

ÉDES ÜNNEPEK ÉS CUKORMENTES HÉTKÖZNAPOK.

ÉDES SÜLT TÉSztÁK ÉS SÜTEMÉNYEK A KORA ÚJKORTÓL MAGYARORSZÁGON

(Szerepük és helyük az egykori és a mai falusi-városi táplálkozáskultúrában)

Szerk: Báti Anikó – Csoma Zsigmond – Mészáros Márta. Budapest. 2011.

Báti Anikó

Megújuló receptek.

A sütemények változó kínálata napjaikban

A süteményeknek, desszerteknek a közelmúltban az egyik legdinamikusabb, legsokoldalúbban fejlődő ételosztály receptjeinek jelen, mai választékát érdemes az innovációk és a gyakorlati felhasználás felől megközelíteni. A teljességre törekedni szinte lehetetlen, mert nagy mennyiségű recepttel van dolgunk, így csupán a most érzékelhető főbb változások kiemelésére, nagyobb csomópontok, csoportok hangsúlyozására vállalkozom. Az egyik legnépszerűbb szakácskönyv jelszava jól jellemzi az ételkészítés egészén belül a sütemények, desszertek a mai helyzetét, megítélését: „*Finomat, gyorsan, egyszerűen*”.¹

A táplálkozáskultúra-kutatás történetében a sütemények viszonylag hamar az érdeklődés középpontjába kerültek, az ünnepi alkalmak – elsősorban a lakodalmak² – ételsorának bemutatása során. Ez egyben jelezte az ételválaszték egészén belül a süteményeknek, főként a kelt tésztáknak, kalácsoknak, fánkoknak a jelentőségét. Kardos Lászlónak viszonylag könnyű volt sorra vennie, az alapanyag és a készítés módja szerint csoportosítania az Őrségben a 20. század első felében, közepén kedvelt hétköznapi és ünnepi sült tésztákat.³ A további irodalmi adatokat itt most nem sorolnám, csupán Bognár Anikó tanulmányát emelem ki,⁴ melyben a kecskeméti süteményeket vizsgálja az ezredfordulón. Bognár Anikó eredményei összehasonlítási alapot jelentettek a korábbi, saját északmagyarországi adataimhoz,⁵ másrészt a folyó városi táplálkozási vizsgálataimhoz is. A későbbiekben az egyes receptfajták felhasználói, fogyasztói körét, a készítés gyakoriságát, a fogyasztási szokásokat csupán jelzésértékűen, röviden mutatom be ezen irodalmi tételekre utalva, az adataim mennyisége azonban csak hozzávetőleges becslésekre ad módot.

¹ Stahl 2002.

² Néhány példa: Palotay 1929; Kardos 1943; Morvay 1950; Dömötör 1959; Schwalm 1974; Bereczki 1986 további irodalommal; Bódi 1988; Kisbán 1993, 1997 további irodalommal; Bati 2000, 2008 további irodalommal

³ Kardos 1943: 96-134.

⁴ Bognár 2001.

⁵ Bati 2000; 2008.

A receptek áttekintéséhez a forrásaim egyrészt a gyűjtéseim során vizsgált kéziratos és újabban elektronikusan tárolt, valamint a nyomtatott süteményes könyvek és füzetek, a közelmúltban megjelent szakácskönyvek közül egy pár,⁶ néhány női magazin (így például a Nők Lapja, Kiskegyed, Praktika, Kismama, Magyar Konyha, Nők Lapja Konyha, Kiskegyed Konyhája elmúlt két évben megjelent számai), valamint ezek az internetes oldalai a kapcsolódó hozzászólásokkal. Forrásként szolgáltak a gyermek-közétkeztetésről közel egy éve folyamatosan gyűjtött étlapok, valamint két ebédszállító cég rendelési lapjai is.

Óriási receptkínálat áll a rendelkezésünkre, könnyedén akár több százat is összegyűjthetünk. A közelmúltban megjelent szakácskönyvek mindegyike tartalmaz desszerteket is, és neves szakácsok kiadásában megjelentek tematikus, jól megkomponált fotókkal kiegészített receptes könyvek külön összegyűjtve a házi tésztákat, süteményeket, és külön a tortákat is.

