



DEBRECENI EGYETEM

HAGYOMÁNYOS TÁPLÁLKOZÁS – KORSZAKOK

Bihari Nagy Éva
Debreceni Egyetem Néprajzi Tanszék

TÁMOP-4.1.1.C-12/1/KONV-2012-0014
Élelmiszerbiztonság és gasztronómia vonatkozású
egyetemi együttműködés, DE-SZTE-EKF-NYME

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

HAGYOMÁNYOS TÁPLÁLKOZÁS – KORSZAKOK

A táplálkozástörténelem az emberek táplálkozását vizsgálja:

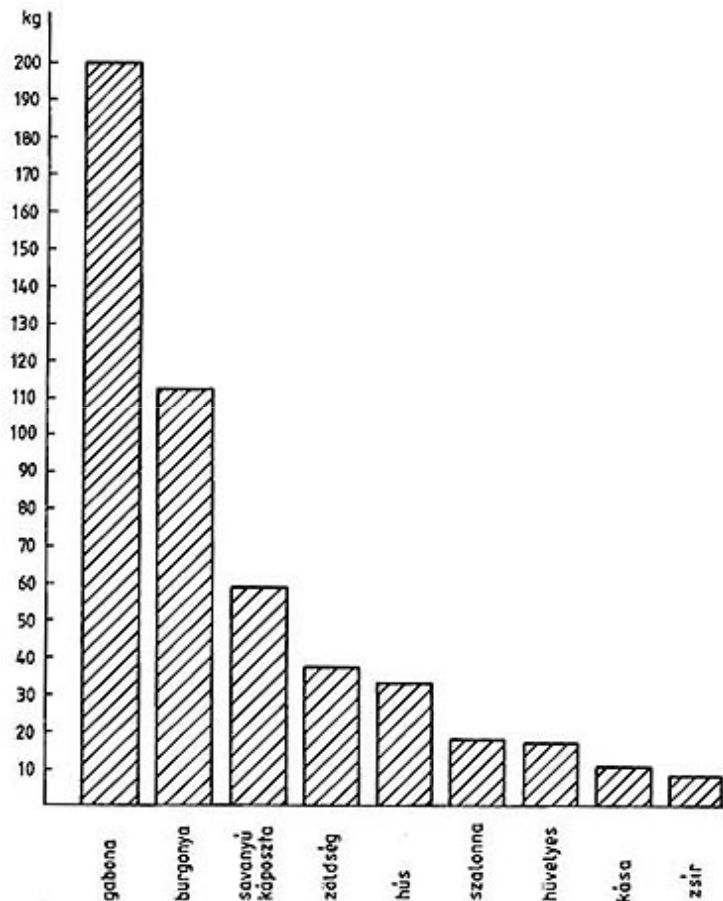
- a régi koroktól kezdve napjainkig. A történelem írott és tárgyi forrásait tanulmányozva egy sor érdekes és értékes információt kaphatunk:

- az elmúlt idők életéről,
- étkezési szokásairól.

- A magyar paraszti táplálkozáskultúra vizsgálata elsősorban az 1900 körüli századforduló állapotainak felderítésére, elemzésére összpontosult
- A 19. század második felétől ismert a városi polgári étkezési kultúra (ez a falusi mellett állt).
- Az élelmiszerfogyasztás szerkezete mindenkor fontos jellemzője a táplálkozáskultúrának:
 - Statisztikai adatok
 - Parasztgazdaságok vizsgálata



HAGYOMÁNYOS TÁPLÁLKOZÁS – KORSZAKOK



*Élelmiszerfogyasztás az 1880-as években
Magyarországon
(évi fejenkénti átlagfogyasztás
kilogrammokban)
(Forrás: Keleti K. 1887: 155)*



HAGYOMÁNYOS TÁPLÁLKOZÁS – KORSZAKOK

- A magyar paraszti táplálkozáskultúra, mint bármely társadalmi réteg mindennapi kultúrájának bármely területe, folyamatosan változó egész volt. Számos szálon kapcsolódott a teljes hazai társadalom táplálkozáskultúrájához.

A táplálkozásszerkezet meghatározó összetevői:

- az élelmiszerválaszték,**
- az ételkészítési módok,**
- az étkezések napi rendje és ételsora,**
- a mindennapok és ünnepek hierarchiája,**
- a táplálkozás ritmusa (böjti előírások),**
- az asztali etikett alakulása,**
- a mindenkori szakácsművészet.**



HAGYOMÁNYOS TÁPLÁLKOZÁS – KORSZAKOK

- **Korszakok** (Kisbán Eszter után MN IV.):

(a határok nem merevek, csupán a jelenségek sűrűsödési pontját érzékeltetik)

- I. A késő középkori táplálkozáskultúra (1300–1500)
- II. A kora újkori táplálkozáskultúra (1500–1690)
- III. Az újkori táplálkozáskultúra (1690–1780)
- IV. A népi táplálkozás parasztos stílusa (1780–1880)
- V. Élelmiszerpiac, modernizáció, belső kiegyenlítődés (1880–1970)
- VI. Napjaink–globalizáció, alternatívák, konyhák keveredése (1970–)



HAGYOMÁNYOS TÁPLÁLKOZÁS – KORSZAKOK

A magyaros konyhának nagy múltja van, de múltjához méltó jelene is.

