

ÉLETMÓD ÉS TRADÍCIÓ

16.

A sorozatot szerkeszti
Báti Anikó

ÉLETMÓD ÉS TRADÍCIÓ 16.

Báti Anikó

MAI MENÜ

**Néprajzi tanulmányok a
változó táplálkozáskultúráról**



MTA
Bölcsészettudományi
Kutatóközpont
**Néprajztudományi
Intézet**

Budapest 2018

A kiadvány a Magyar Tudományos Akadémia támogatásával készült



Szerkesztette
Cseh Fruzsina

A nyomdai előkészítést végezte
Mahmoudi-Komor Judit

Borítóterv
Szilágyi Levente

A borító fotó: Báti Anikó, Budapest, 2014.

ISSN 0238-9584
ISBN 978-963-416-121-9

Kiadta
a Magyar Tudományos Akadémia
Bölcsészettudományi Kutatóközpont
Néprajztudományi Intézet
H-1097 Budapest IX. Tóth Kálmán utca 4.
Felelős kiadó: Fodor Pál
© Báti Anikó 2018

A nyomás és kötés:
Prime Rate Kft.
Felelős vezető: Dr. Tomcsányi Péter

TARTALOMJEGYZÉK

Előszó	7
Bevezető	10
A társasházi konyhák tárgyi világa	19
„Ha enni kaptam, akkor minden rendben volt”	61
Éhező árva lányból fogyókúrázó nagymama, avagy a táplálkozáskultúra történetének egy szelete egy életútban elbeszélve	
A gyermek közétkeztetés néprajzi vizsgálata	83
Divatdiéták	139
„Én állandóan sütök álmomban”	155
Egy gasztro-blogger munka közben	
A kenyér szerepe a mai magyar táplálkozáskultúrában	173
Irodalom	191

ELŐSZÓ

AZ MTA Bolyai János Ösztöndíj támogatásával 2011-2014 között végzett *Elterő értékrend, változó gyakorlat. A mai táplálkozáskultúra vizsgálata Budapest 20. kerületében* elnevezésű kutatás kapcsán készült tanulmányokból állt össze a most kiadásra került kötet válogatott anyaga, amely a gyűjtések egy részét, az első eredményeket tartalmazza a recens táplálkozáskultúra vizsgálatából, és ízelítőt nyújt a még további elemzésre váró adatokból.

A kutatás legfontosabb célja az volt, hogy városi környezetben a táplálkozás mozgásfolyamatainak egy olyan szeletét tárja fel, dokumentálja a néprajz eszközeivel, amelyre az eddigi hazai munkákban kevés figyelem irányult. A kérdéseim megfogalmazásakor előző, cserépfalui terepmunkám – melynek eredményei a korszakot bemutató társadalomtörténeti munkákban is helyet kaptak – tapasztalataira támaszkodva feltételeztem, hogy egy mikrovizsgálat keretében az egyének, az egyes családok felől közelítve, a táplálkozáskultúra egészét áttekintve képet alkothatunk arról, hogy milyen életstratégiák mentén, milyen preferenciák és adaptációs gyakorlatok segítségével éltek meg, élik meg az emberek a társadalmi, gazdasági, politikai változásokat a városban.

A vizsgálat kiindulópontjául és az első helyszínül Budapest 20. kerületét, Pesterzsébetet, azon belül egy 100 lakásos társasházat választottam. Az étkezési szokásokban jól dokumentálható a városi környezet hatására változó életforma, életstratégia, a kilépés, az elszakadás a tradicionális falusi társadalomtól, a városi, polgári normák felé való elmozdulás. A város és vidék kapcsolatának feltárása sok új kérdést vet fel, melyek túlmutatnak a táplálkozáskultúrán is.

A vizsgált korszak a 20. század második felétől napjainkig terjed, az adatközlők emlékezetével még elérhető múlttól a jelenig. A néprajzi módszerű táplálkozáskutatás szempontjából nagyon jelentős a korszak, a háztartásszervezés egészét érintő változások sora zajlott ez idő alatt, ezek a folyamatok azonban szinte alig dokumentáltak, bőven van még feltárandó kérdés. A háború utáni évek élelmszerhiányával ellentétben ma már túlkínálatról beszélhetünk, az éhezés helyett a túlsúlyosság a fő egészségkárosító tényező. Az étkezési szokások, a tárgyi világ egyre inkább egységes képet mutat, a városi és a vidéki konyhák közötti különbségek egyre halványodnak, a fogyasztási szokásokban sokkal inkább a jövedelemszintek szerinti differenciálódás a jellemző. A mindennapi főzés gyakorlatát női munkába állás, a kommunikációs csatornák kiszélesedése, a közösségi étkezés, a vendéglátás hétköznapivá válása – politikai döntés hatására – jelentősen átformálta. A családok vizsgálata mellett figyelmet érdemelnek az egyre növekvő számú egyyszemélyes háztartások is. Az interjúk, háztartásfelmérések során a recens főzési, étkezési szokásoknak számos új vonását rögzíthettem, így például a gasztroblogok

szerepét a főzni tanulásban; illetve alternatív étrendek megjelenését a vegántól az étkezési zavarokig. Mindezek olyan szálak, melyek messze vezetnek, de érdemes és érdekes bejárni ezeket az utakat is.

A kutatás során összegyűjtött adatok hozzájárulhatnak ahhoz, hogy a kor-szak történészek, társadalomtörténészek által az írott forrásokon, statisztikai adatokon alapuló leírásait jobban megérthessük. A néprajzi szemlélet, az egyedi példák-ból kiinduló látásmód azonban nem csak társadalomtudományi megállapításokat pontosítják, hanem magyarázatként szolgálhatnak a táplálkozástudomány szakemberei által végzett egészségfelmérések eredményeihez. Ilyen például a lakosság közel felét érintő túlsúlyosság problémája: a társadalom táplálkozási szokásai mögött húzódó egyéni, családi háttér, hagyományokat is fel kell tárni ahhoz, hogy működését megértsük, és a változtatás lehetőségét mérlegeljük. A néprajzi kutatás eredményei a mindennapokba beépülve, mintegy „katalizátor-ként” hasznosulhatnak: munkám eredményei alapját képezték egy általam végzett alkalmazott kutatásnak a gyermekétkeztetésre vonatkozóan. Meglátásaim a tanulmány megírása óta valóban célba értek, beépültek kerületi szinten az összes érintett intézmény közétkeztetését átalakító önkormányzati reformokba. A néprajzi táplálkozáskutatás ilyen jellegű társadalmi hasznosítására hazánkban eddig még nem volt példa.

A most összeállított tanulmánykötet egy sokszínű, mozaikos képet nyújt a mai táplálkozáskultúráról. Egymás mellé kerültek azok a tanulmányok, melyek már megjelentek – kibővítve friss adatokkal – és az eddig publikálatlan kéziratok. Az első fejezet Pesterzsébet és azon belül egy társasház néhány lakójának közelmúltját, jelenét járja körül röviden, az életmódra, a tárgykultúra változásaira, a városi életmódhoz adaptálódás és a modernizáció mechanizmusára fókuszálva. A rövid leírást és elemzést egy általam reprezentatívnak ítélt interjú lejegyzett szövege teszi teljessé. Az adatközlő szavain, egyéni példáján keresztül láthatjuk a 20. század negyvenes éveitől a mindennapok nehézségeit, a túlélés gyakorlatát. A második fejezetben az óvodai és iskolai közétkeztetés mindennapjaiba pillanthatunk be. Többek között arra a kérdésre kerestem a választ, hogy miért nem szeretik a gyerekek a menzát és ebből adódóan miért keletkezik olyan sok hulladék. A vizsgálatból kibontakozó válaszok az iskolát és az intézményfenntartót is meglepték és cselekvésre készítették. A harmadik fejezet a táplálkozáskultúra újszerű, alternatív megoldásait tárgyalja, túlmutat a társasház keretein. A tanulmányban a táplálkozási szokások körében igyekeztem elhelyezni az új, divatos diétákat, kitekintéssel a szélsőségekre is. A negyedik és az ötödik fejezet olyan témákat vet fel, melyek kapcsolódnak korábbi munkáimhoz. A főzni tanulás folyamatában az internet jelentőségét az egyik legnépszerűbb gaszto-blog szerzőjének a munkásságán keresztül közelítettem meg, majd a kenyérnek, mint alapélelmiszernek a táplálkozásban betöltött szerepét járom körül.

Köszönettel tartozom kedves kollégáimnak, Kisbán Eszternek, Paládi-Kovács Attilának, Ispán Ágotának, akik tanácsaikkal segítették a munkámat; a kötet szerkesztőjének, Cseh Fruzsínának és a technikai kivitelezésben segédkező Komor Juditnak, Szilágyi Leventének, hogy gondos munkájukkal hozzájárultak a könyv megjelenetéséhez. Köszönet illeti mindazokat, akik adatközlőként megosztották velem tudásukat, bepillantást engedtek mindennapjaikba. Végül, de nem utolsósorban köszönet családomnak, akik munkám során mindenben támogattak.

Budapest, 2018. május

BEVEZETŐ

A városok lakóinak életmódja, társadalmi élete az 1930-as évek problémaközpontú szociográfiája révén került a magyar társadalomtudományi kutatások fókuszába. A városszociográfia figyelme elsősorban Budapest gyorsan gyarapodó lakosságára, azon belül is elsősorban a munkásságra összpontosult. Az ekkor készült különböző tematikájú tanulmányok – egymástól nagyon eltérő szakmai háttérű szerzők tollából – a városi lakás-, munkakörülményeket, az egészségügyi helyzetet, a táplálkozást is érintik, meglátásaik azonban a falukutatás eredményeihez képest kevesebb visszhangot kaptak.¹

A városi élet kulturális vetületeit vizsgáló városnéprajzi kutatások a tudomány-szak egyik újabb ágát jelentik. A városok, a főváros és a nem mezőgazdaságból élők néprajzi vizsgálatát Ortutay Gyula már 1937-ben célul tűzte ki, a figyelmet a társadalmi mozgás kulturális oldalára irányítva.²

A néprajztudomány számára Nagy-Budapest létrehozása a kutatási területek bővítésének lehetőségét kínálta. A feladatok megfogalmazására és a kutatás lebonyolítására szerveződött kutatói csoport, a Nagy-Budapesti Néprajzi Munkaközösség, Dömötör Tekla vezetésével 1954-59 között működött.³ Az első munkatervben megfogalmazott célokhoz képest, azaz feltárni a főváros múltját, anyagi és szellemi kulturális vonatkozásait, a budapesti munkásság és a parasztság történeti kapcsolatait, viszonylag kevés eredményt lehet kiemelni témám szempontjából: az életmód, a gazdálkodás, a lakáskultúra témakörei kevéssé feldolgozottak. A táplálkozás szinte alig jelenik meg a kutatásban, egyedül Sergő Erzsébet szentelt egy tanulmányt Rákospalota étkezési szokásainak bemutatására.⁴ A választott helyszín még a vizsgálatok idején is falusias jellegű volt, a kutató a korábbi paraszti hagyományok tovább élését és a főváros kihatásait tárta elénk, de elhatárolódik az ipari munkások által lakott terület bemutatásától. Pesterzsébet, az 1950-es években még csak néhány évtizede létrejött, sok helyről betelepült város táplálkozására vonatkozóan azonban kevéssé vonhatunk párhuzamot a kontinuum település, Rákospalota étkezési szokásaival.

Hazánkban a falvak mellett, azokkal párhuzamosan néprajzi kutatások helyszínei voltak kezdetektől a mezővárosok; a publikációkban a mindennapi élet

¹ Lásd például a Vasszínű égbolt alatt című válogatást. Meggyesi (szerk.) 1961. Például Boldizsár Iván író, publicista 1935-ös tanulmányában egy bérház lakóinak mindennapjait, lakását, étrendjét mutatja be, miközben azon töpreng, hogy lehet-e bérház egy szociális egység. Boldizsár 1935.

² Ortutay 1937.; továbbá 1947.

³ Bővebben lásd Létay 1996.

⁴ Sergő 1964.

leírása során gyakran szerepel a táplálkozás rövid elemzése is.⁵ A mezővárosi lakosság többségének étkezési szokásai – amely a lokális monográfiákban elég jól feltárt téma – kevéssé tért el az adott régió falvaiban dokumentáltaktól; mindössze annyiban, hogy az iparosok, a kétlaki, ingázó ipari munkások a saját éves, állandó munkarendjükhöz igazították táplálkozásukat, életmódjukat; körükben az önellátásra törekvés mellett igen jelentős volt a kereskedelemből beszerzett élelmiszerek mennyisége is.

A városkutatás a néprajzon és az antropológián belül is a rendszerváltással vett új lendületet. Az urbanizáció folyamatát, társadalmi kihatásait, a tér és az idő értelmezési kereteit tárgyalja Fejős Zoltán új kutatási irányokat is megjelölő munkája, melyben kiemeli, hogy a külső kerületek, így Pesterzsébet is az újabb olvasatokban, identitáskeresésük eredményeként szinte kisvárosként fogalmazzák meg magukat Budapest egészén belül.⁶

A mobilitás, az adaptáció és az integráció, mint kulcsfogalmak számos munkában megjelentek. Pethő László a városba irányuló migráció példaként járszági családok útját követi nyomon, hangsúlyozva, hogy a különféle társadalmi rétegeknek a városi térben való elrendezése sajátos mintát mutat. A letelepedésnek elég szűk lehetőségei nyíltak, csak az 1949 előtt még nem a fővároshoz tartozó kerületek szerepeltek a vizsgálatban elsődlegesen befogadóként.⁷

Nagy-Budapesti Néprajzi Munkaközösség publikálatlan forráseggyüttesének felhasználásával körvonalazza Bali János a munkáslakások néhány típusát az 1950-es évekből.⁸ Röviden áttekinti a munkáslakás kutatásának történetét, magyarázatot keres arra, hogy miért nem jelent meg ez a téma a korábbi társadalomtudományi publikációkban hangsúlyosabban. Megállapításával egyet kell értenünk: a vizsgálat során az életmód – a lakáskultúrát, a táplálkozást is ide értve – az 1950-es években dokumentálható színvonala kevéssé tükrözte az akkori politikai ideológiában hangsúlyosan megfogalmazott egyenlőséget és jólétet a dolgozó osztály minden tagja számára –,⁹ ezért sem kerülhetett nyilvánosságra minden felmérés. Másrészt a kutatók közül sokan a hagyományos paraszti létformát kutatva kevéssé voltak témaérzékenyek az éppen akkor átmeneti állapotokat mutató első-második generációs munkáscsaládok létformái iránt. Az azóta eltelt évtizedek miatt azonban a mindennapok adatgazdag, objektív feltárása még nehezebb feladat lett. A valós idejű felmérések helyett jórészt csak a visszaemlékezésekre, esetleges, forráskritikával kezelendő levéltári iratokra, statisztikákra, belkereskedelmi jelentésekre támaszkodhatunk.

⁵ Lásd a legújabbak közül például Granasztói 2010.; Szilágyi 2012.; Kósa 2012.

⁶ Fejős 2001.; 2003.

⁷ Pethő 1991.

⁸ Bali 2009.

⁹ Bali 2009: 387.

A városkutatásoknak a néprajztudományon belül újabb lendületet adott, hogy a Magyar Néprajzi Társaságban 2006-ban megalakult a Városnéprajzi Szakosztály. Ennek keretében került sor például 2009-ben a *Pesterzsébet, a kerület, mint terep, a (nagy)városi társadalom megközelítési lehetőségei a néprajzi terepmunka módszerével* című kerekasztal-beszélgetésre. A szakosztály új szempontokat vet fel a kutatás számára, összekapcsolja az egyes témák szakértőit. Az egyik legutóbbi ülésén például a várost, mint életteret a tisztaság fogalmán, a szépség, a higiénia, a hulladékkezelés, a közegészségügy témáin keresztül közelítették meg.¹⁰

A városi tér alapján szervezett kutatások új irányt képviseltek, így például Budapest belvárosában egy bérház és lakóközösségének a ház történetére vonatkozó visszaemlékezéseit vizsgálta Szuhay Péter egy nemzetközi program keretében.¹¹ Belső-Erzsébetváros és azon belül egy bérház a kiindulópontja Szívós Erika munkájának, aki az életmód és társadalomtörténeti áttekintésen túl a városkutatás historiográfiáját is összegezte nemzetközi kitekintéssel.¹²

Budapest XIII. kerülete, az Angyalföldi OTI telep városnéprajzi elemzése kiemelkedő munka, a vizsgálat mind módszertanát, mind tematikáját tekintve a kutatás új fellendülését eredményezheti a tudományszakon belül. Az OTKA által támogatott kutatás vezetője Bali János és Juhász Katalin volt, de bevonták az ELTE Néprajzi Intézet hallgatóit és doktoranduszait is.¹³ A helyszínhez a kutatók egy része személyesen is kötődött, s ez nagyban segítette a terep értő olvasását, a problémák és a megoldások meglátását, a kapcsolatteremtést. A választott városrész élete sok hasonlóságot mutat Pesterzsébettel, összehasonlítási alapot jelentett számomra. A legfőbb vizsgált kérdéseik: a telep múltja és jelene a lakók mikrotörténeteiben, az építészetben keresztül, a térhasználat, életstratégiák, szomszédság. A kutatás eddig publikált eredményei is jelzik, hogy többről van szó, mint pusztán adatközlésről, hiszen a szerzők célja is az volt, hogy meglátásaik például a városrendezés, várostervezés terén hasznosuljanak, alkalmazott kutatásként.

A rendszerváltás után az agglomeráció és a főváros kapcsolatát, a nagy lendülettel megindult szuburbanizációs folyamatot vizsgálja néprajzi módszerekkel Kiss Réka.¹⁴ Budajenő és Telki példáján keresztül elemzi a falvak régi, történelmileg megosztott és az újonnan betelepülő, városi gyökerű lakosság kölcsönhatását, a mindennapok eltérő kulturális háttérből fakadó konfliktusait.

A Korall Társadalomtudományi Folyóirat 2014-ben megjelent tematikus száma a *Budapesti lakások és lakóik a 20. század első felében* címmel új szempontok szerint megközelítve mutatja be a lakás normatív modelljének az urbanizáció

¹⁰ A konferencia címe: „Tiszta(?) város”; 2017. november 28.

¹¹ Szuhay 2001.

¹² Szívós 2014.

¹³ Juhász 2012.

¹⁴ Kiss 2007.

hatására bekövetkező változását, a térhasználatot, az életstratégiákat, írott források mellett az egyéni életútinterjúkat is forrásként használva. Bódy Zsombor a modern városok kutatásának németnyelvű szakirodalmából összegezte a lakásra, mint kutatási témára vonatkozó eredményeket.¹⁵ A szocialista város elméleti és historiográfiai tételeit Nagy Ágnes összegezte az *Urbs* folyóiratban.¹⁶ A történészek és társadalomtörténészek, szociológusok, urbanisták körében a városkutatásban új kutatási téma a szocialista korszak lenyomataiként a lakótelepek élete – amelyeknek már pusztán a fogalmi definiálása is vitát generált –, valamint a rendszerváltás után, újabban létrejött lakóparkok, kihatásuk az életmódra, a társadalomszerkezetre, a mobilitásra.¹⁷

A városi élet sokszínű szerveződésének, a mindennapoknak a megértéséhez a várost és ennek mintájára a hétköznapokat nem külső szemlélő, hanem a benne élők szemszögéből, „belső képükből”, az ő „város-olvasatuk” révén lehet láttatni a leghitelesebben. A hazai várostörténet jeles példája, mely ezt a szemléletet követi: Horváth Sándor Sztálinvárosról írt kötete,¹⁸ illetve a témában a legfrissebb összegzés Keller Márkus átfogó műve.¹⁹ Ezek tükrében lehet egy társasház is a kiindulópontja a recens táplálkozási szokások dokumentálásának.

Hasonló megközelítésben a társadalomnéprajz oldaláról Ispán Ágota Leninváros példáján elemzi a szocialista város kiépülését és ennek leképeződését a mindennapokban. Megközelítésében az egyik fontos szempont volt, hogy a faluról városba beköltözők mentalitása, életstílusa hogyan változik a környezet hatására. Sokféle forrást vont be, írott dokumentumoktól az interjúkig, ezek segítségével bemutatja például a város és a környező falvak kapcsolatát, a falu villamosítását, és ennek kihatását a tárgykultúrára, a kereskedelmi rendszer kiépülésével a fogyasztási szokások módosulását, az életformaváltást, a mindennapok konfliktusait.²⁰

A városkutatáshoz kapcsolódva, azzal párhuzamosan indult a munkásság néprajzi kutatása, amely foglalkozási csoport Pesterzsébet lakosságának jelentős részét tette ki a 20. század folyamán. A munkásság folklórához képest a néprajzkutatás időben kissé megkésve fordult csak a nagyipari munkásság társadalmi tagozódásának és életmódjának problémaköré felé, Paládi-Kovács Attila nevéhez köthetők a téma legjelentősebb összegzései.²¹ A kétlaki és a telepeken lakó ipari munkásközösségeket elemezve Paládi-Kovács Attila kiemelte a munkás életmód és kultúra átmenetiségét, mely már elszakadt a tradicionális falusi formáktól, és generációk

¹⁵ Bódy 2014. 5–16.

¹⁶ Nagy 2010.

¹⁷ Lásd például Csizmady 2003, 2008.; Körner – Nagy 2006.

¹⁸ Horváth 2004.

¹⁹ Keller 2018.

²⁰ Ispán 2015.

²¹ Paládi-Kovács 2000, 2007.

alatt lassan polgárosodik. Tanulmányban mutatta be észak-magyarországi példák nyomán az ipari munkásság életmódját, lakókörnyezetét.²² Ez a gondolatkör, ez a megközelítési mód jelenik meg Várkonyi-Nickel Rékának egy salgótarjáni munkáskolónia mindennapjaiba bepillantást nyújtó kötetében is.²³ A téma kutatásában kiemelkedő kutatók műveit gyűjtötte össze a 2003-ban megjelent Munkástörténet – munkásantropológia című konferenciakötet, melyben Paládi-Kovács Attila összegezte az ipari munkásság néprajzi kutatásának magyar és európai eredményeit.²⁴

A munkásság társadalomtudományi kutatása – a néprajzon túl – az utóbbi évtizedben vett újabb lendületet. A történettudomány a budapesti munkások életmódjáról, lakáskultúrájáról meglehetősen sok publikációt tett közzé a közelmúltban.²⁵ Az óbudai munkáslakásokról Bányai Irén írt áttekintést,²⁶ alaprajzokkal is bemutatva az egy szoba-konyhás, többnyire komfort nélküli, zsúfolt élettereket. A városrendezés társadalmi kihatásairól írt Béres Csaba.²⁷ A rendszerváltás után a munkásság megváltozott társadalmi struktúrájáról írt Szalai Erzsébet.²⁸ Kiemelendők továbbá Tóth Eszter Zsófia munkásnőkre fókuszáló munkái.²⁹ A munkásság történettudományi kutatástörténetét a Korall tematikus számának bevezető tanulmányában Valuch Tibor³⁰ és legutóbb Bartha Eszter³¹ foglalta össze.

A történettudományi kutatások a táplálkozást és a kapcsolódó kérdéseket többnyire az életmód egészen belül tárgyalják. A legfrissebb összegzések közül kiemelkedik szemléletmódja miatt Umbrai Laura munkája, aki levéltári forrásokra építve Budapest történetének eddig kevésbé feltárt oldalát kutatja, így a szociális kislakás-építést, a köztisztaság rendszerét és az erre kiépülő hulladékkezelést, továbbá a közéletet.³² Hasonlóan hiánypótló munka Sedlmayr Krisztina történeti néprajzi PhD disszertációja, melynek a háztartások modernizációja a témája: a városi középosztály konyháinak tárgyi világát elemezte képi és írott források alapján az 1930-as évektől Budapesten.³³

Valuch Tibor a 20. század második felére és jelenre vonatkozó, a teljes társadalom felépítését és életmódját, fogyasztási szokásait átfogó áttekintéseiben a táplálkozás témakörét is részletesen tárgyalja az egyes társadalmi csoportok alkalmazkodási stratégiáinak részeként. Hangsúlyozza ugyanakkor, hogy az étkezési

²² Paládi-Kovács 2002b.

²³ Várkonyi-Nickel 2017.

²⁴ Pethő – Horváth – Tóth 2003.

²⁵ Scharl 1941.; Hernádi 1974.; Mialkowszky 1975–1976.; Gyáni 1992.; Csizmady 2008.

²⁶ Bányai 1996.

²⁷ Béres 1979.

²⁸ Szalai 2004.

²⁹ Tóth 2003, 2007, 2010.

³⁰ Valuch 2012.

³¹ Bartha 2017.

³² Umbrai 2008, 2014, 2017.

³³ Sedlmayer 2007.

szokásokra vonatkozó számos kérdés még feltárássra, feldolgozásra vár. A társadalmi-gazdasági makrofolyamatok megragadásához forrásként elsősorban a statisztikákat, belkereskedelmi jelentéseket használta, de munkáiban fontos szerepet kapott a korabeli sajtó is. (A korszak étkezési szokásait bemutató fejezetei többek között Báti Anikó cserépfalui kutatásaira épülnek.)³⁴

A táplálkozáskultúra-kutatás történetében a jelenvizsgálat a legkorábbi publikációkban fontos módszer volt, és ezek a munkák mára már történeti leírásokká váltak. A recens kutatások között azonban meglehetősen kevés, amely a vizsgálat idején zajló gazdasági-társadalmi változásokkal párhuzamban mutatná be a táplálkozás egészét. Kisbán Eszter ezt a kutatási irányt emelte ki áttekintésében: „A táplálkozáskultúra társadalmi összképe sosem tapasztalt módon mozaikszerű mindenfelé. Széttartó irányok, törekvések közepette kézenfekvő tendenciákat mindnyájan látunk. A konkrét vizsgálatra vállalkozók nagyon körülhatárolt, szűk, valamilyen módon összetartozó kis köröket, esetenként egy-egy azonos szituációra vagy hívószóra adott válaszokat (...) választanak elsősorban.”³⁵

Kisbán Eszter tanítványainak köréből áll az a kis csoport, amely ma a táplálkozás néprajzi-antropológiai jelenvizsgálatát végzi elsősorban. A jelenkori magyar táplálkozáskultúra feltérképezésének lehetséges új irányait és forrásait vázolta Kuti Klára programadó írásában, így vizsgálandó téma az étkezések szervezeti keretei, az ünnepi étkezések, az iskolai menza működése, az élelmiszertermelés és -ipar, -kereskedelem szerepe.³⁶ Az életmód, a táplálkozás, a mindennapok múzeumi bemutatása mindig izgalmas feladat. Kuti Klárának és tanítványainak sikerült megvalósítani a közelmúlt és a jelen konyháit bemutató időszak kiállítást Nagyatádon, *A mi konyhánk a mi múzeumunkban* címmel. Bemutatták nem csak a kisvárosi 1940-es években megalapított konyhát, hanem a lakótelepi konyha berendezése is bekerülhetett a múzeumba. A háztartásszervezés kulcsszavai voltak az elrendezés alapjai, például a beosztás, gondoskodás. A kiállítás figyelmet érdemel több szempontból, egyrészt mert a téma indukálta közösségi érdeklődést sikerült visszacsatornázni a kiállítás anyagába, másrészt a múzeum falain túl az összegyűjtött tárgyak, receptek párbeszédet, kézműves programokat indítottak el a közösségen belül.³⁷

Farkas Judit az ökofalvak jelenleg is formálódó életstratégiáját kutatja terepmunkája során, munkáiban például a táplálkozási gyakorlatból már korábban kikopott alapanyagok újszerű felhasználásáról alkothatunk képet. A táplálkozáshoz tágabban kötődő, a kutatásba bevont, legújabb témakörök, például a gasztrofesztiválok,³⁸ melyeken az új építésű fatüzeléses kemencék is állandó szereplők let-

³⁴ Valuch 2013: 320–321, 2015: 254–255.

³⁵ Kisbán: 2011: 76.

³⁶ Kuti 2011.

³⁷ Kuti 2013.

³⁸ Kisbán 2013.

tek;³⁹ illetve az internet és a táplálkozáskultúra kapcsolatát megtestesítő, a kutatás új forrásaként is számottevő gasztro-blogok.⁴⁰ Kisbán Eszter témavezetői támogatásával készült az a két PhD disszertáció, majd azokból két könyv, melyek a recens lokális táplálkozáskutatás szempontjából jelentősek. Nyisztor Tinka könyve egyedülálló részletességgel tárja elénk a saját faluját, családját is bemutatva a moldvai magyarok napjainkban rohamosan változó étkezési szokásait.⁴¹ Egy Borsod megyei faluban, Cserépfaluban három generáció szokásait összehasonlítva a 20. század második felének változásait összegzi a témában Báti Anikó.⁴² A budapesti kutatáshoz is alapként szolgáltak ennek a munkának a tereptapasztalatai, az összegzés tanulságai.

