



ÁLTALÁNOS ISKOLA 2. ÓRA

Készítette az EFOP 1.8.0-VEKOP-17-2017-00001

„Egészségügyi ellátórendszer szakmai módszertani fejlesztése” című projekt

Népegészségügyi alprojekt A/III. munkacsoportja.

A projekt a Széchenyi 2020 program keretében valósul meg.

Eredménytermék készítésének dátuma:
2019.01.15.



Egészségügyi Ellátórendszer
Szakmai Módszertani Fejlesztése
EFOP-1.8.0-VEKOP-17-2017-00001

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE



FOGLALKOZÁSTERV 45 perces tanóra

Célcsoport/osztály: 11. évfolyam (2. óra)

Modul megnevezése: Táplálkozás

Témakör megnevezése: Gasztronómia és egészség

Órakeret/Időtartam: 45 perces tanóra

1. Feldolgozandó ismeretek: A gasztronómia az ételkészítés, ételválasztás, az étkezés módja és hatásuk az egészségre. A tudatos választás és döntés étkezéskor egyensúlyban annak szociális emocionális szerepével és hatásával. Legyen ismerete arról, hogy más népeknek, vallásoknak saját étkezési szokásai vannak, amire tekintettel lesz.

2. Kulcsfogalmak:

3. Kapcsolódás a tantárgyak között: kémia, biológia, magyar

4. Kapcsolódás a többi modul között (csak felsorolás): A Táplálkozás korábbi anyagai, Egészséges környezet

5. A foglalkozás fejlesztési eredményei:

A tanulók képesek tudatosan választani és felelős döntést hozni étkezéskor egyensúlyban annak szociális emocionális szerepével és hatásával. Ismereteket szereznek arról, hogy más népeknek, vallásoknak saját étkezési szokásai vannak, amire képesek lesznek tekintettel lenni. Tisztában vannak azzal, hogy a különböző nemzetek, területek, vallások ételei milyen alapanyagból készülnek és jellemzően milyen alapanyagot tartalmaznak.

6. Témakörhöz kapcsolódó, felhasználható források a pedagógusnak:

Az egészséges életmód Eszterházy Károly Főiskola Sporttudományi Intézet Eger, 2015

IV. Környezet és egészség dr Müller A.

https://uni-eszterhazy.hu/public/uploads/az-egeszseges-eletmod_55bf8f5ac2847.pdf

Dr. Szabó I. L., Dr. Fodor L. Vendéglátás és környezetvédelem Pannon Egyetem Georgikon Kar Gazdasági és Társadalomtudományi Tanszék

https://view.officeapps.live.com/op/view.aspx?src=http%3A%2F%2Fsandbox.georgikon.hu%2Fnapok-old%2Fupload%2Fpublications%2F2010-09-17_21-47-12_lii-georgikon-napok-vendeglata-es-kornyezetvedelem-2010.doc

Hulladékból termék – gyűjtsünk együtt szelektíven

<http://kornyezetbarat.hulladekboltermek.hu/szelektiv/miteshova/>

Csökkentsük az élelmiszer hulladék mennyiségét

<https://www.eufic.org/hu/food-safety/article/csoekkentsuek-az-elelmiszer-hulladek-mennyiseget-igen-meg-tudjuk-tenni-kerdesek-es-valaszok>



Maradék nélkül

<http://maradeknelkul.hu/2016/12/30/51-alkalmazas-az-elelmiszerpazarlas-ellen/>

<http://maradeknelkul.hu/wp-content/uploads/2018/06/infograf-2.jpg>

Tusor András: GASZTRONÓMIA, 1. fejezet részlet

<http://mek.niif.hu/00100/00129/html/1fejezet.htm>

Tusor András: GASZTRONÓMIA, 4. fejezet Vallási étkezési előírások részletek

[http://mek.niif.hu/00100/00129/html/4fejezet.htm#A fejezet tartalma](http://mek.niif.hu/00100/00129/html/4fejezet.htm#A%20fejezet%20tartalma)

Gundel Károly A magyar konyha jellemzői

<https://docplayer.hu/8439110-A-magyar-konyha-jellemzoi.html>

Okostányér

<http://mdosz.hu/hun/wp-content/uploads/2017/02/2.jpg>

<http://mdosz.hu/hun/wp-content/uploads/2017/02/3.jpg>

Az étkezés szabályai

https://www.szatmar.ro/Az_etkezes_szabalyai/hirek/34899



Időkeret	Elsajátítandó tudásanyag Ismeretek/tartalmak/célok	Óra/Foglalkozás menete Feldolgozás: tanítói, tanári/tanulói tevékenységek	Alkalmazott módszerek/ szervezési módok, munkaformák	Alkalmazott szemléltető eszközök, felszerelések, oktatástechnikai eszközök
5'	Rövid bevezetés: A gasztronómia fogalmának bemutatása és tisztázása.	Ráhangelődés: A gasztronómia fogalmának tisztázása. <i>„Mit jelent számotokra a gasztronómia fogalma? Azt szeretném, hogy ha ötleteket, hirtelen beugró gondolatokat dobálnátok be. Elegendő egy-egy szó vagy szópár, ami eszetekbe jut! Viszont figyeljünk oda egymásra, hogy mindenkinek lehetősége legyen megszólalni! A szavakat felírjuk a táblára.”</i> A szavakat a tanár a táblára jegyzeteli. (Alternatív megoldás lehet a slido.com vagy a mentimeter.com ingyenes szófelhő készítő alkalmazása.) Tanári összefoglaló a tanulók ötletei alapján: „A gasztronómia görög szó, jelentése ínycsokolás, az ételek és italok szakértői ismerete, kifinomult élvezése, az étkezés művészete. További jelentése szakácsművészet, ínycsokolás, tágabb értelemben pedig a terítés, a felszolgálás művészete, az étkezés kultúrája, de magában foglal mindent, ami az étkezéssel kapcsolatos.” <i>„Milyen típusú konyhákat, étkezési szokásokat ismertek?”</i> (Kiegészítő, segítő kérdés lehet: <i>„Például a nemzetek különböző konyhái, melyek lehetnek? Csak nemzetek konyháinak vannak sajátosságai?”</i>) A tanár megvárja a válaszokat, felírja a táblára. Helyes válaszok lehetnek: <ul style="list-style-type: none">- nemzetek konyhái: magyar, francia, osztrák, olasz, török, stb.- vallások konyhái: zsidó, iszlám, buddhista, keresztény... stb.- tájegységek: palóc, erdélyi, alföldi, nyírségi...	Plenáris, közös munka, pattogatott kukorica módszertan (A részletes leírás a Módszertani kézikönyvben megtalálható) Tanári közlés, összefoglalás	Tábla, kréta (alternatív megoldás lehet: slido.com vagy mentimeter.com szófelhő készítő alkalmazása)



20'

Tanulók bevonása:
A magyar gasztronómia történetének megismerése

Csoportbontás és a feladat felvezetése:

A tanár 5-8 fős csoportokat alakít ki. Csoportonként kiosztja az 1. mellékletet a magyar táplálkozási szokásokról a különböző korokban. A csoportok kapnak egy-egy korszakot (A honfoglalás előtti kor, A honfoglalás kora, Szent István kora, Mátyás király kora, Török hatás, XVII-XVIII. század, XIX. század), mely alapján egy jelenetet kell eljátszaniuk, a jelenetben lehet mesélő is. Nem szükséges minden kort eljátszani. Titkos húzás, hogy melyik csoport melyik korszakot jeleníti meg.
„Játszatok el egy maximum egyperces jelenetet a magyar konyha étkezési szokásairól abból a korszakból, amit a csapatotok kapott. Ehhez segítséget nyújt a melléklet vonatkozó leírása. Felkészülési idő: 10 perc.”

Miután a diákok bemutatták a jeleneteket, a jelenetek összefoglalása az alábbi kérdések mentén (helyes válaszok a mellékletben):

- A honfoglalás előtti korokban hogyan táplálkoztak őseink?
- Mely szavak utalnak őseink táplálkozási módjaira, szokásaira?
- A honfoglaló magyaroknak milyen étkezési szokásai voltak?
- Jellemezd a Mátyás király uralkodása alatti gasztronómiánkat!
- A földrajzi felfedezésekkel milyen új élelmianyagokkal gyarapodott a magyar konyha?
- A török hatás miben mutatkozott meg a hazai

Tanári instrukció

Kiscsoportos munka, adott kor étkezési szokásainak eljátszása
Alternatív feladatként a többi csoport kitalálja a kort, esetleg megadott szempontok szerint véleményezi a jelenetet/ ötlet, előadásmód..

A jelenetek összefoglalása, közös megbeszélés

Melléklet 1 - TÁPLÁLKOZÁS KÜLÖNBÖZŐ KOROKBAN
Papírcsíkokon a korok és a rá jellemzők, amit majd kihúznak

Melléklet 4
Mi helyett mit, hogyan lehetne egészségesebbhez



9'	Nemzetek konyhái	<p>gasztronómiánkban?</p> <ul style="list-style-type: none">- Hogyan változott étkezésünk a XVI., XVII. és a XIX. században?- Napjainkban mik a stigmatizált (egészségtelennek tartott) magyar ételek? Mit kellene tenni, hogy támogassák az egészséget? (Helyes válasz lehet: pl. stigmatizált ételek: babgulyás, töltött káposzta, Mit kellene tenni, hogy támogassák az egészséget? Bab helyett zöldbab, szalonna helyett tarja, kolbász helyett virsli, együnk kevesebb/teljeskiőrlésű kenyeret mellé.) <p>Csoportos, páros feladat</p> <p><i>„Páros munkában válasszatok ki egy nektek tetsző nemzeti konyhát, lehetőleg olyan országot, ahol már jártatok korábban és van róla tapasztalatotok. Fel fogok tenni 7 kérdést, kérem, hogy a válaszokat egy A4-es lapra egymás alá íjátok fel. A válaszokat meg is fogjuk beszélni. A végén pedig kitesszük egymás mellé a lapokat, hogy össze tudjuk hasonlítani a válaszokat.”</i></p> <p>Összefoglaló kérdések:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Gyűjts össze jól ismert jellegzetes nemzeti ételt, élelmiszert vagy italt!2. Mik az általad kiválasztott konyha jellegzetes alapanyagai? Milyen fűszereket használ a konyha?3. Melyek a konyha általános, fő jellemzői?4. Milyenek az étkezési szokások?5. Milyen hasonlóságot találsz az választott konyha és a magyar konyha között?6. Melyek az egészséget támogató ételek és szokások?7. Melyek az egészségre való kockázatot növelő ételek és szokások? <p>Minden kérdés után 2-3 választ meghallgatnak és</p>	Páros feladat és közös plenáris megbeszélés	Ha van rá lehetőség, akkor a tanulók használhatnak IKT eszközöket, saját telefonjukat is a kérdések megválaszolásához.
----	------------------	---	---	--