➤ Az a főzési mód, amely a mai magyar konyhát jellemzi, már nem azonos azzal, amelyet őseink a Kárpátokon túlról hoztak magukkal.

AZ ŐSI ÉTELEK:

A magyarság nomád életmódja idejéről kevés feljegyzés maradt a táplálkozást illetően. A rokon népek közül

az osztjakok bab- és kukoricalevest főztek,
a csuvasok,

azerbajdzsánok jaskát, darából és marhahúsból készült levesfélét készítettek, amely hasonló a magyar gulyáshoz.

A húsetelek közül a marhatenyésztő népek a *tovaina* hasonlított a mi gulyásunkhoz.

Ez apróra vagdalt marhahúsból, bő mártással és sok hagymával készült.

A mai töltöttkáposzta őse a „szárma” lehetett.



HAGYOMÁNYOS TÁPLÁLKOZÁS – KORSZAKOK

a bolgár-török népekkel való érintkezés hatása.

Ebből a korszakból való:

a „gyúr” szó

az ételek *borssal való fűszerezése*

itt használták először a *tarhonyát* is.



Ezek a tények arra engednek következtetni, hogy a magyar konyha eredete visszanyúlik a Kaukázus térségébe.

A honfoglalás utáni időszakban a halban-vadban-növényben gazdag országban nem volt nehéz a táplálék megszerzése.

A lakomák szerepe (*áldomás*), amely többször egy-egy új étel felfedezésével is együtt járt.

A királyság idejéből a magyar konyha további fejlődésére igen kevés adat áll rendelkezésünkre. (Néhány fennmaradt írásos emlék azonban azt bizonyítja, hogy István király korában az ország fővárosában, Esztergomban már törvények szabályozták a kocsmák működését).



HAGYOMÁNYOS TÁPLÁLKOZÁS – KORSZAKOK

MÁTYÁS KIRÁLY ASZTALA

A magyar konyháról csak Mátyás király korából és az azt követő időkről vannak teljesen hiteles adatok. Mátyás király életrajzírói szerint a királyi asztalra kerülő ételek sora bő volt és változatos.

Mátyás király felesége, Beatrix, nagymértékben érvényesítette az *olasz befolyást*, ami erősen kihatott a főúri és nemesi konyhákra is. (Olaszországból hozták: a sajtot, a hagymát, a fokhagymát és az ánizs kaprot, de hordószámra hozatta a gesztenyét is).

Egykorú feljegyzések arról tanúskodnak, hogy a *nyárson* és *rostélyon* sülteken kívül *főztek üstökben, bográcsban, lábasokban* is. Csaknem minden ételt lében, mártásban tálaltak, erősen fűszerezve. A mártások készítésénél szívesen használták a kenyeret, mint sűrítő anyagot. (Ezt a módszert megtaláljuk már a régi Róma konyháin, nemkülönben az erdélyi konyhán, de a magyar konyhán is a 19. század derekáig).

Ettől kezdve egyre gyakrabban használták a rántást, a paprikát és a hagymát, majd egyre inkább a francia konyha terjed el.



HAGYOMÁNYOS TÁPLÁLKOZÁS – KORSZAKOK

Mohács után a magyar konyha is visszafejlődött.

A MAGYAR ÉS AZ IDEGEN KONYHA HARCA

A 17. század második felében idegen főzési mód:

a német,

és francia konyha kezd szórványosan érvényesülni.

A szakácsmesterek nem zárkóztak el teljesen más nemzetek szakácsművészeti remekeitől, de vagy a **magyar ízlésnek megfelelően alakították át az idegen ételeket**, vagy odaírták az étel elkészítésének leírása mellé, hogy „*német módon*” vagy „*olasz formán*”, „*lengyel módon*”.

Bebek György, az erdélyi fejedelmi udvar szakácskönyvének írója is megkülönbözteti az idegen főzősmódot a hazaitól. Néhány külföldi módon készült étel elkészítéséről egészen elítélően nyilatkozik.

A szakácsok többsége azonban magyar volt és magyar módon főzött úgy, ahogy a régi mestereitől tanulta.



HAGYOMÁNYOS TÁPLÁLKOZÁS – KORSZAKOK

➤ Altorjai Apor Péter „Metamorphosis Transsylvanie” c. munkájában képet ad a magyar ételekről.

➤ Többek között ilyen ételeket említ művében:

*„Tormával disznóláb, káposzta tehénhússal, tehénhús rizskásával,
tyúk sültve fokhagymával, tehén- vagy disznóhús kaszáslével, jó
borsosan.”*

Ezeket az ételeket tartották a magyar gyomorhoz legjobban illőnek.



HAGYOMÁNYOS TÁPLÁLKOZÁS – KORSZAKOK

A PAPRIKA PÁLYAFUTÁSA

A paprikát a régi magyar konyhán nem ismerték.

