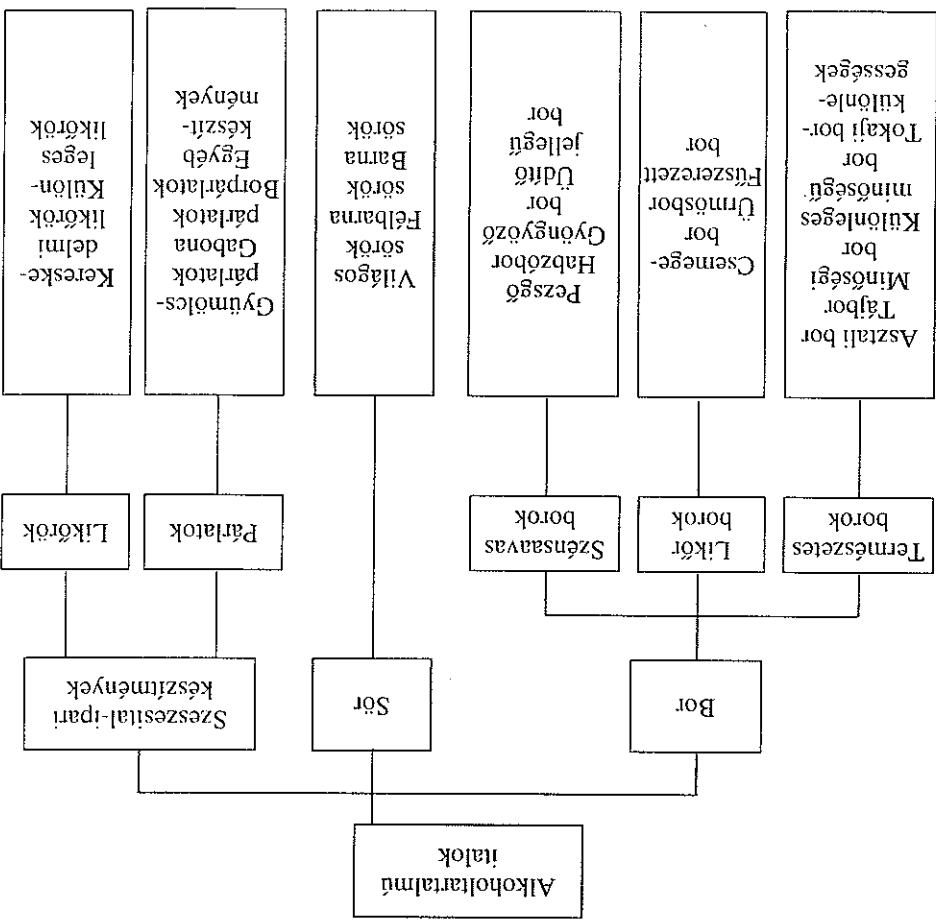


Italismeret

1. Alkoholtartalmú italok

Az alkoholtartalmú vagy köznap szöhasználattal *szesz*es italokra jellemző, hogy kisebb-nagyobb mennyiségben etil-alkohol tartalmaznak. Elvezeti érté- küket az alkoholtartalmukkal összhangban lévő, jellegzetes íz- és illatanyagaik- nak köszönhetik.



1. ábra Az alkoholtartalmú italok rendszerező vázlata

7. Jobb kezéd három ujjával egyét!
8. Ha befjezted az evést, nyajd meg az ujjaidat!
9. Egyél a közvetlenül előtted levő tálból, annak is a feléd eső részéből!
10. Végy kis falatokat!
11. Jól rágd meg az ételt!
12. Ne bámuld a veled együtt étkezőket!

Az étkezési előírásokat mindenütt betartják, de hogy milyen étkezési kultúra alakult ki az egyes országokban, az sok egyéb tényezőtől is függ.

Például mi terem meg, mit tenyésztenek, de gyakran a szűk anyagi lehetőségek is meghatározók.

Reggelire félérsajt, datolya, olajbogyó, frissen készült lángos és kenyér a megszokott ételek. Egyiptomtól keletre a csicsseborsó és a citromlével, olívaolajjal, szezámmaggal fésztelt egyiptomi barna lóbab. Ebbőlre, vacsorára főtt ételt fogyasztanak. Ez leggyakrabban zöldségféle egy kevés hússal elkészítve, olajbogyó, saláták. Népszerű zöldségféléik a paradicsom, padlizsán, sárgarépa, burgonya, tökfélék. Sok hagymát, fokhagymát, petrezselyemzöldet, zöld korianderlevelet, bazsalikomot, metélőhagymát, kaprot használnak fűszerként. Altalánosan elterjedt és kedvelt fűszerük a fodormenta, húsos, zöldséges ételeket, de teát is izestienek vele. A fűszeres ételekbe szívesen csavarnak citromlevet, vagy kanálalnak hozzá hideg, savanykás vízzel és sóval kevert joghurtot.

A húsok közül a birkahús a legkedveltebb, de fogyasztják a marhahúst és a baromfit is. A húsokból készült nemzeti specialitásuk a parázsom, nyáron sült kebab, amelyet különféle fűszerekkel, rizzsel és vajjal találnak. Kedveltek a tolyami és tengeri halak is.

A joghurt mint élteljesítő számos ételüknek ad kellemes, savanykás, pikáns ízt, de ismernek más tejtermékeket is. Az irániaiak előbb ismerték a sajtokat, mint a franciák.

Az étkezésnél nem hiányozhatnak a friss zöld saláták, az erősen ecetes savanyúságok, olajbogyó. Az asztalon mindig áll egy kancsó jeges víz. Elkészítés végén gyümölcsöket fogyasztanak, ezt követi a tea vagy a kávé, amelynek elkészítése szertartásszerű, és a nap minden szakaszában szívesen megismétlik. A kávéhoz, teahez fogyasztott sütemények olajos magvakból készülnek mézzel, általában az európai izlésnek túl édesek.

A magyar vendéglátás szempontjából tehát ügyelni kell, hogy az iszlám vallásának ne adjunk sertéshúst, sertéshúsból készült felvágottakat, ragukat, pitéket, vagdaltékokat sem.

Tilos a sertés húsa vagy bármely része, a vaddisznó, a vér, az elhullott állatok húsa, pogány istenségnek áldozott vagy pogány istenség nevében leölt állatok húsa. Tilos minden alkoholos, részegséget okozó ital.

A Korán 5. szurájában a következő sorokat olvashatjuk:

„A bor, a szerencsejáték a sátán fortélmese műve. Kerüljétek azt. A sátán a bor és a szerencsejátékok által csupán ellenségeskedést és gyűlölséget akar szítani köztetek.” A bort még ételek készítésére sem használják.

Tilos vadászni a zarándoklat idején, amikor a hívők felszentelt állapotban vannak, megengedett viszont a halászat. A megengedett állatok levágását is előírások szabják meg. Isten nevének említésével kell az állat nyaki ütőerét elvágni, majd kivérezetni. Az iszlám országokban vannak olyan hűsoltok, ahol a vallás előírásainak megfelelően levágott állatok húseit árulják.

Az iszlám naptár holdéveket számol, az év tizenkét hónapból áll. A kilenceedikben – a mi időszámításunk szerint kb. szeptemberre esik – veszi kezdetét a nagyböjt, a ramadán. Egyes észak-afrikai iszlám országokban tüzéségi sortűz jelzi a ramadán kezdetét, és mindennap ágyúlövés jelzi a böjt végét.

A böjt igen szigorú: napkelteől napnyugtaig sem enni, sem inni, sem fürödni nem szabad, az igaz hívő muszlim napközben még a nyálát sem nyeli le. Ilyenkor éjszaka vannak nyitva a boltok, a piacér zsúfolásig megtelik, az emberek annyit esznek és isznak, amennyit tudnak, mert napkelteől újrakezdődik a böjt.

A ramadán hónap végén, a tizedik hónap első napján ünnepséggel és hatalmas lakomával ér véget a böjt. Az ünnepet Aid-el Kebirnek, Kis-Bayram, Kis ünnepnek nevezik (a keresztényeknél szokásos nagyszombati lakomához hasonlóan, kávéházakban gyűlnek össze.

A tizenkettedik holdhónap első, hetedik és kilencedik napja szintén ünnepnap, ez a Nagy Bayram. Az ünnepi lakomákra általában pénteken kerül sor. Az iszlám országokban a nálunk megszokott vasárnap helyett péntek az ünnepnap. Minden esemény – vallási ünnep, lakodalom, körülméletés –, megköveteli bizonyos ételt vagy akár egy sor ételkülönlegességet is.

Az étkezés tizenkét alapszabályát Hasszan, Mohamed próféta unokája foglalta össze:

1. Tudnod kell, hogy az ételt Isten adta neked!
2. Elégedj meg avval, amit neked adott!
3. Mielőtt hozzáfognál az evéshez, mondd „bismilláh” (Isten nevében)!
4. Étkezés után mondd: „alhamoillilláh” (Istennek hála)!
5. Étkezés előtt moss kezed!
6. Az asztal bal oldalán foglald helyed!

prófeta, aki történelmi személyiség volt. Foglalkozására nézve pásztor, majd kereskedő, de felismerte, milyen hatalmas erő rejlik a széttagolt arab törzsek egyesítésében, az azonos ideológia nevében.

Mohamed tanításainak központjában az áll, hogy egyetlen Isten van – *Allah* –, akiknek *Mohamed* a profétája, és a kinyilatkoztatásokat *Gábrriel* arkangyal közvetítésével kapja.

Mohamed próféciáiban eleinte nem sokan hittek, sőt mikor a Kába-közhöz való zárándoklatot, a mekkai kereskedők fontos bevételi forrását veszélyeztetette a hitása, elűldözték Mekkából, átköltözött Jathrib városba. Később ezt Medinet-el Nabinak – a proféta városának – nevezték el.

A proféta „futásának”, átköltözésének időpontja a hidzsra – a hagyomány szerint 622. július 16-án volt. Ez a dátum lett az iszlám vallás hívei számára az időszámítás kezdete. A proféta halálát követő száz évben az iszlám hatalmas területeket hódított meg. A közel-keleti és észak-afrikai országokban államvallás, de követői az egész világon vannak, a Föld népességének 13%-a e vallás híve. *Mohamed* medina-i tartózkodása alatt alakult ki végleges formájában az iszlám vallási rendszere, innen indult hódító útjára.

A történelem folyamán kialakultak a különböző irányzatok, a legismertebb a szíita és a szunnita, és vannak különböző szekták. Az iszlám viszonylag nem sok kötöttséget tartalmazó vallás, a vallási és világi köteleességeket egyseben tartalmazza a Korán.

Híveinek öt fő köteleességük van:

1. Hitvallás (nincs más isten, csak *Allah* és *Mohamed* az ő profétája).
2. Napi ötszöri ima meghatározott módon elvégezve.
3. Jótékonykodás, ami eleinte tetszőleges volt, később azonban pontos törvények szabályozták.
4. A böjt megtartása egész ramadán hónap folyamán.
5. Zarándoklat Mekkába a Kába-közhöz, amely minden muzulmán számára életében egyszer kötelező.

Ezenkívül számos előírást meg kell még a muzulmánoknak tartaniuk: a 7–10 éves fiúgyermeket körülmetélik, tilos *Allah* képását elkészíteni, fegyverrel is terjeszteni kell az igaz hitet (dzsihad = szent háború). Ahogy a Korán előírásai kihatnak az iszlám világ civilizációjára, megghatározzák a kultúráját, az étkezéssel kapcsolatos szokások, előírások, hagyományok is innen erednek. Az ételt Isten egyik legnagyobb ajándékának tartják. Az előírások biztatnak a „megengedett” és a „tilt” ételek élvezetére, míg óva intenek a „tiltosak” és a „tisztátalanok” fogyasztásától. A megköltések eredete logikus, egy régebbi kor kezdetleges egészségügyi előírásait is tükrözi:

Az iszlám a legfőképpen monoteista világvallás, amely az Arab-félszigeten keletkezett Kr. u. a VII. században. A félsziget lakói az iszlám kialakulása előtt többségükben nomád tevékenységet folytató beduin törzsek. Vallási elképzeléseikről keveset tudunk, mert az iszlám az idők során az ősi vallás, a „bálványimádás” nyomait eltüntette.

Elt köztűnik az ősek kultusza, vallási kultuszban részeseitették a fákat, kövek, voltak báványaik. Mekkában őrizték egy kocka alakú épületben az arabok legiszteletesebb fétisét, a fekete meteoritot (Kába-kő). Ide tömegesen zarándokoltak, a zarándoklat hónapjában (ramadán), amikor az egyébként háborúzó törzsek közötti fegyvernyugvás uralkodott.

A nomád törzsek körében a vallási hiedelmektől függetlenül kialakult erkölcsi szabályok alapja a muruvva volt, amit nagyjából férfiaságnak lehet fordítani. Ez magában foglalja a bátorságot, vérbosszút, de a vendégiszteretet is.

A nomád életmódot elő beduin törzseknel gyakorlati voltak a fosztogatás, rabló hadjáratok. Más törzsek kereskedni kezdtek Perzsiával, Bizánccal, a határmenti részekben lassanként áttértek az öntözéses földművelésre, kis államalakulatok jöttek létre.

