem lehet 35 °C-nál magasabb (42. ábra).

Tárolás: csak teljesen száraz növényeket tegyünk el télire. Tároláshoz zöld üvegeket, kartondobozokat, textilzsákokat használhatunk. Védjük a nedvességtől, a fénytől és fémekkel való érintkezéstől (43. ábra).

Általában hatékonyabb, ha többféle, egymást kiegészítő, illetve támogató (szinergizmus) gyógynövényt alkalmazunk egyszerre, az összeállítások maximum 5-7 fajta gyógynövényt tartalmazhatnak. Ügyelni kell a közben szedett gyógyszerek indikációs jellegére is, mert ha valaki például véralvadásgátló gyógyszert szed, akkor nem ajánlatos, pl. kamillateát (kumarint, véralvadásgátlót tartalmaz), vagy nyugtató, alvást segítő, altató tabletták mellé pl. macskagyökérteát inni. Vérzést fokozó tulajdonsággal rendelkeznek egyes gyógynövények, melyek interakcióba léphetnek a véralvadásgátló gyógyszerekkel is, ilyen pl. a Ginkgo biloba, az angelika,

43. ábra. A gyógynövények tárolása

a fokhagyma, a ginzeng (melyek a C-vitaminnal csökkentik egymás hatását is), a gyömbér és az orbáncfű. Az aranypecsétfű interakcióba léphet a vizelethajtókkal és vérnyomáscsökkentőkkel, az echinacea szintetikus hormonokkal és májkárosító gyógyszerekkel. Az édesgyökér kapcsolódhat a vérnyomáscsökkentőkkel, és fokozhatják a szteroidok hatását. A ginzeng interakcióba léphet a véralvadásgátlókkal, stimulánsokkal, vérnyomáscsökkentő gyógyszerekkel és a digoxinnal, egyes antidepresszánsokkal, valamint fokozhatja a szteroidok és az ösztrogén hatását.

Gyógynövénytea készítéséhez tiszta, lehetőleg külön erre a célra használt teljesen ép, zománcozott edényt, üvegedényt, esetleg cserépedényt használjunk. Általában 1 evőkanál (kb. 10g) vagy 1 teáskanál (kb. 3g) az egyszeri dózis, melyhez 1,5-2-2,5 dl vizet használunk fel. A teát frissen, illetve maximum még aznap fogyasszuk el, ízesítéshez használhatunk cukrot, mézet vagy citromot is.

Forrázat (infúzum): a forrázat során a gyógynövényekből a vízben oldódó hatóanyagokat vonjuk ki. Forrázással vonhatjuk ki a keserűanyagokat, a flavonoidot, a kumarint, a bioaktív anyagokat és az illóolajokat. A felforrt, lobogó vizet ráöntjük a gyógynövényre, majd lefedve 3–5, max. 10 percig áztatjuk. Ha a hőre érzékeny anyagokat (illóolaj, vitaminok) szeretnénk megkímélni, akkor a teafű felét előző este hideg vízbe áztatjuk, majd másnap a másik felében forrázatot készítünk, és összevegyítjük.

Főzet (decoctum): általában a gyökereket, kérgeket, fásrészeket hideg vízben tesszük fel főzni, majd 1–2 perc forralás után még 10–20 percig áztatjuk. Főzéssel vonhatjuk ki pl. a cseranyagot, a kovasavat.

Hideg áztatás (infúzum frigide peractum): a teafüvet 8–12 órán át, fél adag hideg vízben (lehet még ecetben, borban, vizes alkoholban) áztatjuk, majd leszűrjük. A szűrőben maradt növényt a másik fél adag vízzel leforrázzuk.

Friss lé: a gyógynövényeket turmixgépbe helyezzük, majd utána alaposan kipréseljük és szűrjük a levet. Így friss növényi nedv, növényi olaj nyerhető.

Esszencia (tinktúra): tiszta tömény (40–70–97%-os) alkohollal leöntjük a feldarabolt növényeket, és 2-3 hétig hagyjuk ázni őket. 30C°-nál melegebb helyen ne tároljuk a készítményt. A drog-oldószer aránya 1:5, erős készítménynél 1:10-hez lehet. Időnként összekeverjük, összerázogatjuk az ázatot, majd leszűrjük. Jól zárható sötét üvegben tároljuk az esszenciát, teába csöpögtethetünk belőle, vagy használhatjuk borogatáshoz, bedörzsöléshez is. (44. ábra. kakukkfűtinktúra).

Gyógyfürdők: fürdőzés során a gyógynövények hatóanyagai felszívódnak a bőr pórusain keresztül, illetve izgatják azt. Kádban való teljes fürdőzés során kb. 200 gr gyógynövényt használunk fel (fenyő, kamilla, zsúrló, cickafark). Ülőfürdőként is használhatjuk a gyógynövényeket.

Borogatás (kenet-linimentum): a gyógynövényt tiszta sodrófával jól összetörjük, pépesítjük, majd fehér vászonkendőre felkenjük. Elhelyezzük a gyógyítandó testfelületen, és ha éjszakára is fenn szeretnénk tartani, akkor még átkötjük. Érzékeny bőr esetén ne hagyjuk egész éjszakára fenn a borogatást.

44. ábra. Kakukkfűtinktúra

Dunsztkötés: vízgőz fölött puhítjuk meg a növényeket. Ha megpuhultak, fehér vászonkendőre helyezzük az anyagot, és beborítjuk vele az adott testfelületet. Erre a vászonkendőre még ezek után rátekerünk fóliát, mely melegen tartja a kötést.

Kenőcskészítés és olajkészítés: a gyógynövényeket apróra vágjuk, forró disznózsírban 1-2 percig sütjük, majd lefedve 1 éjszakán át hűlni hagyjuk. Másnap ismét felmelegítjük, leszűrjük, és jól záródó tégelyben elhelyezzük. A tégelyt a továbbiakban hideg helyen tároljuk. Jól záródó üvegben lazán elhelyezzük a gyógynövényeket és leöntjük hidegen sajtolt olajjal (pl. olíva, mandula). Meleg helyen tartjuk az üveget, melyet időnként összerázunk, megforgatunk. Ezután leszűrjük, jól kipréseljük, kinyomkodjuk a szűrőn maradt növényt még az olajba, és jól lezárt üvegben tároljuk tovább.

Beöntés: lehet gyógyteás beöntést is alkalmazni (körömvirág), mikor gyulladást akarunk csökkenteni, vagy csak tisztítani szándékozunk. Colon-hydroterápia során is alkalmazhatnak gyógynövényes tisztítást.

Illóolajok: tömény hidrofób folyadékok, melyek illékony vegyületet tartalmaznak (45. ábra). Előállíthatják desztillációval, préseléssel, vagy oldószeres extrakcióval. Az olajoktól jól megkülönböztethetők, mert az illóolajok szobahőmérsékleten is párologtak, és nem hagynak olajos foltot maguk után az anyagon. Fényre, hőre érzékenyek, mert ezek elősegítik az oxidációját és a gyantásodását. Könnyen hamisíthatóak, ilyenkor olcsó illóolajat (terpentint), alkoholt, zsíros olajokat és észtereket használnak az előállításukhoz. Az illóolajokat használhatjuk inhalációra, aromaterápia (illat-) céljából, fürdővízbe (száraz inhaláció, szauna), borogatáshoz, lemosáshoz és masszázsterápiához is.

45. ábra. Különböző illóolajok
(Forrás: https://mdosz.hu/uj-taplalkozasi-ajanlasok-okos-tanyer/)

Irodalomjegyzék

Aller Zs., Marton S.: A bőr öregedési folyamata, a kiváltó tényezők fajtái, a kezelés és a megelőzés lehetőségeiről. II. rész. Gyógyszerészet 52. 2008.23-28
Andrew C., Darabos E: Gyógyító növények kézikönyve, Mérték Kiadó, Budapest, 2004.
Arany Gy.: A gyümölcskúrák gyógyhatása az egészséges és beteg szervezetre, Novák Budapest, 1986.
Arany Gy.: Gyógyító természet, Ékezet Kiadó, Budapest, 1993.
Barna M.: Táplálkozás, Diéta, Medicina Könyvkiadó Rt. Budapest, 1999.
Berente Á.: A gyógyító természet, Vagabund Kiadó, Kecskemét, 2006.
Bilz, F. E.: Az új természete gyógymód I. Alexandra Könyvkiadó, 2002.
Brenda L.: Képes gyógynövény enciklopédia, Egmont Hungary Kft., Budapest, 2004.
Bucsányi G.: A természetes gyógymód törvényei, Tudományos Könyvkiadó Budapest 1960.
Bukovinszky J.: Ezer jó fű, Kossuth Kiadó, Budapest,1999,

Csurgó S.: Gyógynövény embernek, állatnak, növénynek, Mezőgazda Kiadó, Budapest, 2001.
Ferencsik I.: A természetes életmód ételei, Texoft Nyomdaipar Budapest 1997.
Földesi D: Gyógynövények növényvédelme, Mezőgazdasági és Élelmezésügyi Minisztérium, Budapest, 1973.
Gabriele B.: A gyógyító kert, Sziget Kiadó, Budapest, 2017.
Halmai J.: Farmakognózia, Medicina, Budapest, 1963.
Hegyi G.: Természetes gyógymódok. Komplementer medicina. K. u. K. Kiadó, 2008.
http://gyogynoveny.lap.hu/ (2019.07.23.)
http://www.naturalap.hu/gyogynoveny/ (2019.07.24.)
Jörg G., Christoph J.: (2008) Zöldpatika, Mérték Kiadó, Budapest
Kissné D. É.: A természet kincseskamrája, Pannon-Literatúra Kft., Kisújszállás, 2007.
Lantos T.: Élet és táplálkozás, Gondolat Kiadó, Budapest, 1970.
Maria T.: Szív- és érrendszeri betegségek, DUNA Könyvkiadó Kft., Budapest, 1993.
Oláh A., Kállai K.: Reformkonyha. Mezőgazdasági Kiadó Budapest, 1985
Petrányi Gy.: Belgyógyászat, Medicina Könyvkiadó Rt., Budapest, 2006.
Szőcs E.: Gyógyító növények, Kossuth Kiadó Zrt., Budapest, 2008.
Tamasi J.: Természetgyógyászati alapismeretek. Magyar Természetgyógyászok Uniója, Budapest, 2000.
Varró A.: A gyógynövények gyógyhatásai, Novák Rudolf és Társa Tudományos Könyvkiadóvállalat és Orvosi Szakkönyvkereskedés, Budapest 1941.
Vörös É.: A magyar gyógynövények https://mek.oszk.hu/06400/06424/06424.pdf (2019.08.02.)
White S.: Alternatív gyógymódok könyve. Gabo Kiadó, Budapest, 2008.
Zilliken M.: Fűszerlexikon, Alexandra Kiadó, Pécs, 2006.
Máthé Á.: Fűszer és gyógynövények a kiskertben és a házunk táján, Mezőgazdaság Kiadó, Budapest, 1978.
Theis B.: Erdők, mezők patikája, Naturprodukt Kft, München,1989.

4. Fűszerek és fűszerezési ismeretek

Fűszerek történeti áttekintése

A fűszerek a kezdetektől fogva kiemelkedő szerepet töltöttek be az emberi történelemben. Az őskorban is fontos szerepet játszott a növények ismerete és felhasználásuk az ételek elkészítésében. Kezdetben tapasztalás alapján szereztek gyakorlatot használatukra, később az összegyűlt tapasztalatokat tudományos módszerekkel ötvözve alakult ki a fűszerkészítés, -termesztés tudománya. Az ételek ízesítése elődeinktől örökölt szokásokon alapszik.