9'	Vallások, ünnepek, hagyományok – étkezési szokások	<p>megbeszélnek közösen. Ha valamire nem tudják a választ a tanulók, nem gond. A cél, hogy képesek legyenek felmérni mire figyeljenek, amikor ételt, konyhát választanak az egészség szempontok figyelembe vételével.</p> <p>A megbeszélés végén tegyék ki a válaszokat elérhető helyre, hogy a szünetben a tanulók össze tudják hasonlítani a különböző konyhákat, ha érdekli őket.</p> <p>Bevezetés a témába <i>„Ha valaki a vendéget fogad, vagy együtt tanul, lakik, dolgozik más vallásúakkal jó, ha ismeri étkezési és italfogyasztási szokásaikat. Tisztelnünk kell a vallásos érzületét és az étkezéssel kapcsolatos kívánságait.</i> A különböző vallások étkezéssel és életmóddal kapcsolatos szabályai nagyon sokszor egybeesnek az egészséges életmódra vonatkozó előírásokkal. Így például a keresztény vallás böjti előírásai elősegítik a szervezet méregtelenítését, pihentetését. A zsidó vallás a zsíros részek, a vér, a belsőségek fogyasztását tiltja. Így aki ezt betartja, kevesebb koleszterint juttat a szervezetébe. Az iszlám tiltja az alkoholfogyasztást. Az iszlám és a zsidó vallás számos higiéniai előírást is tartalmaz.”</p> <p>Bemelegítő kérdés: <i>„Kinél van az osztályban ünnepekhez kapcsolódó érdekes, vagy régóta követett szokás?”</i></p> <p>A válaszok után: <i>„Gyűjtsünk össze közösen olyan szokásokat, viselkedéseket, alapanyagokat, amik bizonyos vallások étkezésére jellemzők! Például a zsidó vallás tiltja a sertéshús fogyasztását vagy a keresztények egyik szokása a húsvét előtti negyvennapos böjt.”</i> (Helyes válaszok az 5. mellékletben.)</p>	Tanári közlés Plenáris megbeszélés, közös ötletelés	5. melléklet
2'	Zárás, összefoglalás	Összegzés és zárás	Tanári közlés	



10 PERCES kiemelhető blokk

Célcsoport/osztály: 11. évfolyam (2. óra)

Modul megnevezése: Táplálkozás

Témakör megnevezése: Gasztronómia és egészség

Órakeret/Időtartam: 10 perces blokk (45 perces órából/foglalkozásból kiemelve)

Időkeret	Elsajátítandó tudásanyag Ismeretek/tartalmak/célok	Óra/Foglalkozás menete Feldolgozás: tanítói, tanári/ tanuló tevékenységek	Alkalmazott módszerek/ szervezési módok, munkaformák	Alkalmazott szemléltető eszközök, felszerelések, oktatástechnikai eszközök
9'	Rövid bevezetés: A gasztronómia fogalmának bemutatása és tisztázása.	<u>Ráhangelődés:</u> A gasztronómia fogalmának tisztázása. <i>„Mit jelent számotokra a gasztronómia fogalma? Azt szeretném, hogy ha ötleteket, hirtelen beugró gondolatokat dobálnátok be. Elegendő egy-egy szó vagy szópár, ami eszetekbe jut! Viszont figyeljünk oda egymásra, hogy mindenkinek lehetősége legyen megszólalni! A szavakat felírjuk a táblára.”</i> A szavakat a tanár a táblára jegyzeteli. (Alternatív megoldás lehet a slido.com / www.sli.do vagy a mentimeter.com ingyenes szófelhő készítő alkalmazása.) Tanári összefoglaló a tanulók ötletei alapján: <i>„A gasztronómia görög szó, jelentése ínyencség, az ételek és italok szakértő ismerete, kifinomult élvezése, az étkezés művészete. További jelentése szakácművészet, ínycsmesterség, tágabb értelemben pedig a terítés, a felszolgálás művészete, az étkezés kultúrája, de magában foglal mindent, ami az étkezéssel kapcsolatos.</i> ”	Plenáris, közös munka, pattogatott kukorica módszertan (A részletes leírás a Módszertani kézikönyvben megtalálható)	Tábla, kréta (alternatív megoldás lehet: slido.com vagy mentimeter.com szófelhő készítő alkalmazása)



„Milyen típusú konyhákat, étkezési szokásokat ismertek?” (Kiegészítő, segítő kérdés lehet: „Például a nemzetek különböző konyhái, melyek lehetnek? Csak nemzetek konyháinak vannak sajátosságai?”) És mi jellemző rájuk?”

A tanár megvárja a válaszokat, felírja a táblára.

Helyes válaszok lehetnek például:

- nemzetek konyhái:
 - magyar – zsíros, nehéz ételek, hagyma, paprika
 - francia – sok fogás, különleges ételek: béka, csiga,
 - olasz – tészták, pizza, sok zöldség, oliva olaj
 - török – sok zöldség, paradicsom, padlizsán
 - stb.
- vallások konyhái:
 - zsidó – sertés hús fogyasztása tilos, kóser ételeket esznek, hús és tejtermékek egyszerre történő fogyasztása tilos
 - iszlám – alkohol fogyasztása tilos, Ramadán idején böjt
 - buddhista – vegetáriánus étkezés
 - keresztény – karácsonyi menü, húsvéti böjt
 - tájegységi - erdélyi, palóc, alföldi
 - stb.

További válaszok a 3. és 5. mellékletben

„Napjainkban mik a stigmatizált (egészségtelennek tartott) magyar ételek? Mit kellene tenni, hogy támogassák az egészséget?” (Helyes válasz lehet: pl.

Melléklet 4
Mi helyett mit, hogyan lehetne egészségesebbhez



1'	Zárás, összefoglalás	stigmatizált ételek: babgulyás, töltött káposzta, Mit kellene tenni, hogy támogassák az egészséget? Bab helyett zöldbab, szalonna helyett tarja, kolbász helyett virsli, együnk kevesebb kenyeret mellé.) Összegzés és zárás	Tanári közlés	
----	-----------------------------	---	---------------	--

**Melléklet1**

Forrás: Tusor András: GASZTRONÓMIA, 1. fejezet részlet

<http://mek.niif.hu/00100/00129/html/1fejezet.htm>

A gasztronómia jelentősége

A gasztronómia görög szó, jelentése ínycséség, az ételek és italok szakértő ismerete, kifinomult élvezése, az étkezés művészete. További jelentése szakácművészet, ínycsmesterség, tágabb értelemben pedig a terítés, a felszolgálás művészete, az étkezés kultúrája, de magában foglal mindent, ami az étkezéssel kapcsolatos. Így ír erről Prillant Savarin "Az ízlés fiziológiája" c. művében: "aki részt vett valaha egy pompás lakomán, amelyet tükrökkel, szobrokkal és virágokkal díszített, szépasszonyokkal teli teremben tartottak meg, amelyben illatszerek és lágy kellemes zene hangja árad szerte, az ilyen ember minden szellemi megerősítés nélkül át fogja látni, hogy az összes tudományok hozzájárultak az ízlés élvezetének növeléséhez és illő keretekbe foglalásához".

TÁPLÁLKOZÁS KÜLÖNBÖZŐ KOROKBAN*A magyar konyha és gasztronómia kialakulása***A honfoglalás előtti kor**

Egy nép étkezési kultúrája, szokásai, konyhájának fejlődése az adott nép történelmével szorosan összefügg. A **honfoglalás előtti korban** az előmagyarok az uráli őshazában halászattal, vadászattal, gyűjtögetéssel szerezték meg táplálékukat. Az étkezésre, a felhasznált nyersanyagokra és a készítési módokra az ebből a korból származó szavakból következtethetünk, így pl. hal, őz, vad, nyúl, keszeg, sügér, fogoly, fajd, őz, stb.. Őseink eledelüket nyáron sütötték vagy főzték, de már alkalmazták az aszalást, a szárítást, a füstölést is. A Kr. előtti első évezred közepén a Volga mentén vándorló őseink pásztornépek voltak, de kezdetleges földműveléssel is foglalkoztak. A Kr. utáni ötödik században már a Kaukázustól északra, a Don folyó mentén éltek. A következő évszázadok során török népekkel éltek együtt. A nyolcadik, kilencedik században pedig a kazár birodalomhoz tartoztak. Itt megtanultak bizonyos kézműves mesterségeket és elsajátították a szőlőművelést is. A honfoglalás előtti korból származó szavak - természetesen annak a kornak megfelelő - magas szervezettségű társadalmi, hadi- és gazdasági berendezkedésre engednek következtetni. A táplálkozással kapcsolatos fontosabb szavak: bika, ökör, tinó, disznó, kecske, teve, ól, vaj, kan, alma, körte, szőlő, dió, bor, gyúr, teknő, kancsó stb. A téli szálláshely körül gabonaféléket termeltek pl. árpát, kölest, búzát, de a beérést általában nem várták meg, hanem a kalászatot megpörkölték, majd megszáritották.

A vándorlás, az állandó helyváltogatás speciális konyhát igényelt elődeinktől. A főzéshez bográcsot használtak. A cserépedények megjelenése után főzték és sütötték is a húsokat, és a zsírjukat is felhasználták. A zsírban eltett hús sokáig eltartható és könnyen fogyasztható volt. Ma is élő, ázsiai szokás szerint őseink mozsarakban porrá zúzták a csontokról lefejtett, lesütött és megszózott húst. A húsport útjaikra bőrzsákokban vitték. Készítették a tejpor elődjét a kurut, a megsavanyodott tejet pedig beszárították. A szárított tészták készítésével szintén a nomád életmódhoz alkalmazkodtak. A húsos zacskó, amit a nyeregre akasztottak és az a tény, hogy a feltört hátú ló sebeit nyers hússzelettel gyógyították, az alapja annak a téves és kissé rosszindulatú állításnak, hogy a



"magyarok nyereg alatt puhították a húst". A kazár uralomtól elszakadva a 9. század közepén az Etelközbe vándoroltak őseink, majd az ellenséges támadások elől költöztek a Kárpát-medencébe. A honfoglalás és azt követő századok étkezési szokásairól, főzési módjairól nem sok emlék maradt ránk. Az ősmagyarokkal rokon kaukázusi népek ételei, főzési szokásai, nyelvemlékei azonban alkalmasak bizonyos összehasonlításokra. Ezek a népek még a múlt században is ősi szokások alapján nomád életmódot éltek. A csuvasok, azerbajdzsánok darából, marhahúsból készült levesfélék, a gulyásunkhoz hasonlót készítettek. Az osztjások a miénkhez hasonló bab- és kukoricalevest készítettek. A magyar pásztorokról gyűjtött adatok sok hasonlóságot, egyezőséget mutatnak az említett kis népekkel: a burgonya és a paprika nélkül készített gulyás hús (borsos hús), a szárított hús és tésztafélék /lebbencs, tarhonya/, a töltött káposzta őse, a kásák, a tejes ételek, a lótejből erjesztett ital, a kumis. Valószínű, hogy a honfoglalás előtti magyarok a sertésből már hurkafélék készítették. Szabadunkban még a magyar pásztorok és a magyar tanyavilágban élők is alkalmazták az ősi tartósítási eljárásokat, a sózást, a szárítást, a füstölést, a lesütött húsok zsírban történő elrakását. Ugyanúgy tartósították a húsokat, mint a kaukázusi rokonnépek.

