

## NÉPI TÁPLÁLKOZÁS A XX. SZÁZADBAN

---

*Új irányzatok és hatások egy doroszlói ételkülönlegesség példáján*

### BEVEZETÉS

A táplálkozás élettani folyamat: tápláló anyagok szükségszerű fölvétele a szervezet életműködésének a biztosítására. Tudatosan és célszerűen csak az ember képes megtervezni, kitermelni, tartósítani, elkészíteni és alkalomhoz illően fogyasztani a táplálékot. Mindez időrendbe állítva együttesen tükrözi a kutatott település vagy embercsoport életmódjának a változásait és a műveltségét.

Egészséges táplálkozás nélkül végzetes lehet az életmódváltás, amelynek gondolata nem új. Hippokratészre (i. e. kb. 460–377) és Galenusra (i. sz. 131–201) hivatkozva Mátyus István<sup>1</sup> ezt írja: „Aki eszik, egészségben nem maradhat, ha nem dolgozik.” Szerinte „ellenkezik a természettel mind az igen sok koplalás, mind a mindennapi dugig lakás<sup>2</sup>”.

Paracelsus (1493–1541) svájci orvos és természettudós megállapítása, miszerint „minden méreg, ha túlzásba vesszük a fogyasztását<sup>3</sup>. E nézeteket a falusi lakosság is magáénak vallja.

Az első világháború után a bicsérdizmus<sup>4</sup> volt divatban „noha bebizonyosodott, hogy az egyoldalú növényi táplálkozás a sok koplalás miatt káros a szervezetre<sup>5</sup>”.

Oláh Andor a *Reformkonyha* c. művében ezt írja: „Minden táplálkozástani szakértő egyetért abban, hogy a magyar ember táplálkozása nem megfelelő, a zsíros-húsos, fűszeres (borsos, erős paprikás), ugyanakkor édes süteményekben is bővelkedő magyar konyhának köszönhetően az elhízás népbetegség . . .” A szerző szívesebben nevezi reformétrendnek, s nem vegetáriusnak az általa ajánlott táplálkozásmódot, amely az „ovo-laktovegetárius” étrendre buzdít, amelyben a reformkonyha fogalma azonos a biokonyháéval<sup>6</sup>.

Szerencsére Doroszló népe nem terhelt helytelen nézetekkel a táplálkozásban.

Az ételkészítés helye általában a konyha<sup>7</sup>, amely a lakóház laboratóriuma<sup>8</sup>.

A nemek szerinti munkamegosztásban leginkább a nők, a háziasszonyok a táplálék készítői. Hagyományos gasztronómiai tudással rendelkeznek<sup>9</sup>, többnyire tőlük függ az új hatások, irányzatok átvétele és az egészséges táplálkozás.

A konyha eszközkészletén<sup>10</sup> nyomon kísérhető a táplálkozási kultúra fejlődése is.

A gyarmatáru<sup>11</sup> mindenhova eljut és pozitív szerepe van a táplálkozásban. Földrajzilag behatárolható táplálkozási tájegység<sup>12</sup> is kimutatható a környéken.

A táplálkozásnak gazdasági<sup>13</sup>, szociális<sup>14</sup>, etnikai<sup>15</sup>, hiedelmi<sup>16</sup>, történeti<sup>17</sup>, vallási<sup>18</sup>, technológiai<sup>19</sup>, piaci<sup>20</sup> és más vonatkozásai is vannak.

A kosztosok, ill. az ételek fogyasztói kor<sup>21</sup>- és munkacsoportokba<sup>22</sup> sorolhatók.

Vasárnaphoz<sup>23</sup>, jeles naphoz<sup>24</sup>, népszokáshoz<sup>25</sup> illeszkedő étkezési szokások különböztethetők meg.

A táplálkozás terén a turizmusnak is vannak elvárásai, az idegent a helyi ételkülönlegességek érdeklik. Mindez azért van, mert természetes alapanyagokból készülnek.