- Hiteles adataink csak a 15. század végétől vannak róla (Spanyolországban bukkan fel).
- A 16. században már Európa egyéb országaiban is elterjedt.
- Tóth Béla „Magyar ritkaságok” című művében, külön fejezetet szentel a paprikának, azt állítja, hogy hazai irodalmunkban legelőször Szenczi Molnár Albert szótárának 1604-i kiadásában fordul elő a **török bors** „*piper indicium*” néven.
- Az 1775-ben megjelent „Új füves és virágos magyar kert” című műben szerepel **először a paprika mai nevén**. August Ellovich Berlinben 1831-ben kiadott művében a „Die Ungarn wie sie sind” magyarországi útjáról beszámolva már így ír a paprikáról:

„A spanyol borsot Magyarországon paprikának nevezik és a magyaroknak legkedvesebb fűszerszáma. Hihetetlen, milyen mennyiséget tesznek nemzeti ételeikbe, amilyen a gulyáshús (apróra vágott marhabús paprikáslével). Az erre nem szokott inyre ez a gulyáshús úgy hat, mint az izzó parázs, vagy még rosszabbul,,



HAGYOMÁNYOS TÁPLÁLKOZÁS – KORSZAKOK

- Alföldi Flatt Károly, megállapítja, hogy a paprika a török hódoltság idején került hozzánk, mint paraszti fűszert, lenézték.



- soha le nem írták és lassan lopakodva terjedt el és került végül az urak konyhájára is. Tehát a paprikát az eddigi kutatások szerint Kolumbus hozta Európába, így honosodott meg Spanyolországban, később a törökök nyugati irányú térhódításaik idején magukkal hozták és tovább plántálták.

- A paprika térhódításával a régi fűszerek használata háttérbe szorult, majd igen sokat közülük egyáltalán nem használtak a magyar konyhán (sáfrány, gyömbér, bazsalikom).



HAGYOMÁNYOS TÁPLÁLKOZÁS – KORSZAKOK

A FRANCIA HATÁS

- A hódoltság idején bekövetkezett újabb török hatással szinte egy időben érte főúri konyháinkat a bécsi és Bécsen át a francia befolyás.
- Mária Terézia és II. József idején a bécsi udvar konyhája teljesen francia volt.



- Ez befolyásolta az udvarban élő magyar, lengyel és cseh arisztokrácia étkezését is. Az akkoriban kiadott bécsi és Pesten kiadott német és magyar nyelvű szakácskönyvekben is consomme-ról, braise-ról, fricase-ról, s raguról beszélnek és a készítési módok végtelen változatát sorolják fel.
- A fejlődés a 19. század második felében vált teljessé.
- Kifejlődött a vendéglői konyha, melyre hatást gyakorolt az udvarnak és a Nemzeti Casinóba tömörült mágnásvilágnak a francia és olasz konyha felé hajló ízlése és az arisztokraták által alkalmazott francia szakácsok működése.
- A francia konyha hatásait átvették a polgári vendéglők is.



HAGYOMÁNYOS TÁPLÁLKOZÁS – KORSZAKOK

- a befolyásoknak következménye:
 - a magyar konyha veszített ősi jellegzetességéből,
 - mégis megtartotta változatosabbá vált eredetiségét,
 - hozzáidomult a nemzetközi ízléshez és
 - világszerte elismert hírnévre tett szert.

A TÁJJELLEGŰ ÉTELEK

A magyar konyha kialakulására nagy hatással volt egy-egy vidék s táj élelmezési lehetősége. Az egyes vidékeken található legnemesebb anyagokat és ételeket továbbfejlesztve alkalmassá tették a főúri konyhák használatára is.

- az Alföldön, a lisztes tésztaételek terjedtek el inkább,
- a Felvidék juhtenyésztő lakossága szívesebben fogyasztotta a juhtúrós, sajtos ételeket.
- a 19. század első felében Szeged környékének pusztáin a csikósok a birkapörköltet bográcsban főzték



HAGYOMÁNYOS TÁPLÁLKOZÁS – KORSZAKOK

a következő módon: a bogrács aljára helyezték a kettéhasított fejet, oldalára a csontokat. Alulra a felaprított belsőségek, tehát a máj, a tüdő, a szív, a vese kerültek, köztük az összevágott hagyma, zöldpaprika. Erre tették a felaprított húst, sót, pirospaprikát. Vizet öntöttek hozzá és a vendégfára akasztva, tűz fölött addig főzték, amíg felére beforrt.

Közben a beleket megtisztították, a felfogott vérbe kenyeret aprítottak, megsózták, megborsozták és jól összegyúrva a bélbe töltötték, a kolbászokat pedig a pörkölt tetejére rakták. Ekkor a bográcsot megfordították (3-4 ügyes rántással a csont és a fej került felülre, alatta a belsőrészek, a hús, végül a kolbászok).

Ezt a tűz fölé visszaakasztva addig főzték, amíg zsírára lesült.

A bográcsot körülülték és az, ételt a berakás sorrendjében fogyasztották el: előbb a belsőrészeket, majd a húst, végül a kolbászt.



HAGYOMÁNYOS TÁPLÁLKOZÁS – KORSZAKOK

A MAGYAR KONYHA KEZDETE

A sütés-főzés és a fehér asztal kultúrája különösen olyan vidékeken fejlődik ki, ahol a földnek és az éghajlatnak alkalmassága az asztal élvezeteihez minél több és jobb anyagot szolgáltat.

A magyar szakácsművészet fejlődésének legjelentősebb korszaka a 19. és 20. századra esik.

➤ A 19. század végén jeleskedő szakácsmesterek hozzácsiszolták, hozzáidomították a magyar konyhát a kor finomultabb ízléséhez és igyekeztek kielégíteni a hazai közönség és a külföldiek igényeit.