Az Arab-félsziget kereskedelmi útvonala a Római Birodalom bukása után több ország megkísérelte az ellenőrzése alá vonni. Így Bizánc, Etiópia, a Szász-szanida Birodalom is, nemcsak katonai eszközökkel, hanem békés missziós tevékenységgel.

Az ismétlődő támadások és a behatolási kísérletek ellen csak úgy vehették fel a küzdelmet sikerrel az arabjai félsziget lakói, ha a beduin törzsek, a kereskedők, a letelepült földművelő törzsek lemondának a vérbosszúról, és egységes ideológia alapján cselekedezzenek. Ez a történelmi helyzet teremte meg az iszlám kialakulásának feltételeit.

Az iszlám arab szó, azt jelenti: „az Isten iránti odaadás, beletnyugvás Isten akaratába”. Így nevezte el *Mohamed* proféta a hitet, a vallás híveit muszlimnak (muszlim, moszlem, muzulmán) hívják.

Európában szokás mohamedánokról, mohamedanizmusról beszélni, sok muszlim azonban nem kedveli ezt a megjelölést. Ők ugyanis azt hangsúlyozták, hogy *Mohamed* nem új vallást alkotott, hanem az *Ádám* óta létező ösvénynek megadta a legmagasabb rendű és végleges formáját. A Korán szerint *Ádám*, *Ábrahám*, *Mózes*, *Jónás*, *Zakariás*, *János* és *Jézus* is helyes úton jártak, az igaz hitet vallották, és csupán *Mohamed* tanításait készítették elő. Az új vallás gyökerei így az arab ösvényen kívül a zsidó és keresztény vallásig nyúlnak vissza. A tanítások lényegét a Korán tartalmazza, az iszlám alapkönyve. A Korán – gur'an – szó maga hirtelenséget, recitálást jelent, így mintegy a címmel is utal a vallás alapvető sajátosságára, az *Alláh*tól kapott tanítások közvetítésére, értelmezésére, terjesztésére. Mindezen tevékenységek eszköze és végrehajtója *Mohamed*

ünnepi finomságok. Ime egy dunántúli falu Anna-napi búcsújának ünnepi ebéd menüje:

- Tyúkhúsleves finommetéltel,
- Ludaskása libamájseletekkel, sült libavérrel és libatőpörttyűvel díszítve,
- Zöldbabfőzelék párolt felsállal,
- Paprikás csirke galuskával és gombás rizzsel,
- Farsangi fánk.

Senki ne higgye azonban, hogy itt az ebéd véget ért, megfellelő szünet után folytatódott.

- Liba- és kacsapecsenye kovászos uborkával és párolt káposztával,
- Kapros-túrós, káposztás és almás rétes,
- Mogyorókrémtorta,
- Kajsziatarack fagyalt,
- Egyes aprósütemények,
- Gyümölcs, sajt, feketekávé.

Természetesen megfelelő fehér- és vörösborok is kerültek az asztalra, és az ebéd, a leírás szerint belenyúlt a késő éjszakába.

Márton napja november 11-e – a Pannóniában született tours-i püspök emlék-napja. *Szent Márton* a középkor egyik legnépszerűbb szentje volt, kultusza hazánkban is virágzott, emléket helységnevek, templomok őrzik.

Márton napon országszerte lakomákat rendeztek, hogy egész évben bőven ehessenek, ihassanak. Aki Márton napon libát nem eszik, egész évben bőven állítja 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 nap a bírja, tartja a mondás, azzal ilyenkor íható már az új bor. De milyen kapcsolata van Szent Mártonnak a ludakkal? A középkori legenda szerint, amikor hírt vett, hogy püspöknak szemeltek ki, alázatosságában a ludak óljába bújt az érte jövő küldöttek elől. A ludak azonban szárnyuk csapkodásával, gágogásukkal elárulták Márton rejtekhelyét, mint egykor az éj leple alatt a Rómára támadó barbárokat.

A Márton napi ludalakomák másik el nem hanyagolható oka, hogy ez idő tájt különösen jótű és viszonylag olcsó a lúdhus. A csontos részekből húslevest főznek, az aprólékból apróléklevest vagy ludaskását, de a töltött libanyak, a ropogós libapecsenye és végül, de nem utolsósorban a libamáj is csodálatos ízű étel.

András napja november 30-a – Szent András apostol és vértanú napja. A néphit szerint az egyik házasságtörő és varázslónap. A lányoknak magányosan, titokban kellett ezeket a praktikákat elvégezni. András napján kezdtek el a disznóöléseket, és az ezzel járó disznótorokat, amelyek aztán farsang végéig tartottak. Andráshoz legközelebb eső vasárnap advent első vasárnapja a karácsonyi várakozás és előkészület ideje, az egyházi év kezdete.

Az ünnep ételei az idei libasült, rántott csirke uborkasalátával, a juhártó gazdák bárányt vágtak, és friss gyümölcsből készült tészták, így epres, cseresznyés pite.

Ürnapja a pünkösöd utáni második hét csüörtöke. Régen zöld galilyakból virágokkal díszített ünnepi sátrakat készítettek a falu különböző pontjain, ma már csak a templom körül. Az egyház *Krisztus* testét, az oltáriszentséget ünnepi napon, és az oltáriszentséget körmenetben viszik a feldíszített sátrakban épített oltárhoz, majd vissza a templomba.

A sátrak díszítmenyéhez, mint szentelt növényekhez több népi hiedelem fűződik, földművelésben, állattartásban, állategygyításban használták. A faágakat a kertben a vetemények közé szúrták, hogy megvédjék a növényeket a fergektől. Az ünnepi sátorból hozott fűvet a házató alá tettek, hogy ne csapjon a villám a házba. A téhen tőgyét sátorfával megfűsölték stb. Ebben az időszakban már van sokféle primőr zöldség, a nyári as ételek a jellemzők, így pl. a töltött karalábé, a töltött paprika, melynek ismertek kapros, paprikás, paradicsomos változatai és a gyümölcsös pitek.

Péter és Pál napja, június 29-e – a néphit szerint ilyenkor szakad meg a gabona töve, kezdődhet az aratás. Az emberek kimentek megnézni a búzát, tettek egy-két kaszasuhintást próbaképpen, mert ünnep lévén ilyenkor nem dolgoztak. Az aratáshoz sokszor kötözték a határba vagy a tanyára, hogy a nagy munkát mielőbb befejezzék, minél kevesebb szem vesszen kárba. Az aratáshoz tartalmas, kiadós ételeket – pörkölt, paprikás gulyás – főztek, sokszor bográcsban szabad tűzőn, vagy készítették az ún. hétköznapi paprikásokat, pl. lebbencs, tarhonya, paprikás krumpli stb.

A halászek védőszentjükként, patrónusuként tisztelik *Szent Pétert*. Az egykori halászcéhék ilyenkor tartották gyűléseiket, ekkor volt a legény- és mester-avatás. Voltak olyan vidékek, ahol a halászok rúdra kötött ponttyal járták végig a falut, vásártókat köszöntve, akik kaláccsal, bortal vendégeiket megöket. Másnap a halászek vendégeket halpaprikával, tőrös csuszával. Péter-Pál napjához fűződik az a hiedelem, hogy amelyik legény vagy lány el-szőnek hallja meg a harangszót e nap hajnalán, még abban az évben megnősül vagy férjhez megy.

Anna-nap július 26-a – a nyár delelője, a bálók és az Anna-napi búcsúk ideje. Az első Anna-bált az 1860-as években rendezték Balatonfüreden, azóta hagyományá vált. Eyról évre megrendezik, nemcsak Balatonfüreden – bár ez a leg híresebb –, elterjedt elsősorban a Dunántúlon, Somogyban, Zalában és Veszprém megyében.

Az Anna-nap utáni vasárnapon szokás a búcsút tartani. A búcsú a falu temploma védőszentjének ünnepét jelenti. Ilyenkor megjelennek a különböző áru-sok, mézeskalácsosok, körhinta, céllövőde stb. Rokonok, ismerősök jönnek látogatába, a bőséges étkezések alkalmával hosszú sorban vonulnak fel az

Húsvét hétfőjének hagyományos ételle a tavaszi rántott csirke. Ezen a napon azonban háttérbe szorítják az asztal örömeit a különböző népszokások. Magyar-országban mindenféle húsvéti locsolkodást, ami a néphit szerint a lányok fiatalaságát, szépségét, kelendőségét segíti elő. A locsolkodásért piros, vagy mintákkal díszített himestojás jár, és természetesen étellel, itallal kínálják a locsolkodókat.

Más országokban divat ilyenkor az örömtűz gyújtása, a korbácsolás, a locsol-lás, a húsvéti nyúl stb. A húsvéti nyúl az ógermán mitológiából átvett jelkép. A tojás a tavasz, a természetet újjáébredésének jelképe, s mint ilyen ösidők óta szerepel a tavaszi ünnepeken. Tojásgándékkal kedveskedtek egymásnak már a perzsák, egyiptomiak, kínaiak, az ószláv és ógermán népek is. Ezt átvette a keresztény hagyomány is, de Krisztus feltámadásának, a sziklasírból való kijöve-telének szimbolikáját is látja benne.

A húsvét az irodalmat is gazdagította. A középkorban a papság a templomok-ban drámai formában jelenítette meg az ünnep alapjául szolgáló bibliai ese-ményt latin nyelven. Ezek tekinthetők a keresztény dráma csiréinek. A játékok, bővülve, kikerültek a templom udvarára, szerepet kaptak a hívők is, latin helyett nemzeti nyelven játszottak, így elvilágiasodott, komikus elemek is keveredtek bele. A nálunk is ismert passiójátékokat német nyelvterületről vettük át.

Május 1-je Szent József napja – a munka ünnepe már régóta a tavasz teljes győ-zelmének örömunnepe. Európa-szerte elterjedt és nálunk is ismert szokás a má-jusfaállítás. A legények az erdőben hosszú törzű, szép leveles, ágas fat vágak ki, és annak a lánynak az udvarlás szándékát. A felkészítéstől a lány és az anyja gon-doskodott. A városiakok az erdőbe vonultak mulatozni, pihenni, így alakult ki a majálisok, szabadtéri balok szokása.

A majálisok hangulatához hozzátartoznak az ősi módon, szabad tűzön, bog-rácspan főzött ételek, birkapörkölt, gulyás, halászlé stb.

A pünkösd a húsvét szombatját követő ötenedik nap (a pentekoszté görög szó, ötvenedik nap a jelentése). A katolikus egyház egyik főünnepe. A Szentlélek el-jövetelét és az egyház megalapítását ünneplik ezen a napon.

A magyar falu érdekes és látványos szokása volt a pünkösd királyválasztás. A falu határában egy megfelelő helyen gyűlt össze a falu népe. Itt kellett a legé-nyeknek bebizonyítani, ki a legügyesebb, kinek a lova a leggyorsabb, az lett a „pünkösd király”. A győztes fejére virágkoszorút tettek, majd megkezdődött az ünneplés, melynek fénypontja az ökörsítés volt.

A pünkösd király egy éven át hivatalos volt a lakodalmakba, ingyen ihatott a kocsmában, és a lányok kedvence lett. Egyes vidékeken szokás volt a lányok közül a legszebbet kiválasztani, ő lett a pünkösd király. Az ünnep napján, sőt másnapján szokás volt táncmulatságokat rendezni. Az ünnep természetes szim-bóluma a piros pünkösd róza.

A konyhában a nagyszombbat a sonkafőzéssel, kalácsütéssel, a húsvéti ételkel elő- és elkészítésével telik. Sonka nélkül nem multhat el a húsvét, de itt ne a szelelt sonkára gondoljunk. Húsvétkor arról a jól megtermett, kellően fűszerezett, finoman pácolt, de nem túlsózott sertéscombból van szó, amit erre a célra szeretnek be, és nagy gonddal készítenek el az ünnepi lakomához.

A templomból hazatérve szokás megszegni a húsvéti sonkát. Melegen borsó-, lencse-, burgonyapüré, esetleg paraj illik hozzá. Hidegen felszeletelve, levében főtt füstölt kolbászal, főtt, cikkekre vágott tojással és reszelt tormával, retekkel, újhagymával vagy céklával körtve kerül az ünnepi asztalra. A füstölt sonka levéből készítettek az ün. kaszáslevest. A vacsora befőjező fogása a húsvéti diós és mákos kalács vagy patkó.

A kalács évszázadok óta a magyar konyha – elsősorban persze a parasztkonyha – rangos ünnepi térszátele. Előfordul különböző formákban, szerepel a húsvéti, karácsonyi, lakodalmias asztalokon. Volt, ahol kenyértésztából készítették, csak az alakja tért el attól.

A húsvét, tulajdonképpen a húsvét vasárnapja, a keresztény egyházakban *Krisztus* feláldozásának emlékünnepe. A magyar elnevezés onnan származik, hogy a hívők nagybőjt után e napon kezdtek meg a húsest. A húsvét megünneplésének napja kezdetben nem volt egységes. Végül is a niceai zsinat 325-ben úgy rendelkezett, hogy a húsvétot vasárnap kell megünnepelni, mégpedig a tavaszi napéjegyenlőséget követő hoidtölte utáni első vasárnap. Ha a hoidtölte vasárnapra esik, akkor a húsvétot a következő vasárnap kell megünnepelni, így az mindig március 22-e és április 25-e közé esik. A húsvét kiszámítása azért fontos, mert ennek megtartásától függ az év hátralévő részében esedékes mozgó ünnepek elrendezése.