A kisebb terjedelmű receptfüzetek többsége egy-egy alapanyagot reklámoz egyben. Például a Nők Lapja mellékleteként megjelenő Dr.Oetker sorozat,⁷ vagy a Ráma füzetek, de vannak egyszeri, alkalmi megjelenésűek, mint a Parmalat kiadványa. Vannak meglepő, a táplálkozás témakörében szokatlan kiadók, mint a Fővárosi Gázművek⁸ és a Domestos cég. Rövid recepteket olvashatunk a sütőpor és a vaníliás cukor csomagolásán is.⁹

A nyomtatásban megjelenő receptek mellett a lapok internetes változatain is lehet kutakodni. Az utóbbi években több gasztronómiai blog jött létre (például Malackaraj, Dolce Vita, Chili&Vanília, Lila Füge, Fűszer és Lélek), melyeken napi rendszerességgel töltenek fel gyakorló háziasszonyok nem csak sütemény, hanem egyéb ételrecepteket is. Ezekhez az oldalakhoz nagy számú hozzászóló is csatlakozik, véleményeiket megosztják, egymásnak főzési tanácsokat is adnak. A receptek „életébe” bepillantva: dátummal együtt láthatjuk a nyilvánosságra kerülést; a hozzászólók egy része beszámol a recepttel kapcsolatos tapasztalatairól, mások például elhelyezik térben és időben az ételt. Mindez korábban is így történhetett, de kisebb, zártabb közösségeken belül és elsősorban a szóbeli érintkezés nyomán. Az internet a közösségi határokat elmosta, az információcsere pontosan datálható, de egyben személytelen is lett. A táplálkozástudató számára kincsesbányák lehetnek ezen oldalak, ugyanakkor nehéz az információkat kontrollálni, és mennyiségük miatt áttekinteni.

A sajtóból, a szakácskönyvekből, az internetről gyűjtött receptek mint lehetséges ajánlatok állnak a háziasszonyok előtt. A megvalósításhoz közelebbi csoportot képeznek napjainkig azok a receptek, melyeket kiválógatnak, saját füzet-

⁶ Halmos-Boda-Nagy-Szabó 2005; Hargitai 2000, 2002; Horváth 1984; Justh é.n.; Korpádi –Patyi é.n.; Stahl 2008; Szabó 2008; Szele 2005; Verő 1984.

⁷ A receptfüzeteket Sarkadi Istvánné, a Dr. Oetker Mesterkonyha vezetője jegyzi. De a legtöbb kiadvány a szerzőt, a receptek forrását nem jelöli.

⁸ Schäffer 2001

⁹ Az alapanyagok csomagolásának receptekkel való kiegészítéséről, a reklám hatásáról lásd Bognár 2001: 316-317.

be gyűjtenek össze. A táplálkozástudomány terén mindössze néhány tanulmány vizsgálta forrásként a kéziratos füzeteket.¹⁰ Keszeg Vilmos a receptfüzeteket a tipikusan női kéziratok sorában helyezi el. Keletkezésük egyik lehetséges időpontja az önálló háztartás alapítására való felkészülés, a családi tradíciók megörökítése, másrészt a háziasszonyi gyakorlat során az emlékezet kihelyezett formái az összegyűjtött, írott receptek.¹¹ „A szakácskönyvek a gasztronómiai tudás analitikussá válását eredményezték. ... A receptek pontosították a szükséges alapanyagok mennyiségét, előkészítési módját, az egy fogyasztóra eső mennyiséget, az egyes műveletek időtartamát és körülményeit, a műveletek fázisait és rendjét, s olykor a tárolás és a tálalás módjára is kitértek. A szakácskönyvek írása életrészekhez, olvasása és használata a főzési alkalmakhoz, általában az ünnepekhez kötődik. A tapasztalt háziasszony ritkábban szorul a füzetek használatára.”¹² A fiatalok körében napjainkban azonban ez a számunkra fontos forrás kimegy a gyakorlatból – a középkorú és idősebb korosztályhoz kötődő lesz a kéziratos változat. Ennek oka egyrészt, hogy óriási tömegben jelennek meg a képekkel illusztrált szakácskönyvek és újságok, másrészt a számítógép adta technikai lehetőséggel élve a recepteket letölthetőek, akár több változatban is.¹³ Van, aki a saját korábbi receptjeit is ma már a számítógépén tárolja. A tényleges felhasználást tehát már egyre kevésbé lehet majd a receptfüzet fizikai állapotából megítélni.