➤ Megteremtették a magyar konyha egyéni sajátosságait, mert nem másolták le a francia konyha tanításait, hanem a jó tapasztalatokat alkalmazva magas színvonalra emelték a magyar konyhát.

➤ A magyar vidék háziasszonyai különleges, egyéni készítményeikkel, a hagyományok felfrissítésével járultak hozzá a magyar konyha fejlődéséhez.



HAGYOMÁNYOS TÁPLÁLKOZÁS – KORSZAKOK

AZ IGAZI MAGYAR ÉTELEK

A magyar konyha remekei a nagyhírű:

- rántott csirke,
- a ropogósra sült szopós malac,
- a fiatal libapecsenye,
- a tűzdelt pulyka,
- a rostélyon és nyárson sülték sokféle változata.



A magyar konyha kedvelt különlegessége:

- a sokféle disznótoros étel és káposzta (töltött, rakott, lucskos káposzta, székely gulyás),
- a paradicsomban fürdő töltött paprika, de a zöldbab, a tökfőzelék tejfölös formája is sokak kedvenc étele.

A tészták közül magyar különlegesség:

a finomra kinyújtott, megtöltött, összecsavart és megsütött „magyar” rétes, s zamatát, ízét csak fokozza a töltelékül használt nyáreleji édes cseresznye vagy a magyar alma, de a kapros túró, a káposzta is.



HAGYOMÁNYOS TÁPLÁLKOZÁS – KORSZAKOK

ÉTELMŰVÉSZET-ÉLETMŰVÉSZET

A sütés-főzés mesterségével foglalkozók művészete abban áll, hogy az akár értékes, akár silány anyagot úgy válogassák össze, **hogy a legjobbat alkothassák belőle.**

A legegyszerűbb és legszegényebb konyha is lehet jó.

A legsoványabb étel is lehet ízletes (gulyás az 1939-es nemzetközi szakácsversenyen I. díjat nyert)

VÁLTOZÁSOK

A konyha és ezzel **a magyar konyha fejlődése töretlen**, ahogy az étkezési kultúra fejlődése sem ismer határ.

Időnként alkalmazkodnia kell a változó és a korral fejlődő életviszonyokhoz.

A gazdag, dús, sokszor pazarló főzési módokat, amelyek az idővel sem nagyon számoltak, meg kell változtatni, közelebb kell hozni a változott viszonyokhoz.

Az egyes fogásokat olcsóbbá, egyszerűbbé, az elkészítését gyorsabbá kell tenni, anélkül, hogy az ételek ízletessége, a szükséges táperő csorbát szenvedne.



HAGYOMÁNYOS TÁPLÁLKOZÁS – KORSZAKOK

A hozzávalók felesleges, sokszor inkább káros, mint hasznos bőségének megváltoztatása - ami legtöbbször szembehelyezkedést jelent a hagyományokkal – nehéz feladat.

A régi szakácskönyvek receptjeinek átvizsgálásából kiderül, hogy sok zsírt, tojást, fűszert, tüzelőt, energiát lehet megtakarítani.

•A modern konyha fejlődésének elősegítői:

- a tudományos dolgozók,
- orvosok,
- vegyészek,
- biológusok.

A vitaminok felfedezésére, illetve jelentőségük felismerésére, a kalóriaelméletek felállítására, valamint az anyagokban a sütés-főzés által végbemenő változások figyelésére a magyar konyha művelőinek is igen nagy szükségük van.

Helyes lenne, ha a férjhez menő lányok valóban tudnának is főzni.

A magyar nép gazdag hagyományait az ételkészítésben éppen úgy fel kell kutatni, mint a népdalokat, táncokat vagy a népművészet bármely más ágát és ezeket kell a mai kor igényeihez igazítani.

A magyar konyha fejlődése nagy utat tett meg, sok szép eredményt ért el.



TÁMOP-4.1.1.C-12/1/KONV-2012-0014

Élelmiszerbiztonság és gasztronómia vonatkozású
egyetemi együttműködés, DE-SZTE-EKF-NYME

HAGYOMÁNYOS TÁPLÁLKOZÁS – KORSZAKOK

Külső tényezők hatása:

Kapcsolatot fedezhetünk fel a külső tényezők (háború, éghajlati változások, ideológiák) és az étkezés alakulása között.

- Az éghajlat hűvösebbé válása például más növények termesztését teszi lehetővé, ezért vagy új fajtákat helyeznek előtérbe vagy változtatnak az étkezés összetételén (pl. állati eredetű ételek javára).
- A háborús időszakban szükségmegoldásokra kerülhet sor, ilyenkor a legegyszerűbb alapanyagok fogyasztására helyeződik a hangsúly, pl. megnövekszik a természetből könnyen beszerezhető élelem aránya.



HAGYOMÁNYOS TÁPLÁLKOZÁS – KORSZAKOK

Eszmei áramlatok, a divat hatása:

- az eszmei áramlatok, egy-egy kor divatja is megnyilvánul a táplálkozásban. Általánosságban elmondható, hogy egy-egy élelmiszer divatja addig tartja magát, amíg nehezen beszerezhető.

A középkor keleti fűszereinek népszerűségét - a kereskedelem révén megjelenő túlkínálat miatt - lekörözte az addig szinte ismeretlen cukor.

Napjaink gondolkodásmódjáról is ugyanez mondható el, sokszor a drágán elérhető tartjuk értékesnek és megfélekedünk a rendelkezésre álló, de ugyanolyan hasznosról.