A honfoglalás kora

A magyarság vezérei, a nagyfejedelem és a törzsfők szálláshelyeiket változtatták, nomád életmódot folytattak, nagyszámú állatállományukat csak így tudták takarmánnyal ellátni. A magyar köznép, ellentétben a régebbi hiedelmekkel ekkor már nem volt nomád, folyóvizet melletti falvakban élt, félszabad állapotban gazdálkodott. A ház felszereléséhez hozzátartozott a tapasztott agyagkemence. A **honfoglalás** korának jellegzetes edénye a felfüggeszhető vagy lábra állítható cserépbogrács. A féltettebb állatokat, elsősorban a szarvasmarhákat istállóban teleltették, bár a jószágok többsége szabadban, a teleknek nevezett határrészekben telelt. A falu környékét váltakozva szántották fel, és árpával, búzával, kölessel vetették be. Kerítéssel csak a legféltettebb növényeket - általában a szőlőt - vették körül. Innen származik a kert megnevezés, amelyet már az 1055-ből származó tihanyi alapítólevélből is ismerünk.

A kásafélékből, a gabonákból, tejben, vízben főtt kásákat, később kerek köveken sült lepényeket készítettek. Ezek a lepények átmenetet jelentettek a kenyér és a tésztafélék között. Erre utalnak bizonyos **honfoglalás** körüli eszközök - pl. a kolyü - és az ebből a korból származó szavak: derce, dara, őrlés. Az újhazában ismerték meg a magyarok a zabot, a rozsot, a hajdinát. Ez utóbbi az egyetlen kásanövényt, amelyik nem tartozik a pázsitfűfélék családjába. Az egyik legrégebbi tésztánk a galuska. A lisztszerűen megőrölt gabona és kásaféléket vízzel gyúrták össze és vízben, esetleg levesben kifőzték. A gyúr szavunk is a honfoglalás előtti korból való. A növényi ételek közül fogyasztották a káposztát, a tormát, a borsót, a hagymát és a különféle salátákat. Az ételek ízesítésére só, méz, ecetet használtak fel. Az italok közül ismerték a sert, a bort, a nyírfa erjesztett levét, a szénsavas nyírvizet, és a kölesből egy boza nevű italt erjesztettek. A magyar nép életében egy-egy ünnep mindig is alkalom volt az evésre, ivásra. Áldomást isznak, ha gyermek születik, lagzikban, disznótorban, szüretkor, de még a halotti toron is. Az iparosság életében a segédavatás vagy az új mester felavatása vendégeskedéssel járt, de még az adás-vétel is csak akkor volt érvényes, ha az áldomást megitták.

Szent István kora

Kialakultak a kolostorok a körük települő falvakkal, rendszeressé válik a földművelés, a gyümölcsstermesztés, a szőlőművelés. Sok konyhakerti zöldségnövény termesztését a kolostorok szláv szolgáitól tanulták meg a magyarok. Fokozatosan birtokba vették a dunántúli elvadult szőlőket. A falvak egész sora foglalkozott méhészettel. Szent István idején már nagy csordákban tenyésztették a félvad disznókondákat. A gazdasági életben történt változásokkal



párhuzamosan változtak az étkezési formák, szokások is. A német és görög sütési-főzési módok kezdtek elterjedni. A német hatás **Szent István** király bajor felesége, Gizella révén, míg a görög hatás a balkáni népekkel jutott el hozzánk. A szakácmesterség a különböző kolostorokban is önálló foglalkozássá vált. A korabeli leírásokból tudjuk, hogy a pannonhalmi szerzetesek ételeiket húsból, halból, gyümölcsből készítették. Italuk kútvíz, bor és árpasör volt. A konyha mellett, a szabadban használtak bográcsot és nyársat. Mátyás király uralkodásának ideje emlékekben gazdag. A királyi és főúri asztalokra kerülő ételek sora bőséges és választékos. Galeotto Marzio leírása szerint Mátyás udvarában sokféle halat szolgáltak fel. A legkedveltebb halak: a csuka, a menyhal, az angolna, a pisztráng. A húsközött szerepelt a marha, a juh, a házi- és vadsertés, a kecske, a szarvas, az őz, a nyúl, a liba, a kacska, a fogoly, a fácán. Kedvelt csemege a hízott a pávahús is. Nagy gondot fordítottak a kovással készült kenyérré. Erősen érvényesült az olasz hatás az étkezésben. Elterjedt a vöröshagyma, a fokhagyma, az ecetes halak, olaszos sajtok, a gesztenye és a tészta használata. Kedvelt fűszerek voltak az olaszdió, sáfrány, fahéj, bors, gyömbér, ánizs, kapor. A húseteleket erősen fűszeres mártásokban tálalták fel. A levesek és mártások sűrítésére kenyérbelet használtak, a rántást még nem ismerték. A húsközött sütésénél már alkalmazták a nyárson és rostos sütést. A pároláshoz, főzéshez bográcsot, üstöket és lábasfazekat használtak.

Mátyás király kora

Mátyás király uralkodása után jelentős visszaesés következett be. A XVI-XVII. századból maradt ránk néhány szakácskönyv, ezekből sok mindenre következtethetünk. A leírásokból hiányoznak a mennyiségek. Sok olyan nyersanyag és technológiai eljárás van, amelyet eddig nem sikerült megfejteni. Azonban biztos, hogy a nyersanyagok széles skáláját használják és azokat sokféleképpen készítik. A szakirodalom legrégebbi magyar vonatkozású emléke, négy "jó magyar és cseh recept", egy XV. századi müncheni könyvtárban fellelhető kódexben olvasható. Az itt felsorolt készítési módokat Mátyás király udvarában, és az erdélyi fejedelmi udvarokban is alkalmazták. Ez azt is mutatja, hogy eltértek az ekkor nyugaton megszokott és alkalmazott főzési módoktól. A vadállomány Magyarországon ebben az időben gazdag volt. Az elejtett vadakért a földesurak jelentős díjat fizettek, és a törvények, rendeletek, a földesúri jog, súlyos büntetéssel sújtotta a vadászokat.

A XVI. századból ránk maradt egy szakácskönyv, az erdélyi fejedelem szakácmesterének műve. Az itt szereplő nyersanyagok - a paprika, paradicsom és burgonya kivételével - meghaladják a ma használatos nyersanyagokat. Az eltérő nyersanyagok mellett mások voltak a készítési módok is. Akkor még olajjal, vajjal főztek, alig található utalás a ma uralkodó sertészsír használatára. A káposztát inkább a halak főzésénél említi a könyv, mint a húsközött. A tej, tejföl, ecet használata napjainkhoz hasonlóan gyakori. A vöröshagymának viszont, mint fűszernek, ízesítőanyagként nincs olyan jelentős szerepe, mint ma. Elterjedt a borral való főzés. A rántás használata ritka, az ételeket még mindig kenyérbéllel sűrítik, a rántást csak a leveseknel alkalmazzák. A főtt tészta és gombócok is mint a lében betét és köret szerepelnek. Jellemző az erős fűszerezés, meghatározó az édeskés íz, ami a kenyérbélen kívül, a méz, mazsola, füge, alma, körte használatából is következik. Ezeket alkalmazzák a húsközött, halaknál és salátáknál is. Az ételkészítési eljárások között már alkalmazták az abálást, a pácolást, a párolást, a pirítást, a papírban, tésztában burkolást, illetve az így történő sütést, tűzdelést, bundázást, áttörést, átsütést, reszelést. Az ételek között előfordulnak kocsonyák, pástétomok, ropogósok, hurka, kolbász, fánk, palacsinta, rétes, felfújt, torta, borhab stb. Ezek az ételek már a maihoz többé - kevésbé hasonló formában készülnek. Az említett szakácskönyv a függelékében már a diétával is foglalkozik.

Török hatás



Török hatásra terjedt el a kukorica, a kávé, a paprika és a dohány használata. Bővült a rizses ételek választéka. A török megszállás alatt Kőrös város adóját gesztenyében és fügében fizette meg. Termesztettek diót, mandulát, vékony héjú szőlőt, magnélküli barackot. Sokféle fűszert, vadat, gombát használtak fel. A sertézsírt csak elvétve használták. A kávéivás is a török hódoltság alatt terjedtek el nálunk. Evilia Cselebi, a híres török utazó 1660-1666 között bejárta Erdély és Magyarország nagy részét. Útleírásában a következő ételeket és italokat tartotta említésre méltónak: fekete leves, karak leves (nem tudjuk milyenek ezek az ételek), rántott süllő, pörkölt ponty, vagdalt hússal töltött tészta, lengyel tyúkpecsenye, lengyel tyúkpörkölt, töltött tök, piláf, káposzta, vajas rétes, mézes rétes, kenyérlepény, cipókenyér, kitűnő gyümölcsök, főzelékek, meggyvíz, borok. Itt találkozunk először a leves fogalmával. A pörkölt nem feltétlenül paprikával készült ételt jelent.