A mesterszakácsok által összeállított receptek törekednek a tartalmi teljességre. Találó címeikkel, pontosan megadott hozzávalókkal, az elkészítés részletes leírásával. Többnyire jelölik a sütés nehézségi fokát, a ráfordítandó időt, esetleg a desszert energiatartalmát is. A receptgyűjtemények egyszerűbb, „helytakarékosabb” változataiban az utóbbi adatok elmaradnak.

A saját készítésű füzetek egyes elemei a hozzávalók mellett a készítés lépéseit is rögzítik, esetleg sematikus ábrákkal is kiegészítve. Sokszor azonban a háziasszony előzetes tudására alapozva csupán a sütemény nevét és összetevőit írják le. Ez utóbbi forma áll legközelebb ahhoz a tudáshoz, melyet az idősebb generáció körében megfigyelhettem Cserépfaluban. Gyakorlatilag írott receptek és pontos mérőeszközök nélkül, tapasztalataik alapján készítették a legtöbb süteményt, ételt.¹⁴

¹⁰ A közelmúlt falusi és kisvárosi gyakorlatára példák: Geszti 1999; Bognár 2001; Legeza 2009. További irodalom Keszeg 2008: 357.

¹¹ Keszeg 2008: 356-357.

¹² Keszeg 2008: 357.

¹³ „Az információs forradalom felszámolja az orális és írott kultúra tudásarchitektúráját, az új rendszer a hálózati információ-tárolás. A szituációközpontúság, valamint a linearitás helyett az információkat az egyidejűség, a megkereshetőség, a technika, a mesterséges logika jellemzi. ... A tudás függetlenné vált egy lokális társadalmi környezettől, közösségi emlékezettől, bárhol, bármikor igénybe vehető. Nem a tudás birtoklása a cél, hanem a keresés készsége...” Keszeg 2008:93.

¹⁴ Báti 2008; 2009.

A receptek elnevezései, címei időben és térben is nagyon sokféle irány felé mutatnak. Főként kelt tésztákat illetnek *régi, hagyományos, nagymama receptje* jelzőkkel. Ezzel utalva egyrészt a tészták mai, a 20. század első feléhez képest viszonylag kisebb jelentőségére,¹⁵ másrészt arra, hogy feltételeznek a készítők tekintetében bizonyos generációs megosztottságot. Az átnézett receptek sorában több ország süteményei is megtalálhatóak: így a Finn áfonyás pite, és a Finn almatorta, Angol répatorta, Csokis cake, Olasz epertorta mandulalikőrrel, Francia almafehérje és Briós, Cseh fánk, Svéd mandulatorta, Amerikai gyömbéres-szilvás pite és Csokis muffin. Ezen sütemények az említett nemzetek konyháján elfoglalt helyét nem vizsgáltam. A nemzetközi ismertségüknek elsősorban a turizmus adhatja az alapját, jó részük feltételezhetően sztereotípiákra épít.

A desszertek sokszínűségét bemutató szakirodalmi tételek gondolatmenetét folytatva a receptek tömegéből főként olyanokat emelnék ki, melyek valamilyen szempontból újdonságot jelentenek az eddigiekhez képest. Az alapvető alapanyagok közül formailag jelent újat a szárított élesztő.¹⁶ A termék bevezetését a sütőporhoz hasonló reklámkampánnyal támogatták meg.¹⁷ Több receptfüzet is megjelent a szárított élesztő, és a vele készült tészták népszerűsítésére.¹⁸ A receptek a legalapvetőbb lépéseket is megadják, ismertetik például a felhasználható lisztminőségeket is. A kampány időben közel esett a kenyérsütő gépek elterjedésével. A kettő hatása egymást erősítette. A kelt tészták azonban a vizsgált receptek legkisebb csoportját képezik, a nehezen elkészíthető, nagy tudást igénylő kategóriába sorolják őket.