Étrendkiegészítőkkel igyekszünk pótolni és fedezni szervezetünk szükségletét ahelyett, hogy megfelelő táplálkozással vinnénk be a szükséges tápanyagokat.



HAGYOMÁNYOS TÁPLÁLKOZÁS – KORSZAKOK

➤ Hasonlóságokat és különbségeket fedezhetünk fel, ha egybevetjük a régebbi korokban használt és fogyasztott növényeket napjaink konyhájának alapanyagaival.

➤ Egyes növények újból visszatérnek, de számos közülük feledésbe merül:

Napjaink táplálkozásában újra felbukkan például

a csillagfürt,

a csicseriborsó

a madársaláta,

hajdina,

köles stb.

Felfedezik értékes tulajdonságaikat, egészségre gyakorolt előnyös hatásukat. Ugyanakkor vannak olyan növények, melyek lassacskán a történelem homályába vesznek (pl. sulyom).

A magyaros konyhának nagy múltja van, de múltjához méltó jelene is!



HAGYOMÁNYOS TÁPLÁLKOZÁS – KORSZAKOK

➤ A 21. század embere életének minden mozzanatát átszövi a globalizáció. A világ beszűkült, a kultúrák közti falak leomlottak. A modern szemlélet az ételeket nagy mennyiségben állítják elő, a higiénia szerepe megnőtt, a szuper és hipermarketek ontják az olcsó élelmiszereket.

➤ Hazánkat a világban végbemenő változások a 19. században érték el, 1945-öt követően nagyon lassan, a nyolcvanas évektől viszont robbanásszerűen hatottak.

Magyarország gasztronómiájának történetét négy nagyobb egységre tudjuk felosztani a honfoglalástól napjainkig:

1. a magyarság letelepedésétől az Árpád-ház kihalásáig tartó időszak gasztronómiája - a kevésbé ismert magyar konyha;
2. a 14–17. század gasztronómiája - a reneszánsz konyhakultúra;
3. a 19–20. század gasztronómiája - a paprikás magyar konyhakultúra;
4. napjaink magyar konyhája.



HAGYOMÁNYOS TÁPLÁLKOZÁS – KORSZAKOK

A paprikás magyar konyhakultúra főbb jellemvonása:

- ✓ a korábbi édes-savanyú ízvilág háttérbe szorult
- ✓ a vaj és az olívaolaj helyett előnyben részesítették a sertézsír használatát,
- ✓ a sűrítési módoknál a kenyérrel, zsemelével történő lémegkötés eltűnt,
- ✓ a keleti fűszerek jelentősége (sáfrány, gyömbér, fahéj, szegfűszeg, szerecsendió, szerecsendió-virág) a húsos fogások esetében csökkent,
- ✓ a fűszerpaprika és a zöldfűszerek szerepe megnőtt.



HAGYOMÁNYOS TÁPLÁLKOZÁS – KORSZAKOK

A kutatások azt bizonyítják, hogy az a nézetű magyar konyha amely a köztudatban elhíresült véget ért! (még a kisebb zártabb közösségekben, tájakon, régiókban is).

➤ A napjaink konyhájának kezdetét az első magyar receptmagazin (Magyar Konyha 1976) megjelenésétől lehet számítani.

➤ Rohamos változást idézett elő a Magyarországon is megjelenő gyorséttermek láncolata (első Budapesten 1988 McDonald's). Az étteremláncok más országok hagyományosnak tekinthető ízt kínálják (az olasz, ázsiai, amerikai stb.).

➤ A gyorséttermi láncok kialakulásakor meg kell említeni azokat a magyarországi gyorséttermeket, amelyek külön kategóriát is képeznek, ezek a magyaros jelleget részesítik előnyben ilyen például a főzeléket kínáló.



HAGYOMÁNYOS TÁPLÁLKOZÁS – KORSZAKOK

VÁLTOZÁS

A 1970-es évek végén, a 1980-as évek elején a családi otthonokban is lehet érzékelni az átalakulás:

- a háziasszonyok a korábban egyeduralkodó zsír mellett már egyre gyakrabban olajban sütötték a húsokat.
- kiteljesedik a fűszerhasználat (bors, fahéj, szegfűszeg, vanília, piros paprika, köménymag, majoránna, babérlevél)
- újabb fűszereket lehet vásárolni pl. kakukkfűvet, csombort vagy tárkonyt.



HAGYOMÁNYOS TÁPLÁLKOZÁS – KORSZAKOK

-Az 1990-es éveket a gasztronómiai fesztiválok jellemzik, valamint a főzőversenyek, ezek egy tematika köré rendeződnek. Ez a program különbözteti meg az átlagos vásári mulatságoktól. - A *gasztrofesztiválok* hívják életre azt a törekvést is amely hangsúlyozza a **helyi alapanyagokat, a táji jellegzetességeket**. A vásárló és a kínáló számára is fontossá válik, a **hazai íz**.

MODERNIZÁCIÓS HATÁSOK

-A hazai ízvilágot nagy hatások érik nemcsak a fesztiválok felől, hanem a különböző tévécsatornákon jelentkező főzőműsorok. 2004 novemberében lépett a médiapiacra az ország első tematikus gasztronómiai csatornája a TV Paprika:

„amelynek célja, hogy elősegítse Magyarország és a kelet-közép-európai térség kulináris hagyományainak megőrzését, népszerűsítse a hazai konyha tradicionális értékeit, a legjelentősebb gasztronómiai eseményeket, és bemutassa a távoli nemzetek konyháját”.