XVII-XVIII. század

A XVII.-XVIII. századi szakácskönyvek már alaposabb, részletesebb munkák, ezekben már anyaghányadokat is lehet találni. Megjelenik a cukor, vanília, csokoládé és a tejszín. Találkozhatunk a keményítő, élesztő és egyéb pácolásra alkalmas fűszerekkel is. Elterjedt a sertézsírban történő sütés, főzés. A levek elvesztik jelentőségüket, előtérbe kerülnek a mai értelemben vett levesek, bár ezek egy része még mindig kenyérbéllel készül és édeskés ízhatású. Megjelenik az erőleves, borleves, serleves és a mai ízlésnek szokatlan levesek: mandula, dió, birs, sajt, tengeri szőlő, mandulás, rák stb. levesek. Találkozunk a tükörtojás, bevert tojás, rák, vaj, aszpik stb. fogalmával. Ritkán, de előfordul a főtt tészta és gyakrabban szerepelnek az édességek, pl. tejben főtt galuska, kalács, mézeskalács, kifli, piskóta, madártej, grillázs, kétszersült. Megtalálhatjuk a szózott jéggel vagy hóval fagyasztott fagyaltfélék receptjét is. Valamelyest csökken a fűszerezettség és kezd elterjedni a rántás használata. A szegényebb néprétegek a drága külföldi fűszereket nem tudták megfizetni, így főleg petrezselyemmel, köménymaggal, ánizzsal, tormával ízesítettek. Egyre terjed a paprika, a paradicsom alkalmazása is. A paprika először Spanyolországban bukkant fel. Közép-Amerikából került Európába. Ott már régóta termesztették. A spanyol királynő, Izabella és a főúri hölgyek érdekes egzotikus növényt láttak benne. Dísznövényként jutott el Magyarországra. Újabb kutatások szerint a törökök elől menekülő bolgár bevándorlók terjesztették el nálunk a paprikát. Lassan rájöttek, hogy a paprika nemcsak dísznövény, hanem igen jól használható ételízesítőnek is. Elég nehezen terjedt el, eleinte lenézett paraszti fűszer volt. Hazánkban főleg Szeged és Kalocsa környékén sokat foglalkoztak a fűszerpaprika nemesítésével. A fűszerpaprika először Szenci Molnár Albert szótárának 1604-i kiadásában fordul elő török bors néven. A paradicsom egy 1651-es pozsonyi kertészatalógusban jelenik meg. Néhány évtized alatt a törökök közvetítésével elterjedt az ország egész területén. Eleinte dísznövényként termesztik és fogyasztását ártalmasnak találják. Széleskörűen csak később alkalmazzák. A burgonya Peruból került Európába. Az inkák jól értettek a földműveléshez, termesztették és fogyasztották is a burgonyát. Európába spanyol hajósok hozták át, itt gyanakodva fogadták. Először dísznövényként alkalmazták, majd a disznókkal etették meg. Csak később alkalmazták emberi fogyasztásra. Az ország északi, nyugati területein a török hatással szinte egyidőben érvényesült az osztrák hatás. Az akkori osztrák, elsősorban bécsi konyha erősen francia jellegű volt. Így az osztrák hatás a francia konyha erőteljes érvényesülését, befolyását is jelentette. A hússzeletek bundázását (panírozását) is osztrák kezdeményezésnek tartják.

XIX. század



A XIX. századból már számos utazó leírásában ismerjük a magyar konyhát. A pesti közönség éppúgy szereti a rántott csirkét, mint a bécsi. Több utazó ajánlja a gulyást és a paprikás csirkét. A vendéglőkben majdnem minden ételt paprikáznak, van paprikás hal, paprikás hús, paprikás szalonna. A franciás hatás érezteti hatását az étlapokon, gyakoriak az olyan szavak mint a galantin, omlette, mayonnaise, cotelette, escalop, saufé stb. A rajnai lazac, a westfáliai sonka, a pomeráni libamell is szerepel az étlapokon, a viszonylag kisebb hányadot képviselő magyaros ételek mellett. A francia konyha hatása a múlt századi paraszti konyhán kevéssé volt érzékelhető. Szükség volt a magyaros ételek választékának a bővítésére, a nemzetközi gasztronómiai ízléshez igazítására is. Ebben a munkában nagy szerep volt id. Marchal Józsefnek és tanítványainak. Ezekben az évtizedekben rendkívül precíz, pontos, igényes szakácsmunka volt jellemző. Az ételkészítés során pontosan betartották a technológiai előírásokat, megfelelő alapanyagokat használtak, előírászerűen fűszereztek. Ekkor már rendelkezésre álltak a külföldi alapanyagok, fűszerek mellett a hazai termékek is (pl. liszt, zöldségek, cukor, gyümölcsök). A XIX. században már sok jó nevű szálloda és vendéglő működött Magyarországon. Ezek a vendéglátó helyek nemcsak étkező és szálláshelyek voltak, hanem gyakran a társadalmi, társasági, irodalmi és művészeti élet eseményeinek színhelyei is.

Összefoglaló kérdések

- A honfoglalás előtti korokban hogyan táplálkoztak őseink?
- Mely szavak utalnak őseink táplálkozási módjaira, szokásaira?
- A honfoglaló magyaroknak milyen étkezési szokásai voltak?
- Jellemezd a Mátyás király uralkodása alatti gasztronómiánkat!
- A földrajzi felfedezésekkel milyen új élelmianyagokkal gyarapodott a magyar konyha?
- A török hatás miben mutatkozott meg a hazai gasztronómiánkban?
- Hogyan változott étkezésünk a XVI., XVII. és a XIX. században?

Melléklet 2

Forrás: Gundel Károly A magyar konyha jellemzői

<https://docplayer.hu/8439110-A-magyar-konyha-jellemzoi.html>

1. "Konyhánk, ételeink, akárcsak a zenénk, a nyelvünk, elütnek a nyugati népekéitől, azonban ezzel kapcsolatban megállapíthatjuk azt is, hogy nem a magyarság hátrányára. Mindezt ismerni nemcsak érdekes, hanem hasznos is.
2. többféle alapanyag, jellegzetes fűszerezés, sajátos konyhatechnológiai műveletek együttes hatása alakított ki.
3. A HAGYOMÁNYOS MAGYAR KONYHA a sertézsír vagy étkezési olaj, a vöröshagyma és a fűszerpaprika együttes használata a sertéshús és sertézsír domináns alkalmazása a tej, túró, de különösen a tejfől nagymértékű felhasználása
4. sajátos ételkészítési módok pörköltalap készítés, pirítva párolás, rántással sűrítés pácok és sajátos fűszerezési eljárások magas szénhidrát-tartalmú köretek és főzelékek fogyasztása
5. LEGFONTOSABB ALAPANYAGOK Sertéshús/zsír- török idők minden más házi állatot elvittek, és hazánk adottságai rendkívül kedvezőek a sertéstenyésztést illetően. a



szalonna kiolvasztásával, míg más népeknél préseléssel nyerik. aromája különleges jelleget ad ételeinknek a nehéz fizikai munkát végző földműveléssel foglalkozó népeknél jól tárolható

6. A sertésszírban történő piritás során felszabadulnak a hagymában található illóolajok A készítendő étel jellege határozza meg, hogy a hagymát zsírban fonnyasztják halványan vagy aranysárgára pirítják, hiszen más-más ízhatás érhető el vele. A fűszerpaprikát a sertésszírban pirított vöröshagymához adva, optimálisan oldódnak ki a paprika íz- és színanyagai. a pörkölték készítésének sajátos technológiája, a rövid lén történő párolás, a többszöri zsírára piritás adja az ételeknek a sajátos ízt, magas élvezeti értéket

7. A fűszerezés mindig mértéktartó legyen. Tejfölből a az átlagosnál nagyobb mennyiséget használunk, de a tejszín is jellegzetes ételízesítőnk. A tejföl jól harmonizál a paprikás csirke, a borjú, a bárány ízanyagaival. Gyulai kolbász, a téli szalámi, a magyar sonka, a füstölt szalonna. Szalonnával tűzdelik a pulykát, a vadételeket. A levesek egy részét és a főzelékeket rántással sűrítjük. Ez a fajta ételkészítési mód jószerint csak a magyar konyhára jellemző.

8. A levesek között sok laktató egytál jellegű /pl. Jókai bableves, palócleves/ található, mely a főfogás szerepét is betöltheti. Készülnek könnyebb zöldség-, püré-, krém- és gyümölcslevesek is. Salátáinkat sós, ecetes lével készítjük és általában húselekekhez savanyúsággként fogyasztjuk. Az étlapjainkon szereplő főzelékek, köretek szénhidráttartalma, energiaértéke magas.

9. A nagy választékban készült tésztafélék gasztronómiánk büszkeségei. Gyúrt tésztából készülnek a levesbetétek, az édes és sós tészták. A sós tészták /káposztás, sonkás kocka/ befejező fogásként való fogyasztása a magyar konyhára jellemző.

10. A burgonyatésztából különféle gyümölcscsel töltött gombócok készülnek. A palacsinták, a rétesek, a vargabéles, a kelt tésztából készült aranygaluska, fánkok, valamennyi ízletes, tápláló befejező fogások. Szót kell ejteni a cukrászatról is, ami szerves része a magyar gasztronómiának. A Dobostorta, a Rigó Jancsi, a somlói galuska, a Gerbaud szelet, a Rákóczi túróslepény a legismertebb készítményei a magyar cukrászatnak

Melléklet 3

Forrás: Tusor András: GASZTRONÓMIA, 3. fejezet Nemzetek konyhái és étkezési szokásai

<http://mek.niif.hu/00100/00129/html/3fejezet.htm#> A francia konyha és étkezési szokások

A francia konyha és étkezési szokások

A híres, hagyományos francia szakácsművészet napjaink európai konyhájának, kialakulását nagyban befolyásolta. Térjünk be egy nagy szállodába a világ bármely táján, a nemzeti specialitások mellett biztos, hogy az étlapok franciás ételeket is kínálnak. A gasztronómia nyelve a francia lett. A francia konyha az olaszoktól vette át a lényegében római korra visszavezethető sütési-főzési módszereket.

A legenda szerint egy orvos lánya a középkorban Itáliából magával vitt néhány olasz szakácsot Franciaországba, akik a francia konyha atyjainak tekinthetők. Ahhoz, hogy a francia konyha ilyen magas színvonalra fejlődött, hozzájárult a francia uralkodók, különösen a Buorbonok életmódja és természetesen a kedvező természeti adottságok, az alapanyagok bőséges választéka is.

A franciák hagyományosan könnyű reggelit fogyasztanak, ami általában tejeskávéból vagy kakaóból /ritkábban tea/ és reggeli péksüteményből áll, ezeket "Croissants"-nak nevezik. A reggeli tartozéka még a vaj, a jam és a méz.

Az ebéd, a modern élethez, általában a rövid munkahelyi szünethez igazodva alakult ki, de az intézményes - pl. iskolai - étkeztetés is választékos, több fogásból áll. Ebédre



ritkán esznek levest, inkább salátaféléket vagy más előételt, húsételt köretekkel, mártással, vagy húsos zöldségételt, desszert, az ételekhez illő ital és az ebéd utáni kávé a megszokott sorrend. Napjainkra jellemző az ebédszünetben elfogyasztott egytálétel, ami lehet kiadósabb saláta, húsos zöldségétel, szendvics stb.