Az alapanyagok tekintetében vannak olyanok, melyeket korábban elhagytak, kikoptak a gyakorlatból,¹⁹ de most újra beépítik őket az egészséges táplálkozás szellemében, új formában, a kor ízléséhez igazodva. Így szerepel hajdina liszt piskótában, tönköly liszt szintén piskótában, illetve kevert tésztában. A búzalisztet pótolják darált mandulával, darált dióval, illetve étkezési keményítővel is. Tortaalap lehet az olvasztott csokoládéval összekevert kukoricapehely, zabpehely is, de a pattogatott kukorica és a puffasztott rizs is. Szerepel élesztő nélküli zabkorpás rozscipó és kakaós málé is a kínálatban. Több desszert édesítői különféle virágmézek: sajtos-körtés falatkák selyemfű mézzel, pikáns sajtos batyu hársmézzel. Az értékrend alakulásában fontos véleményformáló tényező az egészségvédelemmel kapcsolatos médiából szerzett tudás: a cukor és ezzel összefüggésben a sütemények a kerülendő élelmiszerek közé sorolják, adatközlőim közül ezt többen kiemelték. De ha az alapanyagok közé kerülnek magas rost- és vitamintartalmú gabonák is, akkor az előbbi „ellenzést” semlegesítik

¹⁵ Lásd bővebben Bati 2008: 56-64.

¹⁶ Az élesztőt a liofilizálási eljárás során hirtelen lehűtik, és azzal együtt hirtelen szárítják is nagy nyomás alatt. Ezáltal az élesztőgombák sejtmembránjai sértetlenek maradnak, a gombák víz, cukor és közepes hő hatására újra aktivizálódnak. Ezzel az eljárással az élesztő hosszabb ideig marad eltartható.

¹⁷ Lásd bővebben Bognár 2001: 316-318.

¹⁸ Például Dr. Oetker.

¹⁹ Lásd bővebben Kisbán 1997: 440-462.

ezek pozitívumai. Régi presztizsüket, a mindennapi táplálkozásban kásaételként betöltött szerepüket azonban nemigen nyerik vissza.

A receptek döntő többségét, közel felét a könnyen elkészíthető, sütőporos kevert tészták teszik ki. Ezek a sütemények nem igényelnek túl nagy előzetes tudást, gyakorlatot; különféle formákban sütve, fűszerekkel, gyümölcsökkel gazdagítva rengeteg kombinációja létezik. A fiatalabb generáció egy része a vasárnapi ebéd mellé ezt még szívesen elkészíti saját gyűjtéseim nyomán, például: tiroli szilvás lepényt, foltos kávé kockát, csokis muffint.

Hasonlóan nagy számban szerepelnek olyan receptek, melyek kihagyják a sütés műveletét, helyette hűtést igényelnek. Ezeknek a desszerteknek az alapja a kereskedelemről származó babapiskóta vagy keksz. Szinte mindegyikben felhasználnak nagyobb mennyiségű tejszínt, joghurtot, zselatint, pudingot, mascarponét, esetleg fagylaltot, gyümölcsöket is. Mindezt formákba rendezve hűtik össze. Ezek a receptek is nagyon népszerűek a fiatalok körében, nem időigényesek, és még annyi tudás sem kell hozzájuk, mint a korábbiakhoz. Az idősebbek kevésbé kedvelik, mert jóval drágábbak és kevésbé kiadósak, mint más sütemények. Ilyenek a bécsi piskótatorta, csokoládés gesztenyeszív, tiramisú, parfé torta.

A különálló lapokból sült, többnyire főzött krémmel töltött sütemények vesztettek korábbi népszerűségükből,²⁰ a vizsgált körben kisebb számban szerepelnek a vártnál. Az időigényességük lehet a szerepvesztés oka feltételezhetően. A lapokból összeállított süteményekbe is tölthetnek a vajkrém, főzött krém helyett vagy mellett gyümölcsöt, főként párolt alma fordul elő. A sütemények egy csoportjának a nevét, formáját csokoládé szeletektől kölcsönözték: megtalálható a kapucíner, 3bit, chokito, kinder és bounty, túró rudi szelet is.