A néprajzi táplálkozáskutatás sokoldalúan felhasználható, eddig teljes mélységükben még nem kiaknázott forrásai a piackutatás és az egészség- és élelmiszertudományi felmérések, statisztikai adatsorok a számok szintjén írják le a recens folyamatokat a táplálkozásban. Kérdéseik középpontjában az egy főre eső táplálék mennyisége, összetétele, tápanyagtartalma áll, továbbá vizsgálják ezek eloszlását, a fogyasztás mozgásfolyamatait.⁴³ A KSH témánkhoz tartozó jelentős legfrissebb felmérése teljes társadalmi metszetben mutatja a napi étkezések sorát.⁴⁴ Az OÉTI és az ÁNTSZ célzott tápláltsági állapotfelmérést is végzett 2009-ben és 2014-ben, 2017-ben a lakosság körében, mely kiegészíti a KSH egészségfelmérés adatait.⁴⁵ Forrásértékét tekintve kiemelkedő, de a kutatók számára anyagi okokból szinte elérhetetlen a GfK Hungária Piackutatóintézet felméréssorozata, melyet 1989 óta végeznek reprezentatív mintán: az étkezési szokásokat, változó vásárlási és életviteli szokásokat, az élelmiszerek kedveltségét és a fogyasztói típusokat is körül írják.⁴⁶ Ezek a források egyben kijelölik azt a nyomvonalat, ahol a táplálkozáskultúra-kutatás be tud kapcsolódni, ahol alkalmazott tudományként az eredményei társadalmilag hasznosulhatnak.

A vizsgálattal egyidejű, a táplálkozáskultúrán belül bekövetkező változásokra fókuszáló és a kapcsolódó társadalmi jelenségeket városi szintéren, együttesen bemutató munka a nemzetközi néprajzi szakirodalomban is az utóbbi évtizedekben jelent meg mint téma. Csak egy érdekes példát emelnék itt ki: Annic Sjörgen-de Beauchaine a stockholmi egyetemen megvédett disszertációjában⁴⁷ a konzervatív párizsi 6. kerület polgári családjainak ételeit, étkezéseit vizsgálja

³⁹ Báti 2013.

⁴⁰ Báti 2015.

⁴¹ Nyisztor 2013.

⁴² Báti 2008.

⁴³ A táplálkozáskultúra kutatásában forrásként való felhasználásukra Kuti Klára javasolt néhány kutatási témát. Kuti 2009.

⁴⁴ Étrendi szokások 1960.; Európai uniós összehasonlításban: Európai 2014.

⁴⁵ OTÁP 2009.; OTÁP 2014.

⁴⁶ Az vagy, amit megeszel. 2014.

⁴⁷ Sjörgen-de Beauchaine 1988.

saját családja ismeretségi köréből kiindulva. Az ünnepi és a hétköznapi étkezéshez, vendéglátáshoz kötődő, idővel változó magatartási normákat és azok múltbeli gyökereit tárja föl. Terepmunkája idején maga is részese volt a családok mindennapjainak, hosszabb időre beköltözött hozzájuk. Megfigyelései, interjúi mentén kirajzolódnak a polgárság identitásának, társadalmi és kulturális tőkájének alapjai. A táplálkozás megközelítése, a kutatás módszertana és szemlélete szempontjából fontos, máig érvényes mű.

A hazai kutatás számára is járható út lehet az, amely előremutató példaként áll előttünk a skandináv etnográfiaiban: ki kell emelni eredményeiket a fogyasztói társadalom-, a város-, a munkásság-, valamint a táplálkozáskultúra-kutatás terén is.⁴⁸ A mai környezet és a helyi közösségek, az életforma iráni érdeklődés a tudomány-szak jellegének megváltozását is magában hordozta, céljuk lett az eredményeik visszacsatolása a vizsgált közösségek életébe. A legtöbb kutatás középpontjában a mindennapi élet szerveződése áll, legyen szó az iskolai menza multikulturális környezetéről vagy egy irodai munkaközösségről. A táplálkozáskultúra-kutatás szerepe kiemelkedő, a tudományos és mindennapi életben betöltött szerepe példaértékű. A Lundi Egyetem mint vezetőközpont és mint tudásbázis koordinálásával egy interdiszciplináris rendszert építettek ki – nemzetközi és hazai együttműködő munkacsoportokkal – a táplálkozás egészségének a megtervezése, oktatása és kivitelezése céljából. Összekapcsolódik a kutatás, az oktatás (egyetemi és PhD iskolákban is) és a gyakorlat a termelésben, a feldolgozóiparban, a csomagolásban, a kereskedelemben, a fogyasztásban, a vendéglátásban, az élelmiszerbiztonságban, a táplálkozásegészségügyben és a fenntarthatóság terén.⁴⁹ Ezen körön belül működik a Håkan Jönsson – aki maga kutatóként, oktatóként képzett szakács is egyben – vezette etnográfia tanszék, melynek keretében az alkalmazott táplálkozáskutatás része a bemutatott tudományos és gyakorlati munkának.

Hasonló célú, de kisebb hálózatot érintő kezdeményezés jött létre Lengyelországban is. A táplálkozás témájának sokoldalú megközelítésére a Varsói Egyetem néprajz tanszékéhez kötődően külön kurzus szerveződött néhány éve Magdalena Tomaszewska-Bolafek vezetésével.⁵⁰ Az egyetem keretein belül működő képzés nyitott minden érdeklődő számára, nem csak a hallgatók, de az előadók körében is ott vannak a kutatók mellett a gyakorlati oldal képzett és képzés nélküli képviselői, séfek, gasztro-bloggerok, lakáséletterem-tulajdonosok egyaránt. A tudásmegosztás így sokkal szélesebb alapokon nyugszik, és egyben jobban is hasznosul. Az egyetem nem csupán központi szerepű szervező, de a résztvevők révén a mindennapi gyakorlatba is beépül, nem csupán a tudás és az ismeretek tárháza.

⁴⁸ Minderről összegzően lásd Frykman 1989.; Bringeus 1985.

⁴⁹ Lásd LUFO, azaz Lund University Food Studies. www.lufo.lu.se/english/about Letöltés 2017. 10. 10.

⁵⁰ <https://www.swps.pl/oferta/warszawa/podyplomowe/design-projektowanie/food-studies> Letöltés 2017. 10. 10.

A TÁRSASHÁZI KONYHÁK TÁRGYI VILÁGA

Az életmód változása, kapcsolata a háztartások tárgyi ellátottságával a néprajztudományban sok tekintetben jól feltárt kérdés a falvak, a paraszti kultúra vonatkozásában. Ugyanezen témát viszont városi környezetben, a jelenre fókuszálva kevesen vizsgálták. A tanulmányom célja az emlékezettel elérhető múltat és a mai gyakorlatot számba véve dokumentálni azt, hogy a táplálkozáskultúrához kapcsolódó tárgyak életében, a tárgyak nyelvén hogyan jelennek meg a fogyasztási szokásokat meghatározó gazdasági, társadalmi változások, a tárgyak használatát miként határozza meg a környezet. A kutatás a fővárosban, annak egy külső kerületében, Pesterzsébeten lévő társasház lakóközösségére koncentrálni.

Pesterzsébet, a kutatás helyszíne

Pesterzsébet a többi Budapesthez csatolt külső kerületekhez hasonlóan nagyon rövid idő alatt, szó szerint a pusztából kinőve vált várossá, a főváros részévé.¹ Ez a folyamat alig több mint 150 év alatt zajlott le,² s mindennek a lenyomata a 20. kerület arculatán, a belvárossal és az agglomerációval való kapcsolatán máig érzékelhető.

¹ „... a fővárosi agglomeráció városai feltűnően hiányos urbanitások, amin az sem segít sokat, hogy közülük egyesek városi jogállásra emelkedtek az idők során.” Újpest 1907-ben, Kispest 1921-ben, Rákospalota és Pesterzsébet 1923-ban, Budafok 1926-ban, Pestszentlőrinc 1936-ban kapott rendezett tanácsú városi rangot. Gyáni 2012: 40. „Újpest, Kispest és a többi budapesti előváros ugyanis nem az angolszász szuburbanizáció szerinti értelemben képviselte a metropolisz elővárosi övezetét. Nem úgy jött létre és nem akként növekedett Budapest agglomerációja, hogy az elit, majd nyomában a módos középosztály költözött volna ki oda, hanem úgy, hogy a szegény bérmunkások húzódtak ki az elővárosba, miután képtelenek voltak szolid lakáskörülmények közé kerülni a fővárosban. Jellemző továbbá, hogy a vidékről a fővárosi munkahelyekre tartó bevándorlók is megálltak Budapest határai előtt, hogy fedél alá juthassanak. (...) A folyamatot az is erősítette, hogy 1900-at követően áthelyeződött a nagyipari beruházások súlypontja a fővároson kívülre. Érdemben nem csökkent ugyan a főváros vonzereje, a vándorlási nyereség azonban egy immár tágabb Nagy-Budapest régióra terjedt szét. (Gyáni 2012: 39.)

² A Grassalkovich majd a Sina család tulajdonát képező Gubacs puszta területét 1864-ben egy brüsszeli bank vette meg, ekkortól kezdődött a terület felparcellázása. A házhelyeket folyamatosan értékesítették, de nem az eredeti elképzelések szerinti nyaralóövezet, hanem több kisebb központtal – melyek neve máig él a kerület részeinek elnevezéseként – egy új település formálódott a Budapestről kiköltöző, valamint a fővárosban munkát remélő, az ország számos pontjáról újonnan érkező munkások számára. A parcellázások esetlegesek voltak, ekkor még nem tartozott hozzájuk városrendezési terv, az utcahálózatot a terepviszonyok, a homokdombok határozták meg. A közlekedés, a közúthálózat, az ivóvízellátás sokáig megoldatlan maradt. Gubacs puszta név helyett, Erzsébet királyné tiszteletére az Erzsébetfalva nevet vette fel a település 1870-ben. 1897-ben közigazgatásilag is önállósult Soroksártól, nagyközséggé szerveződött. A 19. század második felében bekövetkező gazdasági fellendülés kedvezően hatott a térségre: gyárak, malmok sora települt a Soroksári út mentén (Bogyirka 2000: 126–132.), mindez ösztönzőleg hatott a további lakosságszám növekedésére. Míg 1860-ban csupán 200-an laktak itt, 1900-ban már 16000, 1910-ben 30970, 1930-ban 67907 fő volt a lélekszám.

A közigazgatási, kereskedelmi, oktatási, egészségügyi központi feladatokat tömörítő városközpont városias, míg a kerület nagy része családi házakkal kertvárosi jellegű. A vizsgálat helyszínéül választott társasház a városközpontban, a Városháza mellett épült 1970-ben. A ház története, a lakók egyéni múltja, a táplálkozásra irányuló kérdések mellett visszaemlékezéseik a kerület történetével párhuzamosan a 20. század közepét, utolsó harmadát, az 1970-es évektől napjainkig terjedő időszakot ölelik fel, azt az időszakot, amelynek kutatása csak az utóbbi években került a néprajz és más társadalomtudományi ágak vizsgálatainak fókuszpontjába.

Pesterzsébet³ történetében a népesség gyors növekedése és a lakáskérdés kulcsprobléma volt a kezdetektől.⁴ A második világháborút követően az újjáépítéssel a városrendezés új szakasza vette kezdetét: a közlekedés és az úthálózat átszervezésének az volt a célja, hogy az „alvóvárosként” szolgáló település munkáslakosságát az akkor formálódó Nagy-Budapest koncepcióban elhelyezzék. 1950-ben Pesterzsébet megyei jogú város és Soroksár nagyközség XX. kerület néven csatlakozott Budapesthez. „A városi jogállás elnyerése vitán felül segítette az agglomeráció városiasságának előrehaladását. (...) További üdvös következmény volt még, hogy megkezdődött a modern városi infrastruktúra kiépítése, fejlesztése. Mielőtt ténylegesen beérhettek volna a pozitív fejlemények gyümölcsei, a budapesti agglomeráció belső körének a településeiből Nagy-Budapest létrejöttével (1950) – a főváros külső közigazgatási kerületei lettek.

³ Pesterzsébeten faluból várossá fejlődés lépéseit nem áll most módomban bővebben vázolni, de a közelmúltat, a vizsgált társasház építésének hátterét, a lakosság a táplálkozását meghatározó fogyasztási szokásokat, az élelmiszerforrásokhoz való hozzáférés lehetőségeit érdemes röviden áttekinteni. A településfejlődés korai szakaszáról több helytörténeti munka szól részletesen, (Lakatos 1972.; Bogyrka 2000.; Kasza 2000.) tanulmányomban elsősorban a várossá formálódás fontosabb állomásait emelem ki háttérként. (Horváth Sándor munkáiban az életmód, a mindennapok története is kiemelt téma mind a korszak, mind egy város, Sztálinváros bemutatása során. A leírásai, elemzései azonban elsősorban írott forrásokon alapulnak, a kutatáshoz mind elméleti, mind módszertani forrásként is szolgáltak. (Horváth 2004, 2008, 2012.)

⁴ Pesterzsébet központja – szerepét máig megőrizve – a Soroksári út és a Kossuth Lajos utca (amely korábban Hittel Márton, városalapító nevét viselte) térségében formálódott. Itt állt az első piac, és itt kezdtek meg a mára már a városrész jelképévé vált községháza építését is 1906-ban, szecessziós stílusban, mely rangot adott a főutcának. Kereskedelmi, közigazgatási központja lett a községnek, polgári emeletes házakkal, iskolával, bérházakkal körbe véve. 1909-re készült el az új katolikus templom, s ezzel kialakultak a központi rész mai arculatának fő vonásai. A lakosság lélekszáma alapján 1923-ban nyerte el a rendezett tanácsú városi címet a település, ekkor vette fel a Pesterzsébet nevet. (1932-től a város neve Pestszent-erzsébet, melyet 1999-től újra módosítottak Pesterzsébetre.) A város jelentős része viszont a központtól nagyon eltérő képet mutatott: a kertés házak nem álltak össze egységes utcaképpé, a közművesítés szintje, az úthálózat burkolata nagyon elmaradott volt, még országos viszonylatban is. A lakások többsége komfort nélküli, földszintes magánlakás volt. A lakáshiány hívta életre a Pacsirta és a Hangya telep nyomor-nyegedeit bádognókéival, mivel sokan nem tudtak az alacsony jövedelmek miatt lakbért sem fizetni. A megélhetési körülmények a csepeli Weiss Manfréd gyár megépítésével, a háborús konjunktúrával némileg javultak, sokan jutottak ekkor munkához és lakhatáshoz. Pesterzsébeten a második világháború súlyos károkat okozott: 11000 házból 9500 maradt épen, megsemmisült például a Gubacsi híd, a csatorna- és vízvezetékrendszer is; a lakosság lélekszáma 52000-re csökkent. (1941-ben 76876 fő élt a településen.)

A főváros külső kerületeinek mai tényleges állapota közvetlenül az eredeti elővárosi, egyoldalúan nagyipari jellegzetességekkel függ össze.”⁵

Budapest egészéhez hasonlóan Pesterzsébeten is 1945 után a lakás gondok megoldására több hullámban lakásépítési programok indultak, ennek részeként a városközpont arculata is átalakult: számos polgári, egyemeletes épületet elbontottak és helyükre 4-6-10 emeletes társasházakat építettek.⁶ Az 1965-70-es, második ütemben készült el a vizsgálat helyszínéül kiválasztott társasház 100 lakással. Földszintjén önkiszolgáló bisztró, valamint az Arany Csillag Étterem és egy Csemege Élelmiszerbolt kapott helyet. A házba beköltöző lakók összetételét a kérelmezők köréből hatósági direktívák alapján határozták meg, az országos tendenciákhoz hasonlóan: a lakások 80-90%-át fizikai munkások, illetve más szempontból megközelítve: a lakások 50%-át fiatal házaspárok kapták meg.⁷ A vizsgált társasház lakóinak jelentős része a környező üzemekbe, gyárakba járt dolgozni.⁸

1994-től a XX. kerület mint közigazgatási terület átalakult, Soroksár kivált önálló kerületként. Pesterzsébet Budapest egyik legkisebb lélekszámú kerülete lett. A városfejlesztési program⁹ keretében a tervek szintjén már régóta formálódó elképzelés 2000-re valósult meg: a Kossuth Lajos utca – ahogy az itt lakók nevezik, a ’Kosuti’ – városházához közel eső szakaszát (nagy ’Kosuti’) sétálóutcává alakították át, ezzel egy időben a vizsgált társasház közvetlen környezete jelentősen megújult, parkosították.¹⁰ A társasházat övező reprezentatív megjelenésű tér mind hétköznap, mind ünnepnapokon azt jelképezi, hogy a kerület egy önálló

⁵ Gyáni 2012: 41. A második világháború előtt már működő, a lakosság nagy részét foglalkoztató gyárakat államosították, többnek a profilját is átszervezték 1948 után, így például Habselyem Kötöttáru Gyár helyett Pesterzsébeti Kötöttáru Gyár, Juta Gyár helyén Autó és Traktor Gyár. A Peringer Öntöde helyén Motoröntvény Gyár létesült. Sokakat foglalkoztattott a Soroksári Vasöntöde és Dugattyúgyűri Gyár, a Közúti Gépéllátó Vállalat és számos egyéb csepeli üzemek is. Bővebben lásd Bogvirka 2000: 316–336.

⁶ A III. ötéves terv lakásépítési programjához: Valuch 2013: 95–95.

⁷ Bogvirka 2000: 290. Erről az adatról viszont történeti dokumentumot még nem találtam, a lakónyilvántartó könyvek mai helye nem ismert. A visszaemlékezések alapján valószínűsíthető, hogy a számok megközelítően pontosak: a lakók zöme gyári munkás volt, de volt közöttük rendőr, cipész magánvállalkozó, nyomdász, mentős, orvos is, illetve az idősebbek között például debreceni orvos özvegye. A Kádár-kor lakáspolitikájáról Budapest példája nyomán lásd: Horváth 2012.

⁸ Pesterzsébeten a lakosság zöme mindig is fizikai munkát végzett, ezért a rendszerváltás után a környező gyárak bezárása nagy problémát jelentett, a foglalkoztatottság jelentősen visszaesett. 1990-ben csupán a lakosság 46,7%-a volt aktív kereső. (Kasza 2000: 75.) Ma, azaz 2017-ben a 65295 fős lakosságból 26823 fő foglalkoztatott; 2369 fő munkanélküli, 21263 inaktív kereső; 14840 fő eltartott. A nagyüzemek helyett és munkásait csak részben tudják az új vállalkozások alkalmazni, a kerület lakosságának 63%-a Budapest más részeire, 1400 fő pedig a fővároson kívülre jár naponta dolgozni. A kerület demográfiai adatai: http://www.ksh.hu/nepszamlalas/tablak_teruleti_01 Letöltés 2018. 04.10.

⁹ Az 1980-as években erre a területre még metrómegállót terveztek, az akkor formálódó 3-as metró nyomvonalán. Ez ugyan nem épült meg, de nyomai, emléke az Erzsébet Áruház elhelyezkedésében és környezetében máig tetten érhetőek, bár a területen ma már az új építésű lakóházak dominálnak.

¹⁰ Ma a XX. kerületi lakott lakások száma 31751; ebből magántulajdonban van 29176 lakás, melyek döntő többsége 2-3 szobás. 100 háztartásban átlag 218 személy él; 100 háztartásra 56 idős korú, 94 foglalkoztatott, 63 inaktív és 48 eltartott jut. http://www.ksh.hu/nepszamlalas/tablak_lakasviszonyok Letöltés 2018. 04. 10.

„kis város” a fővároson belül. A közösségi életnek is ez a központja, megőrizve a 20. század eleji banki, közlekedési, kulturális és kereskedelmi csomópont jellegét egyben: a vizsgált társasháztól 5 percnyi sétával elérhető körzeten belül Spar szupermarket, Penny Market, CBA Prima üzlet, 6 kis pékség, 3 cukrászda, 3 zöldséges kínálja termékeit és a nagy piac is csak rövid sétányi távolságra van.

A kutatás menete

A vizsgálat helyszínéül választott 100 lakásos társasházról való döntésem hátterében elsődlegesen személyes okok álltak: a tervezett kutatás a személyes bizalomnak egy olyan fokát feltételezte adatközlő és kutató között, mely elsősorban közvetlen kapcsolat révén épülhetett ki. A választott társasházban lakom én is, a lakóközösség tagja vagyok 20 éve, ez a kapcsolati háló jelentette a kiindulást a terepmunkámhoz.¹¹ A kutatás közben vált világossá számomra, hogy döntésem a helyszín kiválasztását illetően nagyon is érdekesnek és hasznosnak bizonyult a vizsgálat szempontjából: Pesterzsébet sok tekintetben átmeneti jellegű, nem csak Budapesthez, hanem a vidékhez is ezer szállal kötődik. Ez a tény a kutatási téma sokoldalúbb megközelítésének lehetőségét hordozta magában.

A társasházban a lakóközösség fluktuációja különböző intenzitással, de folyamatosan jelen lévő jelenség, amely a vizsgálat szempontjából döntő tényező volt, nagyban megnehezítette a kutatást, az eredmények összehasonlíthatóságát. A folyamat a rendszerváltás után vett nagyobb lendületet.¹² A mobiltás az albérleti lakásokban a legnagyobb, így ezeket ki is zártam a kutatásból. Anélkül, hogy most ennek tágabb társadalmi hátterét feltárnám, a tanulmányban csak arra szorítkoztam, hogy a vizsgálatba bevont lakások lakóinak életét a társasházba való beköltözés idejétől dokumentáltam, alapvetően a jelenre fókuszálva, kitekintéssel az emlékezetben még elérhető előzményekre. Arra törekedtem, hogy minél részletesebben föltárjam az egyéni életutakat az interjú során, így egy relatív kronológiát kialakítva, ennek segítségével kövessem nyomon az emberek környezetét jelentő tárgyak saját életét, melyek lenyomatai az életmód, a fogyasztási szokások változásainak és az egyéni ízlésnek.

¹¹ A vizsgálat során tudatosan törekedtem arra, hogy kettős szerepemet egymástól elkülönítsem. Feltételeztem, hogy a lakóközösség tagjaként adatközlőimmel könnyebb lesz a kapcsolat kiépítése, számos esetben viszont elutasították az együttműködést mindezek ellenére. A kutatóval szembeni bizalmatlanság, ahogy arra számítottam is, sokkal nagyobb fokú volt itt, mint a nem városi helyszínű terepmunkáim során tapasztaltam.

¹² A nagyvárosi lakótelepek lakóközösségének összetételét vizsgálva Egedi Tamás kutatásában (OTKA FO 29781) rámutatott a korábbi, mesterségesen felépített struktúra rendszerváltás utáni változására, az egységeseülés, homogenizáció főbb irányaira: a jól kereső középgeneráció kiköltözött a lakótelepekről, helyükre idősek vagy ritkábban az életútjuk elején járó fiatalok költöztek, de általánosan jellemző a lakótelepi lakosság elöregedése.

A vizsgálati egység egy-egy lakás, melyet a lakók számától függetlenül háztartásként tüntettem föl. A mikrovizsgálat keretében az egyének, az egyes családok felől a konyhák berendezését, a főzés, a tálalás, az étkezés eszközeit áttekintve képet alkothatunk arról, hogy milyen életstratégiák mentén, milyen preferenciák és adaptációs gyakorlatok segítségével élték meg, élik meg a különböző társadalmi helyzetű emberek a táplálkozást is érintő életmódváltozásokat, és a mobilitási folyamat – faluról vagy a kertvárosi részből a városközpontba való beköltözés – hogyan hat a mindennapi tárgykultúrára. A konyhai eszközök tehát úgy jelennek meg előttünk, mint egy-egy élet dokumentumai, amelyeknek van saját életpályájuk, melynek része a költözés is.

A vizsgálat időbeli keretei a 20. század utolsó harmadától napjainkig terjednek. A háztartások szervezésében fordulópont a költözés, akkor is, ha már korábban önállósodott a háztartás – a kérdés akkor az, hogy mit hoznak át az új helyre, mit cserélnek le –; illetve akkor is, ha éppen újonnan alapítanak mindent. A részletes feltárás során bepillantást nyerhetünk a döntési folyamatokba, azaz, hogy hogyan építenek fel egy konyhát: a berendezés, a szokásrend hogyan formálódik az adott térben. Külön vizsgálendő, hogy a lakás mérete, elrendezése hogyan hat a tárgykultúrára és a kapcsolódó ünnepi és hétköznapi szokásokra. A kutatás során nem törekedtem a teljesség bemutatására, nem vettem föl teljes tárgyleltárakat, csak a konyhák jelen idejű világára fókuszáltam, azokat igyekeztem funkcionális tárgyegyüttesek részeként sorra számba venni.

A kutatásba bevont háztartások kiválasztásakor a cél az volt, hogy lehetőleg mind életkort, mind társadalmi státuszt tekintve minél szélesebb kört képviseljenek. Minden lakás mérete azonos, 51 m², ez az adat volt a háztartások anyagi helyzetének megítéléséhez, a későbbi összehasonlíthatóságához az alap.¹³ Az elemzéshez az életutak tekintetében elsősorban a társasházban eltöltött időszakra fókuszáltam.¹⁴ A tanulmány egy kísérlet arra, hogy ezen változókat hogyan lehet gyűjteni és feldolgozni néprajzi módszerekkel recens városi környezetben. A megállapítások csak erre a vizsgálati csoportra érvényesek, a képet nem általánosíthatjuk, mert a minta nagyon kicsi, a lehetséges változók száma pedig túl nagy.

¹³ Ahol mód volt rá, ott a család több tagját is megkérdeztem, akik a lakáson vagy a társasházon belül együtt éltek. A vizsgálat ideje alatt 40 otthonba jutottam el. A feldolgozás során a gyűjtések harmadát, 13 háztartás adatait ítélem teljes forrásértékűnek és reprezentatív mintának. Ez több, mint a lakások 10%-a – a jelen áttekintéshez ezeket használtam fel –, míg további felmérések többé-kevésbé hiányosak, például a lakók időközbeni elköltözése, halála miatt, ezeket kevésbé vettem figyelembe.

¹⁴ A vizsgált háztartások háromnegyede első generációs városlakó, négy család Budapest agglomerációjából származik, öt család pedig távolabbi megyékből: Heves, Borsod, Szabolcs-Szatmár és Bács-Kiskun megyéből. (Ezek a számok azt sugallják, hogy Pesterzsébet még ma is az az első „megálló” – ahogy az elmúlt században is –, ahol a városba beköltözők viszonylag olcsó, kis alapterületű lakásokban legelőször otthonra találnak.) A többi háztartás lakói budapesti születésűek, hárman korábban is Pesterzsébeten, annak kertvárosi részében laktak. Esetükben a vidéki kapcsolatok már csak távolabbi rokonságon keresztül éltek, élnek. Van, aki Törökbalintról, más Mezőtúrról származott, de érdekes módon mindkettőjük nagyszülei szabolcsi gyökerűek.

A lakóközösség összetételéből¹⁵ adódóan a gyűjtött anyag egészében túlsúlyban vannak a zömmel egy-, kétszemélyes háztartások, nyugdíjasok és a gyermeket/gyermekeket nevelő, kétkeresős, illetve 3 generációt magában foglaló családok, kisebb csoportot alkotnak a fiatal párok. Az adatközlőket korcsoportokra bontva vizsgáltam, az adatok feldolgozása során is ezeket a kategóriákat használtam. *Első generáció* a ma 60 éves vagy annál idősebb emberek csoportja, *második generáció* az ő gyermekeik korosztálya, a mai 35-60 évesek, és a *harmadik generáció* a 35 évnél fiatalabbak, az első generáció unokáinak kortársai. A változásokat ezen korcsoportokon követem végig. Az adatközlők háromnegyede nő, de az egyszemélyes és a kétkeresős családokban, ott, ahol a férfiak is főznek, őket is bevontam a vizsgálatba. A feldolgozás során az adatközlők személyiségének védelmében neveket nem használok, csak rövidítve.