A húsvét jellegzetes étel a bárány. A húsvéti bárány *Jézust* jelképezi, akinél előképe volt az a bárány, amelyet a zsidók ettek az egyiptomi kivonulás alkalmával.

A bárányt változatosan, sokféle formában készítik, pl. tartalmas bárányfejleves, erdélyies csipős, pikáns tárkonyos bárány, báránypörkölt, tejfőlés báránypaprikás. Ugyancsak vonzó az aranyssárgára süített rántott báránysszelét, vagy a szalonnával tűzdel, ropogósra süített gerinc, a töltött combja vagy a rostos piritott bordája. Lényeg, hogy alapanyagként gyenge, finom húsú, szopós bárány szőlőgsaláták és a tepsi-ben sült piritott burgonya.

Az ünnepi ebédre talált bárányt különféle fogások vezethetik be és követhetik. Előteként adható az előző estei megmaradt hideg füstölt sonka, húsvéssaláták, joghurtos vagy erdélyi kapros töltött káposzta. A választék kedvéért adhatunk tortát, süteményeket, de nem maradhat el a diós-mákos kalács vagy patkó sem. Régebben a húsvét vasárnapot követő egész hetet ünnepként tartották számon. XIV. *Kélemen* pápa 1771-ben úgy rendelkezett, hogy: „a Húsvét ünnepe csak két napig tartassék”.

mezítélt, vezeklt ruhában a templom elé mentek, és a püspök hamuval hintette

meg őket.

II. Orban pápa 1091-ben elrendelte, hogy minden hívő fejét bűneikre és az emléltásra emlékeztetve, hamuval kenjék meg e napon.

A nap jellegetes böjtös étel ei a tojásleves, rántott leves, tézsaételék, savanyú káposzta esetleg heringgel. Régen a kocsmákban a farsangi mulatság után égt gyomrukát sórel csillapító törzsvendégek ingyen kapták ilyenkor a heringes savanyú káposztát.

A nagyböjt a keresztény hústétot előkészítő negyvennapos vezeklt és böjtölt idő. Az evangéliumi leírások szerint *Jézus Krisztus* is negyven napig böjtölt a pusztában.

A hústét előtti böjt az első időben rendkívül szigorú volt. A hústételektől tartózkodtak, napjában csak egyszer étkeztek. A böjt feyelem – elsősorban a nyugati egyházban – idővel enyhült, a hústétalom csak a pénteki napokra vonatkozott, a napi egyszeri étkezés helyébe az egyszeri jóllakás lépett stb.

Hazánkban szokás volt, hogy a zsíros edényeket hamvazószerdán elmosták, és csak hústétkor vették elő. Húst és zsíros ételket nem ettek nagyböjtben, külön edényben olajjal vagy vajjal főztek. Etenjedt böjt ételék voltak a korpából készült savanyú cibereleves, tejleves, bableves, tézsaételék, sós vízben főtt bab, olajos káposzta, aszalt gyümölcsök, tojás- és halételek.

A nagyhét a keresztény hústétot megelőző hét nap, a nagyböjt utolsó szakasza. Virágvasárnapkal kezdődik. Ilyenkor barkával körmenetet tartanak *Jézus* jeruzsálemi bevonulásának az emlékére. Nagycsütörtök a IV–V. század óta az utolsó vacsora és a szenvedés kezdétének emlékünnepe. A nagycsütörtököt zöld csütörtöknek is nevezték, mert e nap jellegetes étel ei a parajfőzelek bundás zsemivel.

Nagy péntek *Krisztus* szenvedésére és keresztihálálára való emlékezés napja. A keresztény vallás hívei számára szigorú böjt. Halat, tojást, olajos savanyú káposztát, aszalt gyümölcsöket, páttogatott kukoricát, tehát jellegetes böjt étel ei ket fogyasztottak. Sok népi hiedelem kapcsolódik hozzá. Ilyenek a kora hajnali mosakodás patakban vagy folyóban, hogy az ember egészséges maradjon. Nem vágtak szármayast, nehogy dögvész ússzon ki az állatok között. Nem szántottak, mert e napon *Jézus* a földben volt.

Nagyszombat már a hústét ötömünnepe kezdete. Este van a tüzszenteles, vízszenteles szertartása, majd a vigília (éjféli) mise és a felámadási körmenet. Ilyenkor szótálnak meg a harangok, jellegeten a felámadást és a böjt elmúltát. Este, a felámadási körmenetre indulás előtt az ablakban gyertyát gyújtottak, jellegetve *Jézus* felámadását. A keleti egyházban a felámadási körmenet va sárnap reggel tartják, a nyugati egyház szombat déltán vagy este.

ves, virsli, töltött káposzta kerül, de szokás malacsültet is enni pezsgős káposz-
tával, bár a népszokás szerint a malacsültt újévi étel.

Az **újév** első napja. A rómaiakkal először március elsején, majd január elsején
kezdődött az esztendő. A középkorban Európában többféle évkezdetet használ-
tak (december 25., január 1., március 1., március 25., húsvét szombatja stb.).
A ma használatos január elsejét évkezdetet a *XIII. Gergely* pápa által 1582-ben
megreformált julianus-naptár tette általánossá. Az évkezdethez minden népnél
számos, hagyományos gonoszító, szerezencsehozó népszokás kapcsolódik. Alta-
lános hiedelem szerint az újévi cselekedeteknek hatásuk van az egész évre. Ko-
rán keltek, például, hogy egész évben frisssek legyenek, vidéken külön mo-
sakodtak, hogy egész évben frisssek legyenek. A gyümölcsfákat megfenyvege-
ték, hogy megijedve nagyobb termést hozzanak, a tyúkokat abroncsból etették,
hogy sokat tojjanak, de voltak nagy zajjal járó „nyájfördítő” szertartások, hogy
az állatok egészségesek maradjanak, oltomítás stb.

Újévkor az ebédre főzött savanyú malacapróék-leves, káposztaleves savany-
kás, pikáns ízével kicsit segített a szilveszteri másnaposságon, de szokás lencse-,
bab- és csirkelevest is készíteni. A főétel azonban újévkor a malac, amely orna-
nyával felénk tűrja az új esztendő szerezencséjét. A szopós malacsorból kikerült,
kellőképpen elkészített, piros-ropogósra sült malac a jó ízek harmóniájával te-
líttet étel, régiót fogva híres készítménye a magyar konyhának, öröme aszta-
lunknak.
Tálalkozhatunk azonban a szerezencse e szimbólumával kívánatos malacpör-
köt formájában is. Ez is csak szopóskorú malac lehet, vékony csontú, puha hú-
sú, minden felesleges zsírtól mentes, hogy a pörkölt a kissé másnapos gyomorú-
aknak se legyen nehéz. Édes-nemes, nem csípős, de tűzpiros paprikával készült
igazi magyaros étel, házitarhonya illik hozzá.
Desszertként szokás csötegefánkot adni, de főleg vidéken találkozhatunk a
karnevál előhírnökével, a farsangi fánkkal is.

Vízkereszt ünnepe – január 6. – összetett keresztény ünnep. Fő tárgya a kis
Jézus imádására Keletről Betlehembe érkező „háromkirályok” (napkeleti böl-
csek) tisztelése; továbbá *Jézus Krisztus*nak a Jordán vízében való megkereszte-
kedésének megülése; valamint a kánai mennyegző csodájáról, a víz bortá válto-
zásáról való megemlékezés.

A Vízkereszt eredetileg *Krisztus* születésének ünnepe volt, és megelőzte a
december 24-i karácsony ünnepét. Az ünnepnek ezt a tartalmát ma már csak a
liturgiában használatos neve, az *Epiphania* vagy *Theophania* őrzi, a helléniszi-
kus vallás kultuszában az istenek megjelenését jelentette.

Alexandriában január 6-án ünnepeltek a szűztől született nap (Heliosz Aion)
születésnapját. Január 6-án, az új bor élvezete ünnepén a pogányok a nappal azo-
nosított *Dionüszosz*nak, a szőlőtermelés és a bor istenének születésnapját is meg-
ülték. Azt tartották, hogy e napon *Dionüszosz* a források vizét bortá változtatta.

Készülhet omlos vagy egyszerű kelti téisztából, a töltelékbe lehet mazsola, almát, datolyát, csokoládét, mézet, birsalmasajtot vagy baracklekvárt keverni, igazí karácsonyi desszert.

Az ünnepi asztalról nem hiányozhat az aranylő vagy rubinpirosan csillogó jő-féle bor sem.

Az emberek nagy része ősi, pogány korból eredő szokás szerint valósággal áhítattal ül az ünnepi asztalhoz, mintegy áldozati lakomához.

Szilveszter nap, december 31-e, az év utolsó napja, melynek estején újévbe nyúló vidám mulatással szokás búcsúzni az elmúlt esztendőől, a templomokban év végi hálaadást tartanak. Három római pápának is *Szilveszter* – *Sylvestre* – volt a neve. A magyarság szempontjából legjelentősebb *II. Szilveszter*, aki 999-től 1003-ig volt pápa, korának művelt embere, filozófiával, matematikával, irodalommal is foglalkozott. Ő küldte államalapító királyunknak, *Szent István*nak a királyi koronát.

A magyar konyha régi hagyományai szerint *Szilveszter* estején nyulat, halat, őzet vagy szárnyast kell enni, mert – úgy mond – a hal elűszlik, a gyorslábú nyúl vagy őz elszalad, a szárnyas elöpuszt az őcsentend minden gondjával, bajával.

Ugyancsak hagyományként említik a régi szakácskönyvek a *Szilveszteri krampampuli készítését*. A következőket olvashatjuk erről *Magyar Elek*: Az *inyesmeszter szakácskönyve* című művében:

„A krampampuli kékes lángba tekinteni! *Szilveszter* éjszakáján a kellemes és érdekes dolgok közé tartozik. Az égő rum, az olvadó cukor, a sokféle fűszer illata betölti a szobát. A forduló amúgy is felfokozott hangulatában az asztal körül ülő társaság a jövőt keresi az asztal közepén imbolygó lángban.

..... Mídon közlekedik az éjjel, hatalmas, öbös tiszta italai állítunk az asztal közepére, és az aljára rakunk vagdalt déli gyümölcsöt: fügét, magjától megfosztott datolyát, mazsola, cukrozott narancshéjat, esztéig darabokra törött szentjánoskenyereket, továbbá dióval beletit aszalt és (esztéig egyéb, hiányzó anyagok pótlására is) másféle hazai gyümölcsöt. A ital közepére helyezett rostélyi megrrakjuk süvegucukorral vagy kockacukorral (ezt esztéig előbb narancshéjjal is végigdörzsöljük), majd meglocsoljuk fél liter finom rummal. Meggyűjtjük (ilyenkor a világitást kikapcsoljuk), s türelemmel figyeljük, amíg a lángoló szesz kiég, s a felolvadt cukor a tálba csepereg. Míkor ez a processzus befejeződött, vidna önnünk két liter jó, fűszeres (fahéj, citromhéj, szegfűszeg) fehérbor, 1 liter forró teát, 2 citrom és 2 narancs vagy más gyümölcs levét.

Pár percig állni hagyjuk, de vigyázzunk, hogy ki ne hulljon. Jól megkeverjük, s megköstöljük, nincs-e híja valamilyen irányban. Elég erős-e, elég édes-e vagy ellenkezőleg, túl édes, túl erős? Ha kell, segítünk a bajon, s azután puncsos poharakba szűrjük a párolgó italt. A kiváncsi gyümölcsökből mindenkinnek adunk egy-két darabkát.”

Ma már éjjelkor inkább pezsgőt bontanak, a szilveszteri asztalra kerül helye-

A karácsony Jézus születésének, a szeretetnek az ünnepe. Az ezt megelőző időszakhoz különféle népszokások is kapcsolódnak. Így Magyarország számos vidékén ismert a „szentcsalád szálláskeresése”. Házról házra vizsik a Szentcsalád képét, és előtte ajtárasságot tartanak. Az adventi koszorú egy fenyőágakból font, felüggesztett koszorú, négy gyertyával. A négy gyertyából advent minden vasárnapján egyet-egyet meggyújtanak. Ugyancsak kedves szokás a betlehemi-zés.

A fehér asztal ünnepi örömei már napokkal előrevelítik árnyékukat. Karácsony nyája, meleg hangulatu ünnepe sok jóval szolgál híveinek a nagy hírű magyar konyha.

A karácsonyestét és az utána következő napokat a feldíszített karácsonyfa teszi még színesebbé. A magyar családoknál igencsak tisztelt bútordarab volt az asztal. A falusi házakban abroszt csak ünnepnapokon terítették rá, karácsonykor általában piros mintásat. A piros az öröm színe. Az asztal alá szalmát helyeztek, a betlehemet, jászolra emlékeztetve. Gabonával teli kosarat is tettek ide, meg néhányat a mezőgazdasági szerszámok közül, hogy jó legyen a termés. Szinte valamennyi karácsonyi ételenk volt szimbolikus, mágiikus jelentősége. A mák, a bab, a borsó a bőséget biztosította, az életet tette édesse a méz, a fokhagyma védte az egészséget. Az alma általában az egészség, az egészség, a szépség és a szerelem szimbóluma volt. Az asztal alatti szalmát a lábujjösszággal etették meg, hogy az állatvérszt elkerüljék.