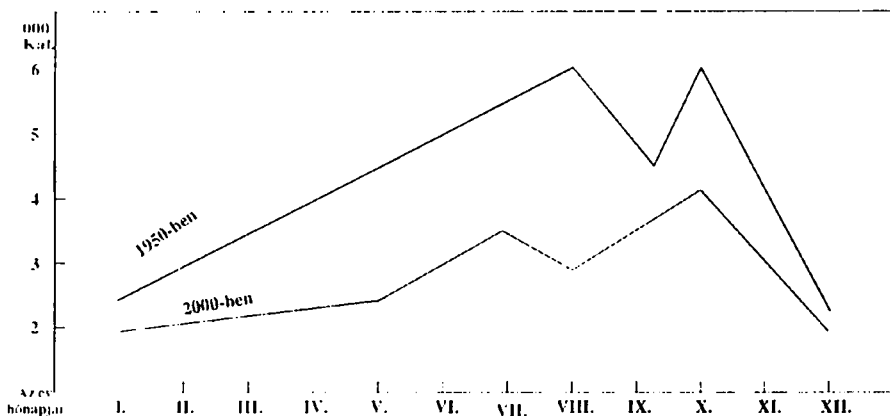
Ha elfogadjuk, hogy az életmódváltozás fontos tényezője az új hatásoknak a táplálkozásban, akkor ezt a település lakóinak a napi kalóriaszükségletével magyarázhatjuk. Mint ismeretes, 1950-ben még hagyományos módszerekkel és eszközökkel dolgoztak, energiaszükségletük minimuma januárban, maximuma júliusban és októberben volt.

Az eltelt 50 év alatt korszerűsödött a mezőgazdasági termelés, népcseré, kolonizáció, földosztás ment végbe. A lovakat, valamint a kézi és a fogatos eszközöket gépek váltották föl, a parasztlakó energiaszükséglete alaposan lecsökkent (1. számú grafikon).

### 1. számú grafikon

#### A DOROSZLÓI PARASZTOK ÁTLAGOS NAPI KALÓRIASZÜKSÉGLETE 1950-BEN ÉS 2000-BEN

(A grafikon a szerző egyéni becslése alapján készült)



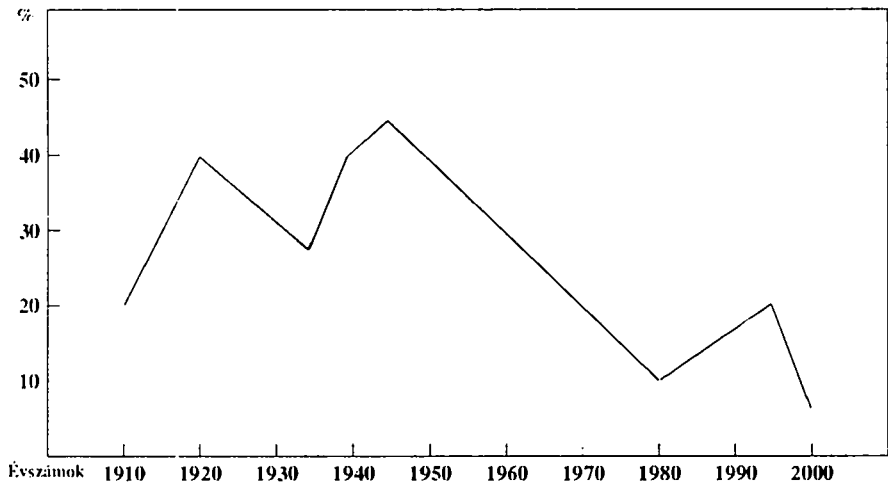
Nyilvánvaló, hogy a napszámosok meg a parasztgazdák táplálkozása között különbségek voltak.

A 20. század inséggel kezdődött, kivándorlással meg világháborúval folytatódott. Mi más képes érzékelteni a táplálkozás kríziseit, mint a lakosság alultápláltsága. A vizsgált időszak minimuma 2000-ben, maximuma 1945-ben volt (2. számú grafikon).