(Az egyes generációk életmódjának, fogyasztási szokásainak néhány jellemző vonása: az *első generáció*ból az első beköltözők lélekszáma már igencsak megfogyatkozott mára, közösségük azonban nagyon összetartó a korosztályn belül, a társasház közös ügyeit is ők érzik leginkább sajátjuknak, a lépcsőház, a folyosók, a közös helyiségek használatára, rendjére ők ügyelnek a legszigorúbben. A szomszédokkal és a házon belül barátaikkal is összejárnak egy-egy pohár italra, kávéra, főleg kártyázással összekötve, ahogy régebben is szokás volt. Receptekkel, vásárlási ötletekkel segítik egymást. De az újonnan beköltözők nehezen kapcsolódnak hozzájuk. Az idősek közül többen munkát vállalnak a nyugdíjuk mellett. Ők azok, akik a kerületben vagy a házban élő gyermekeikkel kölcsönösen támogatják egymást anyagilag és élelmiszerekkel is. Az idősebb nők például a gyermekeikkel, unokáikkal közösen megült ünnepekre készítenek többféle süteményt. Ezen idős emberek étrendje változatos, összetételében sok hasonlóságot mutat gyermekeikével, a kölcsönös ételajándékok miatt is. Naponta háromszor étkeznek, főtt meleg ételt többnyire délre fogyasztanak. Van olyan egyedülálló férfi, akinek ételszállító cég futára hozza a hét minden napján az ebédet előre csomagolva. Ő az édesanyja halála óta teljesen feladta a háztartás vezetését, de a jövedelme lehetővé teszi, hogy éljen a közétkeztetés kényelmi szolgáltatásával.

A társasház környéke kereskedelmileg jól ellátott. A bőséges választék ellenére a társasház lakóinak a vásárlóköre nagyon árérzékeny. A legtöbben az akciókat is figyelve több üzlet kínálatából fedezik szükségleteiket, rövidtávra felhalmozva az

¹⁵ A társasházban nincs pontos nyilvántartás a lakókról, csak a közösképviselő adatai álltak a rendelkezésemre, a közösköltségek befizetése alapján. A 100 lakásból 9 lakás üresen áll, 11 pedig albérllet. Ezeket kizártam a kutatásból. A maradék 80 magántulajdonban lévő, állandóan lakott lakásból 28 (15 nő és 13 férfi) háztartás egyszemélyes; 48 háztartásban nukleális család lakik egy vagy több gyermekkel; és 4 háztartásban 3 generáció él együtt. (A lakótelepek társadalmára jellemző homogenizáció ezen társasház esetében is jellemző, a kor szerinti összetétel az idősek javára eltolódott. A témához lásd: Egedi 2002.) A közös képviselő adatai szerint a társasházban 44 konyhát újítottak fel a tulajdonosok; 24 konyha őrzi a háziasszonyi, régi formát, 3 helyen csak a konyhabútort újították meg. A többi lakás konyháiról nincs információ.

éppen olcsón megszerezhető terméket. A készletek azonban esetlegesek és csak szűkösek, mert a lakásban kevés tárolóhely áll rendelkezésre.

A társasház vizsgált háztartásainak fogyasztási szokásaiban korosztályonként és jövedelmi csoportonként is van némi eltérés, az étrend, a preferenciák változatos képet mutatnak ezen szempontok alapján. (A gyűjtés alapján a teljes táplálkozáskultúra bemutatása és elemzése még várat magára, hosszabb időt vesz majd igénybe.) A kisebb jövedelemmel rendelkező, például munkanélkülivé váló, illetve az egyedülálló, a ház lakosainak jelentő részét kitevő idős emberek háztartásában a táplálkozás színvonala sokat romlott az 1980-90-es évekhez képest. Az idős, kisjövedelmű, házastársukkal vagy zömében egyedül élő adatközlőim étrendjében előtérbe kerültek ismét a magasabb kalóriatartalmú, laktató, de olcsó élelmiszerek, például hideg étkezésre tepertő, kisütött kacsaszír. Azokat a megoldásokat elevenítik fel, melyet fiatalabb korokban mint túlélési stratégiát kénytelenek voltak megtanulni. Vásárlásaik során az olcsó termékeket keresik, így gyümölcsöt, zöldséget is csak akkor vesznek, ha kedvezményesen hozzájutnak, illetve az egyes árukat nem egyszerre szerzik be. Étrendjükben a hús, minőségi tejtermék mennyisége igen csekély. Főzni csak 2-3 naponta szoktak, kis mennyiségeket. Van olyan is, aki csak kétszer étkezik egy nap, és csak 2-3 kekszet eszik este.

A középkorú – általam *második generáció*nak nevezett csoport – egy- vagy kétkeresős, kiskorú gyermek/-ek/-et nevelő családok étrendje hétköznap és hétvégén jelentős eltéréseket mutat mind mennyiségében, mind szerkesztettségében. A hét nagy részében csak a reggelit és a vacsorát fogyasztják otthon, azt sem feltétlenül együtt; az ebéd mindenkinek a munkahelyéhez, iskolához, óvodához kötődik. Közülük veszik legtöbbször igénybe a menzát, a közétkeztetést. Akinek a munkahelye nem biztosít ebédet, vagy túl drágának találja a menüt, az otthon főz két naponta, és abból visz műanyag dobozokban ételt. Reggelire kedveltek a péksütemények és gyorsan elkészíthető szendvicsek, meleg reggeli italokkal, teával, kávéval. Vacsorára a családoknak csak kisebb része fogyaszt meleg ételt, többnyire egytálételeket, rakott zöldségeket, főtt tésztákat. Vacsorára elfogadott megoldás az is, ha csak egy tányér levest, például húslevest tálalnak. Hideg étkezéseken kiemelkedően magas a sajtok, tejtermékek aránya. A teljes mintán belül, nyilván a háztartás méretéből adódóan is, körükben a legmagasabb a friss zöldségek, gyümölcsök fogyasztásának aránya és mennyisége. Többen hangsúlyozták, hogy vásárlásaiknál a szezonális és a jó minőség, a magyar eredet a legfontosabb szempont, és emellett a termék ára. A hétvégére időzítik a bevásárlásokat, előre tervezve a következő hetet: hideg étkezésekre a felvágottakat, sajtokat, a hétfői és a hétköznapi főzésekhez a szükséges alapanyagokat. Minden ebbe a csoportba tartozó, vizsgált családnak aktív kapcsolata van vidéken élő rokonaival: rendszeresen látogatják őket hétvégén, ott is étkeznek, és gyümölcsöket, zöldségeket, közös disznóvágásokból húsokat hoznak haza. Változatos, kiegyensúlyozott étrendjüknek ez is nagyon fontos alapja.

A vendéglátást a lakás mérete miatt ugyanakkor csak nehezen tudják szüleik felé viszonzni. Hétfégen, szombaton és vasárnap is arra törekednek, hogy legalább délben együtt étkezzen a család. Minkét nap kétfogásos a főétkezés, melyeknek a maradékát a következő hét elején fogyasztják el. Ezekben a háztartásokban a családon belüli munkamegosztásban a férfiak ugyanúgy kiveszik a részüket a főzésből, mint a nők, ami az idősebbeknél fel sem merült. Van, ahol a feleség főz a hétfégen, de az asztalt már a férj szedi le a gyerekekkel, és ő is mosogat. Van, ahol a heti munkarend miatt hol a férj, hol a feleség van otthon nappal, így váltakozva oszlik meg a főzés feladata is. A bevásárlás főként a férfiak feladata lett, a korábbi gyakorlattal ellentétben. Így árákról, vásárolt mennyiségekről, piaci áruval kiépített kapcsolatokról is ők meséltek. A gyerekek viszont kevés szerepet kapnak a konyhában: van olyan fiatal felnőtt lány például, aki még tanul, a szüleivel él, de még sosem mosogatott, és rántottán kívül mást még nem főzött.

A *második generáció* megkérdezett tagjai a lakóközösséggel különböző mértékben tartja a kapcsolatot, a leggyakoribb, hogy csak a szomszédokkal beszélgetnek, hozzájuk fordulnak, ha valami apróság hiányzik a konyháról. A velük egy folyosón lakókat ismerik, de nem mindenkit névről. A legtöbben csak látásból ismerik a lakók nagy részét, a házon belül köszönnek egymásnak, de ennél közelebbi kapcsolat nincs közöttük.

A *harmadik generációt* a fiatal, egyszemélyes háztartások és a fiatal párok alkotják. Azok, akik külön háztartásban élnek, szinte alig vezetnek háztartást, konyhájuk minimalista. A szüleikkel élő fiatalok élelmiszerfogyasztási szokásai részben szoros kapcsolatot mutat a szüleikével, ugyanakkor vannak olyan újítások, melyeket már az ő kedvükért fogadtak el szüleik: így például a salátát, mint új ételosztályt, vagy a pizzasütést heti rendszerességgel. A főzésbe azonban csak kevesen kapcsolódnak be; szélsőséges példa, ahol szakács a fiú végzettsége, de a szülei még nem ettek a főztjéből, igaz nem is a szakmájában dolgozik. A vizsgált csoportokon belül ők azok, akiknek az étrendjében a házon kívüli étkezések a legjelentősebbek: a gyorséttermeket, az etnikus konyhákat, például a szusi bárokat, gyros árusokat is szívesen látogatják. Van, akinek az étrendje teljesen eltér a család többi tagjától, vegánként nem eszik semmilyen állati eredetű ételt. Az ő ételait elkészítő édesanyjának számos új receptet és új eljárást kellett megtanulnia, hogy a kamaszkorában elhatározott hústól, majd fokozatosan a többi terméktől való tartózkodás ellenére az ellátást megoldja. A kérdés a családot nagyon megosztja. A generáció legtöbb tagjának étkezése azonban nem ennyire szélsőséges.

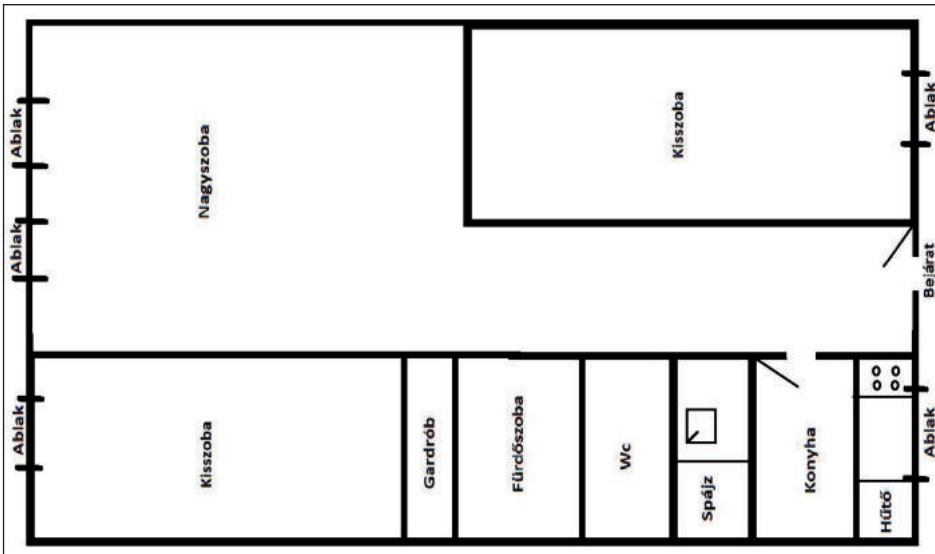
A legfontosabb forrásaim az adatközlőkkel 3-4 alkalommal készített félig strukturált interjúk voltak, melyek során a táplálkozás minden formai elemét igyekeztem sorra venni, így szó volt az étrendről, a vásárlásról, hétköznapiokról és ünnepekről, mosogatásról, hulladékokról, szájhigiénéről is, de ezen információknak most csak egy szűk körét használom fel jelen munkámban. A konyha tárgyi ellátottságának fel-

méréséhez tárgyleltárakat írtam, melyekbe az egyes tárgyak eredete, funkciója, elhelyezése stb. is belekerült. Ahol mód volt rá, ott fotókat is készítettem. A családi fotóalbumokból viszonylag kevés volt, amelybe bepillantást engedtek, de a gyűjteményekből teljesen hiányzott a konyha, a főzés folyamata, mint megörökítésre méltó téma. Érdekes volt viszont a különböző korú háziasszonyok régi, elnyűtt szakácskönyveit, kéziratos füzeteit és a legújabb gasztró-blog linkgyűjteményt egymás mellett látni.

A tárgykultúra és az életmód összefüggéseinek vizsgálatához – többek között Hofer Tamás, Fél Edit eredményeire támaszkodva – a Szarvas Zsuzsa által kidolgozott módszerre, szempontrendszerre támaszkodtam,¹⁶ amely a tárgyak és használóik életének párhuzamos elemzését teszi lehetővé a gazdasági, társadalmi változások tükrében, a jelen mellett kitekintéssel az emlékezettel elérhető múltra is. Ez a megközelítési mód alapvető volt számomra a konyhák tárgyi ellátottságának feltárásához.

A konyhák berendezési tárgyai

A társasház konyháinak elhelyezkedése, alaprajza a házgyári tervezés és kivitelezés miatt adott, minden lakásban egyforma, ahogy a lakóterek mérete és elrendezése is (összesen 51 m²; 1+2 fél szoba, fürdőszoba, WC).



1. ábra A lakás (51 m²) rekonstrukciós rajza (Készítette: Kovács Zsuzsanna)

¹⁶ Szarvas 1988.

A lakásokban hideg-meleg víz és a közösségi térben a szemétdobó állt rendelkezésre. A korszerű, komfortos konyha tervezésekor,¹⁷ az 1960-as évek végén – az egyre javuló színvonalú közösségi ellátórendszerében bízva, a kor politikai törekvéseire rímelő építészeti tervekben – a mindennapi étkezések sorában csak minimális szerepet szántak az otthoni főzésnek. Úgy vélték, hogy nem kell otthon mindennap főzni, ha a nők is munkát vállalnak, és mindenki az új városi funkcióként éppen felfutó közétkeztetés keretében a munkahelyén, az iskolában



1. kép

¹⁷ A modern konyha tervének gyökerei az 1920-30-as évekbe nyúlnak vissza. Nyugat-Európában és Amerikában ekkor fordult a figyelem a konyhák átalakítása, racionalizálása és technikai megújítása felé. (A téma magyar vonatkozásához lásd Sedlmayr 2008.) Ennek a mozgalomnak a névadó központja Frankfurt volt, ahol több mint 20000 lakás épült új konyhákkal, szakítva a korábbi, élettérként is szolgáló konyhák gyakorlatával, időben párhuzamosan a háztartás gépesítésével és a női munka, a női szerepek ártérkelésével. (Heßler 2009.) A frankfurti konyhák alapul szolgáltak a 2. világháború után hasonló célokat megfogalmazó lakásépítési tervekhez, de ekkor már a keleti és a nyugati blokk országai más-más szemmel tekintettek a lakások konyháira. Nyugaton a tudatosan tervezett, háztartási gépekkel felszerelt konyha a nők számára egyre inkább a jólétet és a kényelmet szimbolizálta. A keleti blokk országokban a társadalompolitikai célok eltérőek voltak, a technikai fejlődés lassabb, a háztartási gépek csak kis lépésekben váltak a háztartás részévé, a Nyugathoz képest közel 20 éves időbeli eltolódással, az 1980-as évektől. A kis alapterületű konyhák használata mellett – az egyéni javak fölhalmozása helyett – a közösségi étkezésnek, menzáknak, vendéglátásnak szántak nagyobb teret. A témáról bővebben lásd: Oldenziel – Zachmann 2009.; illetve a társadalomkutatók által leginkább feltárt magyar városok, Dunaújváros és Tiszaújváros példái: Horváth 2004., 2012; Ispán 2015. A korszakban mindennapok és az egyéni ambíciók lehetőségeiről lásd: Apor 2008.



2. kép



3. kép



4. kép



5. kép

1–5. kép Egyedülálló, idős férfi konyhája és spájza az eredeti berendezéssel. (Fotó: Bági Anikó, Budapest, 2015.)



6–7. kép Háromgenerációs, kétkeresős, négyfős család konyhája, részben felújított konyhaszekrényvel, eredeti csempékkel. (Fotó: Báti Anikó, Budapest, 2017.)

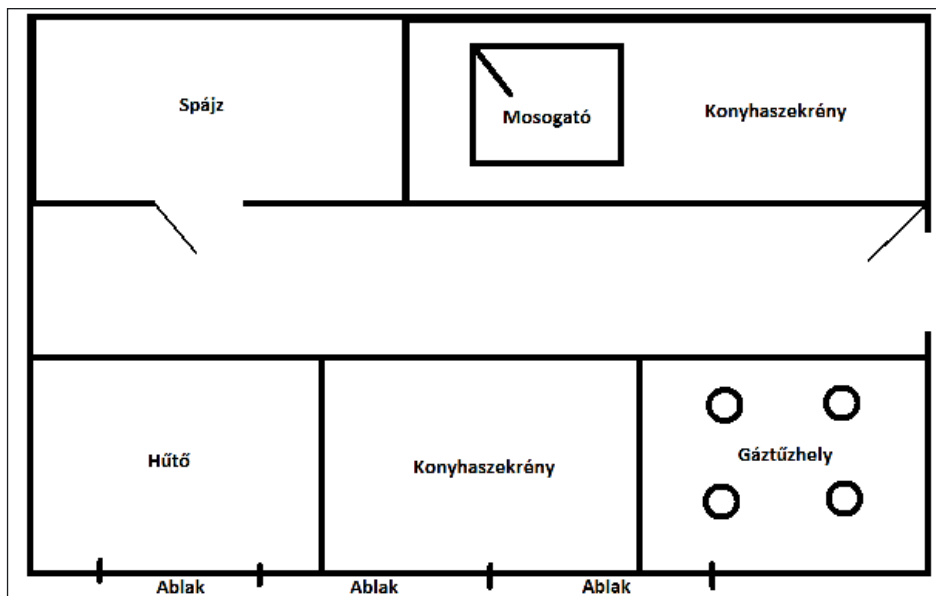
étkezik napközben, a vacsorát pedig egy étteremben fogyasztja el; az élelmiszerellátás pedig megoldható egy bevásárlással, nem kell befőzni és éves mennyiségű alapanyagokat tárolni. Emiatt a társasházban nagyon kicsi a konyha, gyakorlatilag csak egy főzőfülke, kevés munkafelülettel és nagyon kicsi tárlóhelyekkel: csupán egy apró spájz (Lásd 5. és 21. kép). A közösségi térben egy közös használatú rak-tárhelyiség áll a lakók rendelkezésére. Az 1960-70-es években épült lakótelepek trendjébe illeszkedve a vizsgált társasház földszintjén üzletek nyíltak: olcsó, meleg ételeket kínáló önkiszolgáló bisztró, elegáns étterem, külön cukrászda résszel és egy nagy alapterületű, önkiszolgáló Csemege Élelmiszerbolt. A szomszéd ház alatt zöldséges és Delicatess kávézó-ajándékbolt állt a lakosság rendelkezésére.

Az 1970-ben beköltöző első lakók közül sokan úgy emlékeztek vissza, hogy számukra ez valóban nagy lehetőség, előrelépés volt akkor az egy szobából álló vagy folyóvíz nélküli, szoba-konyhás kis lakásból ide költözve. Például F. Gy. (szül 1935.)¹⁸ és családja az 1950-es évek legelején katona férje munkahelye révén

¹⁸ Az adatközlővel készített, kiemelt, reprezentatív példaként bemutatott interjút teljes terjedelmében lásd a kötet „Ha enni kaptam”... című tanulmányában.

számukra kiutalt társbérletben lakott, egy szobában. Közös konyhát használtak 4 másik családdal,¹⁹ a lakásba a víz sem volt bevezetve. Majd egy szobát vett az anyósa anyagi segítségével a válása után. 1964-ben második férjével tudtak csak saját lakást venni, amely két kishabóból, konyhából és spájzból állt. A vizet maguk vezették be egy év múlva. A kis konyhában egy teatűzhely, kis asztal és 3 szék volt a berendezés, a szobabútorokat is csak kis lépésekben tudták megvenni, illetve tévét, hűtőt, mosógépet hitelre. A munkahelyén beadott lakáskérelmére utalták ki számukra a vizsgált házban a komfortos, beépített bútorokkal felszerelt lakást, melyet minőségi cserével kaptak meg, 20000 Ft-ot kellett még ráfizetniük 1969-ben. A rokonaik, barátaiak segítségével vettek föl annyi kölcsönt, hogy ezt ki tudják fizetni. A következő években a háziasszony keresete teljes egészében ezen hitelek visszafizetésére ment el. A korábbi ingóságaikból sok mindent eladtak, hogy az árát beépítsék, csak a hűtőt hozták át a költözéskor.

A társasházban páros és páratlan számú lakások a víz- és szennyvízcsövekhez igazodva az egymás mellett lévő egymáshoz viszonyítva tükrös elrendezésűek. Az egyes lakásokban a bejárattól jobbra, míg a szomszédban balra nyílik a konyha.



2. ábra A konyha (6 m²) rekonstrukciós rajza (Készítette: Kovács Zsuzsanna)

¹⁹ „A közös konyha borzasztó volt, mert én nagyon szerettem a tisztaságot, a többi meg ott hagyott mindent. Be volt osztva órára, hogy ki mikor főz. (...) Az edényeket én hoztam magammal a szobából, volt 3 lábasom, meg két fazekam, meg 3 alumínium kanál meg villa. Nagyon szegények voltunk.” F. Gy. (szül. 1935.) 2010. 04. 21.



8–9. kép 2. generációs kétgyermekes család részben felújított, átalakított konyhája (Fotó: Bági Anikó, Budapest, 2014.)

A bejárati ajtót kinyitva szinte rögtön a konyhaajtóban állunk: a konyha egy része, a mosogató akaratlanul is a nyilvános szféra része egyben. A konyha mérete miatt csak főző- és tárolófunkciót lát el.

Berendezése, bútorzata a házgyári kivitelezés során a lakás részét képezte: minden lakásba egyforma, fehér bútorlapokból szerelt, méretre gyártott konyhabútorok kerültek, beépített mosogatóval. A padlót cementlap borította. A függőfolyósóra néző hosszú oldal végig ablakos, emiatt a helyiség világos, jól szellőztethető, helyhiány miatt azonban az ablakpárkány tárlóhelyként is szolgál. Az ablak alatt kapott helyet az egyik konyhapult, melynek tejét munkalap borítja, konyhaasztal hiányában a főzéshez az előkészítést, a tálalást is itt kell megoldani. A konyhapultban, a fiókokhoz hasonlóan kihúzható gyúrotábla is volt. A konyhapult alja mély, tágas tárolótér, két fiókkal. A konyhapult mellett, a bejárathoz közeli oldalon található a gáztűzhelyhez tervezett gázcső. A rendelkezésre álló hely miatt csak a 3-4 gázrőzsás, vezetékes gázzal működtethető tűzhelytípusok jöhettek szóba. A tűzhely mellett, annak főzőfelületétől fölfelé a fal egy részét csempével borították, hogy könnyebb legyen tisztán tartani. A tűzhely tetejét a mögötte lévő ablak miatt le kellett szerelni, így azonban a tűzhely mögötti falrész, melyet még

csempe sem védett, erősen szennyeződhetett. A konyhapult másik oldalán volt a hűtő helye, mert elektromos áram csak ott volt elérhető, ugyanakkor a hűtő ajtaját az oldalfal közelsége miatt már nem lehetett teljesen kinyitni. A konyha másik oldalán, a hűtővel szemben, a sarokban kapott helyet a spájz, amely csupán egy ajtóval és falba épített szellőzővel ellátott picike helyiség, be sem lehet lépni, olyan keskeny, belül erős polcrendszerrel. A téglafalazata és az abba épített szellőzés miatt tárolásra jobb és tágasabb megoldás volt, mint a panelházak hasonló célt szolgáló szekrényei.

A konyhaszekrénybe beépített zománcos mosogató egytálcás, mellette a konyhapult nem túl széles, nem sok hely marad, többnyire a csurgatótálcát tartják itt, körötte a fal a munkalaptól felfelé csempével borított. A mosogató alatt két egységből áll a szekrény: a csövekkel tagolt részben többnyire a szemetes helye vagy zöldséget, gyümölcsöt tárolnak itt. A mosogató feletti falszakaszon található 3 polcos szekrény az étkezészetek, tányérok, bögrék tárolására szolgál.

A lakások és a konyhák nagy részét mára felújították. Időben ez a folyamat az 1990-es évektől vett nagyobb lendületet, amikor a korábbi tanácsi/önkormányzati tulajdonból minimális összegért megválthatták, megvásárolhatták a lakásokat, a lakók valódi tulajdonosokká váltak. A korábbi, Ingatlankezelő Vállalati tiltás, amely a legkisebb módosítást is lehetetlenné tette, ekkor érvényét veszttette. Ez a változás, a tulajdonosi szemlélet volt a mozgatórugója a megújításnak, az átalakításoknak.



9–10. kép 2. generációs, kétgyermekes család felújított konyhája. (Fotó: Báti Anikó, Budapest, 2015.)



12. kép



13. kép



14. kép

12–14. kép Háromgenerációs, három keresős, négyfős család felújított konyhája (Fotó: Báti Anikó, Budapest, 2013.)



15. kép



16. kép



17. kép



18. kép

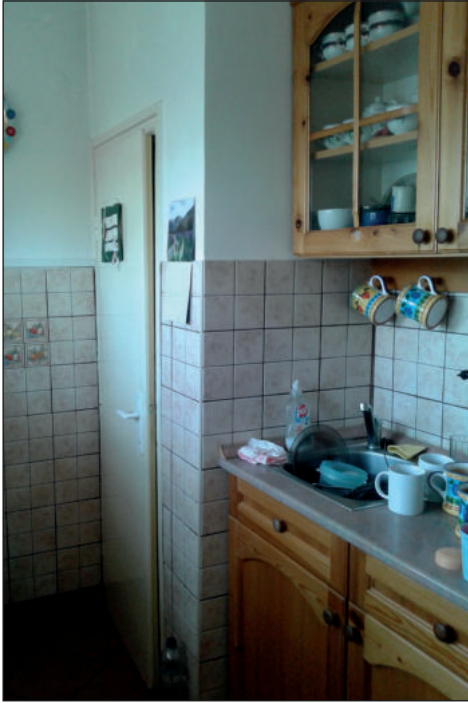
15–18. kép 2. generációs, egygyermekes család felújított, átalakított konyhája (Fotó: Bági Anikó, Budapest, 2013.)

Elsősorban akkor fogtak nagy átalakító munkákba, amikor az első beköltöző generáció helyére új lakók költöztek. Időben ez a folyamat is az 1990-es években indult meg a korábbiakhoz képest nagyobb ütemben. A lakás eladásakor a beépített bútorok és többnyire a gáztűzhely is gazdát cserélt. A hűtő viszont nem. A főfalak adta keretek között többen – ahol a háztartás csak egy-két főből áll – megnövelték a konyha területét azáltal, hogy egy félfalat meghagyva egybenyitották a mellette lévő kishálószobával, és így a lakószoba funkciót feladva ebédlőt hoztak létre. (Lásd 22-23. kép) Ennél a megoldásnál gyakoribb volt, hogy a spájzt bontották el, a munkafelületet és a konyhaszekrény tároló szerepét növelve ezzel. Az így nyert hely azonban kevés volt ahhoz, hogy asztalt, székeket is be tudjanak oda vinni.

A leggyakoribb, kevésbé költséges felújítási forma a konyhabútorok cseréje volt, a konyha méretének és elrendezésének megőrzése mellett. Hasonló sorsra jutott a gyúróta is a konyhaszekrényekben: a bolti kínálat kielégítő, széles választéka miatt a házi tésztakészítés eme szimbolikus darabja is kikerült a felújított konyhák többségéből. Van, ahol a spájzajtót tolóajtóra cserélték. Sok helyen a lakásban az ajtók jó részét kibontották vagy funkción kívül helyezték. Minden lakásfelújítás során lecserélték a padlóburkolatot, illetve a teljes szabad falfelületet csempével borították. Vannak azonban lakások, (a mintában 2), amelyekben még ma is látható az eredetileg beépített bútorzat. Itt többnyire idős vagy korosodó lakók, az első beköltöző generáció tagjai vagy azok gyermekei élnek. Esetükben a megszokás mellett a források hiánya miatt „állt meg az idő” a konyhákban, nem ruháztak be a felújításba.

Az eredetileg mindenhol egységes konyhák mára megjelenésükben sokszínűvé váltak, de a lakás adottságai, a korlátozott felhasználási lehetőségek miatt fő vonásaikban mégis csak hasonlóak maradtak. A spájz a ház építésekor és utána is még évtizedekig valódi tárolóként működött, aki csak tehette kísérletezett a befőzéssel, vásároltak, rokonaiktól kaptak vagy maguk termeltek zöldségeket, gyümölcsöket is. Mára azonban még azok is, akik korábban éltek ezzel a gyakorlattal, lemondtak a spájz valódi funkciójáról – az 1990-es évektől fokozatosan –, csak kis mennyiségben, rövid időre tárolnak itt élelmiszereket. A háztartást alapvetően a kereskedelmi beszerzésre építik, így érthető, hogy sokan elbontották a falat, ajtót is, a konyhaszekrényt használják helyette tárolófunkcióban.