A karácsonyi megelőző időszakot a szegényesebb bűjtös étel, az ünnepeket gazdag, többfogatoss étrendek jellemzik. A karácsony bűjtje szenteste ér véget. (Ma már egyházi szempontból nem bűjt.) Innen a szokás, hogy december 24-én ebédre bűjt bablevest – hús nélkül –, tojáslevest, mákos gubát, mákos melettet, de általában húsalan ételket fogyasztottak. Számos családnál ma is halászlé, hallevest vagy borlevest, rántott hal, esetleg más halétel szerepel a szenteste ünnepi étrendjében. A szokások elterjedek, sok helyen már ilyenkor asztalra kerül a pulykasült vagy a töltött káposzta.

Karácsony első ünnepén, „Nagykarácsony napján” az ebédet általában pom-pas, erdőtöltes, aranyszínű húslevest nyitja meg. Ez a figyelemre méltó leves két szülhet tyúkból, pulykából, pulykakaprotékból, benne zöldség, gomba, májsze-

Az ételsor főpontja általában a pulykakapoccseny, tűzdelve vagy gesztenyével töltve, mandulával töltött, vörösborsban párolt szilvával körtive. Még kell említeni, hogy a pulyka fogyasztása újkeletű szokás, régebben a liba töltötte be az ünnepi származás szerepét, készítették gesztenyével töltve is.

Régen szokás volt a karácsonyi pulykákat díval hízlatni, így izletesebb a húsa. Előszörban a mellész az igazi csemege. Vidéken ilyenkor van a disznóvágások ideje, amikor is orjaleves és disznótörös ételék kerülnek az ünnepi asztalra.

A karácsonyi ételék rendjében fontos szerep jut a dús töltetű, fenyves-már-ványos diós és mákos kalácsnak, melyet bájglinak vagy bejglinek is neveznek.

A magyarság még a honfoglalás előtt találkozott a kereszténységgel mind a nyugati (római), mind pedig a keleti (bizánci) ágazatával. A magyarok egy százmánsztikus jellegű vallás követői voltak, amely a törzsi-nemzetiségi szervezet felbomlásával, az állam kialakulásával elvesztette jelentőségét.

Államalapító királyunk, *Szent István* (997–1038) nyugati papokat hozott az országba, és az államszervezet kialakításával egyidejűleg kialakította az egyházi szervezetet is, a kereszténységet kötelező vallássá tette. Az idejövő püspökök, papok, szerzetesek segítségével nyújtottak az új társadalmi rend megszilárdításában. Tanították a magyarokat földművelésre, szőlőművelésre, gyümölcsfák telepítésére stb. A kereszténység felvétele egy magasabb fejlődést jelentő társadalmi formáció megszilárdítását segített elő. Valójában a magyarság a megmaradását, a létét köszönheti a kereszténységnek, mert nehezen képzelhető el, hogy a környező, szilárd feudális államrenddel bíró országok elűrték volna a környezetükben egy vándorló, nomád életmódot élő, fosztogató, rablóhadjárátokat folytató pogány népet.

Igy kerülhetünk el a hunok, avarok, gótok, gepidák és más népek sorsát, akiket a népvándorlás szele lesodort a történelem színpadáról. A kereszténység egyike lett a legnagyobb világvallásoknak. Szokás zsidó-keresztény kultúrkör-ről beszélni, hiszen a gyökerek közöttük. A kereszténység elfogadja a Biblia ószövetségi részét, míg a zsidó vallás nem ismeri el *Jézus* messiásnak, azaz megváltónak, így nem fogadja el az Újszövetséget sem.

Az 1848-as törvényhozás megszüntette a katolikus vallás addigi államegyházi jellegét, és törvénybe iktatta a felekezeti egyenjogúságot. Ez azonban csak az ún. bevelt vallásokra vonatkozott: így a római katolikus, református, evangélikus, ortodox, unitárius és 1895-től az izraelita vallásra.

Magyarország lakosságának, 1993-as felmérések szerint, kb. 60%-a vallásos. A vallási ünnepeknek megvan a sajátos hangulatuk, kialakultak az ünnepi szokások és az egyes ünnepeknek a hagyományos étrendjei is.

A mindennapok megszokott ritmusát, a munkanapok és hétvégek hosszú sorát lassan váltakozó színekkel festik alá az egymást követő évszakok. A nappalok rövidülnek vagy hosszabbodnak, a természet kizöldül, virágba borul, sárgul vagy fehér takarót ölt, évről évre visszatérnek ünnepeink a maguk sajátos hangulatával. Az ünnepi örömök között fontos helyen szerepel mindaz, amit a fehér asztal nyújthat ilyen alkalmakra. Itt nem csupán az étkezések bőségéről van szó. A magyar nyelvenk van egy sajátos kifejezése a bőséges ünnepi étkezések jelölésére, „nagykanállal enni”. Az ünnepi étkezéshez hozzájárulhatnak azok a jellegzetes fogások, ételek, amelyeket a „hagyomány ír elő” jeles, ünnepi napokra.

Az egyházi év az **adventtel** (a kifejezés az adventus – eljövetele – latin szóból származik) kezdődik, majd jön a karácsony és a többi ünnep. Mai formájában *Vil. Gergely* pápa rögzítette a XI. században. *Szent Andrást* apostol ünnepéhez – november 30. – legközelebb eső vasárnap kezdődik, és december 24-ig tart. Az adventi időszak a karácsonyvártás, a karácsonyi készülődés ideje.

embereinek följelentésére Pilátus keresztire feszítette, most is hívek maradtak

hozza azok, akik addig szerették, mert hűmádnapra feláldozták és megjelent kö-

zöttük ". Vannak kutatók, akiknek meggyőződésük, hogy Flavius munkájá-

ban ezek a sorok későbbi keresztény betoldások.

Tacitus a II. század első negyedében írja azt a tűzvész, amelyet 64-ben

Nero idézett elő. Elmondja ezzel kapcsolataiban, hogy a gyújtogatás vádját a gyűl-

leletes keresztényekre hárították, akik közül hatalmas sokaságot kivégeztek.

Megemlíti Tacitus azt is, hogy Krisztust, akitől elneveztek a keresztényeket,

Tiberius uralkodása alatt Pontius Pilátus prokurátor kivégeztette.

Suetonius a II. század második negyedében Claudius császárról írt könyvé-

ben arról beszél, hogy Claudius a zsidókat – keresztényeket –, akik Krisztus iz-

galására folyton lázongtak, Rómából kiűzte. Neróval szövevényben pedig

megemlíti, hogy abban az időben sok, új és átkos babonát valló keresztényt ki-

végeztek.

„E két közlés, melynek hitelessége komolyan kétségbe nem vonható, azt mu-

tatja, hogy a II. század elején – távolabbi visszanyúló források alapján – Jézus-

ról és követőiről bizonyos római körökben már rendelkeztek valamilyen ismer-

retekkel” (Gecse Gusztáv: *Vallástörténet*).

Miután a kereszténység mint vallás, a zsidóságtól észrevehetően elkülönült, a

Római Birodalomban tiltott vallássá vált. A zsidó vallás egy nép vallása volt,

így megfert a birodalom számos népének vallásai között, míg a kereszténység

minden népet üdvözítő, egyetemes vallásként jelentkezett. Az első században

több véres keresztényüldözés volt a Római Birodalomban.

Constantinus türelmi rendeletét, az ún. milánói ediktum 313-ban megadta a

keresztényeknek a vallásszabadságot. Ezután *Julianus* tesz még kísérletet, hogy

a kereszténységet megfosssa jogaitól, és rendeletet hoz a pogány szentélyek és

szertartások visszaállítására, de korai halála véget vetett anakronisztikus törek-

véseinek.

A kereszt szimbolikája a legősibb kultuszokban is elterjedt. Többek között

jelképezi a világmindenséget, az égtájakat, az évszakokat. A kereszt „az antik

római világ akasztófája”, a keresztihalál a legfájdalmasabb, a legegzenyesebb

sebb halál nem volt, amivel a rabzsolókat, árulókat, lázadókat büntették. A ke-

reszt így a legnagyobb megvetés jelleme, és ezzel együtt vagy ennek ellenére lesz

Krisztus életének és halálának, a megáldozat és megdicsőülés paradox kettős-

ségének szimbóluma.

A kereszténység elterjedt Palesztinában, a Római Birodalomban, majd a biro-

dalom utódállamai területén, missziós tevékenysége során pedig azok határain

túl is.

A XI. században a kereszténység két részre szakadt – egyházszakadás –, nyu-

gaton a katolikus egyház, keleten az ortodox keleti egyház szétáldult meg. A

XVI. században reformált keresztény – keresztény – egyházak jöttek létre. Így

az evangélikus egyház, református egyház, anglikán egyház és ezek elágazásai

(szekták).

neveznünk. Ugyanis csodákat művelt és tanította az emberekkel. És ámbár fő-

korol, amelyben Jézusnak élnie kellett:

us történelmi munkájában (magyar fordítása: A zsidók története) ír arról a és Jézus Krisztusra vonatkozó nem keresztény forrásokból. Így Josephus Flavi-

Gecse Gusztáv: Vallástörténet című művében olvashatunk a kereszténységre

vel nagy hatással volt kortársaira.

A korabeli emberek körében sokan elismerték, mert gyógyításával, csodatettei- emberiséget. Ma már senki sem vitatja, hogy Jézus történelmi személyiség volt. száll, beavatkozik az emberiség történelmébe és keresztváltással megváltja az világ ura sokféle megtestesüléseinek egyike, hanem maga az Isten, aki a földre dítása – nem egy isteni küldött, vagy különféle metafizikai tanok szerzője, nem Jézus Krisztus – görögül *Khrisztosz*, a felkent, a héber másiah, a „messias” for-

A kereszténység abban különbözik minden más vallástól, hogy alapítója ailag a krisztusi – christianus – szövből ered, így neveztek a Krisztusban hívőket. Kr. u. az I. század közepé táján alakultak Palesztinában. A kifejezés etimológi-

A kereszténység, a keresztény vallás és kultúra 2000 éves. Első gyülekezetei

9.2. A katolikus vallás ünnepei és étkezési előírásai

me egy kis hamuval meghintett kemény tojás.

nok, szomszédok gondoskodnak a gyászszolók ellátásáról. A gyászszolók első élei-

Közelel rokon halálakor hét napon át gyászszolnak – ez a *siv'á* (süve) –, a roko- ma várja.

vendégeket pedig a szülők anyagi helyzetétől függetlenül változó, de ünnepi lako-

rendezett ünnepségen a szülők, a rokonok megajándékozzák az ünnepeltet, a micvó) –, akire vonatkozik minden mőzesi parancs. Az ebből az alkalomból Amikor a fiú betölti 13. életét, olyan fiúvá, férfivá válik – *barmicvá* (bár-

sebb vendéglátást – *kidúsz* – adnak.

A leánygyermek születését az apa bejelenti a gyülekezetben, és a szülők ki-

vettségébe, körülmetélik (brit milá). A szertartást lakoma követi.

A fiúgyermeket nyolcnapos korában *circumcisióval* veszik fel *Abraham* szö-

volt a menyasszonytánc is.

Az esküvőn régen a zenét zsidó zenészek (klezmer) szolgáltatták, és szokás

a pálinka sem.

csonyát, húsleves, sült húsokat és többféle süteményt, de nem marad el a bor és

füleg az esküvő bőséges étkezéssel jár. Lakodalmas ételként kedvelik a halko-

Az esküvőt megelőzi az eljegyzés és a jegyajándék átadása. Az eljegyzés és

lőan – kialakultak a szertartáshoz kapcsolódó népi szokások, hagyományok is.

A házasságkötésnek megvan a vallási előírásai, de – más népekhez hason-

Ílyenkor a származást fejevel együtt találják, hogy az étkezés résztvevői az év során jelesekké, „főkké” válnak.
Az ünnepi étkezés befejező fogása almakompót vagy pite és édes alma.

9.1.1.4. Gyásznapok

A zsidó kalendáriumban sok gyásznap szerepel, ezek egyben böjtnapot is jelentenek. Ezek közül is kiemelkedik év hó 9. napja, **Tis'a be av** (tisebov). Ezen a napon rombolta le a *Salamon* király által épített jeruzsálemi Szentélyt *Nabukodonozor* (Nebukadnecár) babilóniai uralkodó Kr. e. 587-ben. A Szentélyt Kr. e. 515-ben újjáépítették, az építést *I. Heródes* király folytatta – Kr. e. 20–10. –, de ugyancsak év hó 9. napján semmisített meg *Titus* római császár Kr. u. 70-ben. Ezt a két pusztítást gyászolják a zsidók ezen a napon.
Már év hó elsejétől tilos zsíros-húsos ételek és a bor fogyasztása, szombat kivételével. Ezt az időszakot a teljes böjt kilenc napjának nevezik.

9.1.1.5. Örvönnep

A **Hánukka** (hanúke) az avatás, újjászenteles ünnepe, kisleév hó 25-étől tart nyolc napon át.