## 2. számú grafikon

### ALULTÁPLÁLTAK ARÁNYA DOROSZLÓ LAKÓINÁL 1900 ÉS 2000 KÖZÖTT

(A grafikon a szerző egyéni becslése alapján készült)



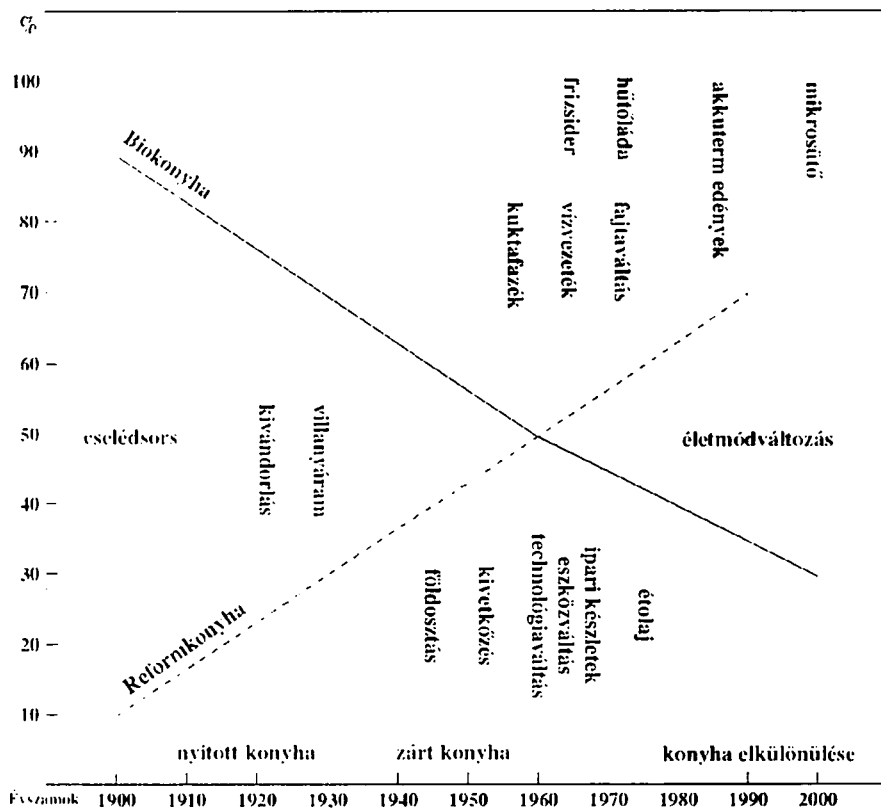
Reformot a népi táplálkozásban is elavult állapotok<sup>26</sup> váltanak ki. Jóllehet ez valamely divatos denaturált ipari táplálék befogadását jelenti, mindig presztízs kérdése volt<sup>27</sup>.

A biokonyha fogalma nosztalgikus, az előbbivel sok tekintetben ellentétes<sup>28</sup>. Ezen a természetes<sup>29</sup>, inkontaminált alapanyagokból készült hagyományos ételeket<sup>30</sup> értjük, amelyek magukon viselik az új hatások, irányzatok egészséges táplálkozásának a jegyeit. A biotáplálkozás azonban nem merülhet ki az idejétmúlt inségeledek (kukoricakenyér, puliszka, hajdinakása, csalánleves) fogyasztásában.

A reformkonyha és a biotáplálkozás valamiképpen indukálja egymást: A nádcukor ipari gyártásával teljesen háttérbe szorult a mézfogyasztás. Konzerváló szerek hozzáadásával lehetőség nyílt a gyümölcs házi eltevésére, ami hőkezelést is követel. Ezt hagyományosan a kemencében végezték el. Mindez a biokonyha kárára reformálta meg a táplálkozást. Később a hőkezelés kedvezőtlen hatását elkerülendő, szokásba jött a nyári forró napon való dunsztolás, amelynek előnyei biokonyhára emlékeztetnek és vitathatatlanok. A hűtőipar kétségkívül a biokonyha javára újított. Üzemeltetésével a friss hazai és déli gyümölcs fogyasztása mindjobban előtérbe kerül. Az új irányzatokat és hatásokat a táplálkozásban a 3. számú grafikon összegezi.