A torták megőrizték ünnepi, kiemelkedő jelentőségüket. Többségük elkészítéséhez sokrétű tudás, tapasztalat szükséges, időigényesek, az alapanyagok meglehetősen költségesek. Ezért csak ritkán és csak gyakorlott háziasszonyok vállalkoznak házi tortasütésre. Nagyon nagyszámú variáció él, a készítését nagyban elősegítik a kereskedelemben kapható piskótalapok, krémalapok, tortabevonók, dekorcukrok, továbbá réteslapok, mézes lapok, ostyalapok, kosárka tészták, pudingok, öntetek. Mindezek ellenére a többség mégis inkább cukrászdából rendel meg a születésnap tortát, az elmúlt év során néhányan már nem is egy egész 16-24, hanem csupán néhány szeletet.

A kelt tésztákat korábban már érintettem, a receptek mennyiségi, minőségi áttekintésének végén csupán utalnék rá, hogy ezekből van a legkevesebb. A korábbiakhoz képest új formák, variációk nem tűntek föl. A mesterszakácsok által összeállított receptválogatásokban szerepel lángos, kalács, mákos guba, tarkedli, lekváros bukta receptje is, melyeket a korábbi generációk fejből, min-

²⁰ Az ünnepi és vasárnapi menüsorban a kelt tészták helyét átvevő cukros, krémes sütemények elterjedése a 20. század első felében, az alsóbb társadalmi rétegekben meglehetősen jól dokumentált, összességként lásd Kisbán 1997: 514-533; Báti 2008: 129-133.

dennapi tudásuk részeként, hétköznap és ünnepnap egyaránt sütöttek. A receptek közzétételének célja a hagyomány éltetése, mintegy a magyaros fogások hitelesítéseként szerepelnek.

Külön ki kell emelni a széleskörű kereskedelmi kínálatot, mellyel a sütemények, és a cukorfogyasztás összegzésekor szintén számolnunk kell. A hétköznap, alkalomhoz nem kötődő édességfogyasztás ma már szinte időtöltésnek számít.²¹ A cukorkák, édes kekszek (8%), csokoládé (3%) fogyasztása 2008-2009-ben, a válság ellenére is növekedést mutat.²² A fiatalabb, városi családok kb. felénél a vasárnapi ebéd ételsorában sem szerepel házi készítésű desszert, hanem mind vendéglátáskor, mind vasárnap az áruházakból származó csomagolt, töltött kekszeket, száraz süteményeket találják. Ünnepekre sokaknak az idősebb nagymama készít linzert, soros süteményeket, kalácsot, beigli, fánkot.²³

A süteményeket többnyire az ünnepi menüsorokban helyezhetjük el, szakirodalmi adataink főként ezen a téren vannak szép számmal. A hétköznap, fogyasztási szokások szemléltetésére most azonban olyan forrást emelek ki, melyet ez idáig kevésbé vizsgáltak: a közétkeztetés étlapjait. A mai, közelmúltbeli táplálkozási szokások, az ízlésvilág alakításában nagy jelentősége van az otthonról távol, például a közétkeztetésben elfogyasztott ételeknek,²⁴ a fogyasztási preferenciák, menüsorok összeállítása szempontjából nem hagyhatjuk figyelmen kívül. A teljes körű elemzésükhöz viszont szükség lesz majd az egyes családok otthoni étkezéseinek feltárására is.

A gyermek-közétkeztetés étlapjait sorra véve számolnunk kell azzal, hogy az itt szereplő ételsorok több oldalról behatároltak. Egyik — és véleményem szerint a gyakorlatban leginkább érvényesülő szempont — az az anyagi keret, norma, amelyből az étkezéseket meg kell valósítani. Másodlagos az étrend összeállításánál — persze elméletben ez a hangsúlyosabb, az étrendet összeállító konyhavezető ezt emelte ki — a gyermekek életteni, biológia szükségletei.

A rendelkezésemre álló étlapok egy budapesti, 20. kerületi óvodai és egy másik cégtől rendelő általános iskolai fogyasztást dokumentálják. Témámhoz kapcsolódóan most kiemeltem a sült tészták, sütemények, desszertek, mennyiségét és formáját. A főétkezés, az ebéd szinte minden esetben két, ritkábban, hetente egyszer három fogásból áll. (A leves bevezetőfogás szerepe már a gyermekek esetében sem állandó.) Az intézmények az ebéd mellett két kiegészítő étkezést is tálalnak: tízóráira és uzsonnára is szerepelnek sült, édes tészták.