Kr. e. 164-ben *Juda Makkabi* – Judás Makkabeus – serege legyőzte Judeában a pogány szír hadakat, és győzelme után megiszította a pogány istenek imádságával meggyázott jeruzsálemi Szentélyt, a zsidó életről pedig a hellenizmustól. A hagyomány szerint *Juda* a visszafoglalt Szentélyben mindössze egy kis korsónyi olajat talált, amelyet nem szentiségtelenítettek meg. Emmyi olaj csupán egy napig lett volna elegendő a templomi mécseknek, ám csoda történt, az olaj elegendőnek bizonyult nyolc napig, ezalatt gondoskodhattak a szükkséges tiszta olajtól.

A másik örvönnep a **Purim** (pürem), a sorsvetés, nevet onnan kapta, hogy *Ahasvéros* perzsa király egyik fő embere, *Hámán* tervet szőtt a birodalomban élő zsidók elpusztítására, ennek napját sorsvetéssel ádár hó 13. napjában jelölte meg. *Eszter* királyné közbenjárása a királlyal megmentette népet, és *Hámán* került arra az akasztófára, amelyet ő *Mordeháj*nak, *Eszter* nagybátyjának ácsoltatott. Az ünnepet egy napos böjt előzi meg, ez az ún. *Eszter böjje*.
Purimkor sok bort fogyasztanak. Szokás ilyenkor a szegények megajándékozása, és a háziaszszonnyok ilyenkor süteményekkel megrakott talakat küldenek egymás családjának.

Zöldfőzeleket és hüvelyesféléket főznek annak jelképeként, hogy *Eszter* királyné *Ahasvéros* király udvarában is hu maradt népe, vallása törvényeihez, nem ette meg a tiltott ételeket, csak zöldfőzelékekkel és gyümölcscsel táplálkozott.

Pészah második napjától számolják a **Savunig** tartó hét hetet. A hetedik hét első napját szefirának (szfíró), azaz számolásnak nevezik. Ebben az időszakban a zsidó otthonokban tilos minden vigalom. (Kivéve az omerszámítás 33. napját. Ekkor szünt meg egy súlyos pestisjárvány.)

Komor időszaknak nevezik, mert az ókorban, Kr. u. 135-ben *Hadrianus* császár alatt, a középkorban a keresztes hadjáratokhoz kapcsolódóan 1096-ban véres zsidóüldözések voltak, és 1944-ben ezekben a hetekben kezdtek meg a zsidóság százezreinek deportálását.

A hetek ünnepeinek himnuszai a Tórát, a mózesi törvénykönyvet tejfel és mézzel hasonlítják össze, régi szokás ilyenkor tejes ételeket enni.

A harmadik zarándokünnepe a Szukkot (szükész), a sátrak ünnepe, vagy sátoros ünnep, tiszti hó 14-én este kezdődik. Eredetileg terménybetakarítási és szüreti ünnep volt, később alakult át a pusztai vándorlás emlékünnepevé. Az ünnepi napján emlékeznek meg a zsidók arról, hogy a pusztai vándorlás negyven éve alatt sátrakban laktak.

Ezért sátrakat emelnek az ünnepre, deszkaoldalú, sással vagy náddal fedett ideiglenes építményt, melynek belsajét feldíszítik.

Az ünnep gazdag a különözö szimbólumokban, ezek közé tartozik egy ünnepi csokor pálmaleveleiből, mirtusz- és füzfágból és egy etrog (eszrog – citrus-féle) nevű gyümölcsből. Ezt a csokrot kézben tartva mondják el a megfelelő imákat. Az etrogból az ünnep eltelével lekvárt főznek.

Az idetartozó utolsó ünnepi nap a **Tóra örömunnepe**, Szimhá Tora (szimhesz tajre), az új Tóra-év kezdete. A zsinagógában kiemelik a frigysszekrényből a tóra-tekercseket, és több körmenetben körülhordozzák. Ennek az ünnepnek jellegzetes étete a különféle módon elkészített káposzta, töltött káposzta, káposztás rétes stb.

9.1.1.3. Bűnbánati ünnepek

Az új esztendő első két napja, **Rosh hášana** (rajs hášano, rásešona) – tiszti hó 1. és 2. napja – bűnbánati ünnep, **Jom Kippur** (jomkiper) – tiszti hó 10. napja – az engesztelés napja. A két bűnbánati ünnepet a közülük eltelt hét nappal együtt „a megterés vagy megbánás tíz napjának” nevezik. Az ezt megelőző időszak a számvetés, az önvizsgálat jegyében telik el.

Ilyenkor a jámbor zsidók a zsinagógában keresik a megbékkélést megbántott emberirtaikkal, és elmondják egymásnak jókívánásaikat.

Az étkezésben az édes ízek dominálnak, legyen az új esztendő is édes. Az egyetbéként hosszúkás barhesz most kerek, az év is kerek, teljes, illetve a kerek forma a forgandóságra is emlékeztet. Szokás a barhesz tészáját édesen készíteni mazsolával, mézbe mártva, míg az év szombatjain soba mártják. Elterjedt szokás sárgarépat főzni, az is édes, de összefüggésbe hozzák a sokasodással, gyarapodással.

A szombat kimenetele a havdala (havadole) – elválasztás – szertartással történik: egy több ágból font gyertyát gyújtanak meg, fűszerek illatát szívják be, elmondják a megfelelő áldást – brocho (brecha), majd borral elöltik a gyertya lángját.

9.1.1.2. Zarándokünnepek

A zarándokünnep elnevezés abból a korból való, amikor Jeruzsálemben még állt a szentély. Minden zsidó embernek szent kötelessége volt odazarándokolni és áldozatot vinni. Akik nem zarándokoltak el Jeruzsálembe, otthon ünnepeltek meg e napokat.

Az első zarándokünnep a **Pészah**, az Egyiptomból való kivonulás emlékülnepe. A pészah szó elkerülést jelent, a halál angyala lesújtott az egyiptomiakra, de elkerülte a zsidók házeit, és ők elindultak a pusztába – megszabadulva a szolgaságtól – a szabadság felé.

Legtöbb formájában az ünnepet március 14-ének estéjén levágtat bány húsával, kovásztalan kenyérral és keserű salátákkal ünnepelik. Az ünnep egy hétig tartott, az ünnepi szokások az idők folyamán változtak, az ünnep lényege azonban változatlan maradt.

Pészah beköszönte előtt a lakásból el kell távolítani minden erjedésre, kovászosodásra hajlamos élelmiszert – ezeket chámecnek nevezik –, helyükre be kell szerezni a ritus által előírtakat. Az egész évben használt edények helyett előveszik a gondosan elkülönített pészahi edényeket, az egész lakást alaposan morzsátlanítják.

Ezeken a napokon a zsidó ember kenyér helyett macót – pászkat – eszik, ekkor veszik elő a Purim után savanyodni kezdetű céklát, ciberelevés készült belőle. Az étkezésben fontos szerep jut a burgonyának, mert a bab, borsó, lencse fogyasztása tilos. Ugyancsak fontos a burgonyaliszt és a különféle maceszörlemények. Az ünnepi előkészületekhez tartozik a pészahi bor beszerzése is, amit külön erre a célra készítenek és palackoznak az előírások szerint. A címken feltüntetik, hogy „Kosher le Pészah”, azaz pészahi fogyasztásra alkalmas, és a pecséten rajta van a hehser, a rabbi hitelesítő jelzése.

Az ünnep első és második estéje a széder – a szó jelentése rend –, erre az alkalomra készítenek szédertálat, amelyen szimbolikus ételek vannak. Ezeket az ételeket a családfró osztja szét a résztvevők között, kivéve a csontos sült húst, amelyet nem szabad elfogyasztani.

A második zarándokünnep a Sávot (svüesz), a hetek ünnepe. Eredetileg aratásünnep volt, később telt meg más vallási tartalommal is. Ezen a napon nyilatkoztatni ki népének Istent a Tórában. Az alapmotívum a szántóföld első termésének bemutatása a Szentélyben. A templom és az otthon ilyenkor lomb- és virágdíszben pompáznak.

Szökőévben ádár hó után iktatódik be ádár sēni, azaz második ádár. Az ünnepek közül csak azokat említtem meg, amelyek hatnak a főzési, étkezési szokásokra, az ételek elkészítésének módjára.

9.1.1.1. Szombat

A leggyakoribb ünnepnap a hetente ismétlődő szombat, héberül sabbát (vulgáris kifejezéssel sábesz). A nyugalom napja péntek estétől szombat estéig tart. Mindefele munkától, a tűzgyújtástól és a főzéstől is tartózkodni kell. Az ünnep célja, hogy emlékeztessen a világ teremtesére és a Teremtőre, aki a hetedik napon megpihent.

Ez a pihenőnap a háziasszonytól előzetesen nagy erőfeszítést kívánt. A szombatra szánt ételeket előre el kellett készíteni, és a tűzgyújtás tilalma miatt még a pénteken begyújtott tűzhelegen egész éjszaka melegen tartani. Régen a söletet a pékhez vitték el pénteken, és így szombat délből forrón lehetett az asztalra adni. Arra is tekintettel kell lenni, hogy csak egy napra szabad főzni, kivéve a több napos ünnepet.

Ünnepeken – így szombaton is – a zsidó ember nem kenyert, hanem a kenyérnél finomabb tészájú kalácsot fogyaszt. Ennek a neve chálá (chále), Kelet-Európában barchesznek nevezik. Készítés csütörtökön kezdődik, ekkor bekovásszólják, pénteken reggel dagaszják, kiszaggatják és megsütik a megfelelő szabályok szerint. Csütörtökön vagy pénteken reggel viszik el a háziasszonyok a sakterhoz (sajhét) a szombatra szánt szármagast.

A péntek esti vacsorán szerepel töltött hal – géfille fis – előételeként, húsleves, sült hús tarhonyaköréttel, sütemények és kompót. Ahol a halat nem szeretik, felseft, hamis haléltel készítenek.

A szombati reggeli: tejes kalács vagy dekli, tej vagy kávé, délelőtti fogasztottak a kocsonyás halból, délből sőt kerül az asztalra, nyáron gyakran hideg főzelekek. A délutáni séta után még egy kis étkezés, majd egy harmadik lakoma otthon vagy a férfiak számára a gyűlékezetben.

tsisri	cheshván vagy márcheshván	kiszlév
(szeptember – október),	(október – november),	(november – december),
A hónapok neve (hozzávetőlegesen egybeveve a Gergely-naptárral):		

Az eddig leírtakból kitűnik, hogy a zsidó asszonyt igen szigorú rituális szabályok kötik a háziatás vezetésében, de a hagyományok is nagy szerepet játszottak a zsidó étkezési kultúra kialakításában. Mielőtt rátérnénk az ünnepek ismertetésére, meg kell vizsgálni a zsidó kalendáriumot, a luách-ot, melyet meghatározott szabályok szerint minden évben újraserkesztenek. A zsidó naptár sok más keleti néphez hasonlóan holdhónapokkal számol, sőt meg is ünnepli az újhold napját. Az időszámítás a „világteremtés”-sel kezdődik, s ettől 1993-ig 5753 év telte el. Az év tizenkét holdhónapból áll, szökőévben ezt egy tizenharmadik egészíti ki. Az új év első napja néhány hónappal megelőzi a Gergely-naptár szerintit új évet.

9.1.1. Az ünnepek

A lépény formájú kenyereit sütőben vagy forró kőlapon sütötték meg. Valószínűleg kovászos volt, de szertartási célokra kovászatlan kenyeret sütöttek. A Bibliában több helyen olvashatunk a kenyérről: a mindennapi kenyereket nem lehet tökéletesen megítélni. eredeti élelmiszerek nem jöhettek szármításba, amelyek féggesedők, és amelyeket itt alig van elérés a megszokott konyhai alapanyagoktól, de az olyan növényi répa stb. bab, borsó, lencse, kukorica, paprika, hagyma, fokhagyma, cékla, zeller, spárga, sok zöldség, főzélék, gyümölcs is helyet kap, így a burgonya, rizs, köles, gersli, A növényi eredetű élelmiszerek közül a legfontosabb a kenyér. Az étrendben eredetű élelmiszerek közül a legfontosabb a kenyér. Az étrendben sok zöldség, főzélék, gyümölcs is helyet kap, így a burgonya, rizs, köles, gersli, bab, borsó, lencse, kukorica, paprika, hagyma, fokhagyma, cékla, zeller, spárga, it alig van elérés a megszokott konyhai alapanyagoktól, de az olyan növényi eredetű élelmiszerek nem jöhettek szármításba, amelyek féggesedők, és amelyeket nem lehet tökéletesen megítélni. A Bibliában több helyen olvashatunk a kenyérről: a mindennapi kenyere Valószínűleg kovászos volt, de szertartási célokra kovászatlan kenyeret sütöttek. A lépény formájú kenyereit sütőben vagy forró kőlapon sütötték meg.

Az eddig elmondottakat összefoglalva a zsidó konyha alapszabálya az, hogy a nem tiltott szárnyasok és emlősök húsa akkor fogyasztható, ha a metsző köserra vágja, szózással és öblítéssel teljesen vértelenítik, és az erre a célra elkülönített edényekben sajátos étrendi összeállításban kerül az asztalra.

A felsoroláson kívül külön edényzetet kíván a Pészah ünnepe, külön tej és külön zsíros edényeket, olyanokat, amelyeket kizárólag az ünnep nyolc napja alatt használnak.

