

# ÉLETFÁNAK GYÖKERE, ÁGA ÉS ÉLETFÁNAK HÚSHAGYÓTÓL HÚSVÉTIG



A régi falu élete együtt lüktetett a természettel. Míg erdő-  
mező téli álmát aludta, többet pihent az ember is: csak  
az állatokat és a ház körüli teendőket kellett ellátnia, jutott  
ideje esküvőkre, névnapozásra, farsang végén pedig három napig tartó mulatságra.

Farsang utolsó napján, *húshagyókedden* nagy lakomával zárták a dínomdánomok  
időszakát. Ezután kerek negyven napig nem ettek húst, nem rendeztek mulatságot.  
Nagyböjt első napja, *hamvazószerda* a bűnbánaté. A pap hamuval keresztet tett hívei  
homlokára: emlékezz, hogy porból lettél, és porrá leszel. Az ima, a böjt fegyelme, áldo-  
zata erőt adott a torkosság és minden emberi gyarlóság leküzdéséhez.

A hosszú böjt után olyan felszabadító diadallal érkezett meg a feltámadás örömné-  
pe, mint tél után a kikelet. A testben, lélekben megtisztult ember ismét húst vett  
magához – innen a *Húsvét* név.

A ma oly divatos tisztítókúra nem más, mint vallásos indíték nélküli böjt. Ez is fontos  
és egészséges, de csak a testünkben végez nagytakarítást. A böjt viszont a lelket is tisztára mossa.

Azért mesélek nektek népünk szokásairól, életének régi  
rendjéről, hogy együtt próbáljuk kijavítani azt, amit a mi  
korunk rosszul csinál. Életünk legtöbb területén nagyon  
nehéz változtatnunk, de étkezési szokásainkon most azon-  
nal elkezdhetünk javítani.

A régiek nem a táplálkozási szakember tanácsára éltek  
egészségesebben, mint mi, hanem életük szigorúbb rendje  
és nagyobb terhei miatt: kevesebbet ettek, és többet  
mozogtak. Állatot tartani, földet művelni a szobában ülve  
nem lehet. A fizikai munkához több energia kell, miért ettek  
mégis kevesebbet őseink? Azért, mert kapálás, fejtés köz-  
ben nem lehetett majszolni, nagy volt a család, be kellett  
osztani, ha elfogyott, nem szaladhat-  
tak az üzletbe, hiszen nem volt üzlet, s  
amikor már nyílt egy-egy kis szatócs-  
bolt, abban nem élelmet, hanem ipari  
cikkeket árultak.

**Miért nem árultak  
élelmet a hajdani  
falusi boltokban?**

Megeszed az iskolakiflit? Megiszod a tejet?

Milyen könnyedén dobjuk el a pénzen vett ételt, hát még  
az ajándékba kapottat! Aki viszont maga termel meg min-  
den falatot, nem pazarol, és nem habzsol. A régiek meg-  
szenvetdék és tisztelték az áldozatot, ami minden ételünk-  
ben benne van. A természettel szorosabb kapcsolatban élő  
hunok, a honvisszafoglaló magyarok megköszönték ezt az  
áldozatot a napnak, a földnek, a magnak, az állatnak.



A keresztény magyar falu is sokáig megőrizte, néhol még ma is őrzi az étkezés áldozati szertartás-jellegét. A karácsonyi étkek mind-mind jelképes üzenetet hordoznak, a húsvéti ételt a templomban szentelik meg, de a leghétköznapibb étkezésnek is méltóságot ad az előtte és utána elmondott hálaíma.

Eleink ételt soha nem dobtak el, a maradékot (ha volt) az állatoknak adták. A kenyeret különösen tisztelték. Megszegés előtt a késsel keresztet rajzoltak rá, a leejtett falatot lefújták, megcsókolták, úgy ették meg.

Minden étel, de az otthon sült kenyér különösen őrizte az édesanya kezének erejét, melegét, sőt a kovász révén a már emlékké vált nagyanyók, dédikék szeretetét is.

Akinek ilyen ősi és gazdag a nyelve, a szellemi, tárgyi műveltsége, mint a magyaroknak, annak nem lehet kezdetleges a főzés-tudománya sem. Nagyon messzi múltba vezet vissza az egészséges alapanyagok, a durumbúza, a mangalica, a zöldségek, gyümölcsök, zöldfűszerek használata, a bográcsban, lábasban való főzés, párolás, a hús-, zöldség- és tejpor, a szárítottészta készítésnek titka. A leves, a gulyás mindig fő eledelünk volt. Azért oly tápláló és egészséges, mert jelképes összhangot teremt a kerek világ elemei, a föld, a levegő, a víz, a tűz között: összefő a vízben a zöldség, a hús, a fűszer.

Őseink kevesebb húst ettek, cukrot szinte egyáltalán nem. Édességük a méz, a friss, aszalt, befőzött gyümölcs volt. Hétköznap főleg krumpelit, puliszkát, kenyeret, lepényt, sokféle kását, főzeléket, tejet, túrót fogyasztottak, húst inkább csak vasárnap, ünnepeken és a nagy dologidőben. A szegényeknek sokszor a kapáláshoz sem jutott más, csak rántott leves, kenyér, hagyma.

Remélem, kis olvasóm, hogy nem éhesen olvastad ezt a mesét. Kívánom, hogy sokan üljétek körül az asztalt, mindig jusson összhanggal tápláló leves a tányérotokba, és sose feledjétek Egyvalakit meghívni: jöjj el, légy vendégünk!

**Zsigmond Emese**



**Van mesénk is, népdalunk is erről? Írjátok meg a címüket.**

**Novemberi megfejtések:** Az Árpád-kori cserépbogrács füle azért állt befele, hogy a függesztőkötél ne égjen meg. A mézeskalácsos is dúcba nyomkodja bele a tésztát, akárcsak a kályhacsempés az agyagot. A pásztorok között a csikós áll a ranglétra legfelső, a kondás a legalsó fokán. **Nyertesek:** Mihály Szidónia, Lövete; a marosvásárhelyi Dr. Bernády György Iskola III. D osztálya; a makfalvi III. osztály.