A konyha térhasználatát a szigorú alaprajza határozza meg: a tárolási lehetőségeken túl a konyhában való munkavégzés mozgásterét is. Nagyon gondos tervezést, gyakorlatot kíván egy hétvégi háromfogásos ebéd vagy egy nagyobb vendéglátás előkészületinek lebonyolítása az „egy kávé megfőzésére” tervezett, minimális munkafelületeken. A szűkös tér a konyhai segédkezdést, a családtagok bevonását is megnehezíti. Az előkészítésbe például más helyiségeket is bevonnak, míg falun például az udvart, addig itt van, aki a szobát, ott tisztítja a zöldséget, ott készíti a süteményt, de van, hogy a félkész, kész fogások vagy a mosogatni



19. kép



20. kép



21. kép

19–21. kép 2. generációs, két-
gyermekes család felújított
konyhája és spájza (Fotó: Bági
Anikó, Budapest, 2014.)



22. kép Idős, egyedülálló nő felújított, átalakított konyhája és ebédlője (Fotó: Báti Anikó, Budapest, 2012.)

való gyűlik a folyosón; hűteni kitesznek edényeket a függőfolyosóra, és volt, aki régen ott vágott csirkét is. Nem válnak el tehát élesen egymástól a terek által betöltött szerepek. Ma mindez elsősorban a 4-5 fős, kétgenerációs vagy 3-4 fős háromgenerációs háztartásokban okoz gondot, de az 1970-ben beköltözők között többségben voltak a még nagyobb lélekszámú háztartások, így a helyhiány miatti a gondok már ott érződtek. A visszaemlékezésekben és a mai gyakorlatról szólva is súlyos problémaként fogalmazódik meg, hogy a konyha mérete miatt nem volt egykönnyen megoldható a főzés tudományának átadása, a fiatalabb generációnak a házi munkába való bevonása.

„Sajnos a konyha mérete befolyásolja a lányok főzni tanulását, segítségét. Én nagyon sajnálom, mert ketten már nem lehet elférni. Van, hogy én inkább hamar megcsinálom, hogy minél hamarabb végezzek, ne legyek én is ott a konyhában. Sokszor nem férünk el, akkor el kell mosogatni, el kell rakni, törölgetni is esetleg. Otthon [szülői házban, Tökölön, B. A.] a konyha volt a központ, ott nagyon nagy konyha volt. Mindig ide [az ebédlőnek használt kis szobába, ahol a vendégeket is fogadják] szoktuk behozni, ha mondom nekik, hogy segítsenek. Ha a nyújtódeszkát előveszem, akkor mindent el kell rakni az asztalról. (...) A mosogatást a lányok [21 és 18 éves. B. A.] nem szeretik, vagy



23. kép Idős, egyedülálló nő felújított, átalakított konyhája és ebédlője (Fotó: Bági Anikó, Budapest, 2012.)

élő, két, egymástól független tagja is még mindig az első generációs édesanya konyhájára van utalva – rendszeresen ők főznek nekik, ételajándékokkal segítik őket. Ennek egyik okát egymástól függetlenül, de egybehangzó módon abban látják, hogy nem volt módjuk, helyük az anyjuk mellett „rendesen” megtanulni főzni, és valójában ma sem szeretnek.

nem tudom, hogy miért nem csinálják. A férjem sem. A lányok egy-egy poharat, egy-egy tálcat elmosnak, de ilyen nagy mosogatást még soha nem csináltak. Én csinálom inkább. Nem tudom, most már be kellene fogni őket mosogatni is. Egy mosogató van, ez van, a helyhiány miatt is. Úgy szoktam meg, hogy legyen hely mindennek. Folyóvízzel mosogatok. Már jó rég óta van villanybojler, be van állítva a hőfok. Nagy edényeket van, hogy nem is teszem be a mosogatóba, hanem csak úgy. Bele Domestos, mosogatószer, és még állni hagyom. Utána jön az öblítés. Nagyon nehezen fér el a hatalmas fazék, tepsi. Ezért gondolom, hogy a lányok nem. Lecsurog, elpakolom.”²⁰

Nem vagy csak nehezen tudnak ketten, hárman együttműködve, egymásnak segédkezve előkészíteni és főzni, mosogatni. Van példa arra, hogy a második generáció saját gyerekeiket nevelő, a házon belül, de külön lakásban

Háztartási gépek

Az új lakásba beköltözéskor, a birtokbavételkor a konyhában a két legfontosabbnak ítélt felszerelés a gáztűzhely és a hűtő volt mindenki számára, generációtól függetlenül. Így például azon első generációs beköltözők, akiknek már korábban is volt gáztűzhelyük, és a lakásban kiépített vezetékes gáz rendszerrel kompatibilis volt a készülék, azok többnyire az előző otthonukból áthozták ide. A frissen

²⁰ SZ. E. (szül. 1970.) 2015. 06. 02.

alapított vagy éppen a beköltözéskor önállósodó háztartásokban egy éven belül mindenhol igyekeztek ezeket beszerezni, akár részletfizetésre is. A rendszerváltást követő gyors lakócserevel a később beköltözők, akik már használt lakásba érkeztek, azok többnyire a gáztűzhelyt is megvették, megörökölték az előző lakótól. Ekkorra ezek a készülékek már közel 20 évesek voltak, megérték a cserére műszaki állapotuk miatt. A vizsgálatba bevont lakások esetében ma az első generáció körében a legrégebbi gáztűzhely 20 éves, egy egyszemélyes háztartást vezető idősebb nő konyhájában. De mind az első, mind a második generáció esetében most használt gáztűzhelyek 10-15 évesek, fele-fele arányban van közöttük villansütővel kombinált és gázsütős készülék. Az első generáció esetében ez már a második, van, akinek a harmadik készüléke, míg a fiatalabbak esetében ez az első, a háztartás alapításakor vett tűzhely. A legfiatalabbak esetében a gáztűzhely a beköltözéssel egyidős, 2-4 éves. Egyetlen vizsgált, második generációs háztartásban van indukciós főzőlappal villanytűzhely, melyet 1 éve vettek, (két személyes háztartás, magas jövedelemmel, a nyugdíjba vonulással egy időben átalakították az egész konyhát) lecserélve a korábbi, közel 20 éves gáztűzhelyet. Az első generáció körében, akinek volt hobbikertje, azok közül az egyikük a lakásból már kiselejtezett gáztűzhelyét vitte oda le, a faházba, míg a másik háziasszony egy kétégős, kisebb, gázipalackról üzemeltethető főzőlapot vett külön.

A gáztűzhelyek elhelyezését a konyha tervrajza rögzítette, a bejárati ajtóhoz közel eső sarkában a konyhának. Ettől mindössze két helyen van jelenleg eltérés, egy első és egy második generációs konyhában, ahol a beköltözéskor, 2000 körül áthelyezték a konyha túlsó oldalára vagy az ablak alá, más esetben pedig a korábbi spájz helyére, mert így „kevésbé látnak a fazekunkba” – mondták.

A hűtők esetében a vásárlás gyakoribb volt, a vizsgált időszakban a készülékek több formája is használatban volt. Az 1970-ben beköltöző első generáció egyik tagja az 1964-ben vett hűtőjét hozta magával, amely Lehel márkájú volt, nem magasabb a konyhapultnál, pici fagyasztó résszel. Többnyire az akkor nagy értéknek számító friss húst fagyasztotta le, ha éppen tudott venni nagyobb adagot egyszerre. A hűtők ezen, sokak által már elérhető, megfizethető első generációja az élelmiszertárolás gondját megoldotta: az étrend, a vásárlás hosszabb távra tervezhetővé, változatosabbá vált általa.²¹ Mellé az 1980-as években lehetőség nyílt fagyasztóládát, fagyasztószekrényt is venni. A fenti első generációs háztartásban a hűtő-fagyasztó készülékekről így mesélt a tulajdonosuk:

²¹ Az életszínvonal változását a nagyértékű fogyasztási cikkek, háztartási gépek széles körű elterjedése jelezte leginkább. „1960-75 között a magyar lakosság 169,7 milliárd forint értékű tartós fogyasztási cikket vásárolt. (...) Ezen belül a személygépkocsik, a villamos háztartási gépek és a bútorok értékesítése növekedett. (...) 2,4 millió darab mosógépet, 2,3 millió hűtőszekrényt, 1,7 millió porszívót, 1,3 millió darab centrifugát adtak el. (...) 1960-ban 100 magyar háztartásra 1 hűtőszekrény, 15 mosógép, 4 porszívó jutott. 1975-ben 100 háztartásra már 68 hűtőszekrény, 84 mosógép, 53 porszívó és 48 centrifuga jutott.” Valuch 2013: 100–101.

„– Amikor a hűtőm már öreg volt [amit 1964-ben vett, B. A.], akkor becseréltem, kaptunk érte pár ezer forintot, és nem kellett kidobni. Nagyobbat vettem. Aztán fagyasztóládám is volt, volt 150 literes. Az benn volt a belső kishűtőben. De rájöttem, hogy hülyeség, vettem egy kicsit a másik hűtő tetejére. Akkor még nem volt mikró. Aztán rájöttem, hogy minek fagyasztom én a húst, mikor nem is olyan jó, akkor eladtam azt a kis fagyasztót is, az egyik lakó vette meg a házból. Azóta nincs plusz fagyasztóm, minek?! Tényleg nem éri meg, mert olyan drága volt az áram.

– Ezt a kombinált hűtőt mikor vette?

– A régebbi bedöglött. 2000-ben vettük.”²²

A hűtőket akkor cserélték le, ha elromoltak, illetve, ha a család létszáma megnőtt, nagyobb volt a fogyasztás, és szükség volt nagyobb befogadóképességű gépekre, melyek többnyire már többrekeszes fagyasztórészt is magukba foglaló, kombinált változatok voltak. Ezért ezek meglehetősen magasak, jóval a konyhapult szintje fölé értek, a konyha meghatározó elemei lettek látványban. Elhelyezésükre a konyha szabta keretekkel élt, él mindenki, az ablak alatt vannak, a konyha végében. A fagyasztóládák és fagyasztószelekték az első generáció körében voltak népszerűek, bár most már nem találtam nyomát a használatuknak. Azok vettek ilyen háztartási gépet az 1980-90-es években, akik rendelkeztek hobbikerttel. Az ott megtermelt gyümölcsöt tárolták többnyire benne, ritkábban a nagyobb mennyiségben vásárolt friss húst, azzal a céllal, hogy gyermekeiket is elláthassák vele. Ezek azonban nem fértek be a konyhába, így a lakószobában kerültek elhelyezésre, de csak azokban a háztartásokban, ahol egy generáció élt a lakásban, és így maradt annyi hely, hogy egy funkciójában a lakberendezéstől nagyon eltérő darab is teret kaphatott. (A közös tárolóhelyiségekben a készülékek elhelyezését a ház nem engedélyezte, mert az áramfogyasztást nem lehetett volna egyéni szinten kiszámlázni.) A háztartásból akkor kerültek ki a fagyasztószelekték, amikor az idősek fölhagytak a kertműveléssel, a gyermekeknek nem kellett a fagyasztott áru, mert mindez a piacon és a szupermarketekben is elérhetővé vált olcsón.

A kisebb értékű háztartási gépek egy-egy speciális feladat elvégzést szolgálják. A fentiekhez hasonlóan minden háztartásban, generációtól függetlenül van például mikrohullámú sütő a konyhapulton vagy a hűtő tetején elhelyezve. A használatuk közel egy időben vált gyakorlattá mindenhol, generációtól függetlenül, a fogyasztói társadalom keretei között a külső minta ebben az esetben rövid idő alatt adaptálódott. Mára a készülékek többségét már lecserélték, de jelenlétük folyamatos, újakat vettek helyettük, csak két konyhában voltak még meg az első, kb. 20 éves példányok. Az első generáció két tagja gyermekeitől kapta ajándékba, a többiek maguk vették. Volt, akit a műszaki bolt kirakatában meglátva kapott hozzá ked-

²² F. Gy. (szül. 1935.) 2010. 04. 21.

vet az 1990-es évek közepén, kézben cipelte haza, félve, hogy a férje lebeszelné a vásárlásról; másnak a munkatársai ajánlották, hogy milyen könnyen lehet benne az ételt melegíteni. A most formálódó harmadik generációs háztartásban már az alapfelszerelés része, nélkülözhetetlennek tartják. A mikrohullámú sütőt mindenki az ételek megmelegítésére használja csupán, főzni nem szoktak benne, nem találtam hozzá kapcsolódó szakácskönyvet sem.²³ A mindennapi gyakorlatban érzékelhető eltérés, mert az idősebbek konyhájába nem épült be ennyire: vannak, akik a korábbi szokásaik szerint továbbra is a gáztűzhelyet használják erre a célra. A mikrohullámú sütő a konyhai edények készletére és használatára is kihatással volt. Külön edényeket tartanak azzal a céllal, hogy azokban az ételt meg lehessen melegíteni, többnyire ezekbe is teszik be az ételmaradékokat a hűtőbe.

A konyhai robotgép szintén nagyon népszerű, csak az egyedülálló férfiak háztartásából hiányzik.²⁴ Mindenféle sütemény, tészta készítéséhez nagyon jónak tartják, „kelt tésztákhoz van külön keverőspirálos. Több mint 20 éve vettem a lengyelpiacon.”²⁵ de az idősebb házasszonyok közül néhány inkább kézzel dagaszt, és a kevert tésztákat is csak fakanállal állítja össze, nélkülözve a robotgépet. A kávéfőző elektromos vagy gáztűzhelyre való formája minden háztartásban jelen van, a kávédaráló már kevesebbeknél. Van, aki a sütéshez készít kávédarálóval porcukrot, máshol a mákdarálót helyettesíti a gép. Eredeti funkciójában már kevéssé használják, mióta a kereskedelemben elérhető az őrölt kávé.

Az elektromos háztartási gépek köre a második generáció konyháiban a legszélesebb. Kenyérpirítót, melegszendvics-sütőt, kézi mixert, gofrisütőt, olajsütőt is használnak. Ezek többnyire saját vásárlásúak, illetve nászajándékba kapták. Két háztartásban kenyérsütő gép is van, (saját vásárlású), de az egyik már kikerült a külső raktárba, nem használja pék foglalkozású tulajdonosa, aki otthon már nem süt kenyeret. A teljes mintából egyetlen vizsgált, második generációs családnál van mosogatógép, melyet ajándékba kaptak vidéki szüleiktől. A spájz átalakításával helyezték el a konyhában. Használata kihatással van az evőeszközök, terítékek körére is, csak naponta-kétnaponta kapcsolják be a gépet. Ez teljesen eltérő gyakorlat a többiekéhez képest, melyet az új eszköz megjelenése után alakítottak ki, annak működéséhez igazodva.

²³ Ezzel ellentétben Cserépfaluban többféle főző, sütő szerepben is kipróbálták a vásárlás után a mikrohullámú sütőt, de az általános gyakorlat ott is a melegítés volt. Lásd Báti 2008. A mikrohullámú sütő elterjedésének ideje, a konyhában betöltött szerepe hasonlóan alakult Szlovéniában is. Godina-Golija 1998.

²⁴ A Szarvas Zsuzsa által bemutatott délnyugat-dunántúli háztartásokban a robotgép volt a legújabb elem az 1980-as évek közepén (Szarvas 1988: 73.), mára azonban teljesen alapfelszereléssé vált, nagyon népszerű háztartási gép lett szélesebb körben.

²⁵ F. GY. (szül. 1935.) 2010. 04. 26.

Az étkezőhelyiség berendezési tárgyai

A konyhák méretük miatt nem voltak alkalmasak arra, hogy az étkezéseknek – mint korábban a paraszti és a munkás lakáskultúrában általános gyakorlat volt – és a mindennapi tevékenységek széles körének helyet adjanak. A lakásba azonban ennek ellenére nem terveztek ebédlőt – amely helyiség a polgári lakáskultúrának elengedhetetlen része volt –, mert a modern lakáskultúra elképzelései szerint a családi étkezések főként házon kívül zajlottak volna. A való életben azonban az étkezési szokások, normák felülírták esetünkben ezeket az idealizált terveket. Az otthoni főzés és étkezés nem épült le, az iskolai és munkahelyi közétkeztetés csupán csak kiegészítette, kiegészíti azt. Minden háztartásban, mivel igény volt rá, igyekeztek az étkezés helyét a lakáson belül kialakítani, és ehhez több helyiséget is használtak kényszerűségből a konyha helyett. Egyedi példa volt a múltban, s mára már csak az emléke maradt meg annak a megoldásnak, ahol a konyhaajtóval szemben, a bejárati ajtó közvetlen közelében, a folyosó falára szereltek egy lehajtható asztallapot, az szolgálta ebédlő asztalként az 1970-80-as években. A megoldást a háziasszony egy lakótelepi lakásban látta, az ötletet onnan vette.

„Az előszobában ettünk, a konyhában szedtünk, mert a tál nem fért volna oda. Három ember fért el egy-egy tányérral. Az az igazság, hogy mi soha nem voltunk együtt, csak hétvégén. Mindenki evett iskolában, munkahelyén, és akkor hideg vacsora volt. Ott voltak ilyen kis kar nélküli, gömbölyű székek, 3 darab.”²⁶

A nagyszoba a leginkább alkalmas helyiség arra a célra, hogy ott többen együtt étkezzenek. Ennek berendezése egyes háztartásokban nem jelzi, hogy ez itt nem csak lakó, hanem étkező feladatokat is ellát. Nincs magas asztal, csak dohányzóasztal a hozzá illő ülőbútorokkal, kanapéval, fotelokkal. A dohányzó asztalon terítnek meg, amellet étkeznek, a tévé közelében. Ez az egyszerű megoldás két háztartásban fordult elő a vizsgált körön belül. Mindkét esetben viszonylag új lakókról van szó. Az egyikük nyugdíjas, idős férfi, aki 1999-ben vidékről ideköltözve csak kevés bútort hozta magával a korábbinál jóval kisebb lakásba, az egyszemélyes háztartást így is meg tudja szervezni. Nem kell minden nap főznie, családj gondoskodik róla részben. Ha az időjárás megengedi, akkor pedig gyakran nem is a szobában, hanem a függőfolyosóra kiülve étkezik, egy tálcán megterítve. A másik esetben pedig egy fiatal, gyermektelen pár még kiépülőfélben lévő háztartásában étkeznek a kikapcsolósással, a szórakozással egy időben a tévé előtt, dohányzóasztalon. Ez a megoldás – másik példa nyomán – átmeneti jellegű is lehet, voltak, akik így kezdték, és gyermekük születése után változtattak a

²⁶ F. Gy. (szül. 1935.) 2010. 04. 21.

berendezésén és az étkezési szokásaikon is, igazodva a korábban szüleiktől hozott normákhoz, melyet igyekeztek továbbadni gyermeküknek. Ebédlőasztalt vettek 4 székkal a szobabútor mellé, is a szobába kerültek, megkettőzve annak funkcióját.

„Amíg ő [a fiuk, B. A.] nem volt, akkor a tévé előtt. Régen úgy volt, hogy aki éhes volt, az leült és evett, ennyi. Közösen döntöttünk úgy, hogy jobb, ha a család együtt ül, jobb a gyerekek is. Ilyenkor lehet megbeszélni dolgokat. Van az evésnek viszonylag állandó időpontja, ülésrend az asztal körül. Fontos, hogy együtt vacsorázzon a család, ha a munka megengedi.”²⁷

A legtöbben a fentiekhez hasonlóan a nagyszoba ajtóhoz közelebb eső részén helyezték el az ebédlőasztalt 4 székkal. Az asztalok sok esetben átalakíthatók, az asztallap méretét meg lehet növelni szükség esetén, például vendéglátáskor. A szoba berendezését van, ahol egy kis ebédlőszekrénnyel is kiegészítik a második generáció körében két helyen, míg az első generációnál a vitrines szekrény sor polcai szolgálnak hasonló céllal, jelezve ezzel is az ebédlő szerepet. Az ebédlőt mint önálló helyiséget két háztartásban sikerült kialakítani. Mindkét esetben a konyhához közel eső kishobát vonták be ebbe a feladatba. Van egy család két gyermekkel, akiknél tanulószobaként és ebédlőként is szolgál: itt található egy ebédlőszekrény a tányéroknek, asztal négy székkal, továbbá két íróasztal a sarokban, ez utóbbiak csak később kerültek ide, ahogy a család igényei bővültek. A legletisztultabb megoldás az, egy egyedül élő idős nő lakásában – ezt megelőzően családi háza volt a kerületben, nagy konyhával –, ahol a közfalat is megbontva a konyha és az ebédlő közel egy térré vált 1995-ben, a beköltözéskor végzett teljes átépítés során. Az így kialakított ebédlő berendezése csak az étkezést szolgálja: ebédlőszekrény és ebédlő asztal 4 székkal. A helyiséget többnyire csak egyedül használja, ritkán, csak ünnepi alkalmakkor látja vendégül itt a családját.

Míg a főzés során viszonylag keveset kell mozogni a konyhában, hiszen a tűzhely, a mosogató, a spájz közel van egymáshoz, addig az étkezésekhez a terítés, az ételek tálalása, a terítékek cseréje és leszedése annál több térbeli mozgást igényel a lakáson belül, bárhol is zajlik maga az étkezés. A megkérdezett, nem egyszemélyes háztartásokban mindez többnyire a háziasszony dolga, férfiak, nagyobb gyerekek inkább csak alkalmanként segídenek ebben.

A fentiekből következik, hogy a lakások mérete az ünnepi étkezések, a vendéglátás kereteit is befolyásolja. Az ebédlőasztalt a nagyobb háztartásokban is csak 4–5-en ülnek körbe a mindennapokban, ünnepekkor még 2–4 főt tudnak a kihúzható asztalok mellé leültetni. Ennél nagyobb számú vendégsereget szilveszterkor, ballagáskor csak második terítéssel, a gyerekeket külön ültetve vagy fogadászerűen,

²⁷ G. M. (szül 1975.) 2013. 03. 09.

svédasztalos megoldással tudnak vendégül látni, szendvicseket tálalva, amelyekhez a tányérokat csak kézben tartják. Volt azonban, aki a lánya esküvői ebédjét is meg tudta oldani a lakásban, de erre ezen kívül több példát nem találtam:

„A szobában ettünk, mert az asztal olyan volt, hogy szét lehetett húzni, ennél jóval nagyobb volt, 10-en elfértünk. Az esküvőt is itt tartottuk a nagyszobában, 3 asztal volt, még a szomszédból is kölcsön kellett kérni. 30-an voltak, felváltva ettek. Itthon főztünk hajnaltól az anyósommal mindent, a káposztát még előző nap, nagy lábasokban.”²⁸

A családi étkezések színterének tárgyalásakor meg kell még említeni a házon kívüli étkezéseket. Hétköznapiakon a háztartások többségében az óvodában, iskolában és a munkahelyi menzán ebédeltek. Volt azonban lehetőség arra is, hogy a társasház földszintjén az önkiszolgáló bisztróban vagy az étteremben egyen együtt a család. Ez utóbbi ritkább volt, de a bisztró népszerű hely volt, egy-egy vacsorát meg tudtak fizetni. Azonban az 1980-as évek elején bezárt, kocsmá és fodrászat nyílt a helyén. Az étterem kínálata drágább volt, de volt arra példa, hogy általános iskolás gyerekeknek ott fizettek be, ott ebédeltek, és nem iskolai menzán, a szomszédban lakó osztálytársaik nagy irigységére. A hobbikerthez tartozó faház is színtere volt a családi étkezéseknek alkalmanként – a lakáshoz képest még szerényebb tárgyi feltételek mellett –, tavasztól őszig, akinek erre módja volt, a mintából 3 háztartásban, az 1970-90-es évek között, Budapest agglomerációjában. Mennyiségét és gyakoriságát tekintve ennél jóval nagyobb jelentőségűek azok a vidékre irányuló rokonlátogatások, amelyek szinte kivétel nélkül minden háztartást érintettek, érintenek. Vannak, akik csak ünnepekkor, de a többség gyakrabban keresi föl rokonait, többek között azzal a céllal, hogy a hétvégi étkezéseket együtt töltsék. Ez a kibocsájtó családok részéről nagy anyagi segítség a Pesterzsébetre költözöttek felé, jelentős hozzájárulás a háztartás szervezéséhez.

A főzés és a tárolás eszközei

A konyhai edények darabszáma és mérete a háztartásban lakók létszámához és a hétköznapi főzési gyakorlathoz igazodik, generációnként eltérő képet mutat. Az első generáció tagjainak a sütő-főző edényeinek száma mára meglehetősen lecsökkent. Az edényekből van, ami már a második, harmadik tárgygeneráció, mert a használatban elkoptak, ezért lecserélték őket, újakat vásároltak helyettük. Ezek elsősorban a közepes méretű fazekak (2-5 literes, 3-6 darab, a konyhaszekrény alsó részében elhelyezve, illetve esetben a szobabútor alsó részében is) és

²⁸ F. GY. (szül. 1935.) 2010. 04. 26.

lábasok. A kisebb edények (0,5-2 literes, 4-6 darab, a konyhaszekrény alsó részében elhelyezve) használatát a napi ételfogyasztás mennyiségi csökkenése indokolja, „Kétnaponta főzök csak magamnak, egy-két evésre valót, az is elég, nem nagy fazékkal.” – mondta idős adatközlőnőm, H. K. A háztartás alapításakor bekerült darabok közül már csak néhány edény van meg ott, ahol első beköltözőként nem kellett a háztartást újra szerveznie azóta; máshol ezen darabok már kikerültek a használatból a társasházba beköltözéskor.

„Régen nem úgy volt, hogy mosógépet, meg nem tudom mit, százezer forintot adnak ajándékba [a fiatal párnak, B. A.]. Akkor az ember örült két lábasnak. A férjemnek az unokatestvére volt a tanúja. Onnan kaptunk 2 fazekat, 2 lábast, 1 vajlingot. Mindegyikhez volt fedő. Hogy örültem neki! Mind a mai napig megvannak! Megvan még az esküvői készletem, tányérok is, amit a kollégáimtól kaptam [1962-ben, B. A.], csak egy lapos tányér hiányzik.”²⁹

Újabb, a készleten belül nagyobb értéket képviselő edény két idős nő egyszemélyes háztartásában volt. A kuktafazekat F. GY. 15 éve vette, de ma már kevésbé használja; H. K. konyhájában a kukta kisebb méretű, ma is használatban van. A másik edény a wok, melyet H. K. az unokájától kapott ajándékba 4 éve. Feladatkörét tekintve az öntöttvas lábast helyettesíti:

„Abban gyönyörűen lehet krumplisztészát főzni, töltött káposztát. Körbe rakom, hogy ellepje a víz, letakarom, nem ragad össze. Nagyon jól lehet takarítani, szeretem. Krumplit nagyon jó benne sütni, nem sok olajon, beleforgatom, amíg piros nem lesz.”³⁰

Két háztartásban vannak egészen nagy, 15-20 literes fazekak is (1-2 darab, a konyhaszekrény alsó részében vagy a spájzban, illetve a tároló raktárhelyiségben lévő szekrényben elhelyezve), melyeket több évtizede ünnepi alkalmakkor, befőzéskor vagy a karácsonyi kocsonya elkészítésekor vesznek elő. Egy idős férfi háztartásában ezek a nagy fazekak még az anyai örökségből származnak, több évtizede használatban vannak,³¹ Szigetszentmiklósról való költözésekor hozta magával. Befőzés időszakában a lányának kölcsön adja őket, a hozzá való fakanalakkal együtt.

„Mi tényleg nagyon szegények voltunk, de anyukám volt olyan, hogy minden legyen. Disznóöléshez, befőzéshez, ne kelljen senkitől kölcsön kérni. Az volt a lényeg, hogy legyen. Nekem is van mindenem. Néha eldöntöm, hogy már túl sok mindenem van.

²⁹ F. Gy. (szül. 1935.) 2010. 04. 21.

³⁰ H. H. (szül. 1932.) 2012. 03. 07.

³¹ Ezen kívül a diódarálót, a palacsintasütőt, zománcos tálakat is megőrizte a hagyatékából.

Nyugdíjba mentem, elég jó a nyugdíjam, meg dolgozok is mellette, jött az internet, onnan mindenfélét összevásároltam, még szamovárt is.”³² [A konyhában több helyen is régi tárgyak sorakoznak, így mérleg, cseréptálak, melyeket dísztárgynak vásárolt, gyűjtött össze. Lásd 4. fotó.]