Rendkívül sokoldalú a felhasználásuk és különböző az elterjedtségük, ezért a fűszerek már az ókorban is nagyon értékes árucikkek voltak. A bibliai Józsefet az Ószövetség szerint bátyjai fűszerkereskedőknek adták el rabszolgának. Salamon király versében, az Énekek éneke c. művében szíve választottját különböző fűszerformákhoz hasonlítja. A fűszerek, különösen a távol-keletiek, a fényűző lakomák kellékei voltak, és mivel nagyon messziről kellett szállítani őket, sokszor az aranynál is drágábbak voltak, és státusszimbólumnak számítottak. Az általunk is ismert fekete bors Indiában termett, és olyan ritka és értékes volt, hogy terméseit pénzként használták. Az idősebb Plinius az 1. században Naturalis Historia című művében írta a borssal kapcsolatban: „Nincs év, amelyikben India ne jutna a Római Birodalomtól ötvenmillió szeszterciuszhoz." A 13. században Marco Polo, a fiatal velencei felfedező hozott hírt az új fűszerlelőhelyekről. Az Indiából Európába érkező fűszerek kalandos hajóutakon jutottak el a vásárlókhoz, ezért nagyon megbecsült árucikkek voltak. Kolumbusz Kristóf valójában egy új, Indiába vezető útvonalat kívánt felfedezni, amikor 1492-ben Santa Maria nevű hajóján tengerre szállt. Az addig ismert „Fűszerút" évezredek során alakult ki, és Japán nyugati partjaitól indulva az indonéz szigetvilágon és Kínán keresztül haladt, érintette India partvidékeit is. A szárazföldeken a fűszereket karavánok szállították, aztán Indiától hajóval vitték tovább a Közel-Keletre, majd onnan a mediterrán térségen keresztül Európába. A fűszerkereskedelem századokon át Arábia kereskedőinek uralma alatt állt, ők tartották kézben a szállításokat és határozták meg az árakat. A fűszerek származási helyét és termesztésük módjait titokként kezelték. A fűszerek jelentették a fő motivációt abban, hogy Vasco da Gama portugál hajós elindult Indiába, ami aztán az új felfedezések mellett a brit birodalom négy évszázados uralmának kezdetét jelentette.

Létfenntartásunk alapja az étkezés, nem mindegy azonban, hogy ételeinket hogyan készítjük el. Egy-egy ország gazdasági-társadalmi élete alapvetően megszabja lakóinak igényeit. Ma már ott tartunk, hogy hazai igényeink is növekedést mutatnak, és mindjobban vágyunk a változatosan elkészített, ínyenc ételekre. A nemes aromájú bel- és külföldi fűszerekkel ezt könnyen el is érhetjük. A fűszerek és gyógynövények használatát az emberiség legtávolabbi múltjába lehet visszavezetni. Már az ősember felfedezte, amikor táplálkozásra alkalmas növények után kutatott. Régi írások bizonyítják, hogy az egyiptomiak, kínaiak, görögök, és a rómaiak időszámításunk előtt pár ezer évvel is ismerték a fűszereket, gyógynövényeket. A földrészek felfedezésével egyre több növényt ismert meg az emberiség. Hazánk fűszertörténetét figyelembe véve, a régi krónikások fóliánsait lapozgatva lát-

hatjuk, hogy Mátyás király idejében milyen nagy szerepet játszottak. Ezen rövid áttekintésből kiderül, hogy a fűszerek használata egyidős az emberiséggel, együtt terjedt az étkezési igények fokozódásával, állandóan fejlődik, formálódik.

Fűszernek nevezzük azokat a többségükben növényi eredetű termékeket, amelyeket ételeink és egyes élelmiszeripari készítményeink ízesítésére használunk. Gyógy- és fűszernövényekre táplálkozásunkban nagy szükség van, mivel ízlelő- és szaglószerveink útján az emésztési folyamatokat serkentik.

A fűszerek és gyógynövények szervezetünkre gyakorolt hatása

Táplálkozás-élettani kutatások igazolták, hogy a megfelelően fűszerezett ízletes étel jobban hasznosítható, értékesebb az emberi szervezet számára, mint a fűszerek nélkül elkészített, íztelen étel. A fűszerek a bennük lévő bioaktív vegyületeknek köszönhetően az ételek élvezeti értékének fokozása mellett élettani hatást is kifejtenek. Vannak olyan fűszerek (bors, paprika, tárkony, fahéj), amelyek az emésztőszervrendszer nyálkahártyájában vérbőséget okozva serkentik a gyomor és a bélrendszer mirigyeinek működését, elősegítik az emésztést, fokozzák az anyagcserét. Ismertek olyan fűszerek is, amelyek kedvező hatással vannak a légzésre (borsmenta), keringésre (rozmaring), minek következtében az ezekkel a fűszerekkel ízesített étel fogyasztása jobb közérzetet biztosít. Egyes fűszerek antibakteriális és gombaölő hatása is ismert, előfordulnak olyanok is, amelyek a májat, vesét fokozottabb működésre serkentik, ezáltal elősegítik a salakanyagok kiürülését. A fentiek alapján belátható az a tény, hogy a fűszerek helyes megválasztása az ételek elkészítésénél legalább olyan fontos az egészséges táplálkozásban, mint az élelmi anyagok megválasztása.

A fűszerek hatóanyagai

Az élelem nem lehet teljes értékű és tökéletes, ha a tápanyagokon (fehérjék, zsírok, szénhidrátok, ásványi anyagok, vitaminok stb.) kívül nem tartalmaz íz- és illatanyagot is. A fűszerekben előforduló íz-, illat- és színanyagok a növényekben az anyagcsere-folyamatok során képződnek, és a növény különböző részeiben halmozódnak fel. Ezeket a vegyületeket nevezzük hatóanyagoknak, ilyenek az illóolajok, keserűanyagok, gyanták, alkaloidok, glikozidok stb. Modern vizsgálati módszerek és előírások biztosítják hatóanyagaiknak pontos meghatározását. A kívánt minőség előállítása érdekében a fűszernövényeket kellően érett állapotban kell begyűjteni, az előírásoknak megfelelően feldolgozni, csomagolni és tárolni (lásd bővebben a 4.3. fejezetben).

Fűszerek csoportosítása

Gyökér- és kéregfűszerek: azon fűszernövények tartoznak ide, amelyek gyökeréből vonják ki a fűszerkészítés alapanyagát, vagy magát a gyökeret használják ízesítésre, esetleg a fűszernövény kérgét. Ismert példák: gyömbér, kurkuma, fahéj.

Levélfűszerek: babérlevél, bazsalikom, lestyán, kapor, szurokfű, zsálya, borsikafű, borsmenta, citromfű, fehér üröm, kakukkfű, majoránna, rozmaring, tárkony.

Termésfűszerek: ánizs, borókabogyó, bors, koriander, vanília, fűszerkömény, fűszerpaprika, szegfűbors.

Virágfűszerek: Kapri, sáfrány, szegfűszeg.

Magfűszerek: Mustármag, szerecsendió.

Ízesítőszerek: az ízesítőszerekhez sorolhatók azok az anyagok, kémiai vegyületek, amelyek használatának célja megegyezik a fűszer-

növényekével. Ide tartozik az étkezési só (pl. a jódozott, a Himalája-, az asztali, a tengeri, és a fűszersó), az ecet (étkezési, bor-, almaecet) és az egyéb összetett ízesítők (pl. mustár, ketchup, Piros Arany, fokhagymakrém, pizzakrém, Delikát, Vegeta, salátaöntetek).

Állományjavítók: Az állományjavítók közé a kocsonyásító anyagok (pl. zselatin, zselé, aszpik) és a tésztalazító szerek (szódabikarbóna, élesztő, sütőpor) tartoznak.

A fűszerek és a táplálkozás

Fűszereinkre a táplálkozásban nagy szükség van, mert ízükkel, színükkel élvezetessé teszik az alapanyagokat, és elősegítik, hogy a szervezet az elfogyasztott étel tápanyagait megfelelően hasznosítsa. Az emberi táplálkozásra felhasznált alapanyag (liszt, tojás, főzelékféle) fűszerezés nélkül legtöbb esetben egyhangú, nem ízletes. Az ilyen ételekre kényszerült ember étvágya csökken, az emésztéshez szükséges nyálkaképződés nem megfelelő, ezért a tápanyag emésztése, felszívódása is minimális. A fűszerek ízesítő, zamatosító, színesítő finom aromájukkal hatnak az ízlelésre, szaglásra és nem utolsósorban az elkészített étel látványa is befolyásolja étvágyunkat. A fűszerek felhasználásakor a tapasztalat, a kísérletezési kedv és a mértékletesség legyen a döntő. Óvakodni kell az erős fűszerek állandó és mértéktelen használatától. Ezek hatóanyagai kismértékben alkalmazva elősegítik, javítják az étvágyat, illataikkal kívánatosabbá teszik ételeinket, túlzott alkalmazásuk azonban komoly egészségkárosodást is okozhat. Például a konyhasó hiánya szédülést, izomgyengeséget, görcsöket, apátiát is okozhat. A fűszerek teszik táplálkozásunkat teljes értékűvé, a bennük lévő vitaminok, ásványi anyagok, savak, keserű anyagok stb. által.

Fűszerek tárolása és felhasználása

A főzéshez mindig friss fűszert használjunk (ha erre van mód), mert így alkotóelemei jobban ki tudják fejteni hatásukat. A sárgult, fonnyadt növények vitamintartalma, így tápértéke is kisebb.

Megbízható helyen vásároljunk, és csak annyit vágjunk fel, amennyi a főzéshez szükséges. A könnyen romló zöld növényeket, mint a vágott virágot, szárával együtt több napig eltarthatjuk. Folyóvízzel leöblítjük, a közte maradó vizet kirázzuk belőle, majd nejlonzacskóba téve, a hűtőszekrény fűszertartójában tároljuk felhasználásig. A megtisztított gyökereket ugyanígy tárolhatjuk, csak közvetlenül a fogyasztás előtt aprítsuk fel, mert a fény és levegő csökkenti a táp- és ízértéküket. Felvágásukhoz éles rozsdamentes kést, nedvesített és lecsurgatott deszka- vagy műanyag lapot használjunk, mert a vágáskor az értékes növényi nedvekben veszteség keletkezik.

A friss fűszernövényt, ha tárolási célból szárítani akarjuk, árnyas, szellős, pormentes helyre tegyük. A száradást időnként ellenőrizzük, mert a megszáradt növény a rossz időjárás következtében a nagyobb páratartalmú levegőtől ismét átnedvesedhet, porosodhat, ez rontja a minőségét, esetleg rothadás is bekövetkezhet. A száraz növény száradási foka akkor jó, ha a növény jellegzetes színét, illatát megőrizte, és ujjaink között könnyen szétmorzsolható. Az így szárított növényeket batiszt- vagy tüllzacskóban, száraz, szellős helyen, felakasztva tároljuk.

Nyers fűszernövényeket, gyökérzöldségeket télen tisztára meszelt, száraz, szellőztethető, fagymentes, de hűvös pincében, kamrában, átválogatott, hibátlan, tiszta, de nem mosott állapotban, levélzetétől megfosztva tárolhatunk. Az így előkészített növényeket 6–8 cm homokra rakjuk, addig rétegezzük, míg az utolsó sor gyökérzöldséget is homokkal betakarjuk. Időnként

ellenőrizzük, és ha romlást észlelünk, az egészet át kell válogatni.

A nyers paradicsomot a fagyok beállta előtt leszedjük, mert ablak közé rakva beérik, fogyaszthatóvá válik. Esetleg savanyúságként is eltehető. Az érett paradicsomot, paprikát, zöldség- és zellerzöldet megmossuk, lecsepegtetjük a vizet, és 24 órán belül lefagyasztjuk. Fagyott állapotban, vagy a felengedés után azonnal felhasználjuk.

A fűszereket száraz állapotban, egymástól is elkülönítve, jól zárható, fénytől is védett dobozokban tároljuk. A durvára őrölt fűszer tovább tartja meg aromáját, de főzéskor őröljük meg, így az illatát és ízanyagait jobban ki tudja fejteni, ezzel kevesebb fűszer felhasználásával is elérjük a kívánt hatást.

Fűszerek adagolása

A fűszerek pontos adagolását nem lehet megszabni, minden fűszernek megvan a különös sajátossága, amely eldönti, hogyan kell, vagy szabad felhasználni. Mindenkinek a saját és családja ízlése, esetleg diétája szerint kell a fűszerek közül válogatni, mennyiségét meghatározni. Alapelv, hogy mindig az étel ízét emeljük ki a fűszerezéssel, ezért kezdetben csak kevesebbet használjunk.

Sok olyan fűszer van, amit nem kell az étellel együtt főzni, csak a már majdnem kész ételbe tesszük. Csak az tudja az ételeket megfelelően fűszerezni, akinek a főzésben megvan a kellő gyakorlata.

Hazánkban a legnagyobb tévedés, hogy a „magyaros" ételeknek (gulyás, halászlé) erősnek, borsosnak kell lenniük. A fűszerezés tudománya éppen abban rejlik, hogy minden túlzástól mentes, mértéktartó, az ételek ízéhez, jellegéhez igazodik.