A zsidó részben a fűszerek, sőt, bartheszmorza stb. és a kösöröláshoz szükséges eszközök, mosogató- és törölközők. A konyhaszekrény alsó részén vannak a fazekak, lábasok, tepsik, fedők, fiókjaiban az evő- és italálóeszközök, a felső részben a fűszerek, sőt, bartheszmorza stb. és a kösöröláshoz szükséges eszközök, mosogató- és törölközők.

A májjal óvatosan kell bánni, a szív csúcsát és a zúza vastag húsát le kell metszeni. A beleken levő zsírt le kell szedni, vagy ha nagyon olvadt, akkor a vakbél eltávolítása után a bélel együtt kösörolni. A tyúk beleségben talált tojásokat külön kell kösörolni, az csak húsos ételhez használható fel.

A nagyobb állatok húsa már bontva kerül a háziasszonyhoz, a köser mészárszék pedig csak olyan húst árusít, amelyet a zsidó háziasszony nyugodtan elkészíthet.

A kösörolás (köserezés vagy köserítés) eszközei a következők: az elkészített pad vagy deszka, vödör, merítőbörgre (hosszú nyéllal), vízespad, vesszőkösor, mely edény (vájding), sós doboz, köser szappan, törülköző.

A kösörolás a következőkből áll: az előkészített padra odakészítik a mely edényt, ebbe beleteszik a húst. A vödörből a merítőbörgrével annyi állott vizet mernek ki, amennyi ellepi a húst, és egy fél óráig hagyják állni ebben a vízben. Utána a húst kivesszik, és a vesszőkösorban lecsépegetik a kosár alá helyezett edénybe. Ügyelni kell, nehogy a hús teljesen megszáradjon, mert akkor a sós nem éri el a célját. A húsdarabokat egyenként kell megsozni száraz sóval, az egész felületet és az üregeket is.

A hús egy óra hosszat marad a sóban, majd a sőt lerázzák, és a húst háromszor leöntik állott vízzel. Ezután állott vízbe teszik, majd ismét vesszőkösorba rakják, és még további egy-két vödör vízzel leöntik. Ezután már főzhető, süthető. Az edényeket legalább háromszor ki kell mosni, öblíteni, és csak erre a célra szabad ismét használni.

A májat a sósas tönkretenné, ezért parázsos kösörolják ki: minden oldalát párászhoz érintik, de úgy, hogy ne égjen meg.

A kösörolás sok edényt, eszközt igényel, de a zsidó konyhának még ennél is több edényre van szüksége. Ugyanis egészen más edények, eszközök, evőeszközök, törülközők stb. használhatók a húsos (zsíros) és mások a tej-es edényekhez. A zsidó konyhában a kétélel étel nem kerülhet egymással érintkezésbe. A húsos és tej-es edényeket nem szabad közvetlenül egymás után fogvasztani, ugyanis az ember gyomrában sem szabad találkoznuk. Miután a hús lassabban emészthető meg, mint a tej, a húsok fogvasztása után többet kell várni, mint a tej-es edék után.

Vannak olyan ételk, melyek korlátozás nélkül, bármikor fogvaszthatók. Ezeket pártve ételknek – magyarul „párosnak” – nevezik. Az ilyen ételket olajjal, illetve margarinnal készítik.

A zsidó konyhának tehát igen szigorú követelményeknek kell megfelelnie a felszerelését illetően is. Tágasabbnak kell lennie, mint az átlag európai konyha, hogy külön zsíros, tej-es, halas és zöldséges rész lehessen vezetni benne. Szükség van két konyhaszekrényre, két előkészítőpadra, valamint mosogató-csokzre, a konyhaszekrényeken belül más-más színű főzőedényekre. Ugyancsak elkülönítve tárolják a pártve ételk, valamint a hal főzéséhez, sütéséhez szükséges eszközöket, dagasztóalát, gyúródesszkát, nyújtót is.

a kaméleon. Minden olyan állat, amely a hasán csúszik – kigyók összessége –

tisztátalan tehát.

A törvény értelmében nem szabad fogyasztani az egyébként tisztának számí-

tó állat húsát, ha elpusztult, azaz megdöglött, A legszigorúbban tilos fogyasztá-

ni az állatok véréit. Tilos dolog a gödölyét anyja tejében megfőzni.

A zsidókat környező népek vallási előírásaiban is szerepelnek bizonyos ta-

buk. A mózesi törvény ezt sajátosan átértékelte, és az Istenhez való tartozás kri-

teriumának tüntette fel.

A tiszta húsok is csak akkor fogyaszthatók, ha az állatot az arra képesített

szakember a socht (sajhet), köznyelven a sakter vágta le, és rituális szempont-

ból megfelelőnek ítélte. A Tóra ugyanis tiltja minden „tiszt” élőlény – állat –

fogyasztását, amely természetes módon elpusztult, vagy nem rituális vágás út-

ján olték meg.

A kóser ellentét a tréfo (tréfe) – közhasználatú szóval a tréfi – jelenté mind-

azt az ételt, amely rituális okokból nem fogyasztható, mindazokat az eszközö-

ket, edényeket, amelyek az étel készítésére, tárolására vagy a terítéshez nem

használhatók.

A sakter – a metsző – már az állat külső jegyeiből meg tudja ítélni, hogy az

állat kóserra vágható-e vagy sem.

A rituális vágás szabályai csak a négy lábúakra és a szárnyasokra vonatkoz-

nak. Célja az, hogy minél kevesebb szenvedést okozzanak az állatoknak, és a

kivérezetetés tökéletes legyen. A cáar báalé hájim – az élőlények szenvedése,

pontosabban ennek elhárítása – a zsidó vallásnak közismert elve.

A megfelelő hosszúságú, tökéletesen éles, hibátlan pengéjű késsel, a halálfal

(hálet) a sakter a másodperc tört része alatt átmetesz a légcsőver, a nyelőcsőver,

a bolygóidegeket, a nyaki verőeret és a vénát. Ugyanígy egyetlen mozdulattal

vágja le a szárnycsontot, így a vágás már nem okoz szenvedést, és a kivérezetetés majdnem

tökéletes. Ez azért fontos, mert a Tóra tiltja a vér fogyasztását, a kóser állatok

véréét is. Ez a tilalom nem vonatkozik a hal vérére.

A fogyaszthatóságot kizárja, ha az állat valamely hiányosságban vagy elvál-

tozásban szenved, amely a bontás során válhat láthatóvá.

A levágott állatot meg kell tisztítani, a szárnyasokat meg kell kopasztani. A

kopasztás szárazon történik, majd a pihetollakat összecsavart papír lángral le-

perzsélik, nehogy a vér a bőr alatt futó erekben megfűjön.

Ezután gondosan meg kell kaparni a bőrt, majd kivékezik a bontás, melynek

sortandja a kivékező: elsőként a fejét és a lábakat kell levágni, a fejét a csőr,

a lábakra pedig a körmöt kell elválogatni. Ezután a fejét szétválasztani, és bejelle

a villa alakú tréfe csontot kiemelni, a velőt és a szemeket elválogatni. Ezt követi

a nyakból a négy tréfe kivágása. Mivel az ér elszakadhat, a biztonság kedvé-

ért a nyak húsát sürtűn be kell vágdalni. A művet a szárnycsont levágásával foly-

tatódik, ezután kivékezik a has felnyitása és a belek, a máj, a szív és a zuza el-

válogatása.

adta át, így Izrael fiai magától Istentől kapták a törvényeket, amelynek betartása esetén áldásban részesülnek.

A Tóra, vagyis a Törvény a Biblia első öt könyvét, *Mózes* könyveit tartalmazza. Ebben van a Tízparancsolat, és részletes utasítások a mindennapi élethez, amelyek a hitű zsidók minden körülmények között megtartanak.

A zsidó étkezési törvények nemcsak a test étrendjét szabályozzák, hanem a lélek épülését is szolgálják. A Törvény az étkezésre vonatkozóan igen részletes és szigorú megkövetéseket találunk.

Készt: ez a héber szó foglalta össze a zsidó étkezési szokásokat. Alapalakja a „megfelelő”, „alkalmas”, a „vallási előírásokkal összhangban álló” jelentésű kóser (káser). Minden étlem, amely megfelel a szabályoknak, fogyasztásra alkalmas, vagyis kóser. A „kóser módra” kifejezés megtevesztő, félrevezető, az így kímált ételek **nem kóser**ek.

A hitű zsidó, aki betartja vallása előírásait, nem azért teszi ezt, mert örömet okoz neki, hanem azért, mert isteni parancsolatnak tekinti. Ő pedig köteles saját akaratát alárendelni az isteni akaratnak, engedelmeskedik, mert erre kötelezi a hit. Az étkezéssel szabályozó mózesi törvény vallási megokolású, de magában foglalt higiéniai és környezetvédelmi szempontokat is. A mózesi törvényben, a megújított törvények között megtaláljuk az étkezésre vonatkozó előírásokat és tilalmakat, a tiszta, tehát ehető állatokat, és a tisztátalannak minősített állatokat, melyeknek fogyasztása tilos.

E törvények értelmében **tisztának**, azaz ehetőnek minősül a marha, a juh, a kecske, a szarvas, az őz, a havasi kecske, az antilop, a bivaly, valamint a zerge, vagyis minden hasadt patájú és kérődző állat. Tisztátalanok az egész talpukon járók, úgy mint a ló, szamar, öszvér, és az olyan állatok, amelyek kérődznek ugyan, de nem hasított körmeük, pl. nyúl, tevé, szirti borz.

Tisztátalan a sertés, mert bár hasított a körme, villás patája van, de nem kérdőzik. Erre a legnagyobb tilalom érvenyes, érinteni sem szabad. A sertés üránti undor azonban a zsidóságnál történelmi okokra vezethető vissza. Ez volt az a nem kóser állat, melynek elfogyasztására a hódítók, az elnyomók többnyire rá akarták kényszeríteni a zsidókat, számukra ez a hit megtagadását jelentette volna. A zsidó történelem számos alkalja szenvedett mártírhálalt emiatt.

A megengedett szárnyasok a hagyomány szerint a tyúk, pulyka, liba, kacska és a galambfélék. A szárnyasok közül tiltottak: a keselyű, a réti sas, a kányaafélék, a varjak, a strucc, a kuvik, a fülesbagoly, a kormorán, a vöcsök, az ibisz, a pelikán, a gólya, a külföntéle gémek, a büdösbanika, a denevér, a fehérkeselyű.

A vízben élő állatok közül tiltottak a sima testűek, azaz azok, amelyeknek nincs pikkelyük és nincs uszonyuk. Ehetők tehát a pikkelyesek, és amelyeknek uszonyuk van, de zsírtalanul kell elkészíteni őket.

Tiltott minden szárnyas rovar fogyasztása. Tilalmasak a földön mászkálók közül a vakondok, egerék, a gyík minden fajtája, a zöld gyík, a szalamandra és

Kr. előtt 1040-ben az „izráeli” törzsek egységes királyságot alkottak, *Salamon* halála után azonban a királyság kettészakadt. Ezzakon Izrael néven tíz törzs,

délien Júda néven két törzs egyesült.
Nabukodonozor (Nebukadnecár) (Kr. e. 605–562) megostromolta, majd elfoglalta Jeruzsálemet, fogságba hurcolta a fegyverforogatásra alkalmas férfiakat, az ország elkölöt, magát a királyt is, a tiszttségviselőket és a mesterekbereket, csak a föld egy részét népéből maradtak ott. Ezt követi még egy második hódítás is. A zsidó nép színe-jáva tehát babiloni fogságba került, egy kis részük megmaradt országában, jelentős hányaduk pedig szétzóródott.

Történelmük másik nagy fordulópontja a hellén terjeszkedés kora volt, ekkor ugyanis egy újabb szétzóródás következett be.
Sok zsidó került a Fekete-tenger partjára, a Krím-félszigetre. Itt kerültek kapcsolatra a kazárokkal, akik közül sokan felvettek a zsidó vallást. A Kazár Birodalom szétesésekor mind a zsidók, mind pedig a zsidó vallásra áttért kazárok szétzóródtak Dél-Orszszágban. A XI. században bizánci befolyás alá kerülttek az itt élő zsidók.

A végső szétzórattatásuk akkor következett be, amikor Palesztina Kr. e. 63-ban római fennhatóság alá került, Kr. u. 70-ben elűzték a zsidókat palesztinai hazájukból, így a szétzóródó zsidóság eljutott Dél- és Nyugat-Európába. Az Itáliába került zsidók nem vándoroltak tovább, viszont Spanyolországból 1492-ben a morókkal együtt elűzték őket. Ezek a szefárd zsidók. Eljutottak Hollandiába, Angliába, Észak-Afrikába, de sokan közülük a megerősödött Török Birodalomban találtak menedéket.
A nyugati zsidóság másik nagy ága az askenázi zsidók, akik germán területen éltek. Az első keresztes háború után sokuk keletre vándorolva eljutott a szláv világig. Így kerültek Lengyelországba, Csehországba, Dél-Orszszágba, ahol találkoztak az ősi bizánci zsidósággal, és azok leszármazottaival, akik valaha a Kazár Birodalomban éltek.