Egy másik egyszemélyes háztartásban az idős lakó ezeket nem hozta el korábbi háztartásából ideköltözésekor, mert a családi házban a fia családja maradt, így ő jár oda vissza akkor, amikor befőtteket, lekvárokat készítenek együtt az ő régi, nagyméretű edényeiben.

Pesterzsébet kertvárosi részén, ahol ezt megelőzően lakott „a kertben termett gyümölcs, a családi házban befőzés volt, az utcán, a ház előtt is gyümölcs volt. Ha nem termett, akkor vettünk a piacon. Volt befőzés. Anyósom borzasztó szerette a szép nagy edényekben a befőzést. Nagy vajling, 40 kg paradicsomnak lábas kellett. Ott voltak nagy edények. Volt, hogy vettünk fél disznót és feldolgoztuk. Akkor voltunk hatan a családban. Ezeket a nagyon nagy edényeket ott hagytam a családi házban. A fiamnak adtam a részemet, ő meg ezt a lakást vette nekem. Most befőzni náluk szoktunk, a garázsban.”³³

A mindennapi használatból kikerülő sütő-, főzőedények másodlagos, lefokozott szerepben való felhasználása vagy a funkcióváltás kevésbé jellemző.³⁴ Ha a zománca sérült, ha belseje elszíneződött, akkor újat vettek helyette, a régit kidobták, még tárolóedényként sem használták tovább. F. GY. volt az egyetlen, aki a hobbikertjük faházában alapított új kis konyhájában a lakás konyhájából már kiszoruló edényeket még tovább használta.

„Az edényeimet levittem, ide pedig vettem újat. Csak sose tudtam egyformát venni. Nagyon szerettem a kislábasokat. A kicsikhez nem kaptam nagy lábasokat, fordítva ugyanúgy. Nem tudtam egyforma színűeket, ezért van vajsínű, piros, bordó.”³⁵

Az előkészítő eszközök összetétele abban a háztartásban a leggazdagabb, ahol több évtizedig naponta, kétnaponta főzött, hétvégén és ünnepnapokra süteményt is sütött, nyáron befőzött a háziasszony. Csak felsorlásszerűen a máig megőrzött, de már ritkábban használt tárgyak listája F. GY. konyhájából: mákdaráló, diódaráló, kézi habverő, 2 szűrőkanál, petrezselyemvágó, fokhagymanyomó, tollkenő, pizzavágó [de nem használja, csak megvette, mert olcsó volt], klopfoló, kis és

³² T. GY. (szül. 1948.) 2015. 08. 10.

³³ H. K. (szül. 1932.) 2012. 03. 07.

³⁴ Ellentétben a falvakban korábban dokumentált gyakorlattal, lásd: Fél – Hofer 1996.; Szarvas 1998.; Báti 2008.

³⁵ F. GY. (szül. 1935.) 2010. 04. 26.

nagy vágódeszka [ez utóbbiról a nokedlit szaggatja!], 6 régi és 10 új fakanál, 3 nagy kés, 3 közepes kés, citromfacsaró, sajtreszelő, nyújtófa, nyújtóábla, tészta-vágó, paradicsompasszírozó, meggymagozó.

A második generáció sütő-főző edényeinek a köre a vizsgált csoporton belül a legteljesebb. A használatban még nem koptak el, darabszámuk idővel egyre csak nőtt. A háztartás alapításakor használt kisebb űrtartalmú edények (0,5-3 literes 4-5 darab, a konyhaszekrény alsó részben elhelyezve) mellett nagyobbakat (5-8 literes 3-6 darab) is vásároltak az idővel bővülő létszámú család igényei szerint. „Amikor a lányaim felsősök lettek, amikor elkezdtek kamaszodni, akkor váltottunk. Akkor vettem nagyobb fazekakat.”³⁶ Az edények egy kisebb részét nászajándékba kapták, de a többséget maguk vették, törekedve az egységes, szép megjelenésre, azonos küllemre a teljes tárgycsoportban. Két második generációs háztartásban voltak újabb, saját vásárlású edények között olyanok, amelyek a legkorszerűbb konyhatechnika szintjét képviselik: króm-mangán ötvözetből készültek, emiatt meglehetősen drágák, 3-4 darab. Egy háztartásban volt csak egy darab 20 literes fazék, melyet kocsonyafőzésre használnak csupán, kizárólag karácsonykor, az apai nagyszülőktől használtan kapták. A generációs csoporton belül máshol nincsenek ilyen nagy edények.

Az előkészítő eszközök köre az első generációs fenti példával összevetve más összetételű, teljesen hiányoznak a befőzés, a tésztakészítés eszközei, jóval több van ugyanakkor a süteménykészítés kellékeiből. G. M. konyhájában például: 2 kuglófsütő, 1 tortaforma, 1 gyümölcstortaforma, sodrófa, konyhai digitális mérleg, kézi mixer, 3 oldalú reszelő, kétoldalú reszelő, 1 diótörő, 1 derelyevágó, 1 szilikon lapát krémekhez, 2 mozsár, 12-es muffin forma, 1 őzgerincforma, 3 tepsi.

A harmadik generáció egyedül élő férfi tagjának háztartása a család sorsát tükrözi: fiatalon megörökölte nagyanyja és anyja teljes tárgykészletét. Emiatt az eszközök száma, jellege sok hasonlóságot mutat az első generációéval. Ugyanakkor sok mindent ki is selejtezett, mert használatukat nem érezte sajátjának. Így például a süteménykészítés eszközei közül a nyújtóáblát, nyújtófát, süteményformákat. Újabb edényeket nem vásárolt, de a meglévőkből csak a kisebb méretűeket használja, mert nem főz magának rendszeresen. Egy most háztartást alapító fiatal pár konyhájában az első edényeket is mind maguk vásárolták, nászajándékba nem kaptak, mert az volt a kérésük a rokonság felé, hogy inkább pénzt ajándékozzanak. Az edényeiket maguk válogatták össze, emiatt a készletük formailag nagyon egységes, nincsenek fölös, korszerűtlennek vélt darabok.

A tárolóedények számát a háztartásszervezés keretei határozzák meg, generációtól függetlenül. Aki csak kétnaponta főz, annak meg kell oldani a maradékok elhelyezését. Erre általános gyakorlat, hogy kisebb-nagyobb jéni tálat hasz-

³⁶ Sz. E. (szül. 1970.) 2015. 06. 02.

nálnak, azt teszik a hűtőbe, és abban melegítik meg az ételt a mikrohullámú sütőben, ezeket az edényeket külön ehhez a géphez alkalmazzák, csak erre a célra. Ezért jénai edényből szinte minden háztartásban több darab is van, különböző méretben. Vannak azonban az első generáció körében, akiknek nem vált mindennapi gyakorlattá a mikrohullámú sütő használata, bár van nekik, de jobban szeretik az ételt a gáztűzhelyen megmelegíteni, így ők kislábasokban tárolják a maradékokat. Egyedülálló férfi adatközlőm, akit a testvére főtt étellel támogat, befőttesüvegekben kapja az ebédet, a hűtőben abban is tárolja. Tárolóedényként a különböző műanyag dobozok fordulnak elő a legnagyobb számban. Sok közülük másodlagos felhasználásban, így például a jégkrémes, margarinos dobozok a hűtőben és a spájzban is feltűnnek. A műanyag dobozoknak egy külön csoportja az ételhordók. Azokban a háztartásokban van belőlük jelentős készlet, ahol a munkahelyi étkezést otthonról vitt étellel tudják csak megoldani. Ezekben a dobozokban szállítják, melegítik, és gyakran ezekből fogyasztják is el az ételt. Nagyon hamar elkopnak, ezért gyakran cserélik őket, nem képviselnek nagy értéket a konyhában. A tálak közül zománcos tál csak az első generáció körében fordul elő, T. GY. vidékről felhozott anyai örökségében. A többi háztartásban csak műanyag tálakat használnak az előkészítéshez és a tároláshoz. „Tálakat is vettem a lengyel piacon, olcsón, és eltettem, hogy legyen, ha a másik elkopik.”³⁷

A spájzban, vagy ahol azt elbontották, ott a konyhaszekrény aljában a zöldségeket, gyümölcsöket szintén műanyag edényekben tárolják, így például kiürült festékesvödörben a burgonyát. A lakáson kívüli tárolóhelyiségben minden háztartásnak van saját szekrénye, polca, mely mindennapi használatból kikerülve ott kapott helyet. Az első generáció visszaemlékezései szerint ők itt kosarakban tároltak nagyobb mennyiségű zöldséget, burgonyát, hagymát, almát. A kereskedelmi ellátás színvonalának javulásával ez fokozatosan háttérbe szorult. Ma csak azok a háztartások tárolnak itt napi fogyasztásnál nagyobb mennyiségeket, akik vidéki rokonaiktól kapnak nagy tételben gyümölcsöt, zöldségeket. Az első generációból F. Gy., aki a hobbikertben termelt gyümölcsöt, zöldséget télire igyekezett eltenni az 1970-90-es évek között, rengeteg befőttes üveget vásárolt, tele volt velük a spájz és a gardróbszekrény is. Miután a kertet eladták megszűntek a nagy befőzések is, így főlösléggé váltak az üvegek, megvált tőlük.

A tálalás, az étkezés tárgyai

A főzőedényekhez hasonlóan az ételfogyasztás eszközeinek használatában is érzékelhető némi eltérés az egyes generációk között. Az első generációból F. GY.,

³⁷ F. GY. (szül. 1935.) 2010. 04. 26.

ahogy fentebb említettem nászajándékba kapott még a házba való beköltözés előtt, 1962-ben 6 darabos terítéket, amely szinte hiánytalanul máig megvan, nagyon büszke rá, háztartásának megbecsült darabjai:

„6 ilyen, 6 olyan [lapos és mélytányér] mindig volt. Vettem akkoriban. Most meg ilyen összevissza van. Meg kaptam én nagyon értékes tányérokat, tányérkészletet, de neki adtam a lányomnak. Poharak vannak még, pár darab, ha jön hozzám vendég.”³⁸

A nála készült tárgyleltár szerint a tálaló, étkező eszközök: a szobai szekrény sor vitrinjében [elnevezések az adatközlőtől] 6 konyakospohár, ajándékba kapta; 6 brandyspohár, ajándékba; 6 pálinkáspohár, ajándékba; 3 kávéscsésze, ajándékba; konyhaszekrény felső polcán mély-, lapos-, kistányér készlet 6 darabos, saját vásárlás, korábban ez volt az ünnepre eltett készlete, 10 vegyes üvegpohár 6 porcelánbögre; konyhaszekrény fiókjában 12 személyes evőeszközkészlet. A számok tükrözik a tárgyi világ megszerkesztésében érvényesülő normát, 6 vagy annak többszöröse a készletek alapegysége.³⁹ A főzőedényekhez hasonlóan a poharak tányérok közül is a hiányossá vált készleteket F. GY. – visszaemlékezése szerint kb. 30 poharat – a hobbikertben álló faházba vitt le, ott használták őket tovább, helyüket a lakásban újjakkal pótolta.

Az első generáció másik női tagja a tárgyakhoz nem kötődött olyan erősen, a felhalmozás számára nem bírt akkora jelentőséggel, étkészletében nincs megkülönböztetve az ünnepi és a hétköznapi eszközök köre.

„Nekem soha nem volt olyan, hogy herendi. Ami maradt, annál csak annyi, hogy tiszta legyen, rendben legyen. Ha összetört, hát összetört, vettem hozzá, ki van egészítve. Hát nem egyforma az a 6 darab, van benne más is. Ugyanígy a poharak is. Nincs ünnepi, csak tiszta legyen.”⁴⁰

Míg a főzőedényeknél egy férfi egyszemélyes háztartásában volt jelentős az örökségből származó tárgyak száma, addig a tálaló, étkező eszközök esetében egy második generációs családnál találtam nagyon sok tárgyat, amely nagymamai hagyaték volt. A háztartásba való bekerülésnek ebben az esetben elsősorban a nosztalgia volt az oka. Leltárszerűen felsorolva a tárgyak: 1 jénai tál, 1 szögletes és 1 ovális porcelán tál, 7 lapos tányér [nem használják], 1 metszett üvegtál, 2 pecsenyéstál, 1 római tál, 2x6 darabos rövid italos pohár, 6 kávésbögre, 2 húsvilla, 10 evőkanál, 6 darabos kés, villa, kanál készlet, 2 tortalapát. Mindezekon kívül az

³⁸ F. GY. (szül. 1935.) 2010. 04. 26.

³⁹ Lásd még: Hofer 1983: 47.

⁴⁰ H. K. (szül. 1932.) 2012. 03. 07.

étkezésekhez használt többi tárgyat maga vásárolta, a használatba bevont tányérok korábban az ünnepi tartalékot jelentették, de ma már nincsenek megkülönböztetett szerepben. Poharakból, bögrékből a háromfős háztartás számát mesze meghaladó mennyiség halmozódott föl, sokat vásároltak a fenti örökségen túl is, de a készletek nem teljesek: 23 bögre, 2x6-os vizespohár készlet, 5 borospohár, 3 fagyaltospohár, 4 capuccinospohár, 8 kávéscsésze. Mind a használatban lévő, mind a fölhalmozott tárgyakat a konyha átalakított polcain helyezték el.

A rendszeresen használt étkészlet megkettőzését igényelte a mosogatógép használata egy másik, második generációs háztartásban. Ennek befogadóképessége miatt a mosogatás nem közvetlenül követi a főzést, étkezés idejét, hanem megvárják, amíg több adag összegyűlik. Emiatt kétszer 6 darabos tányér- és evőeszközkészletet használnak a négyfős háztartásban – a két eltérő formájú sorozat keveredik –, a mosogatógép megvásárlása előtti készlet mellé befogták a nászajándékba kapott tartalékot is.

A második generáció étkészletének egyes darabjait csak a gyerekek használták. Akkor kerültek a háztartásba, amikor a gyermekek megszülettek: kistányérok, kis evőeszközök, többségük műanyagból. A gyermekek óvodás korára kikerültek a forgalomból, de nem dobták ki, megőrizték egyes darabjaikat a későbbiekben is. „Óvodás koruktól késsel, villával. Volt ilyen életlen kés, azzal próbálgatták.”⁴¹

Az étkészletek áttekintése során minden háztartásban a norma szintjén megjelent az igény, hogy minden sorozatból 6-6 darab legalább legyen, továbbá a tárgyak ünnepi és hétköznapi körének a megkülönböztetésére, de a gyakorlatban ennek a jelentősége mára lecsökkent, kevésbé szabja meg a tányérok, evőeszközök felhalmozását és alkalmazását. A legidősebbeknél még volt ünnepi készlet, de például elajándékozták, a fiatalabbak körében pedig, ha a háztartás alapításakor rendelkeztek is több sorozattal, mára mindez beleolvadt a mindennap kézbe vett tárgyak körébe.

A hétköznapi gyakorlatban az asztalon többeknél viaszosvászon terítő van, mert azt könnyebb tisztán tartani mind az idősebbeknek, mind a gyermekes családok számára. A teríték a fogyasztott étel jellegéhez igazodik. Az egyszemélyes háztartásokban hétköznapi megoldásként gyakran ugyanabból a tányérből fogyasztják a másodikfélét is, hogy kevesebbet kelljen mosogatni. Az asztalon helyhiány miatt nem használnak levestálat, csak a fazékban rakják föl az ételt. „Ünnepnapokon, ha vendég van, akkor ez így van. Egyébként nincs, hogy külön kiszedjük a levest. Akkor elmegy fazékból is.”⁴² Közös tálból étkezésnek nem találtam már az emlékét sem. A kenyér csak a nagyobb családok esetében kerül kenyereskosárban az asztalra, máshol enélkül, közvetlenül tálalják a szeleteket. A papírszalvéta használatában is több helyen különbséget tesznek a hétköznapi

⁴¹ SZ. E. (szül. 1970.) 2015. 06. 02.

⁴² H. I. (szül. 1976.) 2014. 03. 05.

és az ünnepek között. A második generáció gyermekes családjai gyakran a konyharuhát használják papírszalvéta helyett. Ez indokolja, hogy ebből a textilből ők nagyon sokat birtokolnak, míg átlagban 4-7 darab fordul elő, addig körükben van, ahol 13 darab van rendszeres használatban.

A vendéglátáshoz, az ünnepi asztal megterítéséhez tehát a tányérok és az evőeszközök helyett a hangsúly a terítőre és a szalvétára esik, melyek rövid életű, kis értékű, könnyen cserélhető tárgyak. Minden adatközlőm kiemelte, korosztálytól függetlenül ennek a jelentőségét esztétikai szempontból. „Hétköznap ez a színes terítő, de ha vendég van, akkor másképp, akkor hófehér terítő.”⁴³ Az ünnepi asztalra fehér textilabrosz kerül vagy az ünnep hangulatának megfelelő, „karácsonyi mintás”, „karácsonyi terítő bordó futóval a közepén.”⁴⁴ A papírszalvétának is, a terítőkhöz hasonlóan díszítő funkciója van az ünnepi asztalon.

A mindennapi tárgyak használatával kapcsolatban a normák szabályozó erejében 3 generáció alatt bekövetkezett változásokat, a kibocsájtó közösség kontrolljától való eltávolodást jól szemlélteti az a folyamat, amely egy családon belül az étkezés menetét, az evőeszközök funkció szerinti megkülönböztetését, a késsel, villával való evést és ennek a tudásnak az átadását, átvételét dokumentálja.

„Apukám a mai napig a tésztát kanállal eszi, vagy a rizst, ő parasztosan. Azt mondja, így jobban telít. Én anyukámtól, ő is az anyukájától tanulta. Ő nagyon poroszos nevelés híve volt, [A család ezen ága német nemzetiségű, Szombathelyről származott, míg az apai ág mezőtúri. Adatközlőm 14 évesen kollégistaként elkerült otthonról, majd 19 éves kora óta önálló háztartása van Budapesten. B. A.] nálunk hamar meg kellett tanulni. Nem volt ott az, hogy kanállal enni a tésztát. Nagyanyám nagyon szigorú volt. Mindent tökéletesen, perfektil, minél korábban, és fegyelem, fegyelem. Ő is a családjából hozta. Azt mondta, hogy neki is az anyukája ilyen volt. Anyukámnak furcsa volt, hogy a férje családjában másként volt. De amikor összeházasodtak, akkor már náluk is másként volt, mi késsel, villával ettünk, apu meg kanállal. Anyu nem próbálta meg aput ezen a téren megváltoztatni. Én, állítólag, másfélevesen késsel, villával perfektil vágtam. Én nem emlékszem rá, csak a szülők, nagyszülők mesélik. Voltunk a Balatonnál, nagymamám elvitt nyaralni, és az étteremben mindenki odajött az asztalunkhoz, hogy ekkora gyerek, és késsel, villával eszik. Az én fiam 5 évesen még most sem tud rendesen. Úgy tartom praktikusnak, hogy időnként egyen kanállal. De tudja, hogy mire való a kés, meg a villa. Nem szép dolog, de inkább ilyen praktikus okokból, hogy ne szórja szét az ennivalót. Most már azért szoktunk kirakni neki is kést. Van neki egy kis rongyszalvétája, amiben megtörli a kiskezét, meg a száját, amikor befejezte.

⁴³ H. I. (szül. 1976.) 2014. 03. 05.

⁴⁴ G. M. (szül. 1975.) 2103. 03. 09.

Anyukám nem szól bele [a gyereknevelésbe], rugalmas ebből a szempontból. Azt mondja, hogy legyen úgy, ahogy mi szeretnénk.⁴⁵

A jelen rövid áttekintésben a gyűjtött anyagnak csak kis szelete, elsősorban a tárgykultúra és a kapcsolódó fogyasztási szokások, a konyhák mint a főzés helyszínei kerültek fókuszba. Ezek alapján a három generáció szokásai egységesülő képet mutatnak. Az együttműködés még a távolságok ellenére is nagy jelentőségű sok esetben a kibocsátó családokkal, az ételajándékok iránya elsősorban az idősektől a középkorúak, fiatalok felé és vidékről a főváros felé mutat. A generációs különbségek a fordított, vissza irányuló, azaz a fiataloknak, mint mintaadóknak az idősebbekre gyakorolt hatása miatt egyre halványodnak. Ebből a folyamatból az idős, egyedül élő, valós családi kapcsolatokkal nem rendelkező, kis jövedelmű emberek viszont teljesen kimaradnak, háztartásaikban megállt az idő.

A konyhák változó világa

A mindennapi élethez, a fogyasztáshoz, azon belül a táplálkozáshoz kapcsolódó tárgyak vizsgálata lehetővé teszi az életmód változásának dokumentálását.⁴⁶ A pesterzsébeti társasház néhány konyhájának példáján, múltján és jelenén keresztül érzékelhető, hogy a ház építésétől eltelt közel 50 év alatt is jelentősen átalakult az életvitel és a fogyasztási szokások minden korosztályban.

A konyhák tárgyi ellátottságának áttekintésekor az egyes darabokat funkcionális tárgye gyűttesek (berendezés, főzés, tálalás, étkezés, tárolás) alkotóelemeiként állnak előttünk. Ha sorra vesszük a tárgyak jelenlétét, akkor egyes tárgyak minden háztartásban, mindig jelen voltak a vizsgált időszakban, generációtól függetlenül. Ezek az eszközök alkotják a háztartás alaprétégét ezekben az évtizedekben, mert funkciójuk szerint a mindennapok elengedhetetlen részei, még ha formai tekintetben az idők folyamán meg is újultak, vásárlással kicserélődtek a darabok. Ezen tárgyak vagy ezek elődei már a háztartás létrejöttékor is megvoltak. Ilyenek a tárolóbútorok, például a konyhaszekrény. A társasház építésekor az egységes, fehér bútorlapokból épült változatot, az elmúlt 20 évben többen lecserélték, de meg nem szüntették sehol sem. Hasonlóan a tűzhely is a konyhák nélkülözhetetlen darabja. A legtöbbjüket az elmúlt 50 évben többször is cserélték, ezért a készülékek minősége, értéke az egyes háztartások anyagi jólétét, a főzés gyakoriságát jól megjeleníti. Állapotuk az életformát tükrözi: van olyan egyedülálló idős férfi, aki már alig főz magának, egy használt készülék is kiszolgálja az igényeit, míg

⁴⁵ G. M. (szül. 1975.) 2103. 03. 09.

⁴⁶ Lásd Szarvas 1986, 1988, 1992.

máshol a nagyobb létszámú, többgenerációs család számára korszerű, villanyűtővel kombinált változat felel meg. A nyugdíjba vonuláskor kapott nagyobb összeg lehetővé tette az idős párnak az életformaváltást szimbolizáló indukciós főzőlappal ellátott korszerű tűzhely megvásárlását. Az étkezőbútorok is alapdarabok, de ezek esetében láthattuk a legnagyobb formai különbségeket. Itt az életmód mellett a lakás sajátos térszerkezete a másik meghatározó tényező. A nagy alapterületű konyha, illetve az ebédlő hiányában ki-ki a saját igényei szerint jelölte ki az étkezés helyét, ehhez igazítva rendezte el a bútorokat. Van, ahol a szobai dohányzóasztal tölt be több funkciót, mellette fotelben ülve étkeznek, de a többség igyekezett helyet találni egy magas asztalnak, 3-4 székkal. Tányérok, főzőedények is minden háztartásban vannak, minőségük, darabszámuk a tűzhelyekhez hasonlóan az életforma fontos jelzői, példáink is mérhető a családtípusok és háztartástípusok összefüggései. Minden háztartásban a konyha állandó felszerelése továbbá a hűtő és a mikrohullámú sütő. Mindkét tárgy jelentős anyagi befektetés a családok részéről, de szerepük, megítélésük mégis igen eltérő. A hűtő már az 1960-as évektől több évtizede a tárgykultúra része, nélkülözhetetlen az élelmiszertárolás szempontjából; a lakás építésekor is alapfelszerelésnek tekintették, a konyha tervében kijelölték helyét. Ezzel szemben a mikrohullámú sütő újabb elem. Az 1980-as évek második felétől, az 1990-es évek elejétől vált viszonylag gyorsan népszerűvé, mert az ételek megmelegítését jelentősen megkönnyítette, főzésre viszont nem használják. De megítélése mégsem minden esetben pozitív, egyesek az egészségkárosító hatásától félnek, vagy jobban szeretik az ételt a gáz-tűzhelyen melegíteni. Jelen van tehát, de nem mindenki használja rendszeresen.

A készletekben a kontinuitás azoknál a lakóknál dokumentálható, akik a házba első beköltözőként itt éltek le életük jelentős részét: az életútjukat végig lehet követni például a tányérok, poharak stb. sorozatán. Egyes darabokat még nászajándékként kaptak, mások későbbi ajándékok, ezek mind megbecsült darabjai a tárgye gyűtéseknak.⁴⁷ Továbbá a hétköznapi példányok hiányait saját vásárlással pótolták, de ezeket már kevésbé tartják értékesnek. Megnyilvánulnak mindezek a rétegek a tárgyak térbeli elhelyezésében is: a szobabútor vitrinjében, az ebédlőszekrényben – státuszjelzőként, a reprezentációt szolgálva – szem előtt vagy a konyhaszekrényben kézközelben, vagy a hobbikert kiskonyhájában, másodlagos szerepben kaptak helyet.

A társasházi konyhák tárgyainak köre az elmúlt évtizedben leginkább az elektromos háztartási gépekkel bővült, és bővül ma is folyamatosan. A gépek tekintetében mind számukat, mind értéküket tekintve a második generáció konyhái a leggazdagabbak. Ezek a háztartások a lélekszámot tekintve a legnépesebbek,

⁴⁷ Ez gyakran abban nyilvánul meg, hogy nem használják rendszeresen. Hasonló példát közöl Szarvas 1998:101.

töbnyire két, de van, ahol három jövedelemre épülnek, a konyhák napi szintű működtetéséhez szükség van a háztartási gépekre, melyeket meg is tudnak venni. Ezek azok a konyhák, amelyek közül több is a megalapításához jelentős anyagi támogatást kapott a tágabb rokonságtól a házasságkötéskor: számos máig használt eszköz nászajándékként került hozzájuk, így például az olajsütő, kenyérpíritó. Saját vásárlású elektromos gépekkel cserélték le idővel a korábbi, mechanikus előkészítő eszközöket, mint a húsdaráló, mák-, diódaráló. Ezeket az eszközöket – az első generációval összevetve – a fiatalabbak szinte nélkülözhetetlennek tartják, így az ételmelegítéshez a mikrohullámú sütőt, a süteménykészítéshez a robotgépet vagy a sült krumpli készítéséhez az olajsütőt. Körükben ezek már az alapfelszerelés részei, olyannyira, hogy például olajsütő hiányában inkább nem szerepel ez a köret a menüben.

A többek által nélkülözhetőnek vélt tárgyak csoportjába tartoznak viszont az elektromos gépek egyes darabjai, melyekből csak egy-egy példányt találtam a mintában, így a kenyérsütőgép és a mosogatógép. (Korábbi kutatásaimmal összevetve Cserépfaluban például a hasonló korösszetételű, hasonló jövedelmi kategóriába tartozó háztartásokban ez a két eszköz mindenhol a mindennapi használat részét képezte.⁴⁸) Nincs hely a mosogatógép elhelyezéséhez a konyhában, ez a fő oka a hiányának. A kenyérsütőgép pedig egy divathullám része volt a 2000-es évek elején országosan.⁴⁹ De a vizsgált társasház körül számos pékség és áruház kínálata elérhető, nem kell feltétlenül otthon sütni, ha naponta friss kenyeret szeretnének fogyasztani, ezért van, akinek ugyan van kenyérsütője, de már kivonta a használatból, és a külső tárolóhelyiségben talált neki helyet. A fagyasztóláda és a fagyasztószekrény szintén egy divathullám részeként csak kevesek háztartásában jelent meg, ott is csak rövid ideig használták őket, mert a kereskedelmi ellátás állandó, kielégítő színvonala mellett nem volt szükség az élelmiszertárolásra, az önellátás ezen szintjére.

Egyes tárgyak darabszámának változása a háztartásszervezés sajátos formáira világít rá, például az élelmiszertárolás és -szállítás esetében. A vizsgált háztartások jelentős hányadában a rokonoktól kapott ételajándékok a heti étrendben fontos szerepet töltenek be, mindhárom generáció mindennapjaiban. Ezt a műanyag és üveg tárolóedények széles skálája támasztja alá. De ezen edények számának változásán látható, dokumentálható a gazdasági válság hatása is az egyes konyhákra. A munkahelyi és az otthoni étkezések az ételszállítóedények révén kapcsolódnak össze például több második generációs háztartásban, nagyjából a válság dátumához kötődően. Az egyik esetben az otthonról vitt ételekkel helyettesítik a most már túl drágává vált munkahelyi menzát; más esetben viszont a munkahelyen kínált

⁴⁸ Báti 2008.