Néhány fűszernek az a feladata, hogy a kellemetlen szagokat eltüntesse, vagy az erős ízeket gyengítse, ilyenkor kissé több fűszert használhatunk. (Például a bélszag eltüntetése miatt az egybesütött liba, kacsa, tyúk hasüregét majoránnával bedörzsöljük, majd csokorba kötött petrezselyemzöldet helyezünk el benne.)

Ugyancsak több fűszert használjunk a hidegen fogyasztott ételekhez is. Vigyázzunk azonban arra, hogy utólag az ételre szórt fűszerek egyenletesen és finomra darálva kerüljenek rá.

Fűszerek hatóanyaga

Alkaloidok: vízben nem oldódó, bázisos sajátosságú, a központi idegrendszerre is ható erős vegyületek. Bódító, fájdalomcsillapító, izgató és élénkítő hatást fejtenek ki.

Ásványi anyagok: az ásványi anyagokat a testépítő anyagok közé sorolják, mert a kalcium, foszfor, vas, jód, magnézium, a csont- és más szövetek, valamint a zsír fontos építőanyagai. Fűszernövényeink termésében, magvaiban találhatók leginkább.

Cserzőanyagok, növényi csersavak: vízben oldható, összehúzó ízű és hatású, erjedést, rothadást, gyulladást gátló hatásuk miatt a bélflórában a bomlási folyamatokat, a kellemetlen szagképződéseket, a baktériumok elszaporodását kedvezően befolyásolják.

Keserű anyagok: közös sajátosságuk az erősen keserű íz, fokozzák a nyál- és gyomornedvelválasztást, a gyomor- és bélmozgásokat, mozgásba hozzák a bélfalban lévő nyiroksejteket, melyeknek a fehérjék felszívódásában van fontos szerepük.

Az íz- és aromaanyagokon kívül több fűszer festékanyaga is hozzájárul az ételek külleméhez, ezen keresztül az étvágy fokozásához (karotinoidok, klorofill, antociánok, flavonok stb.). Festékanyagot tartalmazó fűszerek például: cékla, sáfrány, sáfrányos szeklice, paprika, petrezselyem, komló, kurkuma stb.

Fűszereink nagy csoportját alkotják azok, melyek illóolajat vagy más aromás anyagot tartalmaznak. Az illóolajok az ételeknek illatot és ízt adnak, ezenkívül elősegítik, serkentik az emésztést, gyulladáscsökkentő és baktericid hatásuk is van.

Növényi részekből előállított illóolajokból készülnek az illatszerek, fog- és szájápolási cikkek aromát adó alapanyagai, üdítő- és élvezeti italok ízesítői, illatosítói. Ide tartoznak az egyes fák kérgéből kifolyó, illóolajokhoz hasonló cseppfolyós balzsamok és megszilárduló gyanták, melyeknek nem csak gyógyhatásuk van, de a fűszerek illatához és jellemző ízéhez is hozzájárulnak italaink illatosítói, ízesítői.

Glikozidok: a glikozidok a szervezetben az ásványi anyagok felszívódását segítik elő, a légutakban fellépő izgalmakat enyhítik, szívműködést szabályzó hatásuk is van. A szervezet fermentumai cukorra és különféle organikus vegyületekre bontják őket, melyek fokozzák a bélműködést és az étvágyat. Glikozidot tartalmaz többek között a mustár, a retek, a hagyma, a torma stb.

Szerves savak: fertőtlenítő és anyagcsereszabályzó hatásuknál fogva jó szolgálatot tesznek az emésztőcsatornában. A fűszernövények majd' minden részében előfordulnak.

Vitaminok: a szervezet zavartalan működéséhez nélkülözhetetlen anyagok, hiányuk (avitaminózis) komoly betegségeket okozhat. Mivel a szervezetünk nem tudja előállítani mindezeket az anyagokat, a táplálékkal kell bejuttatni. Vitamint tartalmazó fűszernövényeink például: paprika, petrezselyem, zeller, retek, vöröshagyma stb.

Szénhidrátok: a szervezet kalóriával való ellátásához nélkülözhetetlenek a szénhidrátok. Gyulladást csökkentő hatásuk közismert. Azok a fűszerek és ízesítőanyagok tartalmazzák, melyek édes anyagot, keményítőt, nyálkát, pektint tartalmaznak.

Zsírok, zsíros olajok: szerepük a fűszerek esetében nem számottevő, mivel olyan kis mennyiségben fordulnak bennük elő, hogy az étel összes tápanyagértékét jelentősen nem fokozzák. Leginkább termésekben, magvakban találhatók.

A fűszerek gyakorlati alkalmazása

A táplálékok biológiai értéke mellett nem elhanyagolható annak élvezeti értéke sem. Az ízesítő, fűszerező anyagok az élelmiszerek többé-kevésbé nyers ízét tompítják, finomítják.

A fűszerek és gyógynövények felhasználásához, adagolásához nem adhatunk pontos receptet, mert ízlés és egyéb kívánalmak szerint történik. Ízlés, gyakorlat, érzék és a szokások szabályozzák az egészséges fűszerezés módját és mikéntjét. A tapasztalat mellett szól, hogy a fűszerekből inkább kevesebbet adjunk, előbb ízleljük meg, és ha szükséges, akkor tegyünk többet az ételbe. Legyünk mértékletesek, mert az émelygős, túlfűszerezett étel nem egészséges, ha véletlenül többet tettünk volna az ételbe valamelyik ízesítőből, segít, ha vízzel hígítjuk. Minden fűszernek megvan a maga különös sajátossága, mely eldönti, hogy kell felhasználni. A fűszerezés művészete abban rejlik, hogy minden a túlzástól mentes, mértéktartó legyen, és az ételekben minden íz az étel jellegéhez igazodjék. Néhány fűszernek éppen az a feladata, hogy tompítsa az ízt (pl. kacsa, liba hasüregében majoránnát, petrezselymet, illetve zöldséget, és gyümölcsöt tehetünk). Más fűszereknek az a dolga, hogy jellegzetes ízeket kiemeljenek (pl. burgonyafőzelékhez, tojásleveshez nélkülözhetetlen a babérlevél használata). A szín és az íz egysége rendkívül fontos. Az ínyencek szerint az igazi pörkölt, gulyás, halászlé készítéséhez négyféle paprika kell. Különféle fűszerek használatakor ügyeljünk arra, hogy az ételben csak

az íz maradjon, a bogyókat, füveket szedjük ki. Konyhakerti növényekkel való fűszerezéskor általános szabály, hogy nem ajánlatos háromfajtánál többet felhasználni. A 30. táblázatban röviden olvashatunk azokról a fűszernövényekről és egyéb ízesítőkről, amelyekkel a hazai konyhában is találkozunk.

A fenti felsorolás is jól mutatja, hogy ha tudjuk, mi mire való, és hogyan kell elkészíteni, az ételeknek karakteresebb, jellegzetesebb ízt tu-

30. táblázat. Fűszerek és egyéb ízesítők

Kapor	Többféle illóolajt tartalmaz, mint pl. carvon és fellandrén. Étvágygerjesztő hatása mellett segíti az emésztést, csökkenti a felfúvódást, görcsoldó. Levelei friss ízűek, magjai a köményre emlékeztetnek. Felhasználhatjuk tökfőzelékben, lucskos káposztában, kovászos uborkához és túrós ételekhez.
Torma	A húsvéti asztal egyik legfontosabb eleme, habár fogyasztása nem csak ebben az időszakban egészséges. Elsősorban szinigrint tartalmaz, amely a mustárolaj-glikozidok csoportjába tartozik. A torma serkenti az emésztést. Alkalmazzák köhögéscsillapításra is. Friss csípős aromájáról könnyen felismerhető. Ajánlott hús- és halételek mellé.
Lestyán	A növény minden részében illóolajok találhatók, valamint kumarin és növényi savak. Segíti az emésztést és gyomor-nyugtató hatása is ismert. Antiszeptikus és antibakteriális hatású, oldja a váladékokat. Az íze a zelleréhez hasonlít. Felhasználhatjuk levesekben, salátákban.
Petrezselyem	Apiol- és miriszticintartalmú illóolajok vannak benne, valamint flavonoidok és folsav. Vizelethajtó hatású, segíti az emésztést, csökkenti a felfúvódást. Várandósoknak nem ajánlott méhösszehúzó hatása miatt. Szülés után azonban segíti a tejképződést. Íze fanyar, fűszeres. Levesekhez, ragukhoz, sültekhez, salátákhoz stb. adhatjuk. Díszítésre is felhasználhatjuk.
Fekete bors	Hatóanyagai közé tartoznak a terpéneket tartalmazó illóolajok, alkaloidok, proteinek és ásványi anyagok. Kevesen tudják, de nagyszerű lázcsillapító, segíti az emésztést és a vérkeringést, enyhíti a felfúvódást. Az éretlen bogyó olaja reuma és izomfájdalom kezelésében használatos. Íze rendkívül erős, meleg, aromás íz, a magyaros ételek alapja.
Rozmaring	Hatóanyagai a pinén-, borneol-, kámfor-, cineoltartalmú illóolajok, keserűanyagok, rozmarinsav és a flavonoidok. Görcsoldó, antiszeptikus hatású, gyulladásgátló. Íze erősen fűszeres, kámforra emlékeztető, keserű. Enyhíti a telítettség érzését. Az ételek közül felhasználhatjuk pörköltekhez, vadashoz, szószhoz, pácokhoz.
Mustármag	Zsíros olajokat tartalmaz és nyákanyagokat. Növeli az étvágyat, serkenti az emésztést és a vérkeringést. Kiváló antibiotikus hatású, nyákoldó. Gátolja a reuma kialakulását. Külső használat esetén serkenti a vérellátást. Íze enyhén édes, erős.
Szegfűszeg	16–21%-os illóolaj-tartalommal bír. Várandósoknak nem ajánlott, mert méhösszehúzódásokat idézhet elő. Enyhíti a fájdalmat, bódító hatású, elsősorban a fogászatban használják. Erős aromás illatú, erős ízű fűszer, borleves, gyümölcsös ételek, mártások alapfűszere.

30. táblázat. Folytatás

Gyömbér	Illóolajokat tartalmaz, valamint a növény erős ízét adó gingerolt és sogaolt. Segíti a nyál és gyomorsav elválasztását, erősíti az immunrendszert. Fűszeres aromájú, enyhén citromos illatú, erős ízű növény. Jól illik ízesítőként pecsenyéhez, zsíros ételekhez, főzelékekhez.
Kakukkfű	Föld feletti részeit hasznosítják. Fertőzésgátló, erősítő, izomnyugtató, nyálkaoldó hatású. Hatásosan gyógyítja a mellkasi betegségeket. Forrázata kisebb torok- és mellkasi fertőzések esetén alkalmazható. Nyugtatja a fáradt izmokat, enyhíti az izomgörcsöt és a hátfájást. Íze markáns, jellegzetes. Kiegészíti a főzelékeket, leveseket, salátákat, húsételeket, és még néhány édességben is felhasználható.
Bazsalikom	Föld feletti részeit hasznosítjuk frissen vagy szárítva. Hatékonyan alkalmazható légúti fertőzések gyógyításában, továbbá köhögésre, megfázásra, mellhártyagyulladásra. Illóolaját terhesség alatt nem szabad fogyasztani! Jól illik a paradicsomos és fokhagymás ételekhez, tésztákhoz.
Fűszerpaprika	Magas C-vitamin-tartalommal bír, mely a véralvadást és vérképzést segíti. Magas P-vitamin-tartalma a hajszálerek áteresztőképességét szabályozza. Jelentős A-provitamin-tartalma védi a hámszöveteket, és segíti a sebek gyógyulását. Kivonatait alkalmazhatjuk fájdalomcsillapításra, szédülésnél, alacsony vérnyomásnál. Leginkább pörköltekben használjuk.
Babér	Illóolajat, zsírsavakat tartalmaz. Ismeretes étvágygerjesztő, emésztésserkentő, vizelethajtó hatása. Erősen fűszeres, enyhén kesernyés aromájú. Mandulaolajba cseppentve izomfájdalmakra, rándulásokra és ficamok gyógyítására alkalmazzák. Olaját illatanyagként parfümök készítéséhez használják. Ételek esetében jól illik a burgonyafőzelékhez, mediterrán ételekhez. Íze kiteljesedéséhez az étellel együtt kell főzni!

dunk a fűszerek által kölcsönözni. Fűszerezés terén a receptúrákhoz sem kell mindig hűnek maradnunk, helyettesíthetjük őket. A húsokhoz bátran használjunk erősebb fűszereket, mint a bazsalikom, ánizs, kakukkfű, gyömbér, rozmaring. Egészen új ízvilágot fedezhetünk fel általuk, és a szegény étkezésben is nagyszerűen elterelik figyelmünket a só hiányáról. Többféle ételben, hogy kellő színhatást érjünk el, használhatunk kurkumát. Halakhoz ízletes a citromfű és a rozmaring, édes ételekbe is tehetünk fűszert, ajánlott az ánizs, mely igazán különlegessé teszi a desszertet. A zöldségek és a gyümölcsök között igazi természetes patikára lelhetünk. Finom ízük mellett hasznosak ízesítőként a mindennapi étkezéseink során. Tekintsünk át néhányat (31. táblázat)!