Ezután a zsidó történelemnek egy viszonylag nyugalmas korszaka következett. A XX. században a II. világháború alatt több mint 6 millió zsidó életét oltották ki. 1948-ban létrejött Izrael, a zsidó állam. A világ zsidóságaának egy jelentős része újra visszatért abba a független államba, ahol a zsidó nép valaha fénykorát élte. (Ez a visszavándorlás napjainkban is tart.)
A rövid történelmi áttekintés után érdemes szót szólni a zsidó vallásról és a Törvényről.

A zsidó vallást a monoteista, egyistenhívő vallások őseinek tekintjük, mert az egyetlen Istenbe vetett hiten alapszik. A vallás középpontjában a választott nép áll. Minden zsidót a bölcsőtől a koporsóig elkísér a vallás, melynek lényeges eleme a tanítás és a tanulás.
Központi szerepet tölt be a zsinagóga, amelyben a hajdani áldozatbemutató szerepét átvette az imádság. A zsinagógában hétről-hétre szombat délelőttönként felolvassák a Tóra egy-egy szakaszát. Isten a Tízparancsokat *Mózesnek*

Napjainkban térségünkre jellemző az egymás iránti türelmetlenség, a tolerancia hiánya, a gyanakvás és a féltelmek.

Miroslav Krleža, az újabb kori horvát irodalom neves alakja, költő, kritikus, regény- és drámaíró az irodalmat fikciónak tartotta csupán, és ezt mondta egy helyen: „*Közép-Európa is csak egy fikció. Ez itt Európa tulajdonképpen, mi álltunk korlátozott egyetemesnek, ahelyett, hogy összehajló lennénk.*”

Ez az összehajló egyetemes nem sikerült. Lényeges lenne tehát egymás megismerése, a másság elfogadása, de túl az egyetemes emberi érdekeken, ha valaki az turizmusban dolgozik, ismernie kell a különböző vallások étkezési előírásait, más népek étkezési és italfogyasztási szokásait. Amikor vendéget fogadunk a világ bármely részéből, tisztelnünk kell a hozzájuk tartozó vallásos erkölcseit, étkezéssel kapcsolatos kívánságait.

A különböző vallások étkezéssel, életmóddal kapcsolatos szabályai gyakran egybeesnek a tudományok az egészséges életmódra vonatkozó előírásaival. Így pl. a keresztény vallás bünteti előírásai elősegítik a szervezet tisztulását, méregtelenítést, pihentetést.

A zsidó vallás a hál, a vér, a belsőségek fogyasztását tiltja. Így aki ezt betartja, alacsonyabb lesz a kolesterolszintje.

Az iszlám tiltja az alkoholt fogyasztását. Ugyancsak az iszlám, de a zsidó vallás előírásai között is találunk a kéz, az arc megmosására vonatkozókat.

Ezek elsősorban a rituális tisztaság miatt kötelezőek a vallás hívei számára, de egybeesnek a modern tudomány higiéniai előírásaival is.

9.1. A zsidó vallás étkezési előírásai

A zsidó nép az Őszöveség szerint Istent választott népe. Az *Ur Abrahammal* kötött szövetséget, és őt tette a zsidók ősatyjává. *Abraham fia Izák, Izák fia Jákob* – Izrael –, akinek tizenkét fiát született. Ezekből származott Izrael tizenkét törzse.

A zsidó nép 400 évig rabszolga volt Egyiptomban, innen *Mózes*, az Isten választotta vezetője vezette ki őket a Sínai pusztán át Kánaánba, azaz az Ígéret Földjére. Az Őszöveségi zsidók települési helye tehát Kánaán lett.

sen az ősember legvégtetesebb tévedésének nevezi a táplálkozási törvények megsejtését, amely az állatok leöléséből, megéveséséből, a sütés-főzés felfedezéséből áll.

Az első „törvénysejtést” azian követte a többi, az élvezeti szerek: az alkohol, a dohány, a kávé stb. fogyasztása, és így fokozatosan kialakult az emberiség „kaoszkultúrája”.

Gyakorlat az állatvilágban hozott példák. A sok húst evő nagytragadozók pil-lanatnyi erőlködésre képesek, de idejük nagy részét – napi 16–18 órát – a hús-fogyasztás következményeként alvással, pihenéssel töltik. Az igazi, hosszan tar-tó terhelt, kevés pihenéssel, csak a növényevők képesek elviselni. Ez az oka annak is, hogy azokban a sportágakban, amelyekben kitartásra, allandó erőlködé-jésre van szükség, rendszerint a vegetáriánusok győznek.

Néhányat az ellenérvekből:

- nem ad elegendő energiát, a szervezet nem a megfélelő összetételben kapja a működéséhez szükséges tápanyagokat, elsősorban a fehérjét;
- drága és egyoldalú;
- az állás időszakában orvosi felügyeletet igényel;
- fokozottabb figyelmet igényel az étrend összeállítása;
- elter a megszokottól, felborítja a több évszázados hagyományokat;
- a kereskedelem és a vendéglátás nem készült fel rá;
- tiltakozást válthat ki az állattenyésztők körében.

- a **lacto** (tej) vegetáriánusok a növényi táplálék mellett tejet, tejterméket fogyasztanak;
- az **ovo-lacto** (tojás-tej) vegetáriánusok a növényi eredetű élelmiszeranyagokon kívül tojással, tejjel, tejtermékekkel bővítik étrendjüket;
- meg kell említeni a nyers koszt híveit, ők csakis nyersen fogyasztanak zöldség- és gyümölcsféléket.

A vegetáriánizmus Európában a XVIII. században kezdett elterjedni, azonban szervezetté csak a XIX. században vált. Angliában 1811-ben, Németországban 1867-ben alakult meg a Vegetáriánusok Szövetsége. Magyarországon a századfordulót megelőző időszakban jelentek meg az első kezdeményezések, 1883-ban megalakult a Vegetáriánus Egyesület. *Ripszán Henrik* tulajdonaként 1908-ban megnyílt az első vegetáriánus étkezde.

A Magyar Vegetáriánus Egyesület 1943-ban elindított a *Természetes élet könyvtára* című sorozatot, 1948 után azonban az egyesület és a sorozatot is megszüntették.

A vegetáriánizmusnak vannak hívei, éspedig egyre több, de ellenzői is. Tény, hogy sok híres ember volt vegetáriánus az ókorban is. Így pl. *Püthagorasz*, *Sókratész*, *Platón*, *Ovidius* stb. A későbbi korokból *Leonardo da Vinci*, *Franklin Benjamin*, *Lev Tolsztoj*, *Rousseau*, *G. B. Shaw*, *H. G. Wells* és természetesen *Mahatma Gandhi*, de folytathatnánk tovább a sort.

Hívei azt vallják, hogy nem egyszerűen egyfajta étkezési szokásról van szó, hanem ennél többről. Olyan életformáról, amelyben a gondolat, a szellem uralkodik az emberen, ezáltal az ösztönök is a sikeres életvitelt szolgálják. Ez az életforma lehetővé teszi, hogy olyan dolgokat is elérhessünk az életben, amelyeket hűsítő emberek nem vagy csak ritkán érhetnek el.

A ma pusztító betegségek közül sok – a rohamo életvitel mellett – a nem megfelelő táplálkozásra vezethető vissza. Az állati eredetű zsíradékok, a nagyarányú só- és cukorfogyasztás szív- és érrendszeri megbetegedéseket, keringési zavart okoznak. Az emésztési zavarok és a béltrák kialakulása egyértelműen a rosthányos táplálkozásra vezethető vissza.

A szervezetbe kerülő feleslegesen nagy mennyiségű állati fehérje felszívódva a vérbe jut, táradékonytságot, ingerlékenységet idéz elő. A húsok emésztése jobban megterheli a szervezetet, mint a növényi rostoké, az állati eredetű fehérjék emésztésekor keletkező toxikus anyagok mérgezőek.

A fehérjehányos táplálkozás is káros, de ovo-lacto vegetáriánus étrend mellett minden tápanyagból megfelelő mennyiség jut a szervezetbe.

A mind nagyobb méreteket öltő alkoholiszmusnak is gátja lehet, mert a vegetáriánus étkezés után az ember nem kívánja az alkoholos italt.

Gazdasági érveket emlegetik, hogy jóval nagyobb földterület szükséges az állattartáshoz, mint a növénytermesztéshez.

A vegetáriánizmus hívei vallják, hogy az ember eredendően növényevő volt. *Schivilla György* 1988-ban megjelent *Vegetarianizmus* című művében egyene-

A nagy világvallások között meg kell említeni:

- a szintóizmust, a japánok ősi vallását,
- a kínai univerzizmust,
- a bráhmánizmust vagy hinduizmust,
- a buddhizmust.

A felsorolt vallások hívei nem vagy csak kevesen jutnak el hazánkba – a japánokat kivéve –, így nincsenek számottevő hatással a magyar idegenforgalomra.

A bráhmánizmus és a buddhizmus filozófiájából, vallási szemléletéből ugyan nem vallási étkezési előírásként –, de kialakult egy étkezési kultúra, a vegetariánizmus. Ezen vallások a vágyakról való lemondást, az abszolút erőszakmenetességet, az élet tisztelét – az állatokat is –, a nem ártást követelik meg híveiktől. Az az ember, aki állatokat öl meg, illetve erőszakkal leöli állatok húsát fogyasztja, nem tehet eleget ezeknek a követelményeknek. Ezért terjedt el az említett vallások hívei között a hús nélküli étkezés, a vegetariánizmus, de vegetáriánusok voltak pl. a perzsa *Zarathusztira* hívei is Kr. e. VII–VI. században. Itt kell megemlíteni azokat, akik vallási tartalom nélkül, csupán etikai okokból követik ezeket az elveket. A harmadik csoportba tartoznak, akiket egyszerűen a társadalomtól való elkülönülés szándéka vezérel, és a vegetariánizmust éppen megfelelő eszköznek tartják. Jelenős számban vannak, akik egészségsügyi megfontolásból vegetáriánusok.

Mi is a vegetariánizmus tulajdonképpen? Az értelmező szótárban a következő meghatározás található: „Vegetáriánus: Olyan ember, aki csak növényi eredetű élelmet fogyaszt, és ezt legfeljebb tojással, tejfel, tejtermékekkel egészíti ki, a hús nélküli étkezésnek hatalmas és ősi kultúrája van, India bizonyos részein ez változatlan formában maradt fenn a mai napig. Pontos felmérések nincsenek, de kb. 500 millió ember táplálkozik így a világon. A vegetariánizmus átfogó elnevezés, ezen belül több csoportot különböztetünk meg:

- a **vegan** vagy komplett vegetáriánus lemond minden állati eredetű termékről, így a tejről és a tejtermékekről, tojásról, mézről is;

Nemzeti italuk a szaké, a rizspálinka. Szívesen fogyasztanak sör, pezsgőt. Az itálválasztékuk széles, szinte a világ minden részéről importálnak italokat. A reggeli és az ebéd számukra kevésbé fontos. Reggelire a rizs mellé főként levest, halat, savanyúságot, főtt tojást fogyasztanak. Délben a választék valamivel szélesebb, de az igazán fontos étkezés az a vacsora a japán ember számára. Ilyenkor tucatnyi ételt szolgáltatnak fel, amelyet a hagyományos japán asztalnál, a kotacunál ülve vagy térdelve fogyasztanak el.

Az étkezés befejezésekor zöld teát, „ó-csa”-t fogyasztanak, amelyért az éttermekben külön nem is kell fizetni, csak ha valamilyen különleges teafajtából kívánja a vendég.

ezért ételeiket apróra összevágva készítik el. A kis talákból, csészékből, melyekben ételeiket tálalják, egysszerre hatot, nyolcat is az asztalra raknak. Egy-egy étkezés még hétköznapi is 8–10 fogásból állhat, de egy fogásnak száma pl. a rizs fűszerezve, mártással, más-más étel ugyanaz a rizs rakkal vagy hallal fogyasztva. Minden étkezéshez az asztalra tesz a szójamártást, amely lehet sós és savanykás ízű, ezenkívül borsot és még sok más fűszert. Étkezéshez langyos rizsbort, édeskes borokat, világos sőt és keserű zöld teát isznak.

Ünnepi étkezéseknél felalítva tálalják a hideg és meleg ételeket, egy-egy sült vagy párolt sertés-, szárnyas-, bárány-, hal- vagy vadhúsetelehez 3–4 félé izesíté-sű mártást is adnak.

Számunkra kuriozum, Kínában megszokott húsféleség pl. a kigyó, a fiatal krokodil vagy a cápauszony. Egyik kedvenc csemegejük a száznapos tojás volt. A speciális talajt és klímájú sivatagban kb. három hónapra földbe ásták a tojást. A forró homok és a napfény kiszívta a nedvességtartalmát, a visszamaradt pé-nészszerű, sajátos anyagot fogyasztották. A fecskefészkek leveles hozzánk konzerv formájában jut el. Délkelet-Ázsiában negyvenféle készítményét ismerik. A ki-naiak pl. az egyik készítmény módjára egy apró kigyófajta mérget fecskendezik bele. Kínában az édessségek is falatkákból állnak, fogyasztásuk előtt sűrű uborkale-vest szolgáltatnak fel.

Az étkezések befőjező fogásaként forró levest esznek.