HAGYOMÁNYOS TÁPLÁLKOZÁS – KORSZAKOK

21. SZÁZAD

A főzés a 21. század első éveire divat lett:

- ✓ a műsorok „pörgősek”, szenvedélyesek és hitelesek.
- ✓ a néző „rohanó világunkhoz” illeszkedő kínálattal szembesül. egészséges nyersanyagok felhasználásával **gyorsan elkészíthető ételek divatja (az idő szerepe a főzésnél).**
- ✓ a főző valóság show fogalma. („Hal a tortán” és „Vacsoracsata”) itt már nem a gasztronómia van a középpontban.
- ✓ a nyomtatott és
- ✓ az internetes sajtó szerepe (a szakácsmagazinok; például Príma Konyha Magazin, Fakanál, Magyar Konyha, Nők Lapja Konyha stb.),
- ✓ a különböző internetes oldalak (például szakacs.lap.hu; gasztronomia.lap.hu; diningguide.hu stb.)
- ✓ blogok (például buvosszakacs.blog.hu; chiliesvanilia.blogspot.com stb.)

Mindezek napról napra alakítják, formálják a magyar gasztrókultúrt.



HAGYOMÁNYOS TÁPLÁLKOZÁS – KORSZAKOK

A hétköznapi életben bekövetkező változások:

- a gasztronómia felértékelődése
- divattá vált az étterembe járás (a gasztronómiával kapcsolatban is újabb és újabb ismereteket hoz létre (ételkritikusok stb.).



Hozzájárultak a korábbi étkezési szokások megváltozásához.

Napjaink akár táji, akár regionális akár az egész magyar gasztronómiát említjük nagyon nehéz pontosan körülhatárolni és meghatározni. Azok az általános jegyek, amelyek a 19. századra oly jellemzően írta le a magyar táplálkozáskultúrát azt ma (2015) már nem mondhatjuk.



HAGYOMÁNYOS TÁPLÁLKOZÁS – KORSZAKOK

Talán az a legjobb ha ezt a **kort egy átmenetnek** tekintjük:

- mivel még tetten érhető, tapasztalható az úgynevezett „korábbi jegyek” és
- megtalálható a legújabb - különböző kommunikációs csatornák által közvetített – jegyek (más nemzetek alapanyagai, konyhatechnológiai eljárásai, receptek),
- sőt a kettő együtt is jól megfér.

A globalizáció alapjaiban alakította át az emberek étkezéshez való viszonyát.

A háziasszonyok ugyanúgy készítenek csirkepaprikást, mint olaszos tésztaételeket. Az ünnepi ételeink között ugyanúgy megtaláljuk (jeles napokon – karácsonykor) a töltött káposztát, de sokaknál megtalálható a gesztenyével töltött pulyka is.

A legtöbb családnál gyakori étel a sült oldalas, a hurka és kolbász, de a fiatalabb generáció (egészen 45 éves korig) körében népszerűbb a *hamburger* és a *gyros*.



HAGYOMÁNYOS TÁPLÁLKOZÁS – KORSZAKOK

A magyar gasztronómiát a rendszerváltást követő években (1989) számos külső és belső hatás érte.

- gyorséttermek,
- a gasztronómiai fesztiválok és a bortúrák megjelenése,
- a nagy üzletláncok (Tesco, Auschen, Penny, Lidl stb.) térhódítása és
- a különböző főzőműsorok,
- szaklapok, receptkönyvek, periodikák, i
- nternetes blogok,

napról napra formálták/formálják a lakosság ízlését.

A táplálkozás alapanyagainak minőségi és mennyiségi arányeloltódásai is megfigyelhető.

Az alábbi módosítást eredményezte a táplálkozás szerkezetében:

- gazdagodott és differenciálódott a családok étrendje. (A hagyományos táplálkozási rendszerbe beépülő új alapanyagok egy része nem igényelnek új technológiát; a másik része pedig új receptek elsajátítását teszi szükségessé).

— az új nyersanyagok lehetővé tették az étrend új kalóriaértékének gazdagodását.

— új ételek, új étrendi (gyakran negatív szokásokat) alakított ki.



HAGYOMÁNYOS TÁPLÁLKOZÁS – KORSZAKOK

ELTÉRÉS

- a **generációs különbségek** vizsgálatánál lehet megtalálni.
 - Módosult a reggeli és a vacsora étrendje. Egyre nagyobb szerepet kap benne a boltból folyamatosan beszerezhető kész vagy félkész élelmiszeripari termékek (müzli, gabonapehely, vaj, felvágott stb.)
 - A táplálkozás napi időpontjainak felbomlása mellett igen jellemző, hogy a közös (családi) étkezések a napi étrend alkalmai közül kiszorulnak és vasárnapra vagy ünnepnapokra korlátozódnak.
 - A napi étrend alkalmai közül a közös vacsorázás veszi át (jó esetben) a korábbi minden étkezésre jellemző közös jelleget.
 - **A mai kort átmeneti:** mert az új elemek – a tapasztalható étrendbővülés – ellenére sem válnak egy csapásra társadalmilag elfogadottá.
- A térhódítás lassú folyamat.** Az ételek kiválasztásában az ízekhez kötődő érzelmi viszonyulás a döntő. Fogyasztásukat még ma is a gyermekkorban felvett szokások, akkor rögzült ízlésvilág, valamint az iskolázottság a meghatározó.