Az ízesítés az ételkészítési technológia egyik legfontosabb művelete. Mértéke, variációja jellemző a nemzeti konyhatechnológiára, de még egy országon belül sem egységes. Más-más ízesítéssel fogyasztanak egy ételt tájanként, családonként. A nyersanyagok egy része önmagában is ízletes, más részük jellegtelen, íztelen, esetleg kellemetlen ízű. A feldolgozás során ízesítőanyagokkal, eljárásokkal fokozzuk, emeljük ki vagy fedjük el a természetes íz- és zamatanyagokat. Amikor ízesítőanyagokról beszélünk, sokan csak a sóra, cukorra esetleg különböző szárazfűszerekre gondolnak. Pedig élelmi anyagaink,

31. táblázat. Zöldségek, gyümölcsök, ízesítők

Vöröshagyma	A vöröshagyma jellegzetes ízét és erős, csípős szagát már mindenki megtapasztalta élete során legalább egyszer. A szervezetben fellépő gyulladásokat hatékonyan csökkenti mind belsőleg mind külsőleg való alkalmazásnál. Fogyaszthatjuk magában, készíthetünk belőle teát, felhasználhatjuk a magyar ételek alapízesítőjeként, készíthetünk belőle krémlevest, salátát.
Fokhagyma	Szintén jellegzetes illata és erős, csak rá jellemző aromája van. Vértisztító, méregtelenítő hatása van. Rendszeres fogyasztása megelőzi a vérszegénységet és a fáradtságot. Antibiotikus hatású, torokfájásra, mandulagyulladásra, köhögésnél, megfázásra alkalmazható. A zsíranyagcserében is szerepet játszik, fogyasztása csökkenti a koleszterinszintet. Gátolja a vér kóros alvadását, véd az érelmeszesedés ellen. A magyar konyha alapfűszernövénye, széles körben használjuk fel ételeinkben.
Zeller	Felhasználják a szárított szárát és a magjait. Főbb hatásai, hogy vizelethajtó, vérnyomáscsökkentő. A zellerből ezen felül tápláló tisztító ital is készíthető, amely segít a méregtelenítésben. Készíthetünk belőle önálló ételt (zellerkrémleves), szárát felhasználhatjuk kisétkezésre mártogatósokhoz.
Cékla	Főzve, párolva, sütve és nyersen is fogyasztható. Gumóját és levelét is felhasználják. Jelentős hatása van a zsíranyagcsere-megbetegedésekben, máj- és epebetegségekben, cukorbetegségben, magas vérnyomásban, gyulladásokban. Reszelve, salátának, ízesítőként, színanyagként használjuk fel.
Articsóka	Keserűanyagokat, flavonoidokat tartalmaz. Leveléből májvédő teát készítenek. Gyógyító hatást fejt ki májpanaszok, epeműködési zavarok, emésztési zavarok, rosszullét, megnövekedett vérzsír esetén. Gyógyszerészetben is használják. Táplálkozásunkban köretként, salátaként, ízesítőként alkalmazzuk leggyakrabban.
Sárgarépa	Az egész növényt fel lehet használni. A-provitamint, B- és C-vitamint és flavonoidokat tartalmaz. Vízhajtó, antioxidáns, epehajtó és gyulladáscsökkentő hatású. Leveseink alapízesítő zöldsége, készülhet belőle angolos sárgarépa köretként, felhasználhatjuk a húsok tűzdelésére, a vadas mártás alapjaként is szolgál.
Retek	Gumója, levele egyaránt felhasználható. Sok C-vitamint, káliumot, foszfort és nyomelemet tartalmaz, valamint mustárolaj-glikozidokat. Íze csípős. Gyógyszerként a legelterjedtebb a fekete retek, segíti az epe működését, javítja a bélflóra állapotát. Ízesítőként, díszítésre, salátákhoz használjuk fel.
Burgonya	Csak gumóját használják fel. Erős gyulladáscsökkentő, savlekötő. A burgonya zöld részei mérgező szolanint tartalmaznak, amik főzés hatására sem bomlanak le, ezért azokat ki kell vágni. Burgonyás borogatást is alkalmazhatunk, mely serkenti a vérkeringést, melegít és ellazítja az izmokat. A burgonya önálló ételként, köretként, salátának, főzeléknek stb. használható fel.
Málna	Levelét, termését használják fel. C-, A-, B-vitamint tartalmaz, flavonoidokat, gyümölcssavat, cseranyagokat és ásványi anyagokat. Ismeretes kötőszövet-erősítő, szárító, vértisztító, lázcsillapító, hashajtó, immunrendszer-erősítő hatása. Terhesség alatt tilos fogyasztani, méhösszehúzódást előidéző hatása miatt. A termésből saláta, leves, szörp készíthető, de felhasználható egyéb ételek ízesítéséhez is.

31. táblázat. Folytatás

Kurkuma	Hazánkban is egyre elterjedtebb gyógynövény, fűszer. Íze a borsra emlékeztet. Felhasználható emésztési panaszok, májbetegség, vérkeringési zavarok, ízületi gyulladás esetén. A kurkuma a gyomorban növeli a nyálkatermelődést és enyhíti a hányingert. Javítja a májműködést, a kínai orvoslásban a sárgaság gyógyítására is alkalmazták. Az ételeknek, tésztáknak stb. jellegzetes sárga színt ad (pl. kurkumás párolt rizs).
Birsalma	Leginkább kiszárított magját használjuk. Nagyszerű gyógymód teába áztatva láz ellen, megfázásra. Leveleiből is készíthetünk teát, ezt mézzel fogyasszuk köhögés ellen. A nyers birsalmát hasmenés ellen alkalmazzuk. Készíthetünk belőle kompótot, pürét, használhatjuk húsételek tűzdelésére, saláták kiegészítőjeként.

élelmiszereink körében is található számtalan intenzív, kellemes ízű, amelyek alkalmasak az ételek ízének, zamatának gazdagítására. A konyhatechnikai műveletek hatására is keletkezhetnek olyan anyagok, amelyek az ételt ízesebbé, zamatosabbá teszik.

A fűszernövények az élvezeti érték növelése mellett serkentik az emésztést, elősegítik a tápanyagok felszívódását. Felhasználják frissen, mint a zöldpetrezselymet, kaprot, metélőhagymát, vörös- és fokhagymát, tormát, tárkonyt, zellerlevelet és gumót. Készítenek belőlük önálló ételt (pl. kapormártás, zellerleves). Gyakran alkalmazzák sós és savanyú ételek ízesítésére (pl. paradicsomleves, zöldbabfőzelék). Míg a száraz fűszerek közül a bors, a pirospaprika, a kömény, a babérlevél szintén sós és savanykás alapízű készítmények nélkülözhetetlen része (pörkölt, káposztasaláta, vadas marhasült) addig a fahéj, a szegfűszeg, a vanília, az ánizs az édes-savanyú ízek kísérője. Felhasználásuk alapelve a mértéktartás, akkor érvényesülnek igazán, ha egyik sem nyomja el a másik aromáját, zamatát, hanem egymást kiegészítve alkotnak kellemes ízharmóniát.

Az egyszerű ízesítőanyagok, amelyek egy-egy tiszta alapízt képviselnek, a konyhasó, a cukor, a méz, az ecet, a citromlé. Az összetett ízesítőanyagok már nem különíthetők el négy alapízzel. Többféle nyersanyagból, rövidebb-hosszabb érlelési időben bonyolultabb íz- és zamathatások születnek. Az étkezési mustár csípősebb és szelídebb változata is ismert, tartár alapú és vadas mártások, főtt kolbász, virsli fontos kiegészítője. A tormakrém önmagában vagy mustárral, zellerrel, almával keverve szendvicsek díszítője, főtt marhahús, sonka, kolbász kedvelt körítése. Magyarországon már kezdenek elterjedni a különféle ízesített ecetek, a franciák a borecet, a gyümölcsecet változataival készítik salátáikat. A tárkonyecetet szárnyas-, hal- és vadas ételek ízesítésére használhatjuk. A pritamin paradicsompaprikából készített krém magas a C-vitamin-tartalmú, szendvics díszítésére, levesek, pörköltek ízesítésére alkalmas. A ketchup paradicsompüréből készül fahéj, feketebors, vöröshagyma, szegfűszeg, szerecsendió és szegfűbors hozzáadásával. Jól illik szendvicsekhez, hideg sültekhez, halakhoz, angolos húsokhoz. A Delikát és a Vegeta szárított zöldségféléket, sót, borsot tartalmaz, levesek, főzelékek, mártások, húsételek ízesítője. A felsoroltakon kívül még ismert kombinált ízesítőanyag pl. a fokhagymakrém, a gulyáskrém, Piros Arany, a pörköltízesítő, a halászlékocka, a leveskocka. A színesfőzelékek, a gyümölcsök jellegzetes, természetes íz- és zamatanyagokat (illóolajokat, szerves savakat) tartalmaznak, és a velük készült ételeknek kellemes

aromát kölcsönöznek. Ezért készül főtt, párolt ételeink zöme vegyes zöldséggel, pl. zöldpaprikával, paradicsommal, lecsóval, gombával. Az édes ízű ételek, tészták, desszertek számtalan változata készíthető felhasználva a citrom, a narancs héját és levét, aszalt, cukrozott gyümölcsöket, gyümölcsszörpöket, diót, kesudiót, mogyorót, mandulát, pisztáciát.

A világon számtalan fűszernövény létezik, a felsorolás a Magyarországon a honos vagy ismertebb fűszernövényeket emelte ki a teljesség igénye nélkül. Habár csak csekély mennyiségű került bemutatásra, látható, mennyire gazdag választékunk van fűszerekből, fűszernövényekből.