3. számú grafikon  
A NÉPI TÁPLÁLKOZÁS ALAKULÁSA DOROSZLÓN A XX.  
SZÁZADBAN

(A grafikon a szerző egyéni becslése alapján készült)



DOROSZLÓI ÉTELKÜLÖNLEGESSÉGEK PÉLDÁJA

Tanulmányunknak nem célja a település népi táplálkozásának részletes ismertetése, inkább az, hogy az ételkülönlegességekkel szemléltessük a XX. század új hatásait, irányzatait és a mai fogalmak szerinti egészséges táplálkozást.

A falu lakói állattartó földművesek. Őshonosnak tekinthető táplálkozási alapanyagok: a búza, a hal és a háziállatok húsa volt. A Mosztingában meg a Csikászóban halásztak<sup>31</sup>.

A paprika a XIX. század második felében kezdett általánosan fűszernövényé válni és a XX. század végéig sok településen ipari növényként tartják számon. A paprikának többé nem jellemzője a csípősség, inkább a színe és a vitamintartalma.<sup>32</sup>

A paprikás népi eledelünk, amely a fűszerpaprika meg a hús találkozásából fogant és pörköltként tartják nyilván az étlapok.<sup>33</sup>

A csíklé talán a legrégebbi eledelünk. A csíkhalak aprók voltak, ezért főzés előtti lenyakalták őket. Kihajlú szélű, egyfülű bográcsban, apróra vágott vörös-

hagymával főzték. Amikor elforrta a habját, akkor sóval, paprikával fűszerezték. Némi paradicsomlevet öntöttek bele, és 20 percnyi forralás után kész volt a csíklé, amelyet bográcsosan helyeztek az asztalra. Többnyire kenyérral fogyasztották, de alkalomadtán metélt tésztát is készítettek hozzá.

Az éték népszerűségét sejteti, hogy 1934-ben „csíkbálat” is rendeztek. Példás cledel, amelynek készítési módja, némi túlzással élve, kimeríti a biokonyha fogalmát. Az aprócska csíkhalon alig volt mit enni, ezért csak a leve számított. Volt rá példa, hogy a halpaprikást is csíklében főzték.

A csikászat meg a mosztongai halászat 1958-ban szűnt meg teljesen, amikor megépült a Duna–Tisza–Duna-csatorna.

A csíklé készítésétől a halpaprikás ma is csak annyiban különbözik, hogy a nagyobb halat földarabolják.

A báránypaprikást 1960-ig egyfűlű vasbográcsban, lassú tűzön, zsírban pirított vöröshagymával, víz nélkül, a saját levében főzték.

Odahaza, a család részére, asszonyok főztek disznó-, marha-, vagy csirkepaprikást. Az apróra vágott húst meg a vöröshagymát lábashban tették oda disznózsírral és lassú tűzön, fedő alatt dinsztelték, főzőkanállal kevergették. Egy kis vizet is adtak hozzá, s általában hasított burgonyát főztek bele, hogy „beigya” a zsírt, ne legyen olyan „nehéz” az éték. Néhol még ma is így készül a paprikás.

Később odahaza is „halasan” főztek disznótorost meg mást. Az 1990-es évektől végképp tért hódított a főzésnek ez a hagyományos, de mégis újszerű módja. Más szóval, úgy főzik ma a bárányt, mint száz év előtt a csíkhalt.

Krómozott akkuterem főzőedényben a háziasszonyok nemcsak paprikást, hanem más ételeket is, mérsékelt hőfokon, víz, zsír meg rántás nélkül főznek a család részére.

Új hatásokról, irányzatokról és egészséges táplálkozásról méltán beszélhetünk, ha tekintetbe vesszük, hogy az új, korszerű konyhafőlszereléssel a fiatalabb korosztály igényének megfelelően, természetes alapanyagból készítenek emberi táplálékot a doroszlói háztartásokban.

## NÉPI TÁPLÁLKOZÁS A XX. SZÁZADBAN

Új irányzatok és hatások egy doroszlói ételkülönlegesség példáján

### ÖSSZEFOGLALÁS

A tanulmányból kitűnik, hogy a reformkonyha fogalma nem azonos a biokonyháéval.

A reformkonyha divatos ipari félkész vagy készételeket, szójaliszttel dúsírtott hentesipari termékeket, különféle denaturált tasakos leveket, Vegeta ízesítőket képvisel.