HAGYOMÁNYOS TÁPLÁLKOZÁS – KORSZAKOK



TÁMOP-4.1.1.C-12/1/KONV-2012-0014
Élelmiszerbiztonság és gasztronómia vonatkozású
egyetemi együttműködés, DE-SZTE-EKF-NYME

HAGYOMÁNYOS TÁPLÁLKOZÁS – KORSZAKOK

Táplálkozási trendek

Táplálkozási trendek mindig is voltak és mindig is lesznek. Ma már egyre nagyobb figyelmet fordítunk az élelmiszerek milyenségére. A hétköznapi ember is tisztában van, hogy az élelmiszer ipari termékek fogyasztása bizonyos veszélyeket rejt magában.

A tudomány – mint sok más területen – a táplálkozási trendek területén is megosztott. Ahány irányzat, annyiféle. Vannak bennük hasonlóságok és homlokegyenest ellenkező vélemények is. Egy dologban viszont megegyeznek:

- a friss nyers gyümölcsök és zöldségek fogyasztásának egészséges voltában.
- Van, aki a gabonát, többen a tej és tejtermékek fogyasztását ellenzik, van, aki szinte mindent megenged – módjával.
- Az utóbbi időben egyre többen nyilatkoznak a három fehér méreg (fehér finomliszt, cukor, só) és a sütő olaj káros hatásairól.



HAGYOMÁNYOS TÁPLÁLKOZÁS – KORSZAKOK

➤ A táplálkozási trendek követésének haszna:

- olyan anyagokat juttatunk a szervezetbe, amelyekre valóban szükségünk van
- csökkentjük az elhízás veszélyét
- melléktermékként rendszerint testsúlycsökkenés is bekövetkezik.

DE

➤ A hagyományos magyar konyha (a táji jelleg, és ízek örök dominanciája) jellemzői:

- A sertézsír (étkezési olaj), fűszerpaprika, a vöröshagyma együttes használata
- A sertéshús és sertézsír domináns alkalmazása (ma már főleg étolajjal vagy más alternatív pl. kukorica-, tökmagolaj stb.)
- a tej, túró, de különösen a tejföl nagymértékű használata
- sajátos ételkészítési módok (pörköltalap, pirítva párolás, rántással sütés – ez utóbbi magyar találmány)
- pácok és sajátos fűszerezési eljárások
- magas szénhidráttartalmú köretek és főzelékek fogyasztása



HAGYOMÁNYOS TÁPLÁLKOZÁS – KORSZAKOK

TÁPLÁLKOZÁS – KULTÚRA - EMBER

Az hogy a táplálkozás milyen, vagyis mit és miképpen eszik az ember, az egy bizonyos kulturális fokon egyrészt attól függ, hogy hol cselekszi ezt.

A természeti feltételek: a táj, éghajlat, a talaj s a rajta élő állat és növényvilág döntően befolyásolják a táplálkozást és egyben azt is hogy mi válhat hungarikummá.

Ugyanazon természeti feltételek mellett más és más gazdasági formákat találunk, amelyek meghatározzák az egész kultúrát és ennek keretén belül a táplálkozást is Morvay Judit megfogalmazása szerint:



HAGYOMÁNYOS TÁPLÁLKOZÁS – KORSZAKOK

„Az élő kultúra változó a magyar „konyhaművészet” századokon át alakult. Egyes elemeket elhagyott, újakat beolvasztott, összeolvasztott, változtatott. A magyar táplálkozási kultúra ma is folyamatosan alakul, uniformizálódik. A magyar ízek és értékek feltárása és megőrzése, hungarikummá nyilvánítása lassíthatja ezt a folyamatot. A korszerű termelés, modern főzéstechnika a fejlett kereskedelem, a szakácskönyvek garmadája az urbanizációs folyamatok stb. megváltoztatják az egész táplálkozást. A táji és a társadalmi különbségek lassan kiegyenlítődnek és ami a 19. században kialakult táji jellegzetességek folyamatosan elmosódnak, nehezítve ezzel a kutatók feladatát. A táplálkozási viszonyok felkutatása nemcsak a magyar kultúra egy értékes részletét ismerteti, hanem a táplálkozás egész felépítése olyan természetű, hogy alapos felgyűjtésével a nemzeti kultúra számos más jelenségére is fényt derülhet.”



HAGYOMÁNYOS TÁPLÁLKOZÁS – KORSZAKOK

TÁPLÁLKOZÁSKULTÚRA - MOZAIKHATÁS

A táplálkozási szokások mindenhol nagyon makacsul tartják magukat. Ezért őrzi meg olyan hitelesen a konyhaművészet egy népcsoport kulturális mélyrétegeit:

De például nagyon sok bihari településen nem készítenek *puliszkát*, mert az a szegénység fogalmához kapcsolódik. A 21. századra már csak azok készítik, akik megszokták, és szeretik az ízét.

A néprajzi vizsgálatok feltárták, hogy gyakran találni olyan ételeket, amelyeket nem azért esznek, mert szegények, hanem mert megszokták, szeretik és jólesik.