Irodalomjegyzék

Andrew C., Darabos E.: Gyógyító növények kézikönyve, Mérték Kiadó, Budapest, 2004.
Balbuka P.: Ismerjük fel a termesztett gyógy- és fűszernövényeket! Gabo Könyvkiadó és Kereskedelmi Kft., Budapest, 2003.
Bernáth J., Németh É.: Gyógy- és fűszernövények gyűjtése, termesztése és felhasználása, Mezőgazda Kiadó, Budapest, 2015.
Bruno P. K: Heilpflanzen, Franckh-Kosmos Verlags-GmbH & Co., Stuttgart, 2003.
Buday A.: Környezetünk gyógyító növényei, Aquila Kiadó, Budapest, 2007.
Bukovinszky J.: Ezer jó fű, Kossuth Kiadó, Budapest, 1999.
Carolina H.: Kerti fűszernövények - Kézikönyv ínyenc kertészeknek, Kossuth Kiadó, Budapest, 2015.
Csurgó S.: Gyógynövény embernek, állatnak, növénynek, Mezőgazda Kiadó, Budapest, 2001.
Dirk M.: Ázsiai fűszernövények - Lépésről lépésre, Szigeti Könyvkiadó Bt., Budapest, 2008.
Gabriele B.: A gyógyító kert, Sziget Kiadó, Budapest, 2017.
Galambosi B.: Fűszernövények és gyógynövények, Mezőgazda Kiadó, Budapest, 2004.
Holly F.: Gyógy- és fűszernövények termesztése, felhasználás, Kossuth Kiadó, Budapest, 2019.
http://www.bioszentandras.hu/pages/static/gyogy-es-fuszernoveny-kalauz-1-.pdf (2019. 07. 02.)
https://elelmiszerlanc.kormany.hu/download/b/64/b1000/2-108.pdf (2019.08.12.)
https://hu.kotanyi.com/hu/a-fuszerek-vilaga/fuszerek-a-tol-z-ig/ (2019.08.10.)
https://ronniszakkonyv.hu/KERTI-FUSZERNOVENYEK (2019.08.11.)
Jörg G., Christoph J.: Zöldpatika, Mérték Kiadó, Budapest, 2008.
Juhász Á.: Gyógyteák könyve, Cser Kiadó, Budapest, 2016.
Kissné D. É.: A természet kincseskamrája, Pannon-Literatúra Kft., Kisújszállás, 2007.
Kmeth S.: Herbárium, Gyomai Kner Nyomda Zrt., Szeged, 2013.
Lessley B.: Fűszer- és gyógynövények – Határozó kézikönyvek – Képes ismertető a világ több mint 700 fűszer- és gyógynövényéről, Taramix, 2009.
Marie-Noelle P. A citrom titkai, Debrecen, Sziget Könyvkiadó, 2014.
Márkus F., Kapitány J.: A fűszerpaprika termesztése és feldolgozása, Szaktudás Kiadó Ház Rt., Budapest, 2001.
Máthé Á.: Fűszer és gyógynövények a kiskertben és a házunk táján, Mezőgazdaság Kiadó, Budapest, 1978.
Meggyes Sz., Liptai Z.: Zöldfűszerek a kertben és a konyhában, Cser Kiadó.
Molnár V. A.: Kétszikűek I., Kossuth Kiadó, Budapest, 2001.
Paul S.: Fűszernövények termesztése, begyűjtése, felhasználása, Holló és Társa Könyvkiadó, Kaposvár, 2004.
Rápóti J.: Gyógyító növények, Medicina, Budapest, 1974.
Stacey D. W.: Természetes házipatika, Kossuth Kiadó, Budapest, 2014.
Stuart F.: A fűszer nagykönyve, https://hvgkonyvek.hu/index.php/konyv/a-fuszer-nagykonyve (2018.12.17.)
Váradi T.: Népbetegségek megelőzése és szelíd gyógymódjai 2., Napfényes Élet Alapítvány, Budapest, 2004.
Zilliken M.: Fűszerlexikon, Alexandra Kiadó, Pécs, 2006.
Zilliken M.: Gyógy- és fűszernövények kézikönyve, Alexandra Kiadó, Pécs, 2008.

5. Az étlaptervezés alapjai

Az étrend az elfogyasztásra kerülő ételek és italok sora, rövidebb-hosszabb időszakra vagy csak egy étkezésre vonatkozóan, legkisebb egysége a menü vagy étel- és italsor. A helyes étrend összeállítása nehéz feladat, készülhet hétköznapokra, egészséges vagy beteg ember számára, vagy meghatározott alkalomra. Kialakítását befolyásolja az ellátottak száma, életkora, igénye, pénzügyi helyzete, a helyi és nemzeti szokások. A korszerű táplálkozást elősegítő étrendi összeállítás szempontjai közé tartozik a szervezet tápanyagszükséglete, az étkezési szokások, a változatosság, az évszak az éghajlat, a rendelkezésre álló idő és a pénzügyi lehetőségek.

A tápanyagszükséglet nagyon lényeges az étrend összeállításában, figyelembevételét nagymértékben nehezítheti, hogy sokszor meghatározott csoport számára (pl. bölcsődés, sportoló, cukorbeteg) kell elkészíteni. Annál könnyebb összeállítani, minél homogénebb egy csoport. Egy étrend energia-, tápanyagszükségletének kialakításakor figyelembe kell venni a résztvevők életkorát, fiziológiás állapotát (várandósság), a munkavégzést, a fizikai aktivitást egyaránt. Fontos a tápanyagokat naponta, sőt, lehetőleg étkezésenként is megfelelő mennyiségben és arányban beépíteni az étrendbe. Naponta szerepeljenek az étlapon friss zöldségfélék, nyers gyümölcsök, biztosítva a szükséges vitamin- és rostforrást. Az ételkészítéshez használjunk növényi eredetű zsiradékot, ne feledkezzünk meg a komplettálásról. Törekedjünk arra, hogy az étrend minél változatosabb legyen, minél több nyersanyagból, élelmiszerből válogassuk össze. Lényeges az ízesítők és fűszerek kellő, de mérsékelt használata is. Az egyes vitaminokban szegény élelmiszerek vitamintartalmát növelhetjük vitaminokban gazdag nyersanyagok hozzáadásával. Az A- és D-vitamin-tartalom növelhető májjal, tejjel, tejtermékekkel, tojással. Ne csak az étkezők tápanyagszükségletét elégítsük ki, hanem a felhasznált nyersanyagokat, az ételfogásokat, az ételek ízét, a színét, a konzisztenciáját, az elkészítési módját tekintve is változatos legyen az étrend. Összeállításánál törekedjünk arra, hogy az egymást követő fogások ízben kiegészítsék egymást. Az íz- és színbeli kiegészítés is hozzátartozik az étrend változatosságához. Nemcsak a fent említett tényezők befolyásolják egy adott étrend kialakítását, hanem a rendelkezésre álló pénzügyi keret is.

Említést kell tennünk közétkeztetésről is, melynek célja az élelmezést igénybe vevők táplálkozási szükségleteinek minőségi és mennyiségi kielégítése. A 37/2014 (IV.30) EMMI-rendelet szerint „a közétkeztetés olyan rendszeres étkezést biztosító, szervezett közösségi ellátás, melyet nevelési, oktatási intézményekben, állami és önkormányzati finanszírozású nyári táborokban, fekvőbeteg-szakellátást nyújtó intézményekben, különböző korú és egészségi állapotú személyek részére, többnyire előre megrendelés alapján a nap egy meghatározott időszakában, meghatározott időtartamban nyújtanak". A fejezet további részeiben bővebb kifejtésre kerülnek az étlaptervezés és az étrend-összeállítás szempontjai.

Az étlap és a menükártya története

Az ókori görögök és rómaiak fényűző étkezéseiről sok írásos emlék tanúskodik, és több történeti forrásmunka említi, hogy a módos házigazda a felszolgált ételek neveit aranytáblácskába vésve ajándékozta vendégeinek. Ezek a „táblácskák" azonban egyes véleményekkel ellentétben nem az étlap, hanem a menükártya őseinek tekinthetők. Gasztronómiai emlékeink rendkívül érdekes darabjai a szállodák, éttermek, kávéházak és az ott rendezett bankettek, vidám mulatságok megmaradt étlapjai és menükártyái. Tartalmukból, kivitelükből követni lehet egyes korszakok étkezési kultúráját, művészi és gasztronómiai ízlését, de következtetni lehet a társadalmi élet sajátosságaira is.

Az étlap alig kétszáz éves múltra tekint vissza, az első étlapok papírlapokra készültek, melyekre csupán az ételek nevét és az árát jegyzeték fel. Kezdetben csak napi jelentőségük volt, a vendéglátásban dolgozó személy sem tulajdonított nagy szerepet neki. Az első étlapok bevezetését a XVIII. század utolsó évezredeire teszik, megjelenése szorosan összefügg az első éttermek nyitásával. A legrégebbi eredeti példányban megtalált étlap 1791-ből származott, a párizsi „Grande Taverne de la République"-ből. Az első vendéglős, Boulanger volt, aki megteremtette a választékközlők fontosságát. A leveseit „restaurants"-nak, erősítőknek nevezte el, innen ered az éttermek elnevezés is. Franciaországon át egész Európában elterjedt, és meghonosodott ez az elnevezés. (Schnitta Sámuel: Étlapszerkesztés, 1966, Közgazdasági Jogi Kiadó, Budapest).

Hazánkban a 17–18. század fordulóján, 1701-ben Budán alakult ki a hatósági ármegállapítás, mely először az italmérést szabályozta. Kötelező árfeltüntetésről nem szól a rendelet, így valószínű, hogy a vendég a választékról ekkor még csak élőszóban értesült, a számla végösszegéről pedig fizetéskor.

1787-ben életbe lépett egy rendelet, mely, igaz, hogy csak bizonyos helyeken, de kötelezővé tette a fali ártáblák használatát és kifüggesztését. Valószínűleg ez volt az első lépés a nyomtatott étlapok felé, melyek legkorábbi darabjaiból nagyon kevés maradt fenn az utókornak. A legrégebbit a nyíregyházi levéltár őrzi, és 1834-es keltezésű. A német Speisen- und Eein-Tarif mintájára a „Tariffa" megjelölés szerepel rajta. Gundel Károly – második világháború idején elpusztult – gyűjteményében volt egy 1844-es keltezésű a Nemzeti Kaszinó, és egy 1846-os a Vadászkürt vendégfogadó étlapjából. A Budapesti Történeti Múzeum egy 1847-es, a Magyar Vendéglátóipari Múzeum egy 1847-es és egy 1848-as darabot őriz. A zalaegerszegi levéltár egy 1854-es, a szekszárdi levéltár egy 1862-es példánnyal büszkélkedhet. Az utókornak megmaradt étlapok ritkasága azzal magyarázható, hogy azok elhasználódtak, nem őrizték meg őket, szemben az egyedi kivitelű menülapokkal, amiket eltettek emlékbe. Az első étlapok mind egylaposak voltak, és az ételek mellett vagy alatt feltüntették az italok árát is. Ez a forma a századforduló idején megváltozott. Díszes kivitelű, többlapos nyomtatványok jöttek divatba, több ismert festő és grafikus munkája megjelenik a címlapokon. Ebben az időben kezdett rendszeressé válni a külön borlap használata is. Jellemző a századfordulós étlapokra, hogy nagy többségükön nem szerepel év és hónap, sőt, sok esetben a cég megjelölése sem. A ház specialitásain kívül rengeteg hirdetés tarkítja az oldalakat, a szakma szállítói és egyéb iparosok reklámjai is. Ezekre valószínűleg a magas nyomdai költségek miatt volt szükség. Ebben az időben az étlap érvényességi ideje egy hét vagy egy hónap volt, de a luxusszállodák és éttermek (pl. Grand Hotel Hungária, Gundel) megengedhették maguk-

nak, hogy nyomdai úton napi ajánlatot is készítsenek. Kevésbé forgalmas üzletek is bevezették ugyan a napi kínálatot, de ezeket a jóval olcsóbb stencilezési eljárással készítették.

Az étlapok készítésére jellemző igényesség egészen az 1920-as évek végéig fennmaradt. Némi „visszafogottság" csak az első világháború időszakára volt jellemző, de az előkelő szállodák és vendéglők ebben az időben is tartották a színvonalat. Az igényesség nem csak az étlap küllemére, hanem a tartalmára is vonatkozott. A rendkívül gazdag italválaszték mellett a luxusüzletek ételkínálata olyan igényes és változatos volt – többféle külföldi nyersanyaggal –, hogy a hazai vendéglátás csak az elmúlt tíz évben tudott hasonlót alkotni. A kételkedők meggyőzésére példaként megemlítjük Gundel Károly állatkerti külső vendéglőjének 1915-ös étlapját. Az italok között „folyékony aranyként" kínálja a tokaji esszenciát. Ebben még nincs semmi különleges, csakhogy az évjárat 1868-as, tehát akkor 47 éves volt! Az ételeknél már szerepel az Újházy-leves, az orsovai kaviár, a hideg tok rémoulade mártással és természetesen a Gerbeaud sütemények. Az étterem színvonalára jellemző, hogy az 1938-as, kilenclapos, 312 féle italt tartalmazó borlapján többek között ilyen italok szerepeltek: 1811-es tokaji esszencia, 1834-es 5 puttonyos tokaji aszú, 1914-es Heidsieck pezsgő és 80 éves Courvoisier brandy.

Az étlapkészítés csúcsát a nyomdai úton készülő napi étlap jelentette. Ez viszont olyan drága volt, hogy csak a kor legfelkapottabb szállodái és vendéglői – Grand Hotel Hungária, Ritz, Gellért, Gundel, New York Kávéház – engedhették meg maguknak. Ezeknek az előkelő házaknak a látogatását csak a külföldiek és a magyar „felső tízezer" tagjai engedhették meg maguknak.

Étlaptervezés

A tápanyagokat az élettani szükségletnek megfelelő mennyiségben és minőségben kell megkapnia az emberi szervezetnek, hogy munkaerejét reprodukálhassa, egészségét megőrizze. Éppen ezért étkezéseink során a különféle ételeket nem egymástól függetlenül, tetszés szerint, találomra illesztjük egymás mellé, hanem tudatos, előrelátó munkával válogatjuk össze. Ez a tudatos, tervezőmunka az étlaptervezés folyamata.