⁴⁹ A kérdésről bővebben lást a tanulmánykötet utolsó írását a kenyérről.

ételeket az otthoni étrendbe is beépítik. Így például az éttermi szakács családja (3 együtt élő generáció, 4 fő, 3 keresettel, a család tagjai csak este étkeznek otthon) a hétköznapi főzést feladta takarékosági okokból az utóbbi években, mert az étteremből rendszeresen hazahozott maradékok teljesen fedezik az ellátásukat. Hasonlóan a közétkeztetésben dolgozó háziasszony konyháján (második generációs, kétkeresős, kétgyermekes család, melynek tagjai minden étkezéskor otthon esznek) a menzai fogások az otthoni heti menüben, a hét második felében, a hétvégi maradékok elfogyasztása után mentesítik őt a napi főzés terhe alól. A tárgyak szintjén túl ezek a tények még további vizsgálandó kérdéseket vetnek föl az élelmszerfogyasztás, az étrend tekintetében, melyek kifejtése még várta magára.

A költözés, az azzal járó életformaváltás⁵⁰ minden esetben a készletek átválogatását is magával hozta – az azonos mobilitási stratégiát követő családok esetében ez jórészt a tárgyi környezetben is hasonlóságokat eredményezett – a korábban már kiépült tárgykultúrában megtörve az addigi teljességet.⁵¹ Ennek nagyobb jelentősége akkor volt, ha már egy korábban önállósodott háztartásról volt szó. Így a mai állapotok felmérésekor részben vagy egészen hiányoznak az előző lakóhelyen, falvakban vagy a kertvárosban még rendszeresen használt tárgyak, az ön-ellátás eszközei, így a disznóvágás, húsfeldolgozás, a nagyléptékű befőzések kellékei. A tárgyakhoz való egyéni viszony tükröződik abban, ha valaki az örökségből származó példányokat a költözés utáni új környezetében is megpróbálja elhelyezni, a tárgyak új szerepkörét kialakítani, így például a 20 literes nagyfazekaknak, melyekben évente egyszer kocsonyát főznek ma; vagy a konyha falán dísz tárgyként őrzi a korábbi használati tárgyakat másodlagos szerepben. A tárgyak egyéni megítélése látható abban is, ha valaki, az előbbivel éppen ellenkezőleg, nem tartja fontosnak, hogy kiemelt helyen tárolja étkészleteit, terítékeit, vagy azt, hogy ünnepi és hétköznapi használatukat megkülönböztesse.

A harmadik generáció most kiépülő háztartásában nem találtam örökségből származó darabokat, minden készletüket maguk vásárolták a modern életvitelnek, saját ízlésüknek megfelelően, így az általuk elavultnak vélt darabok már be sem kerültek. Továbbá a lakodalmi ajándékok jellege is megváltozott a korábbi generációhoz képest, már nem étkészleteket, nem nagy értékű elektromos gépeket, hanem szinte kizárólag csak készpénzt kaptak a rokonságtól, ebből finanszírozzák konyhájuk kiépítését.

A lakóközösségen belül csak kis csoportok, szomszédságok között volt, van ma is élénkebb társas kapcsolat. Emiatt a lakások kevésbé esnek a közösség kontrollja

⁵⁰ A faluról városba költözéshez és életformaváltáshoz kapcsolódó történeteket elemzi, és számos példát hoz Sztálinvárosból Horváth Sándor. Horváth 2004, 2012.

⁵¹ „A falusi környezetből városba kerülő és munkássá váló réteg a polgár-paraszti lakásmintát hozza magával, részben ezt követi, részben pedig annak a városi kispolgári rétegnek a bútorozási módját, melyhez leginkább hasonlítani akar.” S. Nagy 1987: 119.

alá, mint például a falvakban. A fluktuáció és a lakások mérete, elrendezése nem teszi lehetővé, hogy a nyilvánosság felé szánt nyitott térben, így például az ebédlőben állítsák ki a háztartás jólétét és korszerűségét kifelé reprezentáló tárgyakat, mint a falusi kockaházak ebédlővé átalakított konyháiban.⁵² Ezért a nagy értékű háztartási gépek a konyhában, a konyaszekrényben találnak helyet. Ez lehet az oka annak is, hogy nem találtam túl sok olyan tárgyat, melyek egymás példáját követve jelentek volna meg a konyhákban.⁵³ A dísz tárgyak száma korlátozott, mert nincs sok szabad felület az elhelyezésükre (lásd 4. kép), mind a berendezésben, mind a tárgyak elhelyezésében a praktikum a legfontosabb szempont.⁵⁴

A vizsgálat során készített tárgyleltárakban van néhány egyedi tétel, amely néprajzkutatói szemmel kiemelt figyelmet érdemel. Az egyik ilyen a kenyértartó. Funkcióját tekintve teljesen hétköznapi tárgy, a vizsgált mintában azonban még is csak egyetlen szerepel, melyet ajándékként kaptak. A kenyértartó hiányára mindenütt rákérdeztem, és a leggyakoribb válasz az volt, hogy a konyha mérete, elrendezése miatt nincs külön helye, csak a konyhaszekrénybe teszik a kenyeret nylonzacskóban, vagy alkalmi helyre például az ablakpárkányra. Nincs tehát kiemelt helye a konyhában az étrendben egyébként megbecsült, fontos alapélelmszernek, a kenyérnek. A konyha mérete ebből a szempontból is meghatározó a mindennapi szokások kialakításában.

A másik figyelemre méltó tárgy a konyhai textilek között lapult: egy tüllkendő, amelyet a húsvéti sárga túró készítéséhez használ egy második generációs pár. Ezt az ételt csak húsvétkor készíti ez a család. Visszaemlékezéseikben még él a szabolcsi származású dédszülők emlékezete, akik görögkatolikusként készítettek sárga túrot minden évben. A recept tőlük származott a nagyszülőkkel Törökbalintra, majd onnan a fiatal pár révén Budapestre. Bár a kelet-magyarországi rokonsággal már nem tartják a kapcsolatot, húsvétkor már nem is locsolkodnak, de az ünnepi étrendben a sárga túró emléke még megőrződött. A főváros és a közeli-távoli kibocsájtó táj a táplálkozáskultúra szintjén összekötődik máig, többgenerációnyi időn át.

A felvett leltárak érdekes darabja továbbá egy nagyméretű vágódeszka is. Ezt egy idős nő egyszemélyes háztartásában találtam. A deszkát tésztakészítéshez, nokedliszaggatáshoz használja több évtizede – tovább éltetve a korábbi gyakorlatot–,

⁵² Lásd például a cserépfalui kockaházak esetében. Báti 2008.

⁵³ A falvakban, így a Borsod megyei Cserépfaluban ennek a mintakövetésnek sokkal nagyobb a jelentősége mind az újtások, például az egyébként teljesen kihasználatlan elektromos kés megvásárlása vagy a tárgyak másodlagos hasznosítása, például a gázpalackról üzemeltetett gáztűzhelyek lakodalmi konyhán történő felhasználása esetében.

⁵⁴ Ez részben ellentétes S. Nagy Katalinnak az 1980-as évekre vonatkozó megállapításával, mely szerint a városi (kis)polgári lakásokban fölhalmozódtak a státuszmutató dísz tárgyak. S. Nagy 1987.

mert ő a nokedlinek csak az így elkészített formáját kedveli, nincs is újabb eszköze a tésztaformázáshoz.⁵⁵

A tárgyak „élete” a háztartásba bekerülés előtt már elkezdődik:⁵⁶ a vizsgálatba vont eszközök kizárólag gyáripari termékek, tehát nem meglepő módon teljesen hiányoznak a kézműves, specialista által készült termékek, a saját készítésű tárgyak. A háztartásokba a többségük vásárlás útján került, kisebb, idővel egyre csökkenő darabszámú az örökségből és hozományból származók köre. Az ajándékozás egyik alkalma a házasságkötés, az új háztartás megalapozása, de a legfiatalabbak már inkább pénzbeli támogatást várnak a rokonságuktól; illetve az innovációk terjedésének fontos csatornája a fiataloktól a szülők felé való ajándékozás. Számos új eszköz, például elektromos gépek, edények így kerültek az idősek konyhájába.

A konyhai eszközöket elsősorban a nők használják, a főzés, a háztartásszervezés többnyire női feladat, ezt a kutatás is megerősítette. A tárgyak beszerzése, karbantartása, elhelyezése, továbbadása vagy leselejtezése az ő feladatuk minden generációban, kivéve az egyszemélyes férfi háztartástípust. A tárgynak és használójának a viszonya a meghatározó a tárgy életében: az egyéni ízlés megnyilvánul például abban, hogy az edénykészlet mennyire egységes formailag, képez-e belőlük tartálékokat, a lakásban hol helyezi el; vagy a hagyományokhoz ragaszkodva ma is a régi nokedliszaggató deszkát veszi-e elő; illetve az internetet is fölhasználva gyűjtőként szerez be régi használati tárgyakat, melyek funkcióváltás után dísz tárgyakként, a régebbi életforma reprezentánsaiként a konyha falára kerültek.

A vizsgált konyhák tárgykultúrájának a változását áttekintve látható, hogy az elmúlt 50 évben a konyhatechnika sokat fejlődött, számos új eszköz épült be a mindennapi használatba. A tárgyi környezet átalakulása a társadalmi mozgásfolyamatokat, az életmódváltást tükrözi. Minden vizsgált generáció esetében az egységesülés irányába mutató tendenciák jól dokumentálhatók, sajátos, megkülönböztető jegyek kevéssé rajzolódtak ki. A lakók a térbeli és/vagy társadalmi mobilitással magukkal hozták az előző nemzedék életvitelét, szokásait, gyakorlatát, melyek egyre gyorsuló ütemben formálódtak a városi környezet hatására.⁵⁷ Mára az önellátásra való törekvés szinte teljesen eltűnt, a háztartásszervezés alapja a vásárlás lett. A városba beköltöző családok és a kibocsájtó vidéki családok közötti kapcsolat, kölcsönös segítség azonban máig élő gyakorlat maradt egy-két generációnyi időtávon belül, ételajándékokkal, házasságkötéskor tárgyakkal, pénzzel segítik az új háztartás kialakítását, míg a fiatalok az innovációk közvetítői a tágabb családjuk felé.

⁵⁵ „Nekem nem kell tili-toli, én azzal csak összemaszatolnék mindent. Kiváló a szaggatott nokedli. Mikor eltört a lábam, vettem ilyen kis görbe tésztát a pörköltözhöz. Az unokám rám nézett: Mama ez nem jó. Elfogyott, de tényleg nem az igazi, mint amit az ember maga csinál.” F. GY. (szül. 1935.) 2010. 04. 21.

⁵⁶ Hofer 1983: 48–49.

⁵⁷ Az értékorientáció és az életvitelmodellek kapcsolatáról: Losonczy 1977.

Az 1960-as évek végén tervezett, kivitelezett társasházi konyhák máig magukon viselik egy elhibázott társadalompolitikai elképzelés nyomait. Csak részben tudják valódi szerepüket betölteni a családok életében, melynek több negatív kihatása van mind a tárgykultúra szintjén, mind a családi szokások átadása, a belenevelődés szintjén.

A most bemutatott konyhákban, a tárgyak szintjén nem érződik az a táplálkozáskultúra iránti fokozott széles körű érdeklődés, amelyet a média ma „gasztroforradalomnak” hív. A háztartások a konyhai felszerelések formai cseréjén túl nem újultak meg. Itt még nem kezdődött el a konyhák történetének új szakasza.⁵⁸ Nyugat-Európában a konyhák mindennapi életben betöltött szerepe megújulóban van, a főzés nem csak a nőknek, de a férfiaknak is – akik főzőiskolákban képzik magukat – az egyéniség, az identitás kifejezésének, az önmegvalósításnak az eszköze egyben. A főzés a hétköznapokon túl nyilvános eseménnyé, szabadidős tevékenységgé válik egyre inkább. A most bemutatott pesterzsébeti konyhák még egy korábbi korszak emlékét őrzik, megújulásukra az esély korlátozott, a folyamat most még éppen csak elkezdődött.

⁵⁸ Köstlin 2017.

„HA ENNI KAPTAM,
AKKOR MINDEN RENDBEN VOLT”
ÉHEZŐ ÁRVA LÁNYBÓL FOGYÓKÚRÁZÓ
NAGYMAMA, AVAGY A TÁPLÁLKOZÁSKULTÚRA
TÖRTÉNETÉNEK EGY SZELETE EGY ÉLETÚTBAN
ELBESZÉLVE

A terepmunka során gyűjtött életrajzi interjúk, visszaemlékezések révén válnak igazán élettel telivé a párhuzamos idősíkot felölelő, társadalomtörténeti és a helytörténeti szakirodalom adatai. Az egyén életútját befolyásoló múlt az emlékekben reprezentálódik, a makrotörténeti, gazdasági, társadalmi, politikai események a háttérrel jelentik mindehhez. Minden egyes tematikus beszélgetés az emlékezetben megőrzött élményekre épül, a valóság egy-egy önálló szelete, egyéni sors, melyeknek önálló idővonala, saját szereplőgárdája van. A visszaemlékezés a múltat sok esetben az egyén szemszögéből torzítva, hiányosan vagy általánosítások szintjén tükrözi vissza. De a kutatási témám, a hétköznapi és ünnepi étkezési szokások lényegéből, ismétlődő jellegéből adódóan mégis megbízható, az egyén motivációit jól érzékeltető ez a forrás, illusztrálja az életút mentén a táplálkozáskultúrában bekövetkező változásokat. Példaként szolgál egy városi munkásnő és családjának mindennapjain keresztül a 20. század második felének társadalomtörténeti és a néprajzi áttekintéséhez is egyaránt.¹ Jelen tanulmányban a vizsgált korszaknak a fogyasztási, táplálkozási szokásait egy általam reprezentatívnak ítélt, az emlékezzettel elérhető múltat felidéző, félig strukturált, a táplálkozásra fókuszáló, 3 alkalommal készített interjú, ötórás lejegyzett szövegrészletén keresztül mutatom be. Ez a beszélgetés a terepmunka során számomra, kutatóként is a téma szempontjából meghatározó élmény és tapasztalat volt egyben. A kötet előző tanulmányához ezt is forrásként használtam.

83 éves adatközlőm árvaként nőtt fel Budapesten, Csepelen munkásnőként dolgozott, és két gyermeket nevelt fel. Élete meghatározó részét Pesterzsébeten élte le. (Maga, férje és lánya közösségi munkát is vállalt a vizsgálatba bevont ház életében, gondnokként a lakókat jól ismerték, ismerik, bár most nem ezeket a részleteket emelem ki a beszélgetésünkből.) Adatközlőm szavai nyomán az életmódra és azon belül a táplálkozásra fókuszálva láthatjuk, hogyan élte meg gyermekként a második világháború utolsó éveit, milyen életstratégia révén tu-

¹ A 20. század második felével foglalkozó társadalomtörténeti szakirodalomban is egyre gyakrabban használt a néprajz számára már régóta kulcs fontosságú forrás, az adatközlőkkel készített interjú. Lásd például a nők szerepére vonatkozóan a szocializmus időszakában: Tóth 2003, 2007, 2010. további irodalmakkal.

dott egy leány családot, otthont alapítani az 1950-es évek legelején. Az előző tanulmányban bemutatott, vizsgált társasház első beköltözői között volt családjával 1970-ben, személyes emlékei között tehát megtalálhatók a ház történetei is, valamint az, hogy a háztartásszervezés alapjaira hogyan hatottak a lakáskörülmények. Kiolvashatók a döntési lehetőségek és nehézségek, melyek árán férjével saját lakást tudtak venni, sőt, még hétvégi telket is szereztek az 1980-as években. Végül szavai nyomán, az élettörténet jelenében láthatjuk, hogy gyermeke és unokája hogyan próbál új életstratégiát kidolgozni napjainkban a globalizáció és a modernizáció által formálódó világban, és mindez milyen kihatással van az adatközlőm mindennapjaira. A táplálkozáskultúra gazdasági, társadalmi háttérének változásait szimbolikusan jeleníti meg az, ahogy a nélkülözésben felnöve magáévá tett alapértékek értelmüket veszítik mára, és az éhezés helyett a fogyókúrázás lesz a táplálkozás alapelve. A gyűjtött anyag jelentőségét az adja, hogy olyan idősíkot és helyszínt ölel fel, mely eddig nem került a táplálkozáskultúra-kutatás középpontjába ilyen mélységben.

– Mikor született?²

– Budapest, 1935. január 10. Szent János kórházban. Talált gyerek voltam, menhelyen nevelkedtem Budapesten. Nevelő szüleim is voltak, nagyon gonoszak voltak velem. Ahogy én emlékszem olyan 5 évesen kerültem hozzájuk, egész kicsi voltam. 6 éves koromban már gyerekekre vigyáztam, dolgoznom kellett. Amikor már nagyobbacska voltam, 8 éves, egy teknő ruhát ki kellett mosni. Rá kellett állnom a sámlira és sikáltam a ruhát. Nem volt nekem fényes sorsom. Mikor nagyobb lettem, akkor elvittek ipari tanulónak. Előtte még nagyon beteg voltam: tüdő- és mellhártyagyulladásom volt. Kaptam egy nagy pofont a nevelőanyámtól, a sparheltot kellett kipucolni. Mondtam, hogy rosszul vagyok, leültem a hokedlira, és kaptam egy nagy pofont. Tovább már nem emlékszem, csak hogy a kórházban vagyok, olyan lázas voltam, hogy borogattak, csavartak lepedőbe.

– Pestnek melyik részén élt ekkor?

– Kispesten. A menhely volt a mostani Heim Pál Kórház. Mikor kórházba kerültem, akkor az már kórház volt, nem menhely. Ott voltam sokáig. Ott kaptam életemben először igazi csokoládét a doktor bácsitól! Mert jól viselkedtem. Onnan elvittek Hárshegyre, mert ott volt intézet. Tanultam is ott. Utána mentem ipari tanulónak Csepelre. Gyalus-marós voltam, nagyon kemény, férfimunkát végeztem [A Csepel Vas és Fémműveknél. B. A.]³ Amit én szerettem volna,

² F. Gy. Gyűjtés ideje 2011. november 2., 2012. március 5., 2012. május 25. Az interjúkat készítette: Báti Anikó

³ Nők férfi munkakörökben lásd például Tóth 2007, 2010: 62–70. interjúk alapján, további irodalommal; Farkas 2003.

mert én később kezdtem az iskolát, az már betelt, mert műszerész akartam lenni. Az nem sikerült. De én annak is nagyon örültem, hogy tanulhatok, mert adtak egyenruhát is, hogy ne fázzak. Nagyon hajtottunk, az egész osztály.

– Mikor kezdte a tanulmányait Csepelen?

– 1951-ben.

– Hol, hogyan élte meg a háborút?

– Kispesten voltam, a nevelőszülőknél.⁴ Az az igazság, hogy ők lenn voltak a pincében, engem meg küldtek vízért. Belövést kapott a ház. Én nem vagyok vallásos, de istentagadó sem vagyok. Engem nem féltett senki, felküdtek vízért, de akkor a ház belövést kapott. Én annyira megijedtem, egy nagy téglát, én szaladtam el, az meg gurult utánam. Mindent megúsztam. Nem kaptam légnyomást. A háznak a hátsó része kapta a belövést, ott volt kolbász, szalonna, meg minden, volt kaja.⁵ Bejöttek az oroszok. Az én cipőm meg lyukas volt. És akkor kvártély, akkor még nem tudtam mit jelent. Ott volt egy üres szoba, ők oda beköltöztek. Olyan rendes orosz tiszt jött oda lakni, de ott volt a kiskatona is. Hozott csokoládét. Az ő [A nevelőanyja. B. A.] gyerekei is kaptak, én is. Ahogy ment ki az orosz tiszt, akkor az én kezemből kikapta a csokit a nevelőanyám, elvette a csokit. És visszajött az orosz tiszt. Mutatta, hogy neki is van két gyereke, azt megértettem. Tudta, hogy én valahogy nem tartozom közéjük, mert olyan kis szegény voltam, még azt is elvették tőlem, amit a menhelyről kaptam. Odaültetett az ölébe, meg nézte a cipőm talpát. Ott meg kellett ennem a csokoládét, addig nem ment el. Láta, hogy a cipőm talpa lyukas, elvitte, megtalpaltatta. Én olyan boldog voltam, hogy nem fázott a lábam! Nem ment be a víz. Pont itt középen volt lyukas a cipőm. Január volt, nagyon hideg volt.

– Amíg a háborút tartott miket tudtak enni?

– Minden volt, mert nekünk volt disznónk. Ott vágták.

– Kertes ház volt?

– Egy családi ház volt, Galamb utca 3.

⁴ A második világháború éveit országos szinten a lakosság élelmiszerekkel való ellátása központi, állami irányítás alá került, bevezették a jegyrendszert, és folyamatosan emelkedtek az árak. A zsír, a só, a cukor, a burgonya hamar hiánycikké vált. Dél-Pesten például a lakosság nagy részét kitevő gyári munkásnak nem volt elég jövedelme ahhoz, hogy tartalékokat halmozzanak fel, élelmiszervásárlásaik a fizetési napokhoz igazodtak. Súlyos gondot jelentett a tüzelőanyag időszakos hiánya is. A helyzetet súlyosbította, hogy télen, a szokatlan hideg miatt, az agglomerációból nem tudták a kereskedők áruikat a városba szállítani. Magyar Nemzeti Levéltár Pest Megyei Levéltára, MNL PML IV.408.u. Alispáni évnegyedes jelentések. 1940. ápr. 19. Idézi Valuch 2013: 132.

⁵ Akinek kis kertje volt, nagyon szerencsés volt, mert szezonális friss zöldségekkel tudta a családját ellátni, de a télre való tárolás nem volt megoldható a korábbi gyakorlat szerint, mert nem tudtak nagyobb mennyiségeket főlvasárolni. A kiskertek hulladékán volt, aki még hízót, kecskét is tudott nevelni. Hús azonban máshol hetekig nem került a zöldség- és gabonaételek mellé. Akinek vidéken éltek a szülei, rokonai, azoknak a háború első éveiben még baromfival, tejtermékekkel is próbáltak segíteni, de később ezek a források is elapadtak a beszolgáltatási kötelezettségek és a harcok miatt.

– Hányan laktak ott?

– Apa, anya, két gyerek. Én voltam a harmadik. Ezekre vigyáztam, kisebbek voltak, mint én. Melegítettem a kajájukat. Nekem nem adtak, mindig elvették. Szappant főzött a nevelőanyám. Én meg elloptam, a Sanyi bácsi ebédjét megettem. Tejlevest. És felöntöttem vízzel. Megjött Sanyi bácsi, de én már húztam a csíkot, biztos kapok. Vágta a szappant, és azt a kést vágta utánam, amivel vágott. Egy életem át viselem a nyomát, úgy esett ide. [Mutatja a halántékát. B. A.] Sprickolt a vér a homlokomból. De én mindig éhes voltam. Volt kajájuk, de mindig lopnom kellett. Soha semmihez nem nyúltam hozzá, csak a kajához, mert éhes voltam.

– Miket főztek akkor?

– A bablevestől kezdve mindent, tésztaleves, tejleves, rántott leves, amit most. Kenyeret ő sütött, meg adtak is kenyeret. Az oroszok meg hozták a fekete kenyeret. Nevelőanyámnak volt kemencéje a sufnyiban, ott volt rakott tűzhely is, amit úgy építettek. Nyári konyha volt az, ott vágták a disznót. Vidéki lány volt, Szekszárdról származott.

– Mi volt a nevelőapja foglalkozása?

– Én azt nem tudom, gyárban dolgozott valahol.

– És a felesége?

– Az meg otthon vigyázott a gyerekekre. Elment vásárolni, hozta a sok borsót a piacról. Azt nekem kellett megpucolni. Meguntam a borsót, és elástam. Jól fejbe vágott, hogy hol a borsó, hol a többi. Sírva fakadtam. Volt egy nagy németjuhász kutya, mindig annak sírtam. Leültem, a fejét ide tette, én annak sírtam. Tényleg megértette.

– Disznót tartottak, kertjük is volt?

– Kertjük volt, de kicsi volt. Egy disznót nevelt, de otthonról, Szekszárdról is kapott.

– Mennyi ideig volt velük?

– Azt hiszem három évig. De mikor megvert, melegem volt, lázas voltam. Megvert, a nagy pofonra emlékszem, de utána semmire nem emlékszem. Amikor tanuló voltam, akkor elmentem meglátogatni. Akkor boldog voltam, mert a lánya, az szeplős volt. Az nekem olyan elégtétel volt, mert az a lány mindig hazudott. Ha valami rosszat csinált, azt is rám fogta. Ez a Klári rosszindulatú kislány volt. Megverte az Isten, azért ilyen szeplős.

– Amikor tanuló volt, akkor hol lakott? Hol étkezett?

– Mikor első osztályba, akkor ott jártam, de nagyon butácska voltam, mert mindig nagyon dolgoztattak a nevelőanyámék. A leckét, azt próbáltam az iskolában megírni. Volt egy tanító néni, az hozott nekem palacsintát. Iskola szünet volt, akkor nekem ott kellett maradnom, na, ezt edd meg szépen. Megettem. Azt sohasem felejtem el. Sajnos, mikor már nagylány voltam, meg akartam őt találni,

nem találtam meg. Elköltözött. Meghalt a férje a háborúban. Neki is egy kislánya volt. Biztos mikor látta, hogy én mindig éhes vagyok, azért hozta a palacsintát. Nagyon, rettenetesen hálás voltam, jó gyerek voltam. Ha enni kaptam, akkor minden rendben volt.

– A háború alatt hogyan tudtak enni? Emlékszik étkezésekre?

– Nekem nem volt háromszor. Reggel kaptam egy kis kenyeret meg esetleg egy kis szalonnát hozzá, nagyon picikét. Nem baj, loptam. Ott lógott a spajzban a sok szalonna, kolbász. Gondoskodtam én magamról.

– Miket vettek a piacról? Tejterméket?

– Nem, volt kecskéjük. Nagyon jó kecsketej volt. De csak egy kicsit kaptam a bögre aljába, azt sem minden nap. Túrót, ilyesmit meg vidékről hozták, gondolom én. Piacon is vásárolt, ott volt a közelben a piac.

– Mikor Csepelen tanult, akkor hol lakott?

– Intézetben, ilyen lányintézetben.

– Akkor a munkájáért kaptak az ellátást vagy ki viselte gondját?

– Az állam. Nem kellett semmit sem fizetnem.⁶ Mikor aztán elvégeztem, nekem akkor már udvarlóm volt, még egy évet ott laktam, mert jól viselkedtem. Aztán majd csak kialakult az életem valahogy. A vezető azt mondta, hogy nem kell fizetnem semmit, „hogy tudjál felöltözködni”. 800 Ft-ot kerestem! Tudja milyen nagy pénz volt! Az utolsó fél évben az iskolában mi már dolgoztunk. Én úgy hajtottam, hogy azt ki sem tudom mondani!

– Mikor volt ez?

⁶ Az élelmiszerellátás 1947 után sem mutatott pozitív előre lépést országosan, de mind területileg, mind jövedelmi csoportonként jelentős eltérések voltak az élelmiszerhez való hozzáférés és az élelmiszere fordított összegek tekintetében. „Az 1947 végén készített háztartás-statisztikai felvétel szerint a munkáscsaládok 835 Ft-os átlagos havi jövedelmük több mint felét költötték élelmiszere, a 911 Ft átlag jövedelmű köztisztviselők és az 1271 Ft átlag jövedelmű magántisztviselők esetében ez az arány 44%, illetve 40% volt.” (Valuch 2013: 137.) Az 1950-es években „Az élelmiszer-kiskereskedelem államosítását követően a vásárlók a kereskedelem színvonalának visszaesését is megtapasztalhatták. Állandósultak a hiányok, a forgalmazott cikkekkel szembeni minőségi kifogások” (Valuch 2013: 138.) A KSH adatai szerint 1950-54 között valamennyi élelmiszer fogyasztása csökkent az 1938-as szinthez képest. (Élelmiszerfogyasztás 1957.) A gazdasági törekvésekhez igazodva a gyári munkások ellátását azonban a szűkös keretek mellett is igyekeztek viszonylag állandó, elfogadható színvonalon biztosítani. Adatközlőm nagy megbecsüléssel szövegezt a közétkeztetésről, melyet az iskolában és a gyárban biztosítottak számukra. Mindez jó tanulásra és munkavégzésre „ösztönözte” őket a kor szellemében. A háború és az '50-es évek szűkös ellátásának nyoma azonban a mai napig fellelhető a háztartásszervezési elveikben: ami éppen kapható, abból próbálnak tartalekakat képezni. (Hasonló példákat lásd még: Valuch 2013: 140–142.) Az 1957-es országos, reprezentatív háztartás-statisztikai felvétel szerint „A parasztcsaládok átlagosan magasabb élelmiszerfogyasztásán belül az egyes élelmiszereknél eltérő a különbség. Azonos jövedelmek mellett a cukor kivételével a legtöbb alapvető élelmiszerből magasabb a paraszti, mint a városi fogyasztás (...) a parasztcsaládok lényegesen több húst, baromfit, zöldséget, gyümölcsöt és tejterméket fogyasztanak, mint a városi családok. Az egyénileg gazdálkodó parasztcsaládok és a munkás- és alkalmazotti családok életmódbeli különbségei a jövedelem növekedésével éleződnek, a magasabb jövedelmek mellett nagyobb az eltérés mindkét irányba: a munkás- és alkalmazotti családok élelmiszerkiadásai még jobban elmaradnak a paraszti élelmiszerfogyasztás mögött...” Munkás, alkalmazotti 1959: 80.; továbbá: 84–85.

– 1953-ban. 800 Ft-ot kaptam, mert jól tanultam, meg jól dolgoztam. Kemény munka volt, de csináltam. Onnan tovább tanultam, összeismerkedtem a férjemmel, összeházasodtunk.

– Mikor?

– Na, nekem ez már a második házasságom. Nekem rettenetes jó anyósom volt. Mindkettő nagyon jó volt. Ő, az első Fonyódon lakott. A férjem lakatos volt, de nagyon szerette a csajokat, borzasztó. Mi elváltunk. Abból nekem lett egy kislányom, a Gabi. Ő pénzügyi meg ilyen téren tanult. Nagyon jó esze volt. Férjhez ment, két diplomával végzett. Volt lehetősége tanulni. Én annyira nem tudtam tanulni, mert nevelni kellett a gyerekeket. És amikor elváltunk, evvel a férjemmel összeismerkedtem, akkor a Gabi 3 éves volt. Úgy szerette, mint a saját gyerekét, taníttatta, minden.

– Mikor volt az első házassága?

– Én már '53-ban férjhez mentem. Fiatalon.

– Mikor váltak el? Gabi már iskolába ment volna. Nem váltunk mindjárt el, csak külön voltunk. Akkor tudtam megvenni egy szobát, amiben laktunk, egy ekkora szobát az Ady Endre utcában. A fonyódi mama segített, adott kölcsön 6000 Ft-ot, és azt mondta, hogy majd megadod. A férjem testvérével dolgoztam együtt, kérdezett ki az a kislány. Így jöttünk össze. De én nem akartam, túl magas is volt. '54-ben váltam el, akkor összeismerkedtem a férjemmel, Gyuri bácsival.

– Mikor?

– '58-ban. '62-ben házasodtunk össze. Akkor nem volt divat, mint ami most van, hogy összeköltözés. Az udvarlás is megvolt.

– Az első házassága idején hol laktak?

– Egy szobában, kapott a férjem, mert katona volt. Társbérlet volt, öten laktunk egy lakásban. És a konyha közös volt. Öt szoba volt, mi laktunk a cseléd-szobában. Ez mind tiszt volt, mind katona volt.⁷

– Akkor hogy tudott főzni?

– Én az anyósomtól tanultam. Mindig elmondta, sokat tanultam tőle. Azt mondta, hogy soha ne menj a szomszédba egy kanál zsírért vagy egy kanál cukorért, lisztért. Ezt mindig betartottam, a gyerekeimet is így neveltem. Engem nagyon szeretett az anyósom. Mikor megszületett a Gabi, akkor a férjem nem látogatott meg, mert ő fiút akart. És a fonyódi mama eljött hozzám, megmutatta, hogy kell fürdetni, meg minden. Eljött ide az egy szobába, és lavórban.

– A főzést?

– A lakásban külön volt egy fürdőszoba és be volt osztva, hogy melyik család

⁷ A lakás – még ha az csak szerény körülményeket jelentett is – tükrözte a rendszer által támogatott, megbecsült társadalmi státuszt. „Az ötvenes-hatvanas években igen nagy feszültséget okozott a lakásépítés elmaradottsága, s a hiányt súlyosbította a mezőgazdaságból az iparba vándorló munkaerő növekvő lakásigénye. Valuch 2006: 24.

mikor fürdik,⁸ napokra beosztva, de az nekem nem volt gond mikor dolgoztam, mert minden nap fürödtem a gyárban.

– Közös konyha?

– Hát a közös konyha nagyon borzasztó volt, mert én nagyon szerettem a tisztaságot, a többi meg otthagyt mindent. Én felmostam a konyhát, mindent mikor én voltam a soros, hogy én főzök. Be volt osztva órára, hogy ki mikor főz. És akkor mindig rendet kellett volna hagyni, én mindent megcsináltam. Végül már úgy csináltam, hogy annyit mostam föl, amerre én mentem. Majd rájöttem, hogy milyen hülyeség, oszt fölmostam az egészet.

– Az edények is közösek voltak?

– Nem, azt én hoztam magammal a szobából. Volt három lábasom, meg két fakanalam, meg három alumíniumkanál meg villa.⁹ Nagyon szegények voltunk. (...) Én aztán hagytam mindent, és elmentem albérletbe. Sógornőm mondta, hogy van egy szoba eladó. [Ez az említett Ady E. utcai szoba. B. A.] Próbáld megszerezni. Írtam fonyódi mamának levelet: drága mama ez és ez van, hátha tud segíteni. Én becsülettel mindent megadok. Akkor olyan lehetőségem volt, hogy azt mondta a mama, hogy hozd haza a Gabit, majd én vigyázok rá, és akkor tudsz dolgozni. Lehetett túlórázni, muszáj volt dolgozni. Akkor utána férjhez mentem újra, csere-beréltük a lakást.

– Amikor néhány edényben főzött az első férjével, akkor miket főzött?

– Akkor nem lehetett húst kapni, ’53–54-ben.¹⁰ Akkor kolbászból csináltam, meg hát küldött a mama csirkét, feldarabolva küldte. De csak akkor kaptam ilyesmit, ha hideg volt, ilyen időben kaptam. Nagy kosár gyümölcsöt is, olcsó volt a posta. Még akkor is kaptam, mikor elváltunk. Férjhez mentem ehhez a férjemhez, és hívott oda [az első anyósa, Fonyódra B.A.] nyaralni. El is mentem, vittem a gyerekeket. Nagyon rendes volt a mama. Aztán beteg lett szegény, amikor kapta a kezeléseket, akkor itt lakott nálunk [Pesterzsébeten. B.A.]

– Hétköznap mit főzött akkor?

– Főleg főzeléket. Lehetett párizsit venni, de az tényleg jó volt. Megsütöttem zsírban, bevagdostam, oszt rátettem a főzelékre. Az volt a hús. Sült krumpli,

⁸ 1949-ben Budapesten minden második lakóházban, a nagyobb vidéki városokban a lakóházak egynegyedében, a kisvárosokban pedig minden hatodik házban volt elérhető a vezetékes víz. Az ötvenes évek elején az országban negyedmillió fürdőszoba volt, megközelítőleg minden tizedik lakáshoz tartozott ilyen helyiség.” Valuch 2006: 25. Dél-Pesten, így Pesterzsébeten ez a szám kisebb volt, korábban is kevés volt a magasabb komfortfokozatú lakás, és a II. világháborúban a lakásállomány ötöde romba dőlt, a helyreállítás csak lassan indult meg. A kerület központi részén a városrekonstrukció az 1960-as években vett nagyobb lendületet.

⁹ Ugyanezen években egy debreceni polgári család háztartásának eszközkészlete többszáz darabból állt. Lásd Valuch 2006: 48.

¹⁰ A hiánycikkek közül is kiemelték a húst: gyakran egy héten egyszer sem tudták megvenni, helyette olcsó, gyenge minőségű kolbászt vagy zsírban sült párizsit tálaltak. A leggyakoribb főtt ételek a főzelékek és a paprikás krumpli, rántott leves volt, míg hideg étkezéseken a kenyér magában is megállta a helyét teával.

paprikás krumpli. Azt ettük, de nem szerettük, a férjem se. Mikor ment dolgozni ez a másik mama [a második anyósa B. A.] mindig paprikás krumplit főzött a fiának. Ők is szegények voltak. Egy szoba, konyhában laktak a 20. kerületben. Amit vettem szobát, ott nem volt fürdőszoba. Ez a Kende Kanut utcában volt. [Az adatok itt a beszélgetésben összekeverednek, később elmeséli, hogy volt a tulajdonában egy szoba, majd onnan átköltöztek egy kétszobás lakásba, a Kende Kanut utcába. 1964-ben megszületett a második gyermeke, akit itt baleset ért, súlyosan megsérült, hosszasan kórházban volt. B. A.]

– A gyermeke betegsége alatt miket adott neki enni?

– Csó volt a hasában, azon keresztül. De csak turmixot lehetett. Krumplifőzeléket, spenótot. Nem fűszeres dolgokat kapott, mint a kisbaba. Nem lehetett akkor még kapni ilyen készételeket a babának.

– Miket főzött a kislányoknak?

– Mindent, amit a piacon lehetett venni. Spenótot, sóskát, krumplit, akkor bele egy kis húst. Akkor [1960-as évek] már volt hús vagy a párizsi.¹¹

– Recepteket honnan tanulta?

– Mindig valamelyik anyuka mesélt a kórházban, mikor bent voltunk. A gyereknek mindig ott pancsikoltam külön. Külön volt kis láboskája, abba semmi mást nem, csak az ő kosztját csináltam. Volt egy kis fazekam, ennél kisebb volt [mutatja], most lyukadt ki, de most annyira hiányzik nekem. Ha maradt egy kis kaja, akkor szerettem betenni a hűtőbe.

– Volt már akkor védőnő?

– Igen, meg a doktornő is kijött meglátogatni.

¹¹ Az ételminőségértelmezés csak az 1960-as években kezdett konszolidálódni, az egy főre jutó ételminőségértelmezési adatok alapján, országos szinten, kiegyensúlyozottabbá viszont csak az 1970-es évek végére vált. (A húsfogyasztás – hús- és halfogyasztás adatai egyben 1970-ig – alakulása, bár az adatokban nincs elkülönítve a húskészítmények aránya: 1934–38: 33, 9 kg/fő; 1950: 34,9 kg/fő; 1960: 49,1 kg/fő; 1970: 60,7 kg/fő; 1980: 71,8; 1990: 73,1 kg/fő; 2000: 70,2 kg/fő; 2005: 63,5 kg/fő; 2007: 63,2 kg/fő; 2008: 61,5 kg/fő; 2009: 56, 7 kg/fő; 2010: 56,7 kg/fő; 2011: 55,8 kg/fő; 2012: 56,4 kg/fő. Statisztikai Tükör. Az ételminőségértelmezés alakulása 2010. KSH 2012. VI. 42.; Statisztikai Tükör. Az ételminőségértelmezés alakulása 2012. KSH 2014. 2014/58.) Ebben szerepet játszott, hogy a mezőgazdasági nagyüzemi termelés tervezhetőbbé lett, és jelentős volt a kiskerti, háztáji gazdálkodás, az önellátásra törekvés még a városi a lakosság körében is. „Az ételminőségértelmezés szerkezetének lassúbb átalakulását befolyásolja a saját termelésből származó fogyasztás még mindig jelentékeny volta. 1966 évben a munkás és alkalmazotti háztartások ételminőségértelmezésének 23%-a a paraszti és kettős jövedelmű családokénak 66%-a a saját termelésű.” (Az ételminőségértelmezés helyzete és fejlődése. A Belkereskedelmi Kutató Intézetben készült elemzés összefoglalója. MNL OL XXVI-G-4.1.d. Idézi Valuch 2013: 156.) Ezzel párhuzamosan egyre növekedett a bolti ételminőségértelmezés is: nőtt a kínálat – például a félkész, készáruk körével – és a vásárlásra fordítható jövedelmek is. „A hiánycikkek vonatkozásában ellátási prioritást élveztek a városok, a bányá- és iparvidékek, valamint a főváros (...). A mennyiségi igények kielégítése után – bár a választék csak viszonylag lassan bővült – a hetvenes években már az ételminőségértelmezés és az élvezeti cikkek körében is fokozatosan kialakultak a ’presztízstermékek.’” (Valuch 2013: 156.) „A kielégítő és zavartalan ételminőségértelmezés – áll a Belkereskedelmi Kutató Intézet jelentésében, 1968-ban – az ételminőségértelmezés belföldi piacának egyensúlyra fontos gazdasági s egyben elsődrendű politikai kérdés is.” Valuch 2013: 157.

– Honnan tanulta?

– Hát különösebben nem tanultam, csak az ösztön. Ha valami különöset hallottam, akkor azt megkérdeztem, hogy hogy kell csinálni. Munkatársaktól meg a hát mamától is. Szoptattam is, fél évig mind a kettőt. Menni kellett dolgozni, nem úgy volt ám az. Volt szoptatási idő. Ki lehetett menni [a gyárból]. Kaptam egy órát, a bölcsődébe kimentem, ott meg kellett szoptatni és mentem vissza dolgozni. Ebbe az órába bele kellett férni. Örökké szaladtam, mint a hülye gyerek. Be kellett érni, az egy órának meg kellett lenni.

– Honnan tanulta még a recepteket?

– Jaj, nekem olyan rongyos szakácskönyvem van! Horváth Ilona. [1979-es kiadású. B. A.] Én vettem, könyvterjesztő hozta.

– Milyen recepteket szeret belőle?

– Ebben minden van, és olcsók a sütemények. Még most is ebből sütök. De vannak még itt szakácskönyvek, kettő.

– Gyerekkorban miket tudott ellesni a főzésből?

– Én mindent kellett, hogy tudjak. A kicsiknek csinálni kellett.

– Miket csinált?

– Mindent. Sok mindent megtanultam. Főztem azért. (...) A férjem eljegyzett, majd elment katonának [Ez a második házassága. B.A.]. Én nagyon akartam lakást. Azt mondja, hogy mit szólnék, ha elmenne tisztí iskolába és akkor kapnánk lakást. Kapott is, az osztrák határ szélénél. Egy házat! Az istálló, a csirkeól különb volt, mint egy lakás akkoriban. És én nem akartam ott maradni! Ildivel [a második gyermeke] mentem oda, odamentem a férjem után. Aztán azt a házat elcseréltük, 15.000 Ft-ot kellett fizetni, akkor az nagyon nagy pénz volt. De ott lenn azt mondtam a férjemnek, hogy ne haragudjon, de én nem maradok itt. Fél liter tejet alig tudtam a gyerekek szerezni. Mindenki nagyban leadta a TSZ-nek. Pedig annyi tehén volt. Nem éreztem jól magam, meg buta is voltam. Ültettem retket, vártam, hogy mikor fog kikelni, azt mondja a szomszédasszony, hogy az már rég kikelt. Na nehogy már! Hát nem látom. Mire ő, hát az befelé nő a földbe! Megpiszkáltam, hát tényleg ott volt, már olyan pudvás volt. No, akkor petrezselymet ültettem, nem lett csipkés a levele, kikapáltam az egészet, mert mondom ez nem petrezselyem, biztos becsaptak. Nem jó magot adtak. Amit még nem kapáltam ki, az ott volt, az csipkés volt, mikor már nagyobbacska volt. De hát akkor már kikapáltam, mikor mondták, hogy ki fog az kelni, hogy akkor lesz csipkés, mikor nagyobb lesz. Nem értettem hozzá, nem éreztem jól magam ott.

– A második lánya mikor született?

– 1964-ben.

– Mikor költöztek le a határhoz?

– '64-ben. Kicsi babával mentem oda. 2-3 hónapos volt, lementem vonattal. Elém jött a férjem. De nem volt jó. Én ott főztem, mindent tudtam csinálni, de

nem volt olyan üzlet, hogy én ott kaptam volna zöldséget vagy bármit. Ott mindenki termelt magának, meg a TSZ-ben dolgoztak.

– Ott mennyi ideig éltek?

– Egy hónap! Nem bírtam ott maradni. Gabi is iskolába fog menni, hát hogy lesz? Itt nincs jövő. Mondom a férjemnek, hogy szereljen le. Mondja, hogy könnyű azt mondani. Beadta a leszerelését, de akkor már katonatiszt volt. Akkor behívtak engem is, hogy hát hogy képzem? Azt mondta a férjem, hogy te mindent mondhatsz, de én nem mondhatok semmit. Itt parancs van. Én mondtam, hogy ha ez önöknek jó, hogy egy családot szétszedjék, akkor tegyék. Legfeljebb elválunk. Nincs lakás, csak az az egy szobánk van, de majd megoldjuk valahogy. Az ezredes úr meg hogy utasítsa rendre a feleségét. De én csak mondtam a magamét. Akkor aláírták velem, hogy lakásra nem tart igényt. És akkor mi oldottuk meg. És akkor vissza Budapestre. Mondtam a férjemnek, hogy látod, milyen jó, hogy nem adtuk oda a lakást.

– Volt ott valami konyha?

– Nem volt ott semmi, csak egy szoba volt! Vett a férjem mielőtt bevonult katonának egy teatűzhelyet, egy kis asztalkát. Ahhoz vett nekem három széket.¹² Akkor volt az eljegyzés. És akkor én maradtam ott tovább. Aztán vissza. Aztán később sikerült egy kis lakást szerezni, de a férjem akkor már tiszt volt. Az Ady Endre utcából, a szobából a Kende Kanut utcába. Ott volt két kis szoba, de a víz nem volt benn, meg egy konyha, meg egy spajz.¹³ A víz kinn volt az udvaron. Szeptemberben költöztünk oda, hogy tavasszal az lesz a legelső, hogy bevezessük a vizet. Meg is csináltuk. Kaptam is a szomszédoktól a közös udvarban, hogy azért nem csinál az IKV semmit, mert vannak lakók, akik bevezetik a vizet. Akkor a szomszédom azt mondja, hogy úgy ássák már, hogy neki is meglegyen a vize. A csövet bevitték oda. A sógorom, a barátja is segített. De hát akkor gondoskodni kellett kajáról is.

– Hogy volt?

– Már akkor lehetett kapni húsfélét, de drága volt. Csináltam lecsót, lehetett kapni ilyen 2Ft-os kolbászt, az volt a reggeli mustárral. Csináltam körömpörköltet, ezeket mind szerették a férfiak, meg pacalt, azt is mindenki szerette. Az meg olyan olcsó volt, hogy 6 Ft volt kilója. Abból két kilót megfőztem, egész nap büdösített, de megcsináltam, sikerült megvenni. Akkor a gyereket baleset érte, mert a hülye szomszédasszony kinn hagyta a lúgkövet. Úgy vitte a férjem a kórházba, hogy szaladt vele. A Vasgereben utca akkor kórház volt. Ott most ilyen beteg gyerekek vannak, nem az a mostani rendelő. Én a gyárban írtam lakáskérvényt. Javasoltak is. Amikor a kis Ildi iskolába ment, elsőbe, akkor sikerült idejönni lakni.

¹² „A szocialista korszak első két évtizedében a családi költségvetésben a lakberendezési kiadások rendszerint alacsonyok voltak.” Valuch 2006: 34.

¹³ A lakáspolitikáról bővebben lásd: Keller 2018.

– A Kossuth utcába?

– Igen. 20.000 ezer Ft-ot kellett fizetni minőségi cserére. Előtte kaptunk volna egyet Csepelen, ahol a HÉV bekanyarodott, ott a 10. emeleten. Nem fogadtam el. Volt egy kis pénzem, vettünk tévét, bútort, garnitúrát, lecseréltem a régit, elköltöttem a pénzt. Akkor azt mondta a férjem, hogy ne törődj vele, majd spórolunk másikat. Egy év múlva megkaptam a kiutalást. Egy fillérem nem volt, nagyon kevés pénzem maradt. Mindenki segített: a sógorom, barátok vettek fel személyi kölcsönt [hogya ki tudja fizetni a Kossuth Lajos utcai lakás értékkülönbségét. B. A.]. Ahogy megkaptam a fizetést, egy fillér nem maradt, ment adósságra. Ez is fölvevett 3000-et, mert akkor ennyit lehetett, meg az is. Végül 1000 Ft-tal többet vettek föl, mint kellett. Mind becsületesen vissza, vittem az OTP-be. Nekünk is volt fölveve. Mindenki segített. Azt mondta a férjem, hogy akkor is megszerezzük, ha a földön alszunk. Eladunk mindent, de ide jövünk lakni. 1970. június 1-én jöttünk ide lakni.¹⁴ 1974-ben azt mondja a férjem, hogy Kiskunlacházán vegyünk telket.¹⁵ Én nem akartam, minek? Csak belementem, a legnagyobb telek lett a mienk. A sógorom meg a sógornőm volt a kezes. Azt is OTP-re, akkor kezdtem előlről. 5 OTP-ém volt: szekrény, tévé, lakás, telek, személyi kölcsön, aminek mindig kellett lenni. A szekrény sor havi 1600 Ft volt. Nyakig érő adósság. Így éltünk. 10 mázsa deszkát szerzett a férjem. Jöttek a haverok, hogy építsünk egy házat. Én magam szedtem ki a deszkákból a szöveget, betont kevertem. Nagyon jól nézett ki: előszoba, konyha, szoba, egy faház tervrajza szerint. 1988-ban, hogy vegyünk egy faházat. Mégis kulturált: konyha, zuhanyzó. Ástak rendes alapot. Itthon megfőztem nekik a kaját, beindult a lecsó, körömpörkölt, pörkölt, 2 kiló lángolt kolbász. Lehetett sütni, főzni. Volt ilyen húzós kocsim, abba befér 20 üveg sör. Itt 3 Ft volt, ott meg 12 [Kiskunlacházán]. Nem volt mindegy, spórolni kellett. Húztuk le a sört a kocsival. Minden hétvégén húztuk le 20 üveg sört.

– Mivel jártak?

– HÉV-vel. Később aztán vettünk egy Trabantot. Nem új volt. Akkor már könnyebb volt. Egy asztalos rakta össze a házat.

¹⁴ „A szocialista rendelkezés a lakást a társadalmi juttatások közé sorolta. A lakásgazdálkodást központosították, az újraosztás mechanizmusa jelentős egyenlőtlenségeket keltett. A benyújtott lakásigényeket különböző szempontok szerint rangsorolták. A korszak lakáspolitikája az elvek szintjén és a gyakorlatban jelentősen különbözött egymástól. Az elvek szintjén mindenkinek egyenlő esélyei voltak a lakáshoz jutásra, a gyakorlatban azonban az állam csak a városi lakásépítést támogatta jelentős kedvezményekkel.” Valuch 2006: 24.

¹⁵ Az életforma változását a privát szféra megteremtését, a vagyoni gyarapodást a hobbikert jelképezte a kor városi munkáscsaládjainak körében. „A magántulajdonú üdülők birtoklása a hatvanas évek elejétől kezdett kibontakozni, és az évtized során fokozatosan státuszszimbólummá vált. (...) Hobbikertes övezetek a nagyobb városok határaitban is kialakultak a pihenés mellett – de gyakran inkább a pihenés helyett – ezeken a területeken zöldséget, gyümölcsöt termeltek. A hétvégi házak, telkek népszerűvé válásának háttérében részben a divat, részben a gyorsuló lakossági jövedelemfelhalmozás állt.” Valuch 2006: 30. Lásd még Valuch 2013: 218–219.

– Termesztettek ott zöldségeket?

– Én kezdtem neki a nagy termelésnek. A vizet bevezettük, azt is OTP-re, mire jött a rendszerváltás, addigra kifizettem minden adósságot. 254 négyzetméter volt, nagy volt. Gyümölcsfákat, sárgabarackot, nagyon finom volt, abba nem kellett cukor. Leforráztam szűrőkanálban, jó dzsem lett. Most is van, most is főztem, azért hízik!

– Ezt kitől tanulta, hogy hogy kell lekvárt főzni?

– Mamától fonyódi mamától [az első anyósa]. Ő küldött nekem nagy kosár barackot is, mondta, hogy hogy csináljam meg. Meg is csináltam. Paradicsomot is. Volt annyi paradicsom, hogy be tudtam főzni 30 kg-ot is. A telek közelében meg volt meggyes, „Szedd magad” mozgalom, ott szedtük a meggyet. 25-30 kg-ot. Jó volt, fillérékért megvettem, tettem bele zselét. A férjem, a gyerekek nagyon szerették a befőttet, muszáj volt ügyeskedni.

– Mit termeltek ott?

– Hát volt uborkám, de azt soha nem tudtam megtanulni, hogy azt hogy kell. Szerintem meleg volt az a spajz. Hegyén-hátán az üvegek, rengeteg, a gardrób is tele volt. Nem romlott meg. De a savanyúsággal levitéztem, mert nem sikerült. Mindig megbuggyant. Kétszer megbuktam vele, harmadszor már nem is csináltam. Csak a pénzt dobtam ki. Először próbáltam, hogy a piacon vettem, utána meg már nekem is lett [saját termesztésű uborka], az se volt olyan szép, mert görbék lettek az uborkák. Azt mondták azért, mert nincs rendszeren locsolva. Jól jártak a szomszédok, mert kaptak egy csomó uborkát. Pedig sok vizet kapott, mert ott volt a zuhanyzó az udvaron, sorban mindenki azt használta, a víz meg lefolyt az uborkához.

– Mit termeltek még ott?

– Sárgarépa, fehérrépa, petrezselyem, csak ott meg az volt a baj, hogy nagyon agyagos volt a föld...

– Voltak ott edényei is?

– Hétvégéken mindig ott voltunk. Vettem kis gáztűzhelyet, kétégős, volt hozzá palack is. Ott is főztem. Azok az edényeim voltak ott, amiket kielejteztem. Levittem. Nem volt baja, csak kopottak voltak. Még ott tudtam használni. Volt rendes evőeszközkészlet, a tányérok is használtak voltak. Még megvan az első, esküvői készletem, amit kaptam a kollégáimtól, csak egy lapos tányér hiányzik...

– Amikor beköltöztek, akkor milyen volt a lakás berendezése 1970-ben?

– Csak a legszűkebb, mert minőségi cserével jöttünk ide, 20.000 Ft-ot kellett fizetni. A lakás teljesen üres volt, csak a gardrób szekrények voltak, konyhaszekrény volt, a spajzban polcok. A szobába kellett ágy, székek, asztal, heverő. [A lakás egy+két fél szoba, összkomfortos, 51m². B. A.]

– Hogyan osztották el a szobákat?

– A legelső Gabié [nagyobb lánya] lett. Ott volt a heverő, összecsukható. Ide

[a nagy szobába] vettünk csőbútort, akkor az volt a divat, íróasztal Gabinak. Vettünk háromajtós szekrényt, akkor még az volt a divat, nem a szekrény sor, az majd később. A belső szobába kétajtósat. Oda ment Ildi [a kisebb lánya]. Ott volt kicsi íróasztalka egy polccal. Ugyanúgy a Gabinak is. A nagyszobában volt asztalka, tévé, kishétkézi. Két fotel, csővázás, a könyöklő része fából volt. Örültünk, hogy lehet kapni.¹⁶

– Ott ebédelték?

– Nem, az előszobában, csináltattunk asztalt.¹⁷ Voltam kinn Ausztriában seftelni, mert annyi adósságunk volt, hoztam be órát, rádiót, gyerekeknek csokit.¹⁸ Akkor egy az egyhez ment a forint a shillinghez, és akkor jól tudtam vásárolni. Hoztam orkán kabátot, nylon inget, narancsot, magamnak is kabátot. A gyerekhalmik nagyon drágák voltak. Karórát hoztam. Ez '65-ben volt. Volt valami 2000 Ft hasznom! Akkor még a Kende Kanut utcában laktunk. Aztán azokat eladtam. Láttam olyat, hogy lehajtható asztal, mikor voltam a József Attila lakótelepen. Tetszett nekem, mi is megcsináltuk. Mondom a férjemnek, hogy mi is csináljunk, ott kajáltunk. De az az igazság, hogy mi soha nem voltunk együtt, csak hétvégén. Az akkor jött haza, a másik akkor, én ekkor, tehát mindig előre főztem. Ha meg nem, akkor hideg vacsora volt, mert mindenki evett benn a munkahelyén.

– Melyik falszakaszra tették?

– Mindjárt szemben a konyhaajtóval. Ott voltak ilyen kar nélküli kis székek, kis gömbölyű székek, volt 3 darab [bár a család 4 tagú, B. A.]. Három ember fért el, egy-egy tányérral.

– Hétköznapi étkezések? Reggel a gyerekek ettek?

– Nem, egy pohár tejet ittak, mentek a suliba és vettek zsemlet. Nyugodtan el lehetett engedni a gyerekeket, egyik a másikra vigyázott.

– Ebédet ott kaptak?

– Igen, persze, napközisek voltak.