A biokonyhát a természetes, inkontaminált alapanyagokból készült búzakenyér, zsírszegény, de hagyományos húselekek, forralatlan tej, méz, friss gyümölcs, frissen fölhasznált vagy fagyasztással tartósított zöldségfélék, kerti vetemények, fűszerpaprika és a háziacét képviselik.

A (bárány)paprikás helyi ételkülönlegesség, amelyet korábban zsírral, újabban „halasan” főznek Doroszlón.

Zenta, 2001. június 3.

## JEGYZETEK

- 1 Mátyus, 1762:252. oldal.
- 2 Mátyus, 1762:247. oldal.
- 3 Új Magyar Lexikon, 5. kötet, 1962, 369. oldal.
- 4 Biesérdi Béla neve után.
- 5 Új Magyar Lexikon, 1960, 306. oldal.
- 6 Oláh, 1989:9. oldal.
- 7 A falusi házak egytraktusosak voltak. Télen a konyhában, nyáron a nyári konyhában főztek. A konyha az 1930-as évekig nyitott volt. Különválása a lakótértől fontos momentum az életmódváltozásnak és az 1975 utáni évekre tehető.
- 8 Hankó, é. n. művében népszerűen és részletesen tárgyalja a főzéssel, tartósítással végbemenő vegyi folyamatokat és a konyhát találóan laboratóriumnak nevezi.
- 9 Az 1950-es évekig a napszámosok leánykáiit polgári családokhoz szegődtek cselédnek valamelyik városba, ahonnan hasznos ismeretekkel tértek vissza a falujukba.
- 10 A települést 1937-ben villamosították. Takaréktűzhelyt 1940-től, villanytűzhelyt 1965-től, frizsidert 1970-től, mélyhűtőt 1973-tól kezdtek vásárolni. 1966-tól vezetéki víz, konyhabútor, mosogatómedence és bojler került a konyhába.
- 11 Elsősorban a citrom, a narancs és a banán fogyasztására gondolunk.
- 12 Összefüggő táplálkozási tájegységnek Doroszló, Gombos és a Szlavón hegyháton élő erdődi, dályai és az almási magyarság tekinthető.
- 13 A falu társadalmában a gazdasági étkezésnek mindig fontos szerepe volt. Ilyen étkezési alkalom a csőszök, pásztorok meg a juhászok választása, a fűeladás, valamint a termények eladása.
- 14 A napszámosok étkezési szokásai különböznek a gazdákétól. A pásztorokat pénzen kívül étellel: kenyérral meg szalonnával fizették. A tanyán élő béresnek kövér sertést adtak komencióba. Többnyire görbe lábú maradt a gyerek ott, ahol a keresetből nem futotta teje, tejtermékre.
- 15 A faluban élő szerbek ételkülönlegessége a nyárson sült malac, bárány, kecskegida, a rostélyon sült pljeskavica, čevapčica, a burek meg a devrek; a magyaroké a baromfi-, sertés-, bárány- vagy borjúpaprikás, a rétes meg a „kótt kalács”.
- 16 Halotti tor alkalmával az elhunytak kihelyeztek egy tányér paprikást.
- 17 Pohánkát meg köleskását a XIX. század elején, a krumplitermesztés kezdete előtt, árpakását (gerslit) a XIX. század vége felé fogyasztottak. Ezek ma inségeledelnek számítanak.
- 18 A régebbi idők böjti fegyelme szigorúbb volt a mainál: kenyeret, sőt, száraz növényi edeledeket volt szabad fogyasztani, és csak egyszer napjában. Manapság halpaprikás vagy zsírtalan habbleves a böjti ededel a település lakóinál.
- 19 Az élelmiszeripar az 1970-es évektől húskonzervekkel, a zombori Panonka Ítelygár fóliázott készítelekkel látta el a piacot. Ezek alkották a reformkonyhát.
- 20 Legtöbb élelmiszer alapanyagát megtermeli, almából pedig behozatalra szorul a település.
- 21 A kiskorúak meg az öregek kalóriaszegény, de vitamindús táplálékot, gyümölcsöt, tejet és baromfihúst fogyasztanak. A frizsider megjelenése óta forralás helyett hűtőssel tartósítják a tejet.
- 22 Az 1960-as évekig, illetve a mezőgazdaság gépesítéséig a munkacsoportok átlagos napi kalóriaszükséglete meghaladta az 5000 kalóriát, a kubikosoké meg a favágóké elérte a 7000-et. Ez az évezred végére 3000 kalóriára csökkent. Télen át a parasztnak naponta kétszer étkeznie kellett.
- 23 Vasárnapi ebédre húsleves, főit húst, paradicsommártást meg „kótt” kalácsot készítettek.
- 24 Karácsony böjtién mákos gubát, éjféle mise után kocsonyát ettek. A karácsonyi asztalra bőségszavazsló céllal helyeztek almát, diót, mézet, fokhagymát, „fonyatos” kalá-