A japánok konyhaművészete sok hasonlóságot mutat a kínaiával. A szigetvi-lágnak sok fontos nyersanyagot szolgáltat a tenger. A hal, a rák néptápláléknak számít (az alját is felhasználják), ugyancsak sok rizsből készült ételt fogyasztanak. Jelentős mennyiségű gyümölcsöt esznek, fontos mezőgazdasági termékek a szójabab. Szójaolajat, szójaszírt, szójamártást sokat használnak.

A leveseket lakkozott fatányérokban, fedővel letakarva szolgálják fel. Étkezéseiket leves helyett szívesen kezdik hideg vagy meleg előételekkel.

A hús Japánban drága. A borjú-, sertés-, marha-, juh-húst darálva, aprítva, szeletelve, valamint angolosan készítik el. A húsok mellé szójamártást, köret-ként rizst, zöltségeket és olasz tézskákat adnak.

Ételeiket vajjal, faggyúval, olajjal készítik. Jelentős a fagyasztott, konzerv, szárított élelmiszerek fogyasztása.

Híres ételük a tempura. A metélire vágott, vagy külön szép alakzatúra for-mált, fűszerezett zöltségeket, az ugyancsak metélire vágott hal-, szárnyas- és egyéb húst speciális tézskába mártják – sűrű palacsintatészta emlékeztet –, és bő forró zsiradékban ropogósra sütik.

Kedvelik a különböző olajos öntetekkel izesített zöldsálatákat.

Befőjező fogásként gyümölcsöket, gyümölcskészítményeket, sajtot fogyaszt-tanak. Számunkra kuriozum a szokálisan befőjező fogás: a narancscsészé, amely narancshéjban narancsle, szilvadászem, krémsajt vagy a különleges likőrükkel készített Ginza Parfé.

A kínai konyhaművészet: igen ősi és ismert, népszerű az egész világon. A kínai konyha rendkívül változatos. Erre utal az a ránk maradt monda, miszerint a kínai császár szakácsának levágták a kezét, ha ugyanazt az ételt egy évben kétszer találta. A császári udvar, a mandarinok étkezése fényűző volt, ugyanakkor az egyszerű nép főleg rizst evett. Papáćitkákkal és porcelánkanállal étkeznek,

Az indiai konyha: a hindu és mohamedán vallási előírásoknak megfelelően sertéshúst és sertésszirt nem használ, és nem fogyasztanak alkoholtartalmú ita-
lokat sem. Egyes vidékeken a vallási előírások betartása olyan szigorú, hogy ott
melegvettő állat húsat egyáltalán nem eszik, nagyon sok ember vegetáriánus.
Az ünn-, a bárány-, a kecske-, a szarvas, a hal, a rák, a vadhusok szolgáltat-
ják ételük alapanyagát. Ezeket nagyon sokféle fűszerezéssel, mártással raguként kél-
szítik el. Zöldségféléket is fogyasztanak, legfőbb táplálékuk azonban a rizs.

A távoli-keleti konyha kapcsán csak néhány szót ejtünk a jellemzőiről. Egyrészt, mert kevés vendég érkezik hozzánk ezen messzi országokból, másrészt, mert gasztronómiájuk lényegesen eltér a miénktől, alapos elemzés meghaladja a fe-

7.15. A távol-keleti konyha és az étkezési szokások

Az egyszerű és ünnepi étkészések előtt elmaradhatatlan a csúka (szilvapálin-fagyaltok és az olajban frissen kisütött fánk barackkizzel).

A tésztafélék közül a leveles vagyis tészta gyakorlat, valamint a krémek, elsősorban tokanyfélékhez a kukoricalisztból készült puliszszkat adják.

A roston sütesen kiült a husokát zöldség- és gyümölcsfélékkel együtt párolják. A román konyha sok zöldség- és főzelékfélélt használ. Kedveltek a tök, hagyma, paradicsom, zöldbab, padlizsán, szarazbab. Köretként rizst, burgonyát és

husokat olajba mártva faszénparazs felett rostoson sütik. Ugyancsak rostoson sütik a mititét, ami darált marhahúsból készült bel nélküli kolbaszka.

nyelvel keverve, hagyományos és erösen fűszerezve.
Húsétel: köztul legkedveltebbek a rostos és nyarson sült étel. A különféle

A halátelekhez és a zöldségtelekhez sok hagyomány, paradicsomot használnak. Kedvelt előételük a pontyíkrásaláta, az olajos zöldsálaták sonkával, marha-

ben kedveltek a hűsgombócok. Bárány-, úrú-, marha-, borjú-, szárnnyas- és vad-
berlevek, csomort, kakukkfüvet, fokhagymát használnak. Betétként leveleik-

szereb, török, bolgár konyha is.

7.14. A román konyha és az étkezési szokások

7.13. A török konyha és az étkezési szokások

Törökország – Janus-arcú ország – átmenet a Közép-Kelet és a Balkán között. Régen a Török Birodalom Belső-Azsiától csaknem Bécsig terjedt. Török közvetítéssel jutott el hazánkba a paprika, paradicsom, néhány gyümölcs, de török hatásra terjedt el a kávéivás szokása is.

Törökország lakosságának kétharmada mohamedán, és ez meghatározza az étkezési szokásokat is. Sertéshúst, sertésszirtal készült ételkeket nem esznek, bár ezt a rendkívül meleg éghajlat is indokolja.

Sok halat fogyasztanak, amit az utcai árusok rostos süte kínálnak, de az éttermek étlapjain rákok, kagylók, tintahal, kardhal is előfordul különféle módon készíve. Előételként a tengeri termékek mellett pástétomokat, kolbászakat, kaviárt stb. fogyasztanak. A kaviárt finomra vágott joghurtos uborkával találják. Leggyakoribb húsféle a bárány-, ürü-, valamint a kecske-, a vad- és a tyúkhús. Kedvelt a nyárson és rostos sült ürühús, valamint az ebből készült rablöhús a Sis-Kebab.

Jellegetes a darált birkahúsból burgonyával, paprikával, paradicsommal, joghurttal készített muszaká, az ugyancsak birkahúsból készített rizottószerű fűszeres, rizses étel a piláf. Ételeiket elég intenzíven fűszerezik, felhasználják a hagymát, fokhagymát, borsot és a savanykás joghurtot. Sokat fogyasztanak a különféle zöldségekből, így paprikát, paradicsomot, articsókát, padlizsánt, babot, tökféléket, parajt, káposztát stb. Fontos táplálék a kuk a rizs, nemcsak köretnek készítik, de sok ételüknek – pl. piláfok – alkotóanyaga.

Törökországban kiváló gyümölcsök teremnek: füge, dinnye, eper, szőlő, körte stb. Fontos exportcikkük a mazsola. Az édességeik számunkra túl édesek, neheznek.

Legismertebb palínkaféléjük az édeskés, ánizsos Raki. Vannak jó minőségű vörösborai.

A törökök szeretnek jól, komótosan étkezni, kellő időt szánnak minden fogásra. Délben 3–4 óras ebédszünetet tartanak, amit a meleg éghajlat indokol. A forró déli órákban pihennek, a munkát a délutáni, esti órákban folytatják. A kávéivás valóságos szertartás. A porfinomágúra örlött kávé speciális edényben főzik cukorral együtt, fontos, hogy a felszolgált kávé legyen hab. A kitöltött kávéval együtt a csészékbe kerül egy kis zacc is, a török kávé így az igazi.

Az étkezés utáni dohányzás elmaradhatatlan.

A desszertjeik nekünk túl édesek, mézzel vagy cukorsziruppal készülnek, de van egy mustszirupban kifőzött édesség is, a racsel. A baklava török eredetű mézes-díós, a mi vargabéleesünkre emlékeztető sütemény, de készítenek egyéb mézes, mandulás, díós, általában török eredetű süteményeket is.

A trandafiloro szladko egy rőzsaszirup. A friss rőzsaleveleket vízben főzve cukrot adnak hozzá, amíg besűrűsödik, majd egy kevés citromsavat, hogy ne kristályosodjon. Az étkezés végén török kávét fogyasztanak.

A görög konnyán is érződik a török hatás, nemcsak a szomszédsg, de a hosszú megszálás miatt is; főleg a nagyvárosokban, a tengerparton az olasz konnya hatása is.

Régi, tösgyökerez ételkultúra elsősorban a hegyekben maradt fenn, illetve az idegenforgalom miatt eleventienek fel régi ételeket. Ettől eltérve a mai Görögországban nehéz megtalálni az ókori gasztronómia nyomait.

A mai görögök is sok tengeri terméket, halat, rákot, kagylót fogyasztanak. Görögországban bőven terem az olajbogyó, ennek különféle változatai előételként fogyasztják, de felhasználják ételük ízesítésére is. Az olajbogyóból kiváló minőségű olajat nyernek, főzéshez, sütéshez az olívaolajat vagy a vaját használják, de a salátáik mindig olívaolajjal készülnek. Salátaválasztékuk gazdag, bár ez a legjobb mediterrán népről elmondható.

A vágóállatok közül a marha- és a juhfelek kedveltek, de fogyasztják a kecske húsát is. Sertéshúst, elsősorban a nagy meleg miatt keveset fogyasztanak.

A Görögországban kiváló minőségben termő mazsoltát, különféle ételük ízesítésére használják. Az édességekhez diót, mogyorót, mandulát, citromot is használnak, kedveltek a cukormázzal bevont sütemények.

Jó minőségűek a gyümölcsök, melyeket nyersen, salátaként és a nagy melegben gyümölcsléként fogyasztanak.

Boraik nehéz, édes, aromás borok.

Albania – mediterrán klímájú kis ország – konnyháját sokféle hatás érte történelme során. Bizánci, szerb, bolgár befolyás, olasz hatás, a dalmát városokkal való érintkezés, és természetesen legerősebb a természeti környezet hatása.

A tenger itt bőven ad halat, rákot, kagylót. A köves, sziklás, teraszosan művelt hegyoldalakon nehéz munkával különféle zöldségeket, gyümölcsöket, olívaanyagot termelnek.

A vágóállatok közül a juh- és a kecskehús a kedvelt. Konnyháját természetes, egyszerű ízek jellemzik.

Az étkezés ezekben az országokban a meleg éghajlat miatt 1–2 órával előledik. A reggelire nem fektetnek nagy súlyt. Sok erjesztett tejterméket, joghurtot, kefir, juhsajtot, kecskesúrtót stb. fogyasztanak.

Délben néhány óras sziesztát tartanak, legfontosabb az esti étkezés.

7.12. A bolgár, görög, alban konyha és az étkezési szokások

Nemzetközileg is ismert, klasszikus ételle vált a Sole file Walewska módra, úgy ké-szül, hogy a párolt halveszeleteket rákhússal és mornay mártással borítva megpirítják. Köreteként sok burgonyát, zöldséget, káposztát, szaraz hüvelyeseket és első-sorban a vadételek mellé gyümölcsöket fogyasztanak. Kedvelik a citromos, ola-jos, tejfölös nyers és főtt salátákat.

Az egyéb fűszerek mellett sok kaporot, hagymát, gyümölcsöket és tejfölt hasz-nálnak ízesítésre.

Desszertként vajás gyümölcsös süteményeket, kompótokat, nyers gyümöl-csöket fogyasztanak.

Italfogyasztásuk magas, kedvelik a vodkát, borpárlatokat, sört és a jó minőse-gű borokat.

A napi étkezési ritmusk a miénkhöz hasonló. Reggelijük nem különösebben kiadós, ebédre szeretik a levest, vacsoránál inkább hideg előétellel kezdenek. Gyakran fogyasztanak ebéd és vacsora közben és a végén teát.

A Balkán-félsziget keleti és déli részén élő népek főzési, étkezési szokásai sok hasonlóságot mutatnak. A tengeri eredetű élelmiszerek, a vágóállatok, a terület

A bolgár konyha levesei túlnyomórészt zöldségekből készülnek, kellemes sa-vanykás ízűket a joghurttól kapják. Betétként a zöldségek mellett húsgombócot, csirkehúsdarabkákat adnak bele. A bolgárok úgy használják a joghurtot, mint a magyar konyha a tejfölt. Sok halat, rákot, kagylót, egyéb tengeri állatokat fo-gyasztanak. Kedveltek az olívaolajban ropogósra süített apró halak – szardínia, szardella –, amelyekhez – és általában a roston és rántva készített halakhoz – citromot, citromos olajos salátákat, olívaolajot adnak.

A főzéshez napraforgóolajat is használnak. A vágóállatok közül legkedvel-ebb a bárány és birka húsa. A bárány- és birkahúst fokhagymával, hagymával fűszerezve, olajjal vagy vajjal kengetve, szívesen sütik egészben, nyárson. A birkahúsból készített rizses, krumplis, paradicsomos djuvecek, muszakák minden balkáni nép konyháján megtalálhatók.

A bolgár roston sült kolbászok – kebabcse – rókona a nevében is hasonló szerb csevaabcsicsinak. A fűszerezés, roston vagy zsírban süített húspogácsa – a kjuftie – pedig a török kafiának. A szomszédságon és a hasonló természeti kör-nyezeten kívüli a hosszú török megszállásnak is része van az azonos vagy ha-sonló ételek kialakulásában.

A bolgár konyhában nagy a szerepe a salátáknak. Sok paradicsomot, uborkát és egyéb zöldségféléket is használnak, citromos, olajos vagy hagymás, joghurtos öntettel, de készítenek sült padlizsánból pépszerű salátaféléket – kjopur –, sülipap-rika-salátát stb.