Az étlaptervezés mint tevékenység feltételezi az ellátottak objektív és szubjektív igényének, az elkészítésre kerülő ételek receptúrájának, a rendelkezésre álló pénznormának az ismeretét. Továbbá meghatározó szerepe van az élelmezési üzem befogadóképességének, az élelmezési nyersanyagok beszerezhetőségének, a munkaerő ellátottságának, az élelmezés rendszerének, az étkeztetés módjának, az élelmezettek számának, az étrendek fajtáinak a gépesítettség fokának. Az étlap összeállítása alapját képezi a kalkulációnak, a nyersanyagbeszerzésnek, a raktározási munkának, az anyagkiszabás előkészítésének, az előkészítő, az elkészítő és a befejező munkának (tálalás) is.

Célja, eredménye a helyesen összeállított étlap, amely egy meghatározott időszakra az élelmezési üzem munkaterve lesz. Az étlap elősegíti a tervszerű nyersanyag-felhasználást, azok célszerű elosztását, az ételkészítés közben keletkező maradékok elosztását. Fontos az étlap szakszerűsége és az összes módosító, befolyásoló tényező figyelembevétele. Az étlap összeállításának különböző formái léteznek (pl. kötött étlap, menürendszer, forgó étlap, á la carte étlap), amelyet leginkább a közétkeztetés területe határoz meg.

Kötött étlap általában korcsoportok (bölcsőde, óvoda, általános iskola) étkeztetésében használatos. Párhuzamosan kötött étlap a választást biztosító étlapoknál a fogyasztó választhat előre vagy a tálalás pillanatában. Á la carte étlapnál helyben történik a választás. Az előfizetéses rendszernél a menüből történő választás valósulhat meg. A forgó étlapok időintervallumát az ellátottak intézményben töltött idejéhez kell igazítani (6 hetes forgóétlap a bentlakásos intézményekben). Az étlapot tervezheti az élelmezésvezető, vagy nagyobb intézményeknél lehet közös munka (teammunka), melyben részt vesz a főszakács, aki a technológiai folyamatokat és az üzem munkaszervezési folyamatainak szempontjait képviseli, és a raktáros, aki a nyersanyagokkal kapcsolatos információkat szolgáltatja. Diétás étlap készítése kizárólag a dietetikus szakember feladata. Az étlaptervezés jogszabályi előírásait (37/2014.IV.30 EMMI-rendelet) és a szakmai elvárásokat, mind formai mind tartalmi szempontból be kell tartani. Az elkészített étlapokat az arra jogosult személlyel jóvá kell hagyatni, melyet aláírásával szükséges igazolni. Az étlap módosítására van lehetőség, de csak a jogszabályi előírásoknak megfelelően, továbbá a jóváhagyó engedélyével. Az étlapot a fogyasztók és a konyhai dolgozók részére jól látható helyen kell elhelyezni.

Táplálkozási ritmus

A szervezetnek állandóan szüksége van tápanyagokra, energiára, az étkezésünk azonban nem folyamatos, hanem szakaszos. Táplálkozási ritmuson az egyén számára elfogyasztott naponta szükséges energia- és tápanyagmennyiséget értjük az egyes étkezések alkalmával. Az egyszeri étkezéskor elfogyasztott nagyobb mennyiségű táplálék nagymértékben terheli az egészséges ember emésztőszervrendszerét. Kedvezőtlenül hat, ha valamelyik étkezésnél kevesebb vagy nem elegendő az energia- és tápanyagbevitel. Hazai táplálkozási szokásaink szerint e fent említett szokás a reggeli étkezésnél fordul elő. Így a munkavégzés időszakában nem áll rendelkezésre kellő mennyiségű energia. Káros a szervezetre az éhgyomorra elfogyasztott feketekávé, a cigaretta, az alkohol, mert fokozott gyomornedv-elválasztást idéz elő, ezzel károsítva a gyomor nyálkahártyáját, és fekély kialakulásához vezethet. A felnőtteknek és gyerekeknek napi ötszöri étkezés javasolt, ezáltal a tápanyagellátás egyenletessé válik, az emésztőrendszer harmonikusan tud igazodni.

Az étrend összeállításának szempontjai

A korszerű táplálkozást elősegítő étrend összeállításának szempontjait meghatározza a szervezet tápanyagszükséglete, a változatosság, az étkezési szokások, az évszak, a rendelkezésre álló idő, a pénzügyi lehetőségek. A közétkeztetésben az étlaptervezés tudatos munka eredménye, amely meghatározza az élelmezési üzem feladatait. Az étlap elősegíti a tervszerű nyersanyag-felhasználást, a nyersanyagok elosztását, az ételkészítés közben keletkező maradékok célszerű felhasználását. Tervezéskor meg kell felelni a közétkeztetésre vonatkozó táplálkozás-egészségügyi előírásokról szóló 37/2014. (IV.30.) EMMI-rendeletnek, az étlaptervezés általános szabályainak. Az étlapnak a konyhaüzem felé, az ellátottak részére informatívnak kell lennie (a rendelet 6. paragrafusában leírtak szerint kell megfelelnie). A közétkeztetőnek az étlapon fel kell tüntetnie minden étkezés kiszabott energia-, zsír-, telítettzsírsav-, fehérje-, szénhidrát-, cukor-, só-, és allergéntartalmát. A diétás étrendet a nem diétás étrendtől elkülönítetten fel kell tüntetni az étlapon. Az ételeket pontosan meg

kell nevezni (pl. köretként nem azt tüntetjük fel, hogy rizs, hanem hogy párolt barna rizs). Az étrend összeállításának szempontjai az alábbiak szerint jellemezhető:

1. A szervezet tápanyagszükséglete

Egy étrend tápanyagszükségletének a megtervezésekor alapvetően figyelembe kell venni a résztvevők életkorát, fiziológiás állapotát, a munkavégzést, a fizikai tevékenység erősségét. Lényeges, hogy az étrend a tápanyagokat a teljes nap során, továbbá étkezésenként is megfelelő mennyiségben, minőségben és arányban tartalmazza. Késői munkakezdés és korai ebéd esetén a vacsora utáni utóvacsora ajánlható. Reggelire 15-20%, ebédre 25-30%, kora esti vacsorára 30-35%, míg az életmód alapján beiktatott kisétkezésekre 10-15% fogyasztás kívánatos a napi tápanyag- és energiamennyiségből.

2. Változatosság

Az étlaptervezés változatossága alatt értjük az alapanyagok és az ételek különbözőségét, amelyre a közétkeztetési rendeletben találunk előírásokat (4. paragrafus), eszerint az egymást követő 10 élelmezési nap főétkezéseiben egy ételsor csak egy alkalommal fordulhat elő. Az étrendet célszerű hosszabb időre megtervezni. Ne csak az ellátott tápanyagszükségletét elégítsük ki, hanem a felhasznált nyersanyagokat, az ételfogásokat, az ételek ízét, az ételkészítés módját tekintve is törekedjünk a változatosságra. Bizonyos élelmiszerekből (rizs, burgonya) egy napon, illetve azonos étkezésen belül csak egyféle ételfogás készüljön. Az étrend összeállításánál arra törekedjünk, hogy az egymást követő fogások ízben kiegészítsék egymást. Ezért különböző ízhatású ételekből állítsuk össze az étrendet (pl. ne legyen csak édes, vagy savanyú, vagy édes az ételek egymást követő íze). Az íz és szín is hozzátartozik az étrend változatosságához. A zamatanyagok növelését főleg konyhatechnológiai eljárásokkal érhetjük el (pirítás, pácolás, tűzdelés, sütés). Általában nem szívesen fogyasztunk színtelen ételeket, a szín befolyásolja étvágyunkat, lényeges tálaláskor a megfelelő díszítés is. Élelmezési napok tekintetében ugyanaz az étel 2x10 napban csak egyszer fordulhat elő. Ugyanazt az alapanyagot fel lehet használni, de más típusú ételt kell készíteni belőle. Az alapanyagok tekintetében ez alól kivétel a hideg étkezéskor adható kenőzsiradék, a kenyér, a pékáru, és az italok. (Néhány általános szabályt az étrend összeállításához a 32. táblázatban olvashatunk).

Az étlaptervezés változatosságát befolyásoló tényezők között említést kell tennünk az ellátottak körére, figyelembe véve az életkort, a fizikai aktivitást, a fogyasztói magatartást, szokásokat (pl. vallási előírások betartása). A kiszolgált étkezések számát, az élelmezési üzem adottságait, amelyben a személyi, tárgyi feltételek tartoznak és említést kell tennünk az épületgépészeti elrendezések, valamint a szállítás lehetőségeiről is. Az árubeszerzés módszerei és annak ütemezése sem elhanyagolható, sőt az ezekhez tartozó szerződésekre is érdemes kitérni.

3. Étkezési szokások

Táplálkozásunkat jelentős mértékben befolyásolják étkezési szokásaink. Ezek a szokások függhetnek vallási, népcsoportbeli hovatartozástól, továbbá tájegységenként is jelentősen változhatnak. A korszerű, egészséges táplálkozásra való átállást csak fokozatosan lehet megvalósítani, mert nehéz a kialakult szokások megváltoztatása. Az étrend alkalmazkodhat a különböző helyi speciális szokásokhoz is, ettől még megfelelhet a változatos és korszerű táplálkozás követelményeinek.

32. táblázat. Általános szabályok az étlaptervezés összeállításához

Szabály	Példa
Különböző konyhatechnológiai eljárást alkalmazzunk az első és a második fogásnál.	Hibás, ha magyaros leves után pörköltalapú ételt tervezünk (magyaros burgonyaleves, rizseshús).
Kerülni kell, hogy tejtermékeket tartalmazó ételek kövessék egymást.	Tejfölös karfiolleves, tökfőzelék vagdalttal.
Zöldségleves után lehet adni szénhidráttartalmú köretet.	Tavaszi zöldségleves, párolt barna rizs körettel.
Magas szénhidráttartalmú leves után zöldségköret vagy saláta kerüljön a húsétel mellé.	Szárazbableves után vegyes nyári saláta, sült csirkecomb fóliában sütve.
Krémleves és mártás, burgonyapüré ne kerüljön egymás mellé, mert mindegyik étel állaga pépes.	Zöldborsókrémleves, kapormártás, burgonyapüré.
Sűrített főzelékek feltétjeként nem javasolt frissensültet tálalni.	Tökfőzelék feltétjeként rántott hús, helyette párolt natúr sertésszelet a helyes.
Nem illik össze színben egy zöldborsóleves parajfőzelékkel, hiszen mindkét étel színe zöldes.	Színbeli tervezési hiba, ha meggyleves után főtt hús paradicsommártással szerepel.
Tervezzünk alternatív gabonákat, a hagyományos szénhidrátalapú köretek helyett.	Köretnek a hajdina, amarant, bulgur, barna rizs, köles is betervezhető.
Feltétként használjunk húspótlókat, amelyek változatossá teszik az ételsort, elkészítésük könnyű, és általában olcsóbbak. Ilyenkor célszerű figyelni az étkezés komplett fehérjetartalmára.	Húsos leves első fogásként adása, ha főzelékfeltétként húspótlót adunk.
Száraz köret mellé mindig tervezzünk az idénynek megfelelő salátát, savanyúságot.	Főtt köles, natúrszelet, paradicsomsaláta.
Főtt tészta önálló fogásként ne szerepeljen az étrendben.	Tésztás étel előtt (mákos metélt) húsos leves (tárkonyos raguleves) szerepeljen.

4. Évszak

A különböző évszakokban jelentősen változik az emberi szervezet tápanyag- és energiaszükséglete, valamint változó az igényelt folyadék mennyisége is. Emellett az egyes nyersanyagok, élelmiszerek idényjellegét is figyelembe kell venni. Télen a nagyobb energiaértékű, laktatóbb ételek (szárazhüvelyesekből készült levesek, főzelékek) fogyasztásának is helye van az étrendben. Vitaminszükségletünket friss gyümölcsök hiányában mélyhűtött készítményekből, savanyúságokból és déligyümölcsökből fedezhetjük. Kora tavasszal fogyasszunk több primőrt, nyers zöldségféléket (fejes saláta, zöldhagyma, retekfélék). Nyáron kisebb az energiaszükséglet, nagyobb a folyadék- és ásványianyagigény, ezért könnyen emészthető lédús élelmiszereket fogyasszunk, többek között nyers gyümölcsöket, zöldségeket, gyümölcskészítményeket. Italunk a víz mellett szűrt vagy rostos zöldség- és gyümölcsléből álljon, ételeink híg levesekből és főzelékekből kerüljenek ki.

5. Rendelkezésre álló idő

Az otthoni háztartásokban egyre kevesebb idő marad főzésre, sütésre. Az egyes ételek elkészítésére fordított idő csökkenthető az újabb konyhatechnológiai berendezésekkel (kerámia/teflonedény, grillsütő stb.), valamint a mirelit és konyhakész nyersanyagok felhasználásával. A mindenkori étrendet úgy kell kialakítani, hogy a rendelkezésre álló idő alatt jó minőségű ételek készüljenek.

6. Pénzügyi lehetőségek

Nemcsak a fent említett tényezők befolyásolják egy adott étrend kialakítását, hanem a rendelkezésünkre álló pénzügyi keret is. Az élelmiszerek vásárlásánál gondoljunk arra, hogy az olcsóbb kategóriájú élelmiszer is lehet tápértékben megfelelő. Napjainkban többféle beszerzési lehetőségünk van, vásárolhatunk szaküzletekben, közvetlenül a termelőtől, de a piacon is.

Az étlaptervezés menete

Párhuzamosan tervezzük az ebédeket és a meleg vacsorát, majd a reggeliket és a hideg vacsorát. Elsőnek a húsételeket tervezzük, utána a feltéteket és az egytálételeket kell az étlapra elhelyezni, változatosan, arányosan kombinálva a nyersanyag fajtáját, formáját (szelet, ragu, darálthús, baromfi, hal, sertés stb.) és az ételkészítési eljárást (főzés, párolás, sütés, kombinált eljárások).

A következő lépésben a hozzáillő köretet, főzeléket vagy salátát, esetenként a mártást helyezzük a főétel mellé. Két magas szénhidráttartalmú köret egymás melletti napokon és egymást követő főétkezéseknél nem szerepelhet, két magas rosttartalmú zöldségfélékből készült étel viszont igen.

A következő lépésben az ebédhez (déli étkezés), esetleg a vacsorához tervezzük meg a levest a korábban leírt harmonizálási szempontok alapján (28. táblázat). Ezután az étkezéseket kiegészítő harmadik fogást, vagyis a gyümölcsöt, esetleg ritkán desszertet, édességet tervezzük. Utoljára a reggelik összeállítása következik, amelyet a folyadékokkal, a kisétkezések (tízórai, uzsonna) ételeivel, majd zöldség- vagy gyümölcsfélével zárunk.

Ezután az egy napon belüli tervezést végezzük, az étkezési napot aszerint egészítjük ki, hogy milyen tápanyagokra, illetve nyersanyagokra van még szükség, hogy a fent említett szempontoknak megfeleljünk. Ilyenkor pótolhatjuk a gabonafélék, a friss gyümölcs, zöldség, a tej és tejtermékek hiányát (33. táblázat).

33. táblázat. Az ételek étlapra írásának sorrendje

Reggeli	Ebéd /meleg vacsora	Hideg vacsora
folyadék ételféleség kenyér, pékáru kenőzsiradék hús- vagy tejkészítmény szendvicskrém zöldség, gyümölcs	leves húsétel (feltét) köret vagy főzelék, vagy saláta savanyúság vagy saláta desszert vagy gyümölcs	ételféleség pékáru kenőzsiradék, hús vagy tejkészítmény szendvicskrém zöldség, gyümölcs folyadék

Az étrend energia- és tápanyagtartalmának kiszámítása

A tervezett étel, étrend készítéséhez felhasználható nyersanyagok mennyiségét felírjuk, majd az adatokat élelmiszerenként összeadjuk, így megkapjuk a bruttó mennyiségeket. A fűszereket, ízesítőanyagokat az energia- és tápanyagforgalomnál általában nem vesszük figyelembe.

Az összegyűjtött élelmiszereket azonos mértékegységre (grammra) számítjuk át.

Ezt követően kiszámítjuk az adott élelmiszerek nettó tömegét, mely a későbbi számítás alapjául szolgál. (Egyes élelmiszereknél feldolgozási veszteséggel kell számolnunk, ezeket az értékeket le kell vonni a bruttó tömegből, így kapjuk meg a nettó tömeget). Veszteségi források lehetnek pl. a húsok hűtve tárolási vesztesége, a csontozási veszteség, a tisztítási veszteség, a fagyasztott húsok, hal felengedési vesztesége, stb.) Az összes felhasznált élelmiszer nettó tömegét ismerve a Tápanyagtáblázat (Bíró Gy., Lindner K.) segítségével kiszámítjuk minden egyes élelmiszer energia- és tápanyagértékét.

Az élelmiszerenként kiszámított értékeket összeadjuk, és megkapjuk a vizsgált napi, heti energia- és tápértékeket.

Az ételek csoportosítása lehetséges a felhasznált alapanyagok szerint, a nemzeti konyhatechnikák, pl. angol szokás szerint (lásd bővebben a Különböző nemzetek táplálkozási szokásai című fejezetben), az ételkészítési technológia alkalmazott módja szerint, az ételféleségek fajtája szerint, amely megegyezik a családos és csoportos élelmezés szokásaival.

A legújabb, felnőtteknek szóló hazai táplálkozási irányelvet, az OKOSTÁNYÉR®-t (46., 47.

46. ábra. OKOSTÁNYÉR® felnőttek részére

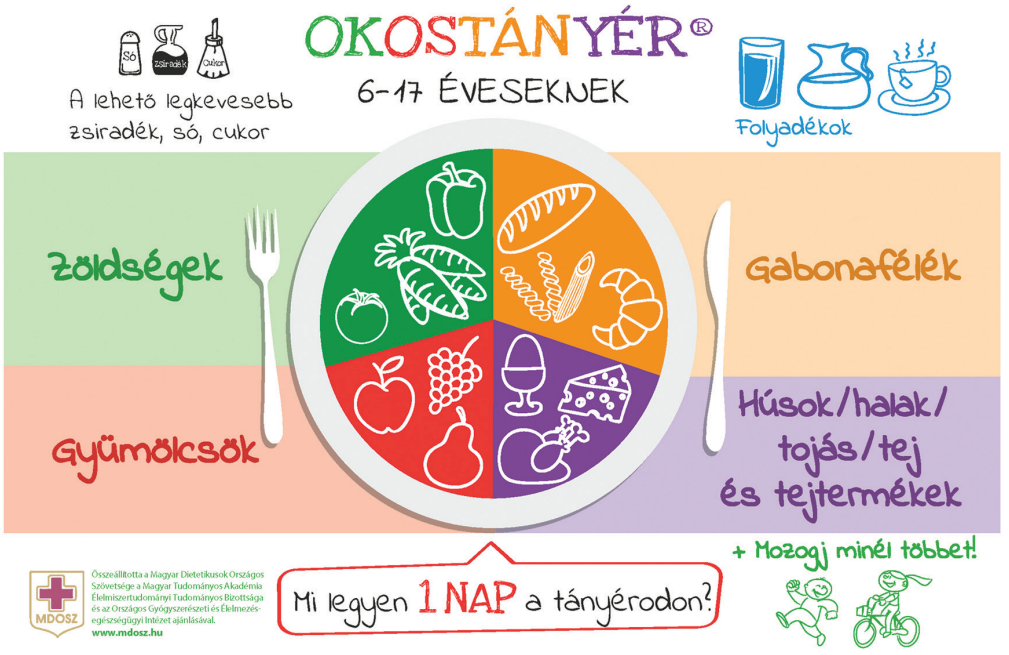
ábra) a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége (MDOSZ) dolgozta ki, amely a Magyar Tudományos Akadémia Élelmiszertudományi Tudományos Bizottság ajánlásával jelent meg. A felnőtteknek és a 6–17 éves korosztálynak szóló ajánlás elérhető a www.okostanyer.hu honlapon.

Az útmutató célja a lakosság támogatása az egészséges testtömeg elérésében és annak megtartásában az energiaegyensúly elve alapján, melynek része az élelmiszer helyes megválasztásán túl a fizikai aktivitás is. Az ajánlás további célja, hogy a lakosságot ösztönözze az egyes élelmiszer-csoportokon belül a kedvezőbb összetételűek választására (zöldségek, gyümölcsök, teljes értékű gabonák, sovány húsok, halak, alacsony zsírtartalmú tejtermékek, diófélék, olajos magvak).

A táplálkozási ajánlásoknak egy olyan étrend megvalósításában kell segíteniük a lakosságot, amely biztosítja a megfelelő tápanyagbevitelt, emellett csökkenti a krónikus betegségek kockázatát, és javítja az egészségi állapotot. Ugyanakkor segítséget nyújthat az oktatásban, illetve az egészségügyi dolgozók számára abban, hogy hiteles ismereteket közvetíthessen a fogyasztók felé. Fontos, hogy a táplálkozási ajánlások ösztönzően hassanak az élelmiszeriparra és a termékfejlesztésre egyaránt.

Az OKOSTÁNYÉR könnyen értelmezhető, élelmiszer-alapú megközelítésben mutatja meg egy napi étrend ideális összetételét. Építőelemeinek legfőbb alapjait az alábbiakban foglaljuk össze.

Tányérunk felét zöldségfélék és gyümölcsök foglalják el! Naponta legalább 4 adag zöldség és gyümölcs elfogyasztása javasolt. Ebből naponta 1 adagot friss vagy nyers formában fogyasszunk el (a burgonya eltérő összetétele miatt nem számítható bele a napi négy adagba,



47. ábra. OKOSTÁNYÉR® 6–17 éveseknek
(Forrás: https://mdosz.hu/uj-taplalkozasi-ajanlasok-okos-tanyer/)

legfeljebb minden 2. nap kerüljön a tányérunkra). Kiemelendő és értékes zöldségek és gyümölcsök közé soroljuk a zöld, a sárga, a piros és a lila színű fajtákat, fontos, hogy ezek rendszeresen szerepeljenek a menüsorban. A gyümölcsök és a zöldségek nemcsak a főétkezések részeként szerepelhetnek, hanem megfelelő részei a tízórainak, az uzsonnának is. Gyümölcsökkel gazdagíthatók a gabonafélék, a joghurtok, a krémek és a desszertek. Hetente legalább két alkalommal fogyasztható kis mennyiségben (maréknyi) olajos mag (sótlan változatban: dió, mandula, tökmag, mogyoró stb.). Ezek igen gazdag forrásai számos ásványi anyagnak, vitaminnak, telítetlen zsíroknak.

Naponta legalább 1 adag teljes értékű gabona elfogyasztása kívánatos! A gabonafélék és a belőlük készült élelmiszerek (kenyerek, péksütemények, tészták stb.) fontos részét képezik az egészséges táplálkozásnak, értékes vitaminokat, élelmi rostokat tartalmaznak, és hozzájárulnak testünk energiaellátásához. Naponta három adag gabonaféle elfogyasztása javasolt, ebből legalább egy adag teljes értékű gabonából készült kenyér, pékáru, köret legyen. A finomított (fehér lisztet tartalmazó) gabonaféléket helyettesítsük teljes értékűvel (barna lisztből készült kenyér, zsemle, kifli, keksz, tészta stb.). Részesítsük előnyben a durum- vagy a barna lisztből készült tésztát.

Fogyasszunk mindennap tejet és tejterméket! Naponta három adag tej vagy tejtermék elfogyasztása javasolt. A mérsékelt zsírtartalmú tej és tejtermékek választása célszerű.

Fogyasszunk rendszeresen és változatosan mérsékelt zsírtartalmú, teljes értékű fehérjeforrásokat (szárnyasokat, heti két alkalommal halakat). A húsok, a halak, a tojás, a tej és tejtermékek teljes értékű fehérjéket (komplett), ezenkívül számos vitamint és ásványi anyagot is tartalmaznak. A tengeri halak (lazac, makréla) és egyes hazai halfajták (busa) egészségünket védő hatású zsírsavakat (omega-3 zsír) tartalmaznak. Válogassunk változatosan ebből az élelmiszercsoportból!

Mérsékelten fogyasszunk zsiradékokat, cukrot és sót! Az ételek ízesítésére minél kevesebb cukrot, sót használjunk. Csak alkalmanként hetente 2-3-szor fogyasszunk édességeket, desszerteket. A bő zsírban sütés helyett alkalmazzunk olyan zsírtakarékos eljárásokat, mint például a párolás, grillezés stb. Válasszunk növényi eredetű zsiradékot, az ételek elkészítéséhez, ízesítéshez használjunk friss vagy szárított fűszernövényeket.

Az élelmiszerek csomagolásán lévő címke hasznos, segítségünkre lehet az egészséges étrend kialakításában. A címkén olvasható információkon keresztül kiválaszthatjuk az alacsonyabb cukor-, só-, vagy magasabb rosttartalmú termékeket.

A folyadékbevitelben is törekedjünk a változatosságra! Szomjoltásra a legalkalmasabb az ivóvíz, csapvíz, ásványvíz. Gyümölcs- és zöldségleveket, cukortartalmú teákat, üdítőitalokat, turmixokat, tejes italokat csak a folyadékbevitel színesítésére, alkalmanként kis mennyiségben fogyasszunk. Naponta legalább nyolc pohár folyadékot igyunk, ebből legalább öt pohár ivóvíz legyen!

Az egészséges táplálkozásban nincsenek tiltott élelmiszerek, hanem a mértékletességre kell törekedni.

A felnőtteknek és gyerekeknek készült OKOSTÁNYÉR közötti különbség az adagokban nyilvánul meg, hiszen a napi energiaszükséglet rendkívül változó. Ennek értelmében az MDOSZ a 6–17 éves korcsoportnak külön energiaigényt, kalkulátort és adagolási útmutatót dolgozott ki. A képes adagolási útmutató a gyerekek által kedvelt használati tárgyakkal (mobiltelefon, baseballsapka stb.) szemlélteti, egy-egy élelmiszerből mennyit jelentenek az ajánlott adagok.

Közétkeztetésről, röviden

A közösségi élelmezés több évszázadra visszanyúló ellátási forma, hiszen a kolostorokban, hadseregben, börtönökben, kórházakban el kellett látni az embereket élelemmel. A történelem során az ellátás súlypontja, jelentősége, a társadalmi, gazdasági és politikai tényező hatására folyamatosan változott. Hazánkban jelenleg a közétkeztetés a társadalom közös szükségletének kielégítésére szolgáló, az állam által előírt és támogatott feladat. Az élelmezést igénybe vevők (csecsemőktől az idősekig) táplálkozási szükségleteinek (mennyiségi, minőségi) kielégítésére, tervezett és szervezett keretek között naponta egyszeri vagy többszöri étkezést biztosít.

A naponta változó, de korlátozott ételkínálatot meghatározott keretösszegből, az élelmiszerbiztonsági előírások betartásával, szakképzett élelmezésvezető közreműködésével biztosítja. Mint szervezett közösségi ellátás, gondoskodnia kell az adott közösség részére megfelelő összetételű ételek biztosításáról. Tevékenységével szerepet vállal a lakosság egészségnevelésében. A szükséges energiaszükségletet a 37/2014-es EMMI-rendelet korcsoportonkénti bontásban tartalmazza az egész napos ellátás és a részétkezések arányának megfelelően. A szükséges energia a megfelelő mennyiségű makrotápanyagok elfogyasztásával biztosítható. Egész napos ellátás esetén a korcsoportonkénti energiaszükséglet 100%-át, bölcsődei étkeztetés esetén 75%-át, napi háromszori étkezés esetén 65%-át, és a napi egyszeri étkezés (ebéd) esetén 35%-át kell biztosítani. Csak reggeli esetén a napi energiaszükséglet 20%-a, a tízórai és ebéd esetén az 50%-a, csak vacsora esetén 25%-a legyen biztosítva.

A közétkeztetési rendelet korcsoportok szerinti kategóriákat határoz meg arra alapozva, hogy az egy kategóriába tartozók hasonló energia-, nyersanyag-, élelmiszer-, ételadag-szükséglettel rendelkeznek.

Ennek megfelelően a gyermekélelmezésben az 1–3 éves bölcsődei, a 4–6 éves óvodai, a 7–10 éves alsó tagozatos általános iskolás, a 11–14 éves felső tagozatos általános iskolás, és a 15–18 éves középiskolai kategóriák kerültek kialakításra. Az egy éven aluli csecsemők élelmezési ellátásához gyermekorvosi és védőnői szakmai útmutatók állnak a rendelkezésre. A felnőttek kategóriája közé tartozik a 19–69 éves, és a 70 év feletti korcsoport. A közétkeztetési rendelet szabályozza a zöldség, a gyümölcs, a tej és tejtermékek, a gabonafélék, a húsok, a cukor, a zsiradék stb. fogyasztásának minőségét, gyakoriságát, az adagok nagyságát, segítséget nyújtva a különböző korcsoportok igényeinek megfelelő étlapok összeállításához és az ételek elkészítéséhez, tálalásához.

A közétkeztetés speciális területei közé tartozik a betegélelmezés, szociális ellátás, a büntetés-végrehajtás és a honvédség ellátása. A közétkeztetés összetett, többszereplős feladat, amelyben részt vesz a fogyasztó, az intézmény, amellyel a fogyasztó jogviszonyban áll, és az élelmezési szolgáltatást nyújtó szervezeti egység. A közétkeztetés fontos szereplője az a jogi személy, aki a konkrét ételkészítést végzi, vagyis az élelmezés szolgáltatója.

Irodalomjegyzék

37/2014. (IV. 30.) EMMI-rendelet a közétkeztetésre vonatkozó táplálkozás-egészségügyi előírásokról
Bádonyi G.: Korszerű ételkészítési ismeretek I-II. Kereskedelmi és Idegenforgalmi továbbképző Kft., Budapest, 2013.
Bencsi K. (szerk.): Mit? Mivel? Hogyan? Semmelweis Egyetem Egészségügyi Főiskolai Kar, Budapest, 2006.
Bíró G., Bíró Gy.: Élelmiszer-biztonság, táplálkozás-egészségügy. Agroinform Kiadó, Budapest, 2000.
Erdélyi A.: A közétkeztetésre vonatkozó táplálkozás-egészségügyi előírásokról szóló 37/2014. (IV. 30.) rendelet alkalmazásának felmérése dietetikus élelmezésvezetők körében, Új Diéta, (25) 2-3.
Figler M., Kubányi J. (szerk.): Dietetikusok a háziorvosi gyakorlatban, SpringMed Kiadó, Budapest, 2013.
G. Labáth K.: Élelmezési üzemek tevékenységének szervezése és vezetése, SALDO, Budapest, 1995.
http://www.ogyei.gov.hu/dynamic/oeti_forms/menza.2008.pdf. Országos iskolamenza-körkép (2018. 11. 12.)
http://www.ogyei.gov.hu/dynamic/oeti_forms/menza.2013.pdf. Országos helyzetkép az óvodai közétkeztetésről 2013. (2018. 11. 12.)
http://www.ogyei.gov.hu/otap_2014. OGYEI: OTÁP 2014. (2018. 04. 20.)
https://mdosz.hu/uj-taplalkozasi-ajanlasok-okos-tanyer/) (2018.05.03.)
Kádas L.: Táplálkozástan. Közgazdasági és Jogi Könyvkiadó, Budapest, 1990.
Kim D. S.: Helyes táplálkozás megfelelő időpontban. Bioenergetic, Budapest, 1999.
Lindner K: Az ételkészítés technológiája. Közgazdasági és Jogi Könyvkiadó, Budapest, 1983.
Lukács I., Oriskó F.: Ételkészítési ismeretek. Képzőművészeti Kiadó, Budapest, 2015.
Pető Gy.: Ételkészítési ismeretek. Közgazdasági és Jogi Könyvkiadó, Budapest, 1992.
Rigó J.: Élelmezésvezetők kézikönyve. Anonymus Kiadó, Budapest, 1999.
Rodler I.: Kórházi élelmezés. Medicina, Budapest, 2011.
Sahin T. Gy.: Élelmiszer-ismeret I.-II. Közgazdasági és Jogi Könyvkiadó, Budapest, 1992.
Szűcs Zs.: OKOSTÁNYÉR® – új táplálkozási ajánlások a hazai felnőtt lakosság számára, Új Diéta, 2016.2-3.
Tátrai N. K., Erdélyi S. A.: Közétkeztetők kézikönyve. SpringMed Kiadó, Budapest, 2018.
Venesz J.: Az ételkészítés technikája. Közgazdasági és Jogi Könyvkiadó, Budapest, 1964.

Tárgymutató

A

Allah 27–30
állományjavítók 109
alkaloid 93, 108, 110, 112
alkohol 7, 19, 30, 31, 61, 75, 120
arab 27, 30–32, 35, 74, 82, 85
ayurvédikus táplálkozás 84

B

bizánci 8, 12, 19
bor 11, 37, 41, 68, 79, 81, 109
böjt 16–22, 27, 32, 33, 70, 71
Buddha 45, 48–53, 57, 58
buddhizmus 9, 16, 42, 48–54, 55

C

Constantinus 11

D

desszert 67, 73, 77, 81, 123
Diocletianus 11
dualizmus 9
dunsztkötés 104

E

egészséges életmód 7, 22, 30, 61
energia 32, 53, 117, 120, 124, 127
étkezési szabályok 7, 30, 121, 127
étlaptervezés 62, 117–127
étrend 84, 117, 120–121, 123–126
étterem 64, 68, 119

F

fehérje 33, 120
felső tízezer 119
finn kenyérfélék 65
flavonoidok 93, 95, 101, 112
folyadékbevitel 126
forrázat 100, 113
főétel 20, 33, 64, 80, 81, 123
főzet 103
fűszerek 47, 61, 70, 76, 107–117
fűszerezési ismeretek 107–116

G

glikozidok 93–95, 108, 111–112
Golgota 22
grúz 82

Gy

gyógynövényismeret 91–104

H

halaal (halal) 30–31
halászat 62

hatóanyagok 91–96
hatósági ármegállapítás 118
hét erény 36
hét főbűn 26
hinduizmus 9, 16, 42, 50, 53
húsvét 18, 21–23, 37, 41, 68

I

illóolajok 93–94, 104, 108, 111–112
István király 17, 25
iszlám 7, 9, 12, 16, 27–33, 42, 44, 50, 85
italmérés 118

J

Jézus 10–11, 13–23, 29, 37, 57

K

karbonsav 95
karnevál 20
kenyér 11, 25, 31, 37, 48, 64, 65, 69, 71, 76, 79, 80, 82, 83, 85, 121, 123, 126
kereszténység 7, 9, 11–21, 22, 30, 42, 70
keresztény ünnepek 17–18
kínai hagyományok 9, 49, 52, 54, 55, 56, 87, 99, 115
Korán 27–30, 33, 85
kóser 30, 36, 39, 40–42
közétkeztetés 117, 119, 127
Kung Fu-ce (Konfuciusz) 53, 54
Krisna 45, 46, 57, 58

L

Lao-ce 53, 54

M

menükártya 118
modern spirituális irányzatok 9, 57
Mohamed 27, 28, 29, 32, 33, 57, 58
monoteizmus 9

N

nemzetek táplálkozási szokásai 61–88
népünnepély 44
növényi drogok 92, 93

O

okostányér 124–126
olasz tésztafajták 80
orosz teázási szokások 72
Ószövetség 12, 34, 107

Ö

ökumenikus 25
örmény 83

P

peszach 23, 37, 38, 41
pogány 8, 11, 72
politeizmus 9

R

ramadán 32, 33

S

saláta 33, 64, 65, 77, 81, 85, 114, 122, 123
svéd 63, 67–68

Sz

szent iraton alapuló vallások 9
szénhidrátok 94, 108, 111

T

tandoori sütéstechnika 84, 85
tápanyag 94, 109, 121, 122
táplálkozási ritmus 120
táplálkozási szokások 7–57, 61
tea 31, 33, 47, 51, 72, 97, 101
teljes értékű gabona 126
tészta 72, 76, 79, 80, 82, 85, 87, 88, 122, 126
tízparancsolat 14, 38
Tóra 34–36, 38–40

U

Újszövetség 14, 18, 26
ultraortodox 36

Ü

ünnepek 16, 22, 26, 33, 36–37, 44, 56–57, 67, 68, 71, 72, 78

V

vad(étel) 115
vendégjog 32
vértanú 8, 17, 25
világvallások 7–10, 30
vitamin 72, 95, 96, 113, 115, 117

Z

zarándoklat 27, 30, 33, 37, 45

Zs

zsidóság 15–16, 34–38