- csot. Újévkor disznóhús meg pogácsa került az asztalra. A húsvéti étkezés kultikus jellegét a festett tojás meg a főtt sonka adja.
- 25 Az emberélet fordulójának népszokásai – mint a paszita, a lakodalom és a halotti tor – különleges társas étkezéssel kapcsolatosak.
- 26 Fizikailag megerőltető munka végzése nélkül egészségtelen a kalóriadús ételek fogyasztása. Emiatt kényszerülnek ésszerűbb táplálkozásra, sovány húсок fogyasztására a falusiak.
- 27 A reformokra törekvő háztartás évtizedeken át Kukta fazékban főzött, amely azonban krakkolással denaturálta a táplálékot.
- 28 A hagyományosnak mondhatók között is vannak kímélő ételek: nyári levesek, amelyek megfelelnek az ésszerű táplálkozás követelményeinek. A mélyhűtött zöldborsó, zöldbab, paraj télen át is szerepel az étlapon. A „borküvel” savanyított nyári káposzta helyett is mélyhűtött savanyú káposztát főznek nyáron.
- 29 A biotáplálkozás előfeltétele az alapanyagok peszticidmentes termesztése, ami komoly tudást vagy odafigyelést igényel a háziasszonytól. Ennek érdekében saját kertjében termesztí a zöldségféléket és a főzés más alapanyagait. Olajjal főz, a disznózsírt csak egyszer használja sülték készítésére. Háztartása számára pecsenyecsirkét nevel, sertéshúst többnyire hűtőládában tartósít. Rántás helyett mindent párol, pörkölt helyett sóba-vízbe, „halasan” főzi a paprikást. A krumplibogár (*Leptinotarsa decemlineata*) megjelenése a kényszerű növényvédelem miatt hátrányos az eladdig domináló biokonyhára.
- 30 A 10. pontban felsorolt eszközökön kívül Zepter és más márkájú krómozott fémkészletek, teflonos edények segítik a háziasszony munkáját. Az előbbieket energiatakarékos, zsírszegény, vitaminkímélő főzőedények; az utóbbi a húсок zsírmentes sütésére alkalmas. műanyag bevonatú serpenyő. Mikrohullámú sütők is vannak szép számmal. Ezek ma a biotáplálkozás segédeszközei.
- 31 Borowsky, 1908:78–79. oldal: „Cothman Antal mint telepítési biztos 1763. évi jelentésében azt írja, hogy Doroszló falu a Mosztonga rét mellett fekszik. Bár jó földje s vize van, mégis sokan nem földműveléssel, hanem csikhalak fogásával foglalkoznak.”
- 32 Új Magyar Lexikon, 6. kötet, 1962, 211. oldal: 1937-ben elsőként Szentgyörgyi Albert professzor (1893–?) étkezési paprikából vonta ki a C-vitamint és ezért tüntették ki Nobel-díjjal.
- 33 Báránypaprikás, birkapaprikás, borjúpaprikás, borjúpörkölt, bulgárpaprikás, csiklé, csirkepaprikás, disznópaprikás, gulyáshús, hagymapaprikás, halászlé, hallé, halpaprikás, hurkapaprikás, kolbászos paprikás, krumplipaprikás, paprikás csirke, paprikás hús, paradicsompaprikás – valamennyi a hús elkészítési módját jelöli. Közös vonás a paprikával való fűszerezésük, így hát a paprikás szinonimájaként élnek a köztudatban.