INNOVÁCIÓ

Egyes „szegény” ételek újra megjelennek az egészséges táplálkozásban, újra felfedezik – felértékelődik.

ÉLETHELYZET - ÉTKEZÉS

Nagyon sok étel ízét, előállítását a helyzet szüli, és egyfajta túlélési taktikákat alkalmazva variálódik. A régiók táplálkozási rendszerére jellemző jegy, hogy a fogások (ételek) kiegészítik egymást. Így például a híg leves után egy tartalmasabb étel következik.



HAGYOMÁNYOS TÁPLÁLKOZÁS – KORSZAKOK

KUTATÁSI TRENDEK:

- a hungarikumok,
- a gasztronómiai kutatás.

A legfontosabb szempontok:

- ✓ az adatközlők kiválasztásánál ügyelni kell arra, hogy a közösségek minden társadalmi rétege képviselve legyen,
- ✓ minél több adatközlővel sikerül beszélni annál több ételvariáns kerül felszínre
- ✓ vegyes vallású közösségben minden vallásútól szükséges adatközlő
- ✓ a gyűjtés során érdemes több időmetszetet megfigyelni (az emlékezetben elérhető legrégebbi állatra rávilágítani)
- ✓ a gyűjtés során érdemes megfigyelni, hogy a táji jellegzetes jegyek mikor tűnnek el és jelennek meg újak
- ✓ még mindig érdemes a régió, a táji terminológiákat összegyűjteni (étel elnevezése – egy ételnek, konyhatechnikai eszköznek több neve is lehet.



HAGYOMÁNYOS TÁPLÁLKOZÁS – KORSZAKOK

A gasztronómia világában szintén nagy változáson esett keresztül az ételkészítés és az étkezés eszközei. Magukra az ételkészítés eszközei és technikái igen sok archaikus elemet őriznek, amelyekre a lokális táplálkozási szokásoknak és újításoknak megfelelően rakódnak az eszközkultúra újabb rétegei.

ELKÉSZÜLT A **MAGYAR ÍZTÉRKÉP**

- a hét magyar (Dél-Alföld, Dél-Dunántúl, Közép-Dunántúl, Észak-Magyarország, Közép-Magyarország, Észak-Alföld, Nyugat-Dunántúl) és
- négy határon túli magyar régió (Kárpátalja, Erdély, Délvidék, Felvidék) gasztronómiai különlegességei vannak feltüntetve.

Az ízőrzés egyik színtere a fesztiválok, vásárok és a minőrési programokkal, termékekkel megjelező (valóban ízlelésre ösztönző) Kézműves Magyar Ízek Vásárán stb.

Nem csak a magyarok megszállottjai a magyar ízeknek. A térkép, és a vásár is azt mutatja be, hogy Magyarország ízekben milyen gazdag ország és a tradicionális magyar ízek része a magyar kultúrának.



HAGYOMÁNYOS TÁPLÁLKOZÁS – KORSZAKOK

Eddig 305 étel és ital receptjét és előállításának módját regisztrálták a munka keretében a Hagyományok-Ízek-Régiók (HÍR) Program Nemzeti Tanácsa, amely döntött a gyűjtőmunka megindításáról.

Az ízadatbankba előreláthatólag több mint 400 hagyományosan előállított élelmiszer kerül majd.

A KÉKI által elkészített íztérkép szerint a legjellemzőbb alapíz:

az édes,
ezt követi a savanyú,
jellemző még a fűszeres,
kevés keserű ízű termék.

A felmérés szerint az északi régióban elsősorban a savanyút, az Alföld keleti részén a sósat, a Dél-Alföldön a fűszereset, valamint az édeset, Dél-Dunántúlon a keserűt, Nyugat-Dunántúlon a sósat, míg a Közép-Dunántúlon az édes ízt részesítik előnyben a népi ételek és italok készítői.



HAGYOMÁNYOS TÁPLÁLKOZÁS – KORSZAKOK

ÖSSZEGZÉSKÉNT

A gasztronómia története sok egyéb mellett arra is kellene, hogy tanítson bennünket, hogy a változások minden korban elkerülhetetlenek.

Nincs értelme a múlt után vágyakozni.

A netes generációnak, akárcsak a korábbiaknak, meg kell tanulnia kezelni a múlt és a jelen közötti kapcsolatot, a tradíciót és a változásokat. Minden viruló konyha ezt teszi. **Gazdagítja örökségét és feltárja a konyhaművészetében rejlő, csakis rá jellemző *“sajátos érzékiséget”*.**

A diverzitás növekedése, a regionalitás, a nemzeti sajátosságok ápolása és a minőségi hazai alapanyagok rendelkezésre állása együttesen teremthetik meg az alapot a magyar konyha kiválóságának.

Asszimilálnunk kell a világkonyhák illő elemeit is, ha életerős, *“érzéki”* konyhát akarunk. A tanulás, a világ gasztronómiai trendjeinek megismerése, a világ megismerése hasznos segítség ezen az úton, melynek soha nem érünk a végére.





DEBRECENI EGYETEM

KÖSZÖNÖM A FIGYELMET!

TÁMOP-4.1.1.C-12/1/KONV-2012-0014
Élelmiszerbiztonság és gasztronómia vonatkozású
egyetemi együttműködés, DE-SZTE-EKF-NYME

SZÉCHENYI  2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE