

Terülj, terülj, asztalkám!

LÁSZLÓ NOÉMI

ASZTALHOZ VALÓ

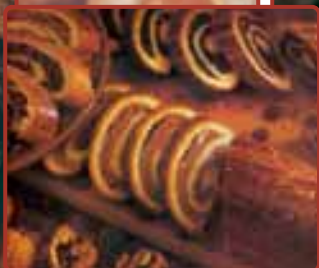
Van aki húst süt, sajtot érlel, káposzta-lapival fazekat bélel, padlásra sonkát, kolbászt cipel, szalonna mellé kenyeret szel,

van aki napraforgó-magot rágcsál, jobban ropog a száraz virgácsnál, almát majszolgat, vizet iszik, csoki után szobabiciklizik,

egyik örül, hogy szép gömbölyű, másik átlátszó s csupa derű, mindkettőt kissé szánja a tükre – együnk, igyunk a jókedvükre!



Melyek a jellegzetes karácsonyi, farsangi, húsvéti ételek?



A, a, a, a farsangi napokban – ugyan miről mesélnék nektek másról, mint az **evésről-ivásról**?

■ Ebben is, mint mindenben: ahány ház, ahány nép, ahány kor – annyi **szokás**. A szokást régen a lehetőségek szabták meg: azt ettek-ittak, amit a környezet kínált, ami megszereshető, megtermelhető volt.



■ Később kevesek számára a pénz, ma pedig a világ könnyű bejárhatósága, a fejlett tartósítási módszerek szinte **mindent elérhetővé tettek**, és mindent összemostak: anyukád mexikói vagy kínai ételt főz, Illyefalván strucctojást rántanak, az eszkimó gyerekek banánt majszol. Az **áruházak** fagyasztópultjai, polcai **roskadoznak**, és korunk embere vásárol, vásárol, eszik, iszik – legtöbbször többet a szükségesnél. Nem

csoda, ha fellázad a szervezetünk: elhízunk, megbetegszünk.

■ A **régiek** ezt is jobban tudták: hétköznap egyszerűen, mértékkel, böjtben szűkösen, lemondással, ünnepen bőségesen és **szertartásosan étkeztek**.

■ A **böjt** segít féken tartani falánkságunkat, fegyelmezi, tisztítja szervezetünket, lelkünket. Nem véletlenül szerepel minden vallás szabályai között.



A te családod böjtöl? Mit esztek ilyenkor?

■ Ha nehezen győződ le mohóságodat, gondoldj arra, hogy **sok millió ember éhezik a földön**.

■ Minden **ünnepnek** vannak hagyományos ételei, szokásai, melyek jelképes erejűek. A magyar asszonyok külön abroszt szóttek, hímeztek Karácsonyra, s az ünnepi ételnek még a morzsáját sem dobták el, mert bőséget hozott az új esztendőre.



■ Ma már csak a földet művelő, állatot tartó falusiak tudják, hogy **minden falatunk áldozat**. Benne van a verejtékkel dolgozó ember, a csiráért önmagát meghasító mag, az erejét adó anyaföld és a nap, az életét miatunk él és befejező állat áldozata. **Ne habzsold, és ne pazarold** mások áldozatát. Ezt a régiek nagyon komolyan vették: ételt soha nem dobtak el, a maradékot az állatoknak adták. Megszegés előtt a kenyérre keresztet vetettek a késsel, a leejtett falatot lefújták, megcsókolták, úgy ették meg.

■ Mitől duci a **kenyér**, a kalács, a kifli? Az élesztő és a tésztát megdagasztó kéz munkája, melege ébreszti fel, keleszti nagyra, lyukacsosra. Régen élesztő helyett a nyers tésztából félretett **kovászt** használtak.

■ A búzaszemtől a kenyérig hosszú az út. Évezredek át mindent kézzel, egyszerű eszközök, állatok segítségével, nehéz munkával végeztek.

■ A sumérok, az egyiptomiak már öt-hatezer évvel ezelőtt termesztettek **búzát, kölest**, sütöttek belőle kenyeret, lepényt, főztek kását. Ázsia nagyobbik részén a **rizs** a mindennapi kenyér, Közép- és Dél-Amerikában a **kukorica**. A mexikóiak naponta esznek **babot, borsót** is. Nagyot nevetnének, ha tudnák, hogy az ókori görögök szerint a paszuly árt a látásnak, és haláluk után a bűnös lélek babbá változik.

■ Ahol kevés a gabona, keményítőt tartalmazó gyökereket, gumókat, gyümölcsöket, sőt a pálmafa puha belét zúzzák lisztté. Az Afrikában honos **majomkenyérfa** több ezer évig él, termését nemcsak a majmok, az emberek is szeretik. Finomabb ennél az óceániai **kenyérgyümölcs**: lisztes belét szeletekre vágva, levélbe csomagolva kővön sütik meg. Így egy évig is eláll. A mi **krumplink-pityókánk** sokféle rokonát is fogyasztják szerte a világon.

■ **Földi paradicsom?** Az esős, meleg trópusi tájak lakóit az esőerdők száz féle zamatos gyümölcse táplálja.

■ **Vadat és halat, s mi jó falat szem-szájnak ingere.** A hús egyik legfontosabb táplálékunk. De ebben is igen különböző az ízlésünk. A muzulmánok, a zsidók a disznó, a hinduk a szent tehén húsát nem eszik meg. Kínában a kutyahús, Mexikóban a tengerimalac, Franciaországban a csiga, az Amazonasz őserdejében a hangya számít csemegének.

■ A hindu dzsainisták és a ma egyre sokasodó **vegetáriánusok** egyáltalán nem fogyasztanak húst. Ők azt tartják, hogy bűn, kegyetlenség bármilyen állat halála árán jóllaknunk.



■ A **hagyományos közösségek**, így a magyarok életében sem feszült ellentmondás az állatok szeretete és a táplálék biztosítása között. Őseink imában kérték az elfogyasztott állatot, hogy adja nekik erejét, gyorsaságát, szárnyalását. Az igazi gazda állatait szeretettel gondozza, a disznónak torát is megüli, minden porcikáját takarékosan felhasználja.



KOVÁCS MARGIT kerámiaszobra





■ A tengerek, folyók partján élő népeknek a hal, a rák, a kagyló a fő eledele. Mifelénk a nagy folyók, a Balaton, a lápok, mocsarak hajdan bőven kínáltak zsákmányt az ügyes **halászoknak**, **csíkászoknak**, **pákászoknak**, akik kígyószerű fürge kis csíkot, halat, rákot, madarat, madártojást, csapdával elejtett vadat vittek haza családjuknak. Hálóval, horoggal, vesszőcsapdával, varsával, szigonnyal, télen pedig a jégpáncélra léket vágva fogták az ujjnyi vagy félmázsás vízi-csemegét.

■ Hajdan a férfiak erőt, bátorságot, ügyességet próbáló feladata, később inkább szórakozása volt a **vadászat**. Pusztakézzel, leleményes csapdákkal, lándzsával,

tőrrel, baltával, parittyával, íjjal, puskával, lóhátról, lesből, magányosan vagy hajtókkal és falkányi kutyával sok ezer éve űzik a vadat a férfiak szerte a világon.



Melyik a világ legelterjedtebb fűszere? Hát a legjellegzetesebb magyar fűszer?



■ **Ételünk sava, bors**a. Minden nép konyhaművészetének megvannak a jellegzetes fűszerei, melyek nemcsak ízet adják az ételnek, hanem tartósítanak is.



■ Az ősmagyarok a **levespor** feltalálói: a szárított húst porrá zúzták, vászonzacskóban tárolták, és este percek alatt tápláló levest főztek belőle a **bográcsban**, mely a magyar konyha legjellegzetesebb edénye. **Gulyás**, **pörkölt**, **paprikás** készült benne **galuskával** vagy vékonyra nyújtott, szárított és darabokra tört tésztával,

■ **Mind a tíz ujját megnyalja utána** – mondjuk a finom ételre, de társaságban ilyesmit már nem teszünk. Régen ez nem volt illetlenség, sőt néhány népnél ma sem az, inkább a tetszés jele, akárcsak a csámcsogás, a böfögés.

■ **Kést, kanált hozzanak, hogy éhen ne haljanak.** Hajdan a szegényebbek közös tálból, bográcsból kanalzták az ételt, tányéruk, villájuk még a királyoknak sem volt, mindenki saját késével, kenyérszeletre téve ette a húst.



lebbencsel. A kovászos **uborkát**, a **tárkonyt**, a **csombort**, a **kakukkfűvet** is a magyarok kóstoltatták meg Európával. Magyar cukrásztalálmány a **rigójancsi**, a **dobostorta**, a **somló galuska**, a **zserbó**.



■ Mátyás és Zsigmond király híres szakácsai egy kis somogyi faluból, **Nagyszakácsiból** kerültek ki, ahol ma ismét királyi **szakácsversenyeket** szerveznek.

■ Étél nélkül hetekig, **ital** nélkül csupán néhány napig élhetünk. A **vízfordás** az ókortól a közelmúltig a legtöbb népnél az asszonyok dolga volt. Sokszor nagy távolságról cipelték fejükön, vállukon, kezükben, karjukban a korsót. Ám mégis szerettek vízért menni, mert a kút a társasági élet fontos színtere volt: az asszonyok tereferéltek, a lányok a legényekkel találkozhattak itt.



Hogy hívják az ősmagyarok kancatejéből erjesztett italát?



■ Az emberek már ósidők óta rájöttek, hogy az tejből, gabonából, gyümölcsökből, pálmalevéből erjesztett, savanykás **italok** frissítenek, némelyik pedig kellemes bódulatot idéz elő. Több ezer éves múltja van a **sörnek, bornak, pálinkának**.

■ A sumérok az első árpasört, a magyarok a tokaji, az egri, a vilányi borokat adták a világnak.

■ Fekete leves – így hívtuk régen a törökök által divatba hozott **kávét**, mely ma a világ legerterjedtebb „üdítő” itala, csak az ázsiai eredetű **tea** vetekszik vele. A japánok, indiaiak szigorú szertartás szerint főzik, isszák a teát.

■ **Veszélyes ételek, italok.** Nemcsak a káros tartósítók, színező anyagokra, az alkoholra vagy a mérgező gombákra gondolunk. A japán vendéglők méregdrága fogása a **fugu**, melyet csak külön kiképzett szakács készíthet el, ugyanis a mája halálos mérget tartalmaz. De mérgező a **jamgyökér**, a **manióka** is annak, aki nem ismeri elkészítésének titkát.

■ **Zöldség, gyümölcs, tej, sajt, barna kenyér** – ezt egyed, hogy száz évig élj.

■ **Rossz hír gyerekeknek!** Túl sok cukrot fogyasztunk. Pedig a középkori magyar konyha nem is ismerte a cukrot: mézzel édesített süteményeket, nyáron friss, télen aszalt gyümölcsöt csemegéztek.

■ A kínaiak viszont már ötezer éve ismerik a hóból, tejből, gyümölcsleiből készült **fagylaltot**. A görög Hippokratész orvosságként ajánlotta, Nagy Sándor pedig csaták előtt élénkítőszerként adta katonáinak.

■ **Jó hír gyerekeknek!** A csoki – ha nem eszel túl sokat belőle – egészséges: fiatalít, betegségeket előz meg, vasat, magnéziumot és sok más hasznos ásványi anyagot tartalmaz. A selymes, iható csokoládé a maják csemegéje volt, készítésének titkát ellesték az aztékok, tőlük pedig az európaiak. A leghíresebb svájci, belga, francia csokoládémárkák táblába fagyasztva, százféle ízesítéssel hódították meg a világot. Te melyiket szereted legjobban?