## IRODALOM

- Borowsky Samu  
1908 Bács-Bodrogh vármegye egyetemes monográfiája. Budapest, I. kötet
- Hankó Vilmos  
é. n. Chemia a mindennapi életben. Lampel R. Kk. (Wodiancer F. és Fiai) R. T. Könyvkiadó Vállalata, Budapest
- Kovács Fendre  
1984 Búzáink vagy életünk. In.: Mezőgazdasági figyelő c. rovat a Dunatáj 703., 704. számában
- 1985 Kiskertek nagy problémái. In.: Mezőgazdasági figyelő c. rovat a Dunatáj 750. számában
- 1986 Csernobil margójára. In.: Mezőgazdasági figyelő c. rovat a Dunatáj 821. számában
- 1986 Egészséges húst a fogyasztónak. In.: Mezőgazdasági figyelő c. rovat a Dunatáj számában

- 1988 A birkatársulat. In.: Mezőgazdasági figyelő c. rovat a Dunatáj 948. számában
- 1988 Bölesőtől a koporsóig. Az emberélet fordulójának népszokásai Doroszlón. Forum, Újvidék
- 1989 A búvós bogrács. In.: Mezőgazdasági figyelő c. rovat a Dunatáj 998. számában
- 1990 Kecsketúró. In.: Mezőgazdasági figyelő c. rovat a Dunatáj 1034. számában
- 1991 Falusai vasárnapok. In.: Hagyományaink c. rovat a Föld Népe 23. számában
- 1991 Aratási dolgok. In.: Hagyományaink c. rovat a Föld Népe 25. számában
- 1991 A masinázás. In.: Hagyományaink c. rovat a Föld Népe 28. számában
- 1991 A fűcladás. In.: Hagyományaink c. rovat a Föld Népe 23. számában
- 1991 A méz haszna. In.: Hagyományaink c. rovat a Föld Népe 33. számában
- 1991 A házi ecetgyártás emlékei. In.: Hagyományaink c. rovat a Föld Népe 34. számában
- 1991 A birs dicsérete. In.: Hagyományaink c. rovat a Föld Népe 23. számában
- 1992 A falusiak húsellátása. In.: Hagyományaink c. rovat a Föld Népe 2. számában
- 1992 A házikenyér. In.: Hagyományaink c. rovat a Föld Népe 3., 4., 5., 6. számában
- 1992 A nyári konyha. In.: Hagyományaink c. rovat a Föld Népe 12. számában
- 1992 Nyárson sült szalonna. In.: Hagyományaink c. rovat a Föld Népe 14. számában
- 1992 Szegényember malaca. In.: Hagyományaink c. rovat a Föld Népe 15. számában
- 1992 A mosztongai halászat emlékei Doroszlón. In.: Néprajzi Látóhatár, I. évf., 3–4. szám, 199–207. oldal
- 1993 Földművelés egy bácskai magyar faluban. Mikes Kiadó, Budapest
- 1999 Doroszlói vendégmunkások Németországban (1965–1995). In.: Migráció és anyagi kultúra a Duna–Tisza közén. Szeged
- 2000 Az italfogyasztás népszokása Doroszlón. In.: Létünk, 1–2. sz., 80–91. oldal
- 2000 Állattartás a vajdasági Doroszlón. Logos Kiadó, Tóthfalu
- 2000 Hagyományos gyümölcsstermesztés a vajdasági Doroszlón. In.: NLH, IX. évf., 1–2. szám, 133–145. oldal
- Mátyás István
- 1762 A jó egészség megtartásának módjáról. In.: Szemelvények Mátyus István Diacetica valamint Ó és Új Diacetica című műveiből. Magvető Könyvkiadó, Budapest, 1989
- N. Nagyváthy János
- 1820 Magyar házi gazdaszony. Trattner János Tamás Nyomdája, Pesten
- Oláh Andor, Kállai Klára, Vadnai Zsolt:
- 1989 Reformkonyha, a természetes életmód és étrend elmélete és gyakorlata. Második, bővített kiadás, Mezőgazdasági Kiadó, Budapest
- Új Magyar Lexikon 1–7. kötet 1960–1972 Akadémiai Kiadó, Budapest