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

A francia konyha ételeire jellemző, hogy nagyjából vajjal vagy valamilyen növényi eredetű zsiradékkal készülnek, így könnyebben emészthetők.

Fűszereket mértékkel használnak, kedvelik a friss "füveket", így a kakukkfűvet, tárkonyt, turbolyát, bazsalikomot és petrezselyemzöldet. Gyakori a babérlevél használata, ötletesen fűszereznek fahéjjal, szegfűszeggel, sáfránnyal, szerecsendióval, gyömbérrel, köménnyel. Természetesen használják a curry-t, chili-t és van egy népszerű fűszerkeverékük, amely négy komponensből áll: szerecsendió, szegfűbors, gyömbér, feketebors. Viszonylag sok borsot használnak, ugyancsak kedveli a francia konyha a különféle hagymákat. Fűszerpaprikát ritkán és keveset használnak. Fontos megemlíteni a híres francia mustárokat is, melyek a különféle mártások, dresszingek, de némely húsételeknek is elmaradhatatlan tartozékai.

Sokféle levest készít a francia konyha: az egyszerű zöldséglevéseket, püré-, krém- és gyümölcslevéseket, a húslevesnek sok variációját és persze különleges leveseket is. Legismertebb a marseillesi Bouillabaise vagy a homárleves, a francia hagymaleves, a fokhagymaleves, a kagylóleves és még sorolhatnánk.

Az étkezésben fontos szerepet játszanak az előételek. Előételként fogyasztanak salátákat, zöldség-, gyümölcsételeket, hideg halakat, húsokat, pástétomokat, de a meleg előételek választéka is bőséges. Külön szólni kell a vegyes ízelítőkről, az egyik legkedveltebb előételről. Egy háztartásban is gyorsan összeállítható, néhány szelet friss paradicsom, uborka, zöld salátalevél egy szelet sonka, szardínia, füstölt hal és kész a vegyes ízelítő. Az éttermekben természetesen drágább alapanyagokból készítik. Így pl. különféle pástétomok, füstölt lazac, rák, kaviár, spárga, articsóka, stb. Nincsen szabály arra, hogy mi adható a vegyes ízelítőbe, lényeg, hogy laktató ételek ne szerepeljenek benne.

A húson elsősorban a marhahúst értik, de a piacokon és a vendéglők étlapján található borjú, ürü, bárány, szárnyasok és vadhúsok. Sertést viszonylag kevesen fogyasztanak. Kedveltek az egybesült vagy a szeletben, roston sült húsok, elsősorban a bélszín hátszín, ürügerinc vagy ürüborda, tehát a jobb minőségű húsok. Ezeket angolosan sütik, úgy, hogy a hús közepe többé-kevésbé véres.

Négy sütési fokozatot különböztetünk meg:

/a francia vendég a különféle sütési fokozatok betartására nagyon kényes/

- "au bleu"/ o-blö, kékre sütve/ a hússzeletet csak néhány pillanatra teszik a forró rostra, kívül egy kékes-szürkés színt kap, a hús belseje jószerint át sem melegedett.
- "saignant" /szenyen, véres/ a húst az előzőnél kissé tovább sütik, 2-3 mm sült réteg képződik, a belseje azonban véres.
- "moyen" /moajen, félangol/ az így sült hús belseje, illetve vágásfelülete rózsaszín.
- "bien quit" /bijen kvit, jól átsütve / a húst addig sütik, míg a belseje át nem sül.



A roston sült húsokra fűszeres vajat tesznek, köretként sült burgonyát, zöldségeket és salátákat adnak.

Nagyon gazdag a francia konyha salátakínálata. A salátákhoz salátaöntetet úgynevezett dresszinget készítenek, amit gyakran a felszolgáló kever be a vendég előtt, vagy a vendég készíti el saját ízlése szerint. Az amúgy is sokféle salátát a különféle dresszingekeket még változatosabbá teszik.

Kedveltek a halak, a rákok, a kagylók, elsősorban az osztriga, vannak külön osztrigabárok is. Keresett étel a csiga, ami az élelmiszerboltokban betöltve, konyhakészen is kapható. A zöldségeket előfőzve vajban párolják készre, vagy főzik és barnavajat tesznek rá tálaláskor. A húсок után szívesen fogyasztják a főzelékféléket mint önálló fogást. Nagy gonddal készítik és hozzáértéssel alkalmazzák a hús, hal, zöldség stb. ételekhez a megfelelő mártásokat. Nincs még egy konyha, amelyik annyiféle hideg és meleg mártást készítené, mint a francia. Arra is ügyelnek, hogy a különféle húsokat az eredeti peccenyével tálalják.

Becslések szerint a franciák háromszázféle sajtot készítenek. Csak a legismertebbekből néhány: az ementáli, eidami, trappista, groji, a penészhéjú lágy sajtok a rokfort, brie, camembert stb., a fűszeres lágy krémsajtok a gurné, boursin. A sajtok kiválasztása nagy szakértelmet igényel, hogy harmonizáljon az előtte elfogyasztott ételsorral, megfeleljen az évszaknak, érettségnek és egyéni ízlésnek. A sajt fogyasztásnak is van sorrendje, nagyon fontos a megfelelő kenyér és természetesen a megfelelő bor kiválasztása. Az étkezést záró sajtálon legalább háromféle sajtnak kell lennie, a teríték mellett a vaj, só, őrölt bors, őrölt kömény, és ízlés szerint alma, körte, szőlő, dió is. A sajtot ebédnél gyakran a húsétel után fogyasztják, míg vacsoránál inkább befejező fogásként, így lehet utána borozgatni. Édességként fagyaltokat, parfét, krémekeket, könnyű felfújtakat, gyümölcszel készült süteményeket, gyümölcssalátát és friss gyümölcsöket fogyasztanak.

Köztudott, hogy a franciák nagy borfogyasztó nép, leggyakoribb ital a könnyű vörösbor. Tájégségenként azonban ez is változik, Elzászban pl. a sörfogyasztás már-már vetekszik a borral, Bretagne-ban és Normandiában kedvelt az almabor, a cidre, de az étkezésekhez mindig nagyon gondosan választják ki a megfelelő borokat.

Néhány híres francia bor a borvidék megjelölésével, a teljesség igénye nélkül: Bourgogne vidékéről fehér és vörösborok valamint rozéborok egyaránt kikerülnek: Chablis, Beaujolais, Cote de Beaune stb. Bordeaux vidékére a vörös és fehérborok jellemzőek: Medoc, Saint Emillion, Sautemes, Graves stb. Elzászban túlnyomórészt fehérborok teremnek: Sylvaner, Gewurtztraminer, Muscat stb. A Loire mentén a fehér és rozéborok: Nivernais, Anjou, Perry stb.

A francia gasztronómia sikeréhez hozzájárultak a jó minőségű francia pezsgők, a konyak, a gyümölcspálinkák pl. a calvados/almapálinka/, az armagnac /szőlőpárlat/ stb.

Az osztrák konyha és étkezési szokások

A jó hírű osztrák konyha sok hasonlóságot mutat a magyar konyhával, készítményei között megtalálhatók az olasz kreációk - az olajban sült halak, rizottók, spagettik - de a cseh, lengyel, bajor származású fogások is. Ami érdekes, hogy az osztrákok mindezeket sajátjuknak érzik. Ahogy pl. a Wiener Schnitzl-t a bécsi szeletet és sok más ételt mi is. Pedig a bécsi szelet valójában nem bécsi találmány. Osztrák források ugyan állítják, hogy Ferdinánd császár főszakácsa, Leopold Grunzmüller "találta fel", de az igazság az, hogy Radetzky marsall hozta magával Milánóból, ahová V. Károly spanyol zsoldosai révén jutott el. Spanyolországban andalúz szelet néven fogyasztották, évszázadokkal Radetzky marsall előtt. Ide a hódító arabok révén jutott Közel-Keletről, ahol a nagy valószínűség szerint a bizánciaktól tanulták el. Egy bizánci szakácskönyv, amely túlélte a török ostromot már leírja a rántott hús receptjét.

A különböző népek Monarchián belüli együttélése nagyban befolyásolta konyhájuk kialakulását, ezeknek a hatásoknak is köszönhető az osztrák konyha színessége, amit még a francia konyha hatása bővített. A francia konyha hatása elsősorban a császári udvaron keresztül érvényesült. Az osztrák konyhának azonban a sokféle hatás ellenére is megmaradt a sajátos arculata.

Kiváló minőségű hentesárakkal rendelkeznek - pácolt sonkák, virslifélék és egyéb töltelékes áruk -, melyeket reggelire vagy napközbeni étkezésekre fogyasztanak. A hideg



előételeknek nincs nagy kultusza náluk. Hozzánk hasonlóan szeretik a jóízű, tartalmas leveseket.

Széles választékát készítik a tojásételeknek és a tésztaételeknek. Az Alpokból alázúduló tisztavízű hegyi patakok pisztrángban rendkívül gazdagok. Így sok halételük pisztrángból készül, de ismerik a fogast is és importból kerülnek be az országba tengeri halak, rákok, kagylók. A húсок közül a vezető szerep kétségtelenül a marhahúsé, aminek az a magyarázata, hogy az alpesi legelőkön nagyszámban nevelt marhák húsa rendkívül ízletes. Van olyan osztrák vendéglő, ahol több mint húszféle főtt, sült, párolt marhahús ételt kínálnak a vendégnek. A főtt marhahúsból is legalább ötfélét: a csontos szegyhús, a fartó változatai, a szaftos lábszárhús stb. A főtt húсокhoz ecetes tormát vagy egyszerű meleg mártásokat adnak, pl. paradicsom-, kapor-, fokhagyma-, zsemlemártást stb.

A borjúhús ételek is kedveltek, nemcsak azért, mert a közismert Wiener Schnitzl ebből készül, ezen kívül sokféle szeletet készítenek, sonkával, szardellával, sajttal, stb.

A bécsi hentesek a borjúcomb felső részét "Kaiserteil"-nek császári résznek nevezik.

A harmadik hely a szárnyasokat illeti, ezek közül is a legnépszerűbbek a csirkéből készült ételek, így az idei rántott csirke, sült csirke stb. Ausztriából indult ki a Wienerwald étterem elterjedése, ez az étteremlánc elsősorban csirkéből és szárnyas belsőségekből - zúza, máj - készült ételeket kínál.

Kiseb mértékben ugyan, de használ az osztrák konyha sertés- és vadhúsokat, valamint belsőségeket. A rántott, vagy egyéb módon bundázott ételeiket sertészsírban sütik ki, míg a főzéshez inkább vaját használják.

A salátákat hozzánk hasonlóan - és sok más néptől eltérő módon - a húsételekhez fogyasztják. Kedvelik az olajos citromos ízesítésű salátákat és a tejfölös dresszingekeket.

Ausztriában egy jó ebéd vagy vacsora elképzelhetetlen tészta nélkül. Meleg tésztákból rendkívül nagy a választék. A könnyű kelt tésztából készült briós, kuglóf osztrák készítmények, de megtalálhatók a cseh gyümölcsös ízes gombócok, fánkok. Salzburg különlegessége a salzburgi galuska, kitűnő a stíriai metélt, de készítenek réteseket - elsősorban almarétest - is, bár az acélos, magas sikértartalmú magyar búzából őrölt liszt erre alkalmasabb. A különböző smarnik - morzsák -, is jeles készítményei az osztrák konyhának. Az osztrákok leghíresebb tésztája valószínűleg a Sacher torta, amelyet Franz Sacher, a Sacher ház alapítója kreált. Elterjedtek a különböző olasz fagyaltok, parfék, krémek. A kávé hosszúra főzik, de erős, aromás és folyékony tejszínt vagy tejszínhabot adnak hozzá.

Kedveltek a különféle gyümölcspálinkák és jó minőségű száraz fehér borokat termelnek. A Bécs környéki falvakban sok gazda méri a saját borát, csülköt, füstölt sonkát, kolbászt, házikenyeret adva hozzá borkorcsolyának. Nagy a sörfogyasztás, szívesen isszák étkezés előtt és étkezés alatt is. A napi étkezési ritmusuk nagyjából megegyezik a mienkkel.

A török konyha és étkezési szokásai

Törökország átmenet a Közép-Kelet és a Balkán között. Régen a török birodalom Belső Ázsiától csaknem Bécsig terjedt. Török közvetítéssel jutott el hazánkba a paprika, a paradicsom, de török hatásra terjedt el a kávéivás szokása is.

Törökország lakosságának kétharmada mohamedán, és ez meghatározza az étkezési szokásokat is. Sertéshúst, sertészsírral készült ételeket nem esznek, bár ezt a rendkívül meleg éghajlat is indokolja. Sok halat fogyasztanak, amit az utcai árusok rostosra sütve kínálnak, de az étterem étlapjain rákok, kagylók, tintahal, kardhal is előfordul különféle módon elkészítve. Előételként a tengeri termékek mellett pástétomokat, kolbászkat, kaviárt fogyasztanak. A kaviárt finomra vágott uborkával tálalják.

Leggyakoribb húsféle a bárány-, az ürü-, a kecske-, a vad- és a tyúkhús. Kedvelt a nyáron és rostosra sült ürühús, valamint az ebből készült rablólhús a sis-kebab. Jellegzetes a darált birkahúsból, burgonyából, paprikával, paradicsommal, joghurttal készített muszaka, valamint az ugyancsak birkahúsból készített rizottószerű fűszeres, rizses étel, a piláf. Ételeiket elég intenzíven fűszerezik, felhasználják a vöröshagymát, a fokhagymát, a borsot és a savanykás joghurtot.

Sokat fogyasztanak a különféle zöldségekből, így paprikát, paradicsomot, articsókát, padlizsánt, babot, tökféléket, parajt, káposztát. Fontos táplálékuk a rizs, nemcsak köretnek készítik, de sok ételüknek - pl. a piláfok - alkotóanyaga is. Törökországban kiváló gyümölcsök teremnek: füge, dinnye, eper, szőlő, körte, stb. Fontos exportcikkük a



mazsola. Az édességeik számunkra túl édesek, nehezek. Legismertebb pálinkafélénk az édeskés, ánizsos Raki. Vannak jó minőségű vörösborok is.

A törökök szeretnek jól, komótosan étkezni, kellő időt szánnak minden fogásra. Délben 3-4 óra ebédszünetet tartanak, amit a meleg éghajlat indokol. A forró, déli órákban pihennek, a munkát a délutáni, esti órákban folytatják.

A kávéivás valóságos szertartás náluk. A porfinomságúra őrölt 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 is elmaradhatatlan.

Melléklet 4

Forrás: Okostányér

<http://mdosz.hu/hun/wp-content/uploads/2017/02/2.jpg>





Zöldségek

Egyél minden főétkezéshez piros, narancs és sötétzöld színű zöldségeket, például paradicsomot, sárgarépát, brokkolit. Fogyassz száraz hüvelyeseket (pl. babot, lencsét, csicseriborsót, szóját) levelek, főzelékek, saláták, krémek részeként. A friss, gyorsfagyasztott és konzerv zöldségfélék, savanyúságok mind számítanak. A konzervek közül azt válaszd, amelyik kevesebb sót tartalmaz. Burgonyát legfeljebb minden második nap fogyassz.

Fogyassz legalább 4 adag zöldséget vagy gyümölcsöt naponta! Ebből legalább 1 adag friss vagy nyers legyen. A burgonya nem számítható be a napi 4 adagba.

1 adag = 10 dkg friss, párolt vagy főtt, idényjellegű zöldség vagy gyümölcs (pl. 1 közepes paprika, paradicsom, 1 közepes alma vagy narancs) vagy 1 kis tányér saláta vagy 1 kis pohárnyi bogós gyümölcs



Gyümölcsök

Egyél gyümölcsöt tízórára, uzsonnára, salátáként vagy desszertként. A reggeli gabonafélék tetejére, de akár a palacsintába is, az évszaktól függően, tehetsz gyümölcsöt. Elsősorban friss gyümölcsöt fogyassz, de eheted szárított, fagyasztott, vagy konzerv formában is. Amikor gyümölcslevet választasz, döntsd a 100% gyümölcstartalmú mellett. Hetente 2-3 alkalommal fogyassz kis maréknyi sötét olajos magvat, pl. diót, mandulát, mogyorót, tökmagot, napraforgómagot.



Gabonafélék

Fogyassz naponta legalább egyszer teljes értékű gabonából készült kenyeret, péksüteményt, köretet. A finomított gabonaféléket helyettesítsd teljes értékűekkel, pl. teljes kiőrlésű lisztből készült kenyérrrel, kiflivel, zsemlével, tésztával, kekszsel, gabonapehellyel, barna rizzsel. Részesítsd előnyben a teljes kiőrlésű lisztből készült tésztát! Jó választás lehet a durum tészta is. Az élelmiszerek címkéjén ellenőrizd az összetevőket és válaszd gyakrabban azokat a termékeket, melyeknél az összetevők listájában első helyen áll a „teljes értékű” vagy „teljes kiőrlésű” kifejezés.

Fogyassz 3 adag gabonaféléket naponta, ebből legalább 1 adag teljes értékű legyen!

1 adag = 1 db péksütemény (pl. kifli vagy zsemle) vagy 1 közepes szelet kenyér/kalács vagy 12 evőkanál (20 dkg) főtt tészta/rizs vagy 3 evőkanál gabonapehely/müzi



Húsok/halak/tojás/ Tej és tejtermékek

Fogyassz minden nap tejet és tejterméket. Válaszd a csökkentett zsírtartalmú! Számtalan fontos tápanyagból, így kalciumból is majdnem ugyanannyit tartalmaznak mint a teljes tej és tejtermékek, azonban kevesebb zsír és energia van bennük. Gyakrabban válaszd a zsírszegény sajtókat. Minden héten egyél változatosan a teljes értékű fehérjékben gazdag élelmiszerekből, például sovány húsokat vagy tojást. Fogyassz hetente legalább egyszer tengeri halat vagy busát, kecseget, pisztrángot. Belsőség hetente legfeljebb egyszer kerüljön az étrendbe!

Minden főétkezés tartalmazzon teljes értékű fehérjét! Napi fél liter tej vagy ennek megfelelő tejtermék elfogyasztása javasolt.

1 adag = 2 dl tej/joghurt/kefir vagy 5 dkg túró vagy 3 dkg sajt vagy 1 tenyérnyi szelet (10 dkg) hús vagy 1 szelet (15 dkg) hal vagy 3-4 szelet (5 dkg) felvágott vagy 1 db tojás



Folyadékok

Szomjoltásra legalkalmasabb az ivóvíz. Gyümölcs- és zöldségleveket, cukortartalmú teákat, üdítőitalokat, turmixokat, tejes italokat (pl. kakaó, tejeskávét) csak a folyadékbevitel színesítésére, alkalmanként, kis mennyiségben igyál.

Fogyassz naponta 8 pohár folyadékot! Ebből 5 pohár ivóvíz legyen.
1 pohár = 2-2,5 dl



Összeállította a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége a Magyar Tudományos Akadémia Élelmiszertudományi Tudományos Bizottsága ajánlásával.



Csökkentsd az elfogyasztott só, zsíradék és cukor mennyiségét!

Vásárláskor hasonlítsd össze a termékek só-, zsír- és cukortartalmát, válaszd az alacsonyabbat! Az ételek, italok ízesítésére minél kevesebb cukrot, sót használj. A só egy részét helyettesítsd friss vagy szárított zöldségzerekekkel. Hetente legfeljebb kétszer egyél édességet, desszertet. A magas zsírtartalmú élelmiszerekből, mint például a torták, kekszek, tejszínes jégkrémek, zsíros sajtók, kolbászok, majonéz, ne minden nap, csak ritkán egyél. Használj minél kevesebb, elsősorban növényi olajokat az ételek elkészítéséhez! Alkalmazd gyakrabban a zsírtartalom csökkentését szolgáló módokat, például a grillézést, a párolást vagy a habarást. Csak alkalmanként fogyassz bő zsíradékban sült ételeket.

TÁPLÁLKOZZ OKOSAN

Légy aktív!



Válassz olyan mozgásformát, amit szeretsz és csináld egyhuzamban legalább 10 percig! Fokozatosan növeld az időtartamot, ez további egészségügyi előnyökkel jár.

Gyermekek és serdülők számára naponta legalább 60 perc, felnőtteknek heti 2,5 óra mérsékelt intenzitású mozgás (pl. tempós séta) javasolt.

<http://mdosz.hu/hun/wp-content/uploads/2017/02/3.jpg>

Melléklet 5

Forrás: Tusor András: GASZTRONÓMIA, 4. fejezet Vallási étkezési előírások részletek

<http://mek.niif.hu/00100/00129/html/4fejezet.htm# A fejezet tartalma>

A zsidó vallás étkezési előírásai

A zsidó nép az Ószövetség szerint Isten választott népe. Az úr Ábrahámmal kötött szövetséget és őt tette a zsidók ősatyjává. Ábrahám fia Izsák, Izsák fia Jákob-Izrael, akinek tizenkét fia született. Ezekből származott Izrael tizenkét törzse.

Kásrut ez a héber szó foglalja össze a zsidó étkezési szokásokat. Minden étel, ami megfelel a szabályoknak, fogyasztásra alkalmas, azaz kóser. A mózesi törvények értelmében tisztának, azaz ehetőnek minősül a marha, a juh, a kecske, a szarvas, az őz, a bivaly, vagyis minden hasadt patájú és kérődző állat. Fogyaszthatók a szárnyasok közül a tyúk, a pulyka, a liba, a kacska és a galambfélék.



Tisztátalanok az egész talpukon járók a ló, a szamár, az öszvér és az olyan állatok, amelyek kérődznek, de nem hasított körműek pl. a nyúl, a teve, illetve a sertés. Ez utóbbira a legnagyobb tilalom érvényes, még megérinteni sem szabad. A sertés iránti undor a zsidóságnál történelmi okokra vezethető vissza. A hódítók, az elnyomók többször is rá akarták kényszeríteni a sertés fogyasztására a zsidókat, és ez a hit megtagadását jelentette volna. A szárnyasok közül tiltottak a sima testűek, azaz, ha nincs pikkelyük és uszonyuk. Tisztátlan minden olyan állat is, amely a hasán csúszik /pl. kígyók/. Tilos fogyasztani az egyébként tisztának számító állat húsát, ha megdöglött. Legszigorúbban tilos fogyasztani az állatok véréit. A tiszta húsook is csak akkor fogyaszthatók, ha az állatot arra képesített szakember, a sakter vágta le és a rituális szempontból megfelelőnek ítélte. A rituális vágás szabályai csak a négy lábúakra és a szárnyasokra vonatkozik. Célja az, hogy minél kevesebb szenvedést okozzanak az állatnak, és a kivézetetés tökéletes legyen. A kóserezés /kóserításkor/ folyamatában a húsokat sózással, öblítéssel vértelenítik. A nagyobb állatok húsa már bontva kerül a háziasszonyokhoz, a kóser mészárszék már csak olyan húst árusít, amelyet a zsidó háziasszony nyugodtan elkészíthet. A húsos és a tejes ételeket nem szabad közvetlenül egymás után fogyasztani, ugyanis az ember gyomrában sem szabad találkozniuk. Miután a hús hosszabb idő után emésztődik meg, mint a tej, a húsook fogyasztása után többet kell várni, mint a tejes ételek után.

Vannak olyan ételek, melyek korlátozás nélkül, bármikor fogyaszthatók. Ezeket párve - magyarul "párosnak" - nevezik. Az ilyen ételeket olajjal, illetve margarinnal készítik. A zsidó konyhának tehát igen szigorú követelményeket kell kielégítenie a felszerelést illetően is. Nagyobb felszerelést kíván, tágasabbnak kell lennie az európai konyhánál, külön zsíros és tejes részt kell vezetni. Külön vannak a tejes, húsos, halas, tésztaeszközök, a kóserítés eszközei és az ünnepi eszközök.

A zsidó konyha alapszabálya tehát, hogy a nem tiltott húsook akkor fogyaszthatók, ha metsző kóserra vágja, a sózás és öblítés során teljesen vértelenítik, és az erre a célra elkülönített eszközökben sajátos étrendi összeállításban elkészítik.

A növényi eredetű élelmiszerek közül legfontosabb a kenyér. Szertartási célokra kovászatlan kenyeret használnak. Az étrendben sok zöldség, főzelék, gyümölcs is helyet kap. Így sok burgonyát, kölest, céklát, zellert, spárgát, kukoricát, hagymát fogyasztanak. Csak olyan növényi eredetű élelmiszerek nem jöhetnek számításba, amelyek férgesednek és nem lehet tökéletesen megtisztítani őket.

A katolikus keresztény vallás étkezési előírásai

A kereszténység, a keresztény vallás és kultúra 2000 éves. Első gyülekezetei Kr.u. az I. század közepe táján alakultak Palesztinában. A kifejezés etimológiailag a krisztusi - kristianus - szóból ered, így nevezték a krisztusban hívőket.

Vallási ünnepek étkezése

Az egyházi év az adventtel kezdődik, majd jön a karácsony és a többi ünnep /a kifejezés az adventus-eljövétel latin szóból származik/. A karácsonyt megelőző időszakot a szegényesebb böjtös ételek (hús nélkül/, tojásleves, mákosgubát, mákosmetéltet, de általában hústalan ételeket fogyasztottak), az ünnepeket gazdag, többfajta étrendek jellemzik. A karácsony böjtje szenteste ér véget.

Karácsony, Jézus születésének, a szeretetnek ünnepe. Számos családnál ma is halászlé, halleves vagy borleves, rántott hal, esetleg más halétel szerepel a szenteste ünnepi étrendjében. A szokások eltérőek, sok helyen már ilyenkor asztalra kerül a pulykasült vagy töltött káposzta. Az ételsor fénypontja azonban általában a pulykapecsenye, tűzdelve gesztenyével, mandulával töltve, vörösbortban párolt szilvával körítve. Fontos szerep jut a dús töltelékű, fényes márványos diós és mákos kalácsnak, melyet bájglinak vagy bejglinek is neveznek. Készülhet omlós vagy egyszerű kelt tésztából, a töltelékhez lehet mazsolát, almát, datolyát, csokoládét, mézet, birsalmasajtot keverni. Az ünnepi asztalról nem hiányozhat a bor sem.

A magyar konyha régi hagyományai szerint Szilveszter estéjén nyulat, halat, őzet vagy szárnyast kell enni, mert - úgymond - a hal elúszik, a gyors lábú nyúl vagy őz elszalad, a szárnyas elröpül az őszitendő minden gondjával, bajával. Éjfélkor pezsgőt bontanak, a szilveszteri asztalra korhelyleves, virsli, töltött káposzta kerül.

Újévkor az ebédre főzött savanyú malacaprólék-leves, káposztaleves, savanykás, pikáns ízével kicsit segített a szilveszteri másnaposságon, de szokás lencse-, bab- és csirkeleves is készíteni. A főétel azonban újévkor a malac, amely ormányával felénk túrja az új esztendő szerencsáját. Desszertként szokás csörögefánkot adni, de főleg vidéken találkozhatunk a karnevál előhírnökével a farsangi fánkkal is.

A farsangot január 6-tól vízkereszt napjától hamvazó szerdáig számítják.

A farsang, a multságok idején bőségesen étkeztek, és kiadós húseteleket fogyasztottak. Elterjedt a kocsonya készítése sertéskörömből, sertéshúsból, és a farsangi fánk,



mint az ünnep jellegzetes tészta ételeinek fogyasztása.

Húshagyó kedden éjfélkor abbamaradtak a mulatságok és kezdetét vette a böjt.

Hamvazószerdát követő csütörtökön egy napos böjt után felfüggesztették a böjtöt, hogy a farsangi maradékokat elfogyasszák. Ennek a napnak zabáló, tobzódó vagy torkos csütörtök a neve. A nagyböjt hamvazó szerdával kezdődik. Magyarországon száraz szerda néven is emlegetik. A katolikus vallásúaknál szigorú böjt, húst nem ehetnek, napjában egyszer lakhatnak jól, még kétszer ehetnek egy keveset.

Jellegzetes böjtös ételei a tojásleves, a rántott leves, a tésztaételek, a savanyúkáposzta esetleg heringgel.

Elterjedt böjti ételek voltak a korpából készült savanyú cibereleves, tejleves, bableves, tésztaételek, sós vízben főtt bab, olajos káposzta, főzelékek, aszalt gyümölcsök, tojás- és halételek.

Nagypéntek Krisztus szenvedésére és kereszthalálára való emlékezés napja, szigorú böjt. Halat, tojást, olajos savanyúkáposztát, aszalt gyümölcsöket, pattogatott kukoricát, tehát jellegzetes böjti ételeket fogyasztottak.

A konyhában a nagyszombat sonkafőzéssel, kalácssütéssel, a húsvéti előkészületekkel telik. Sonka nélkül nem múlhat el húsvét. A templomból hazaérve volt szokás megszegni a húsvéti sonkát. Melegen borsó-, lencse-, burgonyapüré, esetleg paraj illik hozzá. Hidegen felszeletelve, levében főtt füstölt kolbásszal, főtt cikkekre vágott tojással és reszelt tormával, retek, újhagymával, céklával körítve kerül az ünnepi asztalra. A füstölt sonka levéből készítették az ún. kaszáslevest. A vacsora befejező fogása a húsvéti diós és mákos kalács vagy patkó. A kalács évszázadok óta a magyar konyha - elsősorban persze a paraszti konyha - rangos ünnepi tésztaétele.

A húsvét jellegzetes étele a bárány, amit változatosan, sokféle formában készítenek, pl. tartalmaz bárányfejleves, az erdélyies csípős, pikáns tárkonyos bárány, báránypörkölt, tejfölös báránypaprikás. Ugyancsak vonzó az aranysárgára sütött rántott bárányszelet, vagy a szalonnával tűzdelt, ropogósra sült gerinc. Előételként adható az előző estéről maradt hideg füstölt sonka, a húsleves májgombóccal vagy egy erdélyi kapros töltött káposzta. A választék kedvéért adhatunk tortát, süteményeket, de nem maradhat el a diós, mákos kalács sem.

Húsvét hétfőjének hagyományos étele a tavaszi rántott csirke.

Május 1. Szent József napja, a munka ünnepe, Európa szerte elterjedt és nálunk is ismert szokás a májusfa állítás. A majálisok hangulatához hozzátartoznak az ősi módon, szabadtűzön, bográcsban főzött ételek, a birkapörkölt, a gulyás, a halászlé.

A pünkösdünnep ételei az idején libasült, a rántott csirke uborkasalátával, - a juhtartó gazdák bárányt vágtak -, és a friss gyümölcsből készült tészták, így az epres-, a cseresznyés pite.

Úrnapja a pünkösd utáni második hét csütörtöke. Ebben az időszakban már van sokféle primőr zöldség, a nyári ételek a jellemzők, így pl. a töltött karalábé, a töltött paprika, melynek ismertek kapros, paprikás, paradicsomos változatai és gyümölcsös piték.

Péter és Pál napja június 29. a néphit szerint ilyenkor szakad meg a gabona töve, kezdődhet az aratás. Az aratáshoz tartalmaz, kiadós ételeket - pörkölt, paprikás, gulyás - főztek, sokszor bográcsban szabadtűzön, vagy készítették az ún. hétköznapi paprikásokat, pl. lebbencs, tarhonya, paprikás krumpli.

A halászsok védőszentjüként, patrónusukként tisztelték Szent Pétert. Kaláccsal, borral, halpaprikással, túrós csuszával ünnepeltek.

A Márton-napi lúdlakomákon a csontos részekből húslevest főznek, az aprólékból apróléklevest vagy ludaskását, de a töltött libanyak, a ropogós libapecsenye és végül de nem utolsósorban a libamájból is csodálatos ízű ételek készíthetők.

Az iszlám vallás ünnepi és étkezési előírásai

Az iszlám a legfiatalabb monoteista világvallás, amely az Arab-félszigeten keletkezett Kr. u. a VII. században.

Az iszlám arab szó, azt jelenti: "az isten iránti odaadás, belenyugvás isten akaratába". Így nevezte el Mohamed próféta a hitet, a vallás híveit muszlimnak /moszlim, moszlem, muzulmán/ hívják.

A tanítások lényegét a Korán tartalmazza, az iszlám alapkönyve. A Korán szó maga hirdetést, recitálást jelent, így mintegy a címével is utal a vallás alapvető sajátosságára, az Allahtól kapott tanítások közvetítésére, értelmezésére, terjesztésére.

A történelem folyamán kialakultak a különböző irányzatok, a legismertebb a síita és a szunnita irányzatok és vannak a különböző szekták. Az iszlám viszonylag nem sok



kötöttséget tartalmazó vallás, a vallási és világi kötelességeket egységben tartalmazza a Korán. Híveinek öt fő kötelessége van:

Hitvallás /nincs más isten csak Allah és Mohamed az ő prófétája/

Napi ötszöri ima meghatározott módon történő elvégzése

Jótékonykodás, ami eleinte tetszőleges volt, később azonban pontos törvények szabályozzák

A böjt megtartása egész Ramadán hónap folyamán

Zarándoklat Mekkába a Kába-kőhöz, amely minden muzulmán számára életében egyszer kötelező.

Az ételt Isten egyik legnagyobb áldásának tartják. Az előírások biztatnak a "megengedett" és a "jó" ételek élvezetére, míg óva intenek a "tilosak" és a "tisztátalanok" fogyasztásától.

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. Tilos vadászni a zarándoklat idején, amikor a hívők felszentelt állapotban vannak, megengedett viszont a tengeren a halászat.

A Korán 5. szúrájában a következő sorokat olvashatjuk:

"A bor, a szerencsejáték.....a sátán förtelmes műve. Kerüljétek azt. A sátán a bor és a szerencsejátékok által csupán ellenségeskedést és gyűlölséget akar szítani közöttetek." A bort még ételek készítésére sem használják.

A megengedett állatok levágását is előírások szabják meg: isten nevének említésével kell az állat nyaki ütőerét elvágni, majd kivéreztetni. Az iszlám országokban vannak olyan húsboltok, ahol a vallás előírásainak megfelelően levágott állatok húsát árulják.

Az iszlám naptár holdéveket számlál, az év tizenkét hónapból áll. A kilencedikben - kb. a mi időszámításunk szerinti szeptemberre esik - veszi kezdetét a nagyböjt a ramadán.

A böjt igen szigorú: napleltétől napnyugtáig sem enni, sem fürödni nem szabad. Éjszaka ilyenkor nyitva vannak a boltok, a piactér zsúfolásig megtelik, az emberek annyit esznek és isznak amennyit tudnak, mert napkeltétől újakezdődik a böjt. A ramadan hónap végén, a tizedik hónap első napján ünneppel és hatalmas lakomával ér véget a böjt.

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

Tudnod kell, hogy az ételt Isten adta neked!

Elégedj meg avval, amit neked adott!

Mielőtt hozzáfognál az evéshez mondd: "bismilláh" /Isten nevében/!

Étkezés után mondd: "alhamolulilláh" /Istennek hála/!

Étkezés előtt moss kezet!

Az asztal baloldalán foglalj helyet!

Jobb kezed három ujjával egyél!

Ha befejezted az evést, nyald meg az ujjaidat!

Egyél a közvetlenül előtted lévő tálból, annak is a feléd eső részéből!

Végy kis falatokat!

Jól rágd meg az ételt!

Ne bámuld a veled együtt étkezőket!

Reggelire fehérsajt, datolya, olajbogyó, frissen készült lángos és kenyér a megszokott ételek. Egyiptomból keletre a csicseriborsó, és a citromlével, olívaolajjal szezámaggal ízesített egyiptomi barna lóbab. Ebédre, vacsorára főtt ételt fogyasztanak. Ez leggyakrabban zöldségféle kevés hússal elkészítve, olajbogyó, saláták. Népszerű zöldségféléik a paradicsom, a padlizsán, a sárgarépa, burgonya, a tökfélék. Sok vöröshagymát, fokhagymát, petrezselyemzöldet, zöld koriander levelet, bazsalikomot, metélőhagymát, kaprot használnak fűszerként. Általánosan elterjedt és kedvelt fűszerük a fodormenta, amivel a húsos, a zöldséges ételeket, de teát is ízesítik. A fűszeres ételekbe szívesen csavarnak citromlevet, vagy kanalaznak hozzá, hideg, savanykás vízzel és sóval kevert joghurtot.



A húsek közül a birkahús a legkedveltebb, de fogyasztják a marhahúst és a baromfit is. A húsekkel készült nemzeti specialitások a parázs, nyárson sült kebabok, amelyeket különféle fűszerekkel, rizzsel és vajjal tálalják. Kedveltek a folyami és tengeri halak is.

A joghurt, mint ételízesítő számos ételüknek biztosít kellemes, savanykás, pikáns ízt, de vannak más tejtermékek is. Az étkezéseknél nem hiányozhatnak a friss zöld saláták, az erősen ecetes savanyúságok, az olajbogyó. Az asztalon mindig áll egy kancsó jeges víz. Étkezés végén gyümölcsöket fogyasztanak, ezt követi a tea vagy kávé, amelyek elkészítése szertartásszerű és nap minden szakaszában szívesen megismétlik. A kávéhoz, teához fogyasztott sütemények olajos magvakkal készülnek méz felhasználásával, általában az európai ízlésnek túl édesek.

A magyar vendéglátás szempontjából tehát ügyelni kell, hogy az iszlám vallásúaknak ne adjunk sertéshúst, sertéshúsból készült felvágottakat, ragukat, püréket.

<http://mek.niif.hu/00100/00129/html/4fejezet.htm> **A bráhmánizmus és a buddhizmus**

A bráhmánizmus és a buddhizmus filozófiájából, vallási szemléletéből - ugyan nem vallási étkezési előírásaként -, de kialakult egy étkezési kultúra, a vegetárianizmus. Ezen vallások a vágyakról való lemondást, az abszolút erőszakmentességet, az élet tiszteletét követelik meg a híveiktől. Az az ember aki állatokat öl meg, nem tett eleget ezeknek a követelményeknek. Ezért terjedt el az említett vallások hívei között a hús nélküli étkezés, a vegetárianizmus. Egyesek nem vallási okok hanem, csupán etikai okokból követik ezeket az elveket. A harmadik csoportba tartoznak, akik egyszerűen a társadalomtól való elkülönülés szándéka vezérel, és a vegetárianizmust erre éppen megfelelő eszköznek tartják. Jelentős számban vannak, akik egészségügyi megfontolásból vegetáriánusok.

Az értelmező szótárban a következő meghatározás található vegetárianizmusról: "Vegetáriánus: a kenyéren és tejen, tojásán kívül csak növényi eredetű élelmet fogyaszt." 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 vegetárianizmus átfogó elnevezés ezen belül több csoportot különböztetünk meg:

a vegan vagy komplett vegetáriánus lemond minden állati eredetű termékről, így a tej és tejtermékről, tojásról, mézről is

a lacto /tej/ vegetáriánusok a növényi táplálék mellett tejet, tejterméket fogyasztanak.

az ovo-lacto /tojás-tej/ vegetáriánusok a növényi eredetű élelmianyagokon kívül tojással, tejjel, tejtermékkel bővítik étrendjüket.

meg kell említeni a nyers koszt híveit, ők zöldség és gyümölcsféléket fogyasztanak csakis nyersen.

A vegetárianizmus 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 étkezdé. A magyar Vegetáriánus Egyesület 1943-ban elindította a "Természetes élet könyvtára" című sorozatot, 1948 után azonban az egyesületet és a sorozatot is megszüntették.

A vegetárianizmusnak vannak hívei és pedig egyre több, de ellenzői is. Tény, sok híres ember volt vegetáriánus az ókorban is. Így pl. Pythagoras, Szokratész, Platon, Ovidiusz 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, nem egyszerűen egy fajta étkezési szokásról van szó, több annál. Olyan életforma, amelynek során 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 húsevő emberek nem, vagy ritkán érhetnek el. Az egészségügyi problémák közül sok újkeletű - a rohanó életvitel mellett - a nem megfelelő táplálkozásra vezethető vissza. Az állati eredetű zsiradékok, a nagyarányú só és cukorfogyasztás szív- és érrendszeri megbetegedéseket, keringési zavarokat okoznak. Az emésztési zavarok és a bélrák kialakulása egyértelműen a rosthiányos táplálkozásra vezethető vissza.

A szervezetbe kerülő felesleges mennyiségű állati eredetű fehérje felszívódva a vérbe jut, fáradékonyságot, ingerlékenységet idéz elő. A húsek emésztése jobban megterheli a szervezetet, az állati eredetű fehérjék emésztésekor keletkező toxikus anyagok mérgező hatásúak. A fehérjehiányos táplálkozás is káros, de az ovo-lactovegetáriánus étrend mellett minden tápanyagból megfelelő mennyiség jut a szervezetbe. A mind nagyobb méreteket öltő alkoholizmusnak is gátja lehet, mert a vegetáriánus étkezés után az ember nem kívánja az alkoholos italt. Gazdasági érvekként emlegetik, hogy jóval nagyobb földterület szükséges az állattartáshoz, mint a növénytermesztéshez.



Néhányat az ellenérvekből:

nem biztosít elegendő energiát, a szervezet nem megfelelő összetételben kapja a működéséhez szükséges tápanyagokat, elsősorban a fehérjét drága és egyoldalú

az átállás időszakában orvosi felügyeletet igényel

fokozottabb figyelmet igényel az étrend összeállítása

eltér a megszokottól, felborítja a több évszázados hagyományokat

a kereskedelem és a vendéglátás nem készült fel rá

tiltakozást válthat ki az állattenyésztők körében