A déli főétkezés során második fogásként kínálnak: aranygaluskát vanília öntettel, ízes buktát, túrós batyut, piskóta kockát csoki öntettel, gyümölcsrizst, tejbedarát kakaóval, császármorzsát barackízzel. A kelt tészták előtt nem tartalmaz, húsos levesek szerepelnek, hanem húsos, kolbászos egytálételek. Főze-

²¹ Bati 2008: 8.

²² Statisztikai Szemle 2009. http://portal:ksh.hu/portal/page?_pageid=37,184441&dad=portal&schema=PORTAL. Letöltés ideje 2010. május 5.

²³ Saját gyűjtés Budapest 2010.

²⁴ Erre találtam számos példát Cserépfalu táplálkozási szokásainak módosulását nyomon követve. Bati 2008.

lék feltétjeként szerepel sonkás fánk. A harmadik fogás a pénteki ebéd során például Túró Rudi, vagy piskóta rolád, kevert diós szelet, csokoládés szelet. Emellett hetente háromszor van gyümölcs az ebéd után.

A cereáliákból származó szénhidrátoknak az étkezésben betöltött arányainak az érzékeltetéséhez el kell mondanom, hogy emellett heti egy, néha két alkalommal főtt tészta szerepel az étlapon köretként vagy ízesítve. Főzeléket egy-két napon tárolnak, és a péntek a sült napja – nem katolikus intézményekről van szó – a hús mellé a köret ekkor főként párolt rizs, ritkábban burgonya.

Tízórára nagyon nagy választékban szerepelnek kelt tészták: kakaós csiga, sajtos kifli, molnárka, briós, korpás-rozsos zsömlé, rozskenyér, tönköly kifli, szezámmagos stangli, zsúrkenyér, császárszömlé. Mindez párhuzamban áll a bőséges kereskedelmi kínálattal is, az egészségesebb gabonafajták inkább csak ízesítőként szerepelnek, (a látvány és az elnevezés szintjén jelennek meg), a fő alapanyag továbbra is a finom búzaliszt. Az uzsonna főként kenyér alapú, mellé felvágottat, sajtot, szezonális zöldséget, esetenként savanyú káposztát kínálnak. Ritkábban szerepel csak gyümölcsjoghurt és keksz.

Az itt vázolt ételsor sokszínű, ugyanakkor jól látszik, hogy az ételek döntő többsége gabona, szénhidrát alapú, a tésztafélék a jellegadó ételosztály a napi étkezések során. A gyermekek étkeztetésében is nagyon kis arányban szerepelnek zöldségek, friss, nyers formában szinte egyáltalán nem. Az étrend összeállítói feltételezhetően igyekeznek igazodni a vélt-valós otthoni, családi normákhoz, és persze köztudott tény, hogy kevés pénzből kell nekik sok embert etetni. Hangsúlyoznunk kell azonban, hogy a már kisgyermekkorban rögzült, megkedvelt ízvilág, ételek mintaként szolgálnak a későbbi háztartásvezetéshez is. Amikor a fogszuvasodást, elhízást népbetegségként emlegetjük, akkor vissza kellene tekinteni ezekhez a kiindulópontokhoz, a változásokat innen lehetne hosszú távra tervezni.

Az ebédszállító cégek kínálatáról csak röviden szólnék, mert itt csak a rendelőlapok sora áll a rendelkezésemre, ezekből a ténylegesen megvalósuló étkezéseket még nem kutattam. A kínálatban szerepelnek olcsóbb, illetve ún. wellness-diétás és hús nélküli ételek is, valamint vannak külön bambino menü (elsősorban főzelékek, főtt tészták), és az ún. nyugdíjas menüben is arányaiban több a főtt tészta. Főételként egyáltalán nem szerepelnek sült, édes tészták. A desszertek rovatban kínálnak süteményeket: eszterházy szelet, kókusz rolád, fekete erdő szelet, csak hogy néhányat említsek; illetve tortákat: túró torta, dobos torta, palacsintákat: lekváros vagy csokis, diós, túrós palacsinta öntettel, somlói galuska, rizs alapú desszertek: mandulás rizspuding, gyümölcsrizs, és szerepel még almás-mákos rakott kifli, valamint nutella krémmel töltött gombóc is. Ezek ára kb. megegyezik a levesek árával, a főételek árának kb. a kétharmadával.

Az étlap összeállítói ebben az esetben a felnőtt, dolgozó lakosságot célozza meg, de sok hasonló vonás figyelhető meg a korábban elemzett étlappal. Jelenlét itt is a főtt tészta aránya, de a bő választékból ki-ki az igényei szerint válo-

gathat. Az előre csomagolt, dobozban melegíthető, az otthonról távol elfogyasztott ebéd és körülményei „izgalmas” kutatási témának ígérkezik a közeljövőben.

Végezetül egy rövid tudományos kitérő, mellyel egyben további lehetséges vizsgálati területeket is megjelölnék, illetve a jelenkori táplálkozásvizsgálatok alkalmazhatóságára utalnék. A figyelmet most azokra a kereskedelemből származó termékekre szeretném fordítani, melyek összetevőinek egy része ismeretlen, meghatározhatatlan a vásárlók jó részének. A mezőgazdaság és az élelmiszeripar a vegyipart hívta segítségül, a nagyobb mennyiség, a szebb, esztétikusabb, hosszabb ideig eltartható áruk termeléséhez. Nem mentesek ettől az áruházakban kapható sütemények, édességek, desszertek sem. Napjainkban szerencsére egyre többet lehet hallani azokról a bizonyos „E számokról”, ízfokozókról, mesterséges aromákról, színezékekről, térfogatnövelő-, emulgálószerkekről. Például az édesítéshez használt, cukortól különböző édesítő szerek – melyek egyébként a gyümölcsjoghurttól a felvágottakig mindenben benne vannak –, lehetnek természetes vagy mesterséges úton előállítottak is. Sokan a cukor helyett édesítőszerrel használnak abban a tévhitben, hogy így még fogynak is. Pedig az édesítők az étvágyat pozitív irányba befolyásolják, ugyanezeket a szereket a disznók hizlalásánál étvágynövelő szerként adagolják. Az aszpartámról, van aki azt mondja, hogy rákkeltő vegyület, de 200-szor édesebb a cukornál, és elsőként ugyan a patkánymérgek összetevője volt, de olyan jó ízhatást lehetett vele elérni, hogy ma már megtalálható a rágógumitól a gyümölcslettől a gyermekgyógyszerekig széles körben.²⁵ Nem tudjuk magunkat függetleníteni az élelmiszeripar termékeitől, de törekednünk kell arra, hogy minél kevesebb kész, félkész terméket vásároljunk, és támogassuk a korábbi „főzni tudás” fennmaradást. A magunk eszközeivel, a táplálkozás múltjának, jelenének, változásainak feltárásával, a folyamatok értelmezésével is hozzájárulhatunk ahhoz, hogy az otthoni főzés és étkezés visszanyerjen valamit egykori jelentőségéből. (A válság hatására már látható némi visszarendeződés, többen főznek otthon.)

Ezzel a távoli kitérővel arra szerettem volna utalni, hogy ezek a természettudományos megalapozottságú vizsgálatok súlyos problémákra világítanak rá. A gondoknak az emberi, kulturális, kulináris hátterét mi, táplálkozás kutatók tárhatjuk fel, hogy megérthessük miért fogyasztanak olyan sokan túl sok, felesleges szénhidrátot, miért nehéz később lefogyni. A hatékony egészségvédelem érdekében ezeknek a szálaknak össze kellene érnie a természet-, és az orvostudományokkal, így lehetne a néprajz is alkalmazott tudomány.

²⁵ <http://WWW.vital.hu/themes/health/edesseg1.htm> letöltés ideje: 2010. 05.24.;

<http://www.edenkert.hu/élet-mod/wellnews/edes-dieta-cukor-kemenyito.htm> letöltés ideje 2010. 05. 24.;

<http://www.edenkert.hu/print?block=article&pid=2061> letöltés ideje 2010. 05. 24.;

<http://www.edenkert.hu/élet-mod/megeheztel-/edesiszerek-hasznalata> letöltés ideje 2010. 05.24.

Irodalom

BÁTI Anikó

2000 A lakodalmi étrend, ételek változása 1941-1996. *Herman Ottó Múzeum Évkönyve XXXIX.* 481-496.

2008 *Régi és új elemek a cserépfalui konyhán.* Budapest: Magyar Néprajzi Társaság.

2009 A jól felszerelt konyha. Kell ma még tudni főzni? *Ethnographia* 120. 255-266.

BERECZKI Ibolya

1986 *Népi táplálkozás Szolnok megyében.* Debrecen: KLTE Néprajzi Tanszék.

BOGNÁR Anikó

2001 A süteménykultúra változása a XX. századi Kecskeméten. *Cumania.* 17. 303-340.

BÓDI Erzsébet

1987 *On the Ethnography of Hungarian Wedding Cakes.* Műveltség és Hagyomány XXIII-XXIV. 215-223.

DÖMÖTÖR Sándor

1959 Lakodalmi kalácsaink néprajzához. *Néprajzi Értesítő* XLI. 45-58.

GESZTI Zsófia

1999 Egy kézirat s süteményeskönyv nyomában. In Ambrus Vilmos-Berkes Katalin- Elter András- Nobilis Júlia- Terbócs Attila (szerk.): *Hálók. Egyetemi dolgozatok Szilágyi Miklós 60. születésnapja alakalmából.* 13-21. Budapest: ELTE BTK Néprajzi Tanszék

HALMOS Monika—BODA Zoltánné—NAGY Elvira—SZABÓ Albertné

2005 *Kenyerek, kalácsok, sütemények könyve.* Kisújszállás: Szalay Könyvkiadó

HARGITAI György

2000 *Házi tészták és sütemények.* Debrecen: Média Nova

2002 *Édességek és torták.* Gyula: Média Nova

HORVÁTH Ilona

1984 *Szakácskönyv* XIII. kiadás, Budapest: Kossuth Könyvkiadó

JUSTH Szilvia szerk.

é. n. *1-2-3 és kész! Gyümölcsös sütemények. Az almás rétestől a mandulás ananásztortáig.* Kaposvár: Holló és Társa Könyvkiadó

KARDOS László

1943 *Az Őrség népi táplálkozása.* Budapest: Államtudományi Intézet Táj- és Népkutató Osztálya.

KISBÁN Eszter

1993. Menyegzői lakomák a parasztnál a 18-19. században. *Népi kultúra- Népi társadalom* XVII. 81-106.

1997. Táplálkozáskultúra. In Paládi-Kovács Attila (főszerk.): *Magyar Néprajz IV. Életmód.* 417-583. Budapest: Akadémiai Kiadó.
- KESZEG Vilmos
2008 *Alfabetizáció, írásszokások, populáris írásbeliség.* Kolozsvár: Kriza János Néprajzi Társaság Kiadása.
- KORPÁDI Péter—PATYI Árpád
é. n. *A magyar konyha remekei.* Pécs: Alexandra.
- LEGEZA Márta
2009 Egy martosi asszony sütő-főző specialista tevékenysége, hagyományos ételekhez való viszonya és egy szakácskönyvének elemző bemutatása. In Bali János-Máté György (szerk.): *Mézes-krémes. Néprajzi dolgozatok a falusi sütő és főzőspecialistákról.* 144-157. Budapest: ELTE BTK Néprajzi Intézet
- MORVAY Judit
1950 Az ünnepi táplálkozás a Boldva völgyében. *Ethnographia* LXI. 148-171.
- PALOTAY Gertrúd
1929 Lakodalmi torták Boldogon. *Néprajzi Értesítő* XXI. 8-9.
- SCHÄFFER László
2001 *Süteményes könyv.* h.n. Fővárosi Gázművek Rt.
- SCHWALM Edit
1974. Az ünnepi és hétköznapi táplálkozás változásai két hevesi faluban. *Egri Múzeum Évkönyve* XI-XII. 309-323.
- STAHL Judit
2008 *Enni jó. Kedvenc receptjeim zsúfolt hétköznapiakra és megérdemelt hétvégékre.* Budapest: Park Kiadó.
- SZABÓ Miklós szerk.
2008 *A Hajdú-Bihari Napló süteményreceptjei. Az olvasók izlése alapján...* Debrecen: Hajdú-Bihari Napló
- SZELE Ágnes szerk.:
2005 *Az ördög étlapja. Irodalmi szakácskönyv.* Debrecen: Sziget Könyvkiadó
- VERŐ Juli
1984 *Hónapok, napok, ételek.* h.n. (második kiadás) Népszava