– Vacsorára?

– Vacsorára meg egytálalt főztem. Nyáron például zöldborsó leves volt két hétig, nem viccelek! Nem tudom máshol hogy van, de annyira szerette mindenki a borsólevest, a zsenge borsólevest, mindannyian pucoltuk, hogy a tv meséig elkészüljön a vacsora. Mindegyik addigra megfürödjön. Nálunk 8-kor takarodó volt.

¹⁶ „A hetvenes évektől lakberendezésre is valamivel több jutott a magyar családok növekvő hányadánál, és lassan javult a kínálat is.” Valuch 2006: 34. A lakberendezésben egyre inkább a fogyasztói társadalom tárgyhasználati szokásai érhetőek tetten, a tárgyak, tárgye gyűttesek élettartama lerövidül.

¹⁷ A lakások mérete, elrendezése nagyban hozzájárult a lakberendezés egységesüléséhez. A térhasználat a korszellem diktálta panellakás típusok minimális méretű konyháikhoz igazodott. Így nem tölthette be a konyha azt a központi szerepet a család életében, mint ami korábban jellemző volt a paraszti és a munkáscsaládoknál. Helyét a nagyszoba vette át, ami egyben nappali, hálólhely és gyakran az ebédlő szerepét is betöltötte.

¹⁸ A szomszédos országok nagyvárosaiból behozott márkás termékek értékesítéséről, a fogyasztásban betöltött szerepéről lásd: Valuch 2013: 89.

– Vacsorára többnyire főtt ételt ettek?

– Igen. Mikor milyen szezon volt. Volt leves és hozzá palacsinta vagy spenót, vagy sóska, mindenki szerette. Egyedül a krumplifőzelék, azt nem szerette a férjem, de a gyerekek szerették. Én sem szerettem. Nem főztem. Azelőtt rengeteg krumplit ettünk, paprikás krumplit. Ha paprikás krumplit csináltam, akkor magamnak krumplis tésztát, kiveszek egy kicsit, mert azt szívesebben megeszem.

– Ha hétvége volt?

– Ha együtt volt a család, akkor csirkepörkölt. Magam szaggattam kézzel a nokedlit, szerették. Volt rakott krumpli vagy töltött paprika. Akkor inkább húsos ételek. És akkor ilyen olcsó, kevert tésztákat sütöttem süti is volt.

– Leves?

– Raguleves, húsleves. Inkább télen volt húsleves, két napra. Nyáron mikor milyen szezon volt: karfiol, akkor karfiol leves, zöldbab. Ültettem káposztát is, megpróbáltam, de csupa tetű volt, nem is kísérleteztem vele. Palántát vettem, a szomszéd meglöcsölte.

– Bevásárlás akkor hogy volt? Naponta?

– Nem. Mikor megkaptuk a fizetést, én kéthetente bevásároltam lisztet, cukrot, nekem mindig volt otthon. Nekem mindig bőven kitarzott a következő fizetésig.

– Emlékszik arra, hogy milyen mennyiségeket vett?

– Cukrot vettem 3-4 kilót havonta, lisztet is kb. ennyit. Mert gyúrtam tésztát is, akkor még nem volt, meg nekem nem tetszett. Most már nem gyúrok tésztát. Lehet kapni finom tésztát, akkor nem. Gyúrtam jó kis káposztás tésztát. Gyúrtam, kinyújtottam és frissen. Nagyon sokáig gyúrtam a tésztát itthon.¹⁹

– Levesbe valót is gyúrt?

– Azt is, persze. Akkor még gyúrni kellett. Metélt, kiskocka, borsólevesbe apró kis nokedli, csipetke. Azt is egy tojással.

– Ezeknek a készítését kitől tanulta?

– Hát a nevelőanyámtól. Anyósom nem tudott olyan gyorsan nokedlit szaggatni. Én három óra fél négyre értem haza, dolgoztam. A mama képes volt megvárni. Úgy jöttem, mindig arra, közel lakott, mindig bementem és úgy mentem haza. Azt mondja, hogy kiszaggatod nekem a nokedlit? Olyan gyorsan. Még most is!

– Deszkáról?

– Csak és kizárólag deszkáról. Nekem nem kell tili-toli. Én úgy összemasztoltam azzal mindent. Kiváló a szaggatott nokedli. Mikor eltört a lábam, vettem ilyen kis görbe tésztát a pörkölthöz. Az unokám rám nézett, mama ez nem jó. Elfogyott, de tényleg nem az igazi, mint amit az ember maga csinál.

¹⁹ Az élelmiszerellátás színvonalának változásáról lásd Valuch 2013: 130–166. A jó minőségű száraz tészta több évtizedig a hiánycikkek listáján szerepelt. Ezen a téren az önellátásra törekvés nem csak a falvakban, de a városi háztartásokban is általános gyakorlat volt egészen az 1970-80-as évek végéig.

– Pörkölt?

– Régen úgy volt, hogy nem lehetett csirkét kapni, élve kellett megvenni. Én sajnáltam. Hoztam haza kosárban, abban volt a pipi. Anyósom itt lakott a sarkon, a 4 emeletesen. Föltettem a vizet, hogy forrjon, mama levágta, szaladtam haza, hogy leforrázzam. Kis vajlingban elkészítettem. Még csináltam itt is, kinn az ajtó előtt. Olyan büdös volt! Én nem tudtam levágni, ott danolászott nekem. Ilyen nagy taraja volt. Végig énekelte az utat, én meg dumáltam neki.

– Abból lett a leves meg a második is?

– Felosztottam. Az aprólékjából lett a leveske, a többi része meg vagy rántva, vagy pörköltnek. Nagyon sokáig így. De később már munka után mentem a nagy csarnokba [a Vámház körúton], és ott voltak paraszt nénik és ott lehetett venni. És lehetett látni, hogy frissen volt vágva. Hajnalban volt levágva, gyönyörű szép csirkék. Olyat ma már nem lehet kapni. Kacsát is úgy vettem.

– Mikor ettek kacsát?

– Azt csak egy évben egyszer, mert nagyon drága volt, ez az egyik, a másik, hogy csak Gyuri bácsi [a második férje] születésnapján, mert azt Gyuri bácsi nagyon szerette. Benne volt a mája is, gyönyörű friss volt, a csarnokból cígöltem, a nagy csarnokból a Vámház körúton, a 2-es villamossal. Föl kellett menni az emeletre, ott árultak. Volt egy néni, rendszeressé vált, meg is ismert, aranyos volt. Tiszta volt, rajta a fehér kötény, úgy árult. Mindig odamentem hozzá. Összebarátkoztunk, mondta, hogy mikor fog jönni, én is úgy osztottam be az időmet, mentem.

– Hetente?

– Nem. 2-3 hét. Csepelen dolgoztam, ott nagyon olcsó volt a piac, a dolgozókkal nagyon törődtek. Mindent ott vettem.

– Hétvégére mit vett még, ha nem csirkét vett?

– Lapockát, combot, marhahúst levesnek, karajt, tarját, tölteni dagadót. Mikor hogy, egy egy kicsike darabot.

– Hogy mi legyen a menü, azt ki találta ki?

– Megkérdeztem, hogy hétvégén mi lesz a kaja. Amit mondtak, az lett.

– Gyuri bácsi beleszólt-e?

– Nem, ő mindent szeretett. De ha valamit akart, akkor szólt, hogy főzzél már nekem ezt vagy azt. Tojásos nokedlit, azt nagyon szerette. Sok kellett. Már harmadszorra jött, hogy ő még szedhet? Nyugodtan, van bőven.

– Ebédre? Vacsorára?

– Mindkettő. Mondjuk mikor szombat volt, nem volt szabad szombat, akkor 4-5 órakor volt az ebéd. Akkor már nem nagyon volt vacsora, csak egy pohár tej, kakaó, mikor már volt a boltban. Aki még akart, az evett zsíros kenyeret, kiszolgálták magukat. Arra már nem volt gondom.

– Gyümölcs?

– Ó hát gyümölcs rengeteg volt. Termett a telken. A gyárban is kaptunk

védőételt, mikor milyen szezon volt, olyan gyümölcsöt adtak. Azt hoztam haza a gyerekeknek, nem ettem meg. A telekhez közel volt „szedd magad” mozgalom, az jó volt. Volt rázógépj is, de ami utána a fán maradt, azt ingyen leszedhettük. Felmásztam a fára is.

– Hol tárolták a gyümölcsöt?

– Ott lenn a telken, a kisházban.

– Nem fagyott meg?

– Ha jött a tél, akkor a férjem betakarta régi ágyneművel. Ott tudtuk tárolni, krumplit is, mindent. Krumplit, hagymát vettünk árustól, az autóról.

– Mennyit vettek?

– Összesen három zsákkal, 90 kilót [a krumpliból]. Az elég volt egész évre. Még most is veszek. Most csak 10 kiló hagymát, meg egy zsák krumplit. Mert rájöttem, hogy mennyivel olcsóbban megveszem most a CBA-ban. Csak zsákkal vettünk, elvermeltük, ha nem lehetett kapni.

– Mindig hoztak haza belőle?

– Felhoztam a télen háromszorra a három zsákkal. Mindig egy-egy zsákkal.

– Utána hová tették?

– A tárolóba. [a lakásokhoz tarozó, közös használatú helyiség] Nagyon jól megvoltunk, mert ott mindenki vett krumplit. Egy volt, aki ellopta a másét. Egy idős házaspár volt, 90 éves, és még én vittem be nekik pár szemet, mert megkért, de vagy 5 kg krumpli hiányzott a kosarukból. (...) Az almát is odatettük, mások semmihez nem nyúltak. Fokhagymát, mindent megvettünk ősszel.

– Az ünnepek hogy voltak akkoriban?

– Hát azok nagyon meg voltak tartva. Akkor én voltam bajban. Hagyományosan töltött káposzta, beigli, apró sütemények. Ezeket mind csinálni kellett.

– Minden héten is süttött süteményeket?

– Korábban igen, de tavaly abbahagytam. Nem jó az egészségemnek. A gyerekek már nem eszik, én ettem meg, és ettől híztam meg. Annyira megszoktam, hogy van süti, hogy most is egyik nap csináltam kakaóst, mind én ettem meg.

– Régi karácsonyokra emlékszik? Mikor a gyerekek kisebbek voltak?

– Akkor beiglit. Gyuri bácsi nagyon szerette. Ahogy Gyuri bácsi elment, sajnos teljesen eltértünk a hagyományoktól. Ez egy hagyomány volt, mindig diós beigli, mákos beigli, ahogy azt ő odahaza megszokta. És én azt folytattam. Most először, hogy húsvétra nem süttöttem. Magamnak?

– December 24-én hogy volt a vacsora?

– 24-én vacsorára halászlé, rántott hal. Sült krumpli, tartármártással. Elmaradhatatlan. Az most is folytatódik.

– Mentek akkor templomba? Vallásosak?

– Nem, de még anyósom élt, ő református volt, ő elvitte az unokámat, a lányomat is a templomba.

– 25-én volt a töltött káposzta?

– Igen, ki mikor mit akart enni. Én megcsináltam előre, hogy legyen nekem is egy kis pihenőm. Közben a rántott csirkét első vagy második napján. Mondták, hogy mit ennének, no, akkor legyen. Süteményeket is. A gyerekek eljátszottak vele míg sütöttük, linzert is kis formákkal. Én összegyúrtam, ők meg eljátszottak. Kötény, hajlekötés, előírásosan, ahogy én is tanultam, tiszta köröm, nem ám akárhogy.

– Anyósától tanulta így?

– Igen.

– Hány évesek voltak ekkor a gyerekek.

– Három éves volt a kicsi Ildi, Gabi sem sokkal nagyobb. Érdekes, hogy most nem áll ide egyik sem, megváltoztak. A hagyomány szép, nekem tetszik. Én most nagyon szomorú voltam, most húsvétkor, nem volt beigli. A papa kedvencét hát egyikőtök sem akarja, a papa emlékét. Kihúztam a beiglit a sütőből, már jött, hogy vágjak belőle. A végeit levágtam, azt én megettem tejjel vagy kakaóval. De már a kakaóról is lemondtam, mert nagyon meghíztam. Ücsörög az ember, mindig csipegettem. Ildi hozta, anyu egyél.

– Születésnapok, névnapok?

– Hajaj, még most is.

– Mit készít?

– Hát, amit mondanak.

– Voltak kedvencek?

– Hát a nagy kedvenc a rántott hús volt, rántott csirke. De ez általában minden családban így van, nem?

– A beiglit is a mutatott szakácskönyvből tanulta?

– Igen, abban a könyvben olyan jó recept van. Alig van téstája, csupa dió. Azelőtt, régen nem én sütöttem, hanem anyósom sütött, amíg ő bírta, ő hozta nekem. Én megvettem a hozzávalót, ő meg hozta nekem. Jó dolgom volt. Elkészítette nekem, mert az volt a legnagyobb gond, a sütés. A mama megcsinálta. Aztán fordult a kocka, 80 felett már nem, nem ment neki a sütés, főzés. Akkor én csináltam neki. Aztán végül az idősebb fiával költözött össze. Aztán mikor a mama meghalt, akkor én lettem a mama. Mert az ő szájaíze szerint főztem. A sógoromnak az volt az ajándék húsvétkor meg karácsonykor is – húsvétkor is főztem töltött káposztát – a hagyomány, az maradt. Meg karácsonyra is. Meg a rántott csirke. Újévre nincsen csirke, mert kikaparja a szerencsét, akkor jönnek a különböző sajtos meg sós sütemények. A sógoromnak mindig az volt az ajándék, a férjem vitte át a töltött káposztát, beiglit is, egy kis karácsonyfadísszal átkötöttem. Ez volt neki az ajándék. Meg is mondta, hogy neki semmit, boldog volt, neki ennél nagyobb ajándékot nem lehetett adni. Mindig mondta, hogy te tisztára úgy főzöl, mint a muter! Utána mondta, hogy a mama meghalt, hogy úgy főzök.

– A mosogatás az hogy volt?

– Hát a mosogatással jóban vagyok. Van az a kis tálam, én nem szeretem az edényeket összegyűjteni. Nagyon zavar, hogy látom máshol is. Hát hogy tud úgy főzni? Nincs is helye! Én menet közben mosogatok. Menet közben is mosogatok, öblítem. Lecsepeg, de nem sokáig van ott, mert rögtön eltörölgetem. És jöhet a következő adag. Hát mennyi edény kell, mire az ember megfőz! Hát voltam olyan helyen [A társasházban, gondnokként. B. A.], hogy nem tudtam az írólapot letenni, hogy tegyünk alá valamit, mert borzalmas volt. Lehet az ember akármilyen szegény, de ne legyen koszos. Annyi mindig akadt, hogy tartsa tisztán a kezét, a körmeit, a konyhát.

– A telken hogy volt?

– Először melegíteni kellett, utána meg ott is bevezettük a vizet. Megcsináltuk házilag. Az új házban már volt járólap, mosogató, ugyanúgy mosogattam, mint itthon. Edényeket levittem, ide vettem újakat. Csak sose tudtam egyformát venni. Nagyon szerettem a kislábasokat. A kislábasokhoz nem kaptam nagy lábasokat. Fordítva ugyanúgy. Nem tudtam egyforma színűeket, azért van vajsínű, piros, bordó. Van még ott benn egy kisszekrényem, amiben edények vannak.

– Azokat nem is használja?

– De használom. De ha nokedlit szaggatok, akkor nagyobb lábos kell.

– A lányokat tanította főzni?

– Persze, csak nem akartak. Ildi nem szeret főzni, de csinálja ő a maga módján, főz ő rendszeresen. Csak már nem az én hagyományaim szerint.

– Ő honnan tanul?

– Hol innen, hol onnan és akkor összepancsolja.

– Ő másképp főz?

– Nem, azért azokat a hagyományos kajákat, amit én is. De lencselevest már nem tud olyat csinálni. Általában én csinálom. Sok mindent. De van, amit másképp, sajtokkal rakja tele, én nem szeretem. Egészséges, meg minden, de ha azt a sajtot melegíti, akkor hol van a kalória tartalma? Elveszik. Össze-vissza ragad.

– Hogy tanította őket?

– Külön-külön.

– Mit bízott rájuk?

– Krumplipucolást, borsópucolást. Most már nem kell babot pucolni. Azt csinálom, hogy ősszel veszek 8-9 kiló fejtőbabot. Gyuri bácsi is segített, sőt, egyedül csinálta. Nem egyszerre, hanem 4 kilót, 3 kilót, azt külön zacskóban hagyom, azt nem keverem össze azzal, amit legközelebb veszek. Jól megmosom, már eleve úgy rakom el, hogy megmosom, kicsöpögtetem szűrőkanálban, úgy kerül zacskóba. Külön odaírom, hogy első, második, úgy használjuk. Lefagyasztom. Ha veszek a közértben, az nem jó, ott ronda, vastag héja. Meg hát így olcsóbb is. Kb. 40 dkg-ot szoktam egy zacskóba, egy-egy főzésre.

– Háztartási gépeket mikor tudtak venni? Mi volt az első?

– Az első mosógépem ’64-ben lett véve, addig mindig kézzel kellett mosni.²⁰ Nekem már gyerekkoromban csinálni kellett, teknőben sikálni. Aztán vettem centrifugát, akkor volt az Ildi kicsi. Az volt az első mosógépem és milyen hosszú életű volt.

– Hűtő?

– Az is ’64-ben lett. Mikor odaköltöztünk a Kende Kanut utcába.

– Volt kis fagyasztó része is?

– Annak már volt, az már Lehel volt.

– Abban mit fagyasztott?

– Akkor még nem volt ilyen nagy gyűjtemény! Hát húst, amikor volt. Azt, hogy gyümölcsöt is lehet fagyasztani, azt csak később tanultuk meg. Hallottuk egymástól, próbálgattuk.

– Azt a ’64-ben vásárolt hűtőt hozták a Kossuth utcába is?

– Igen, azt.

– Hol volt elhelyezve?

– A konyhában. Most már nem úgy van, mert Ildi megszüntette a spajzot. Nekem a spajz egy kincs volt. Alul volt egy dobozom, azért nekem volt ott benn, nem mindig szaladgáltam a tárolóba, volt benn krumpli, hagyma, fokhagyma, ott volt mindig alul a spajzban. A polcon ott volt rengeteg befőtt, lecsó, amit el lehetett rakni. Főleg, amíg megvolt a telek. Spórolni kellett, meg szedd magad mozgalom. Amíg nem volt almánk, addig volt ott alma is, úgy szedtem a fáról, ahogy én akartam. Ha leejtettem, akkor nem vettem föl, mert télire akartam. Akkor azt is odavittük a telekre. Később sárgabarackot is termeltek ott. Később lett nekünk is. Addig vettük a piacról, de nekünk aztán termett annyi, hogy még a szomszédoknak is adtunk, arról az egy fáról. De aztán vettem egy másik fát, ahogy Gyuri bácsi meghalt, az a fa is meghalt. Közben eladtuk a telket.

– A fagyasztószekrényt mikor vették?

– Amikor a hűtőm már öreg volt, akkor becseréltem, kaptunk érte pár ezer forintot, és nem kellett kidobni. Nagyobbat vettem. Aztán fagyasztóládám is volt, volt 150 literes. Az benn volt a belső kisszobában. De rájöttem, hogy hülyeség, vettem egy kicsit a másik hűtő tetejére. Akkor még nem volt mikró. Aztán rájöttem, hogy minek fagyasztom én a húst, mikor nem is olyan jó, akkor eladtam azt

²⁰ Az életszínvonal változását a nagy értékű fogyasztási cikkek, háztartási gépek széles körű elterjedése jelzete leginkább. „1960-75 között a magyar lakosság 169,7 milliárd forint értékű tartós fogyasztási cikket vásárolt. (...) Ezen belül a személygépkocsik, a villamos háztartási gépek és a bútorok értékesítése növekedett. (...) 2,4 millió darab mosógépet, 2,3 millió hűtőszekrényt, 1,7 millió porszívót, 1,3 millió darab centrifugát adtak el. (...) 1960-ban 100 magyar háztartásra 1 hűtőszekrény, 15 mosógép, 4 porszívó jutott. 1975-ben 100 háztartásra már 68 hűtőszekrény, 84 mosógép, 53 porszívó és 48 centrifuga jutott.” Valuch 2013: 100–101.

a kis fagyasztót is, az egyik lakó vette meg a házból. Azóta nincs plusz fagyasztóm, minek? Tényleg nem éri meg, mert olyan drága volt az áram.

– Ezt a kombinált hűtőt mikor vette?

– Már Gyuri bácsi beteg volt. A régebbi bedöglött. 2000-ben vettük.

– Más elektromos gépe?

– Kávéfőző, az mindig volt. Volt gáztűzhelyre való is, de általában elektromos volt. Az mindig volt.

– Mikró?

– Azt úgy kaptam. Gyuri bácsitól, 2000 körül.

– Szereti? Látom, magasan van.

– Nem, nem szeretem. Elérem, de csak ott van hely. De fölöslegesnek tartom bekapcsolni. Ha van maradék, akkor pillanatok alatt a gázon megmelegítem. Minek pörgesse az áramot. Nagyon ritkán kapcsolom be. Tésztákat megmelegíteni, van, mikor bekapcsolom. Múltkor Ildi pizzát küldött, no, akkor volt utoljára bekapcsolva, annak jó volt. Nem vagyok oda érte, de Gyuri bácsi szerette. Nem kellett kevergetni, betette magának. De többnyire megvárt, szerette, ha elégették a kaját.

– Maga is ad és Ildi is ad kaját? Van ebben rendszer?

– Nem. Mikor hogy. Vettem a múltkor tojást. Itt a kisboltban van nagyon jó, vidéki tojás, vettem 40 darabot. Még nagyon fiatal voltam, akkor járt a Nők Lapja. Abban olvastam, hogy a tojást meg kell mosni, bele egy tálba, víz és pici hipó bele, és akkor a héja fertőtleníti. Nem lesz szalmonella. Kirakom tálcára, egyenként áttörölgetni, megy a hűtőbe. Annak idején sok jó dolog volt a Nők Lapjában.

– Mikor főz Ildinek?

– Hát, ha kitalál valamit, akkor azt. Pacalt. Hát jó, mondom, akkor elmegyek, veszek. Szomszédasszony mondta, hogy lehet készen kapni pacalt, nem kell annyit dolgozni vele, hanem készen van, becsomagolva. Nem is tudtam, hogy lehet kapni. Elmentem, vettem, de elszúrta. Kuktában főztem, nem szeretek olyan sokat bűdösíteni. Egy és negyed óra alatt megfő. De most elszúrta, valószínűleg több vizet tettem rá, a pacal is enged vizet. Tehát nem volt az az igazi, ez az első, hogy elrontottam. Rüheltem, de elszúrta. Van egy edényem, avval mérem a vizet, megszoktam. Kávédarálótól kezdve nekem minden volt. Ma abban darálom a porcukrot, meg a mákot. Mert így olcsóbb. Megveszem a kristálycukrot, pillanatok alatt kész. Ilyen keverőm is van, már nagyon régóta megvan, fölösleges, ilyen rúd keverő van benne.

– Azzal szokta a tésztákat?

– Nem, azt elég fakanállal is.

– Kelt tésztákat szokott-e csinálni?

– Nem, azelőtt csináltam, mert mamától tanultam buktát, mindent, de most nem. Minek csináljak? A gyerekek nem szeretik. Gyuri bácsi nagyon szerette.

– Keverőgéppel vagy kézzel készítette?

– Azzal, a fánkot is. Van külön tésztakeverő, spirálos. Már nagyon régóta megvan nekem, több mint 20 éve. Ezt a lengyelpiacon vettem, olcsón.²¹ Tálát is vettem a piacon, olcsón, és eltettem, hogy legyen, ha a másik elkopik.

– Egy mostani, hétköznapi étkezése hogy néz ki?

– Hát én most be vagyok fogva fogyókúrára. Nem tetszik a lábamnak. Van, hogy csinálok tarhonyás krumplit, oszt kész. Magamnak. Ildi meg főz magának. Ildi meg akkor pancsikol magának valamit. Ő szereti a gombalevest, én nem szeretem. Szereti a frankfurti levest, én azt sem szeretem.

– Miket főz?

– El is hanyagolom magam. Ki fog nevetni, vettem kész leveseket. Kis víz, aztán kész. Zacsós leves. Spórolok is, de nem tudom mire spórolok.

– Reggeli?

– Most vettem például kacsahajat. Megsütöttem, mert én nem szeretem a szalámikat. Egyszerűen felhaborító, a napokban is mit hallottam, hogy mikből vannak ezek a szalámik. Régen se szerettem, mikor fiatal voltam, főleg nyáron. Én mindig elvoltam: vajas kenyér, lekváros kenyér. Most kacsahajat. Szomszédasszony mondja, most jól megcsinálod, hát az is hizlal. De ez legalább tiszta. Én sütöttem, nincs benne semmi. Jó vékonyan kenem. Akkor tojásrántottát, a lágy tojást nem szeretem. Csak így szerényen.

– Vacsorára?

– Lekváros zsömlé. 4 óra után már nem eszek, csak hogy menni tudjak. Nagyon meg vagyok ijedve. A szemem is most odavan. Megvan, hogy mitől hízik: jó házi lekvár. 7 kilót én magam főztem. Én úgy csinálom, anyósom szoktatott rá, és én azt azóta szeretem. Amikor kevés volt a baracktermés, akkor úgy csinálta a mama, hogy volt neki ilyen édes almája, annak leszedte a héját, kiszedte a magját, együtt megfőzte. Hogy az milyen finom!

– Hétféjére hogy főz?

– Hát akkor Ildiéknek is csinálok. Megfőzök neki. Most például húsos káposztát fogok csinálni. Már tegnap megfőztem a pörköltöt, csak aztán feljött a szomszédasszony, és nem akartam illetlen lenni. Ott van a káposzta is, minden. Meg kell mosni, hogy nehogy savanyú legyen. Még nekem volt maradék mára, azt megettem. Fasírtot csináltam múlt szombaton, még abból is maradt, és akkor nem főzök, nem csinálok semmit. Most meg majd megcsinálom a húsos káposztát.

– Hétféjére mindig húsos ételeket főz?

– Igen.

²¹ A vásárlás fontos terei voltak a hazai KGST piacok, az áruházi kínálatból hiányzó márkás, nehezen beszerezhető, olcsó cipő, ruházat, kozmetikumok, műszaki cikkek is elérhetőek voltak itt. Lásd még Valuch 2013: 89–90. Pesterzsébeten MDF piac néven működött 1989 és 1998 között a volt Harisnyagyár közelében.

- És akkor Ildiéknek is?
- Igen, mondja, hogy mit csináljak.
- Itt esznek vagy elviszik?
- Hazaviszi. [A lánya az unokájával a házban, de másik lakásban lakik. B.A.]
Van, amikor átjönnek, de az ritka, akkor itt esznek. Ugye jó megoldás ez így?...
- Az ünnepek? Karácsony?
- Jöttek vendégek. Akkor a kisházban ettünk, mert az olyan asztal volt, hogy szét lehetett húzni, és akkor ennél nagyobb volt, jóval nagyobb.
- Hányan fértek el?
- 10-en. Még az esküvőt is ott tartottuk [még nem ebben a lakásban], a nagy-szobában. 3 asztal volt, de el kellett fordítani a végén, hogy elférjenek. Még a szomszédasszonytól is kölcsön kellett kérni.
- Miket ettek?
- Húsleves volt, segített a mama. Töltött káposzta, rántott csirke. Már hajnalban dolgoztunk, olcsóbb volt.
- Hányan voltak a vendégek?
- Harmincan. Felváltva ettek.
- Maga főzte?
- Mamával ketten, mindent. A káposztát előző nap megfőztük, arra nem volt gond, jó nagy lábosban. Régen nem úgy volt, hogy mosógépet, meg nem tudom, még 100.000 Ft-ot adnak ajándékba. Akkor az ember örült két lábasnak, meg nem tudom minek. Az anyósom testvérenek a fia volt a férjem tanúja, onnan kaptunk két fazekat, 2 lábast, egy vajlingot, mindegyikhez volt fedő. Hogy örültem neki! És a mai napig is megvannak. Tányérok a kollégáimtól kaptam.
- Hány darabos készlet?
- 6-os.
- Volt-e még azon kívül étkészlete?
- 6 ilyen, 6 olyan mindig volt, vettem alkalmiban. Most meg ilyen összeviszva van. Meg kaptam én nagyon értékes tányérok, tányérkészletet, de neki adtam Ildiék. Poharak vannak még, pár darab, ha jön hozzánk vendég. De hát ki jönne hozzám! Mindenki meghalt. Szomszédasszony ha bejön, akkor megkínálom egy pohár sörrel, de az se nagyon. A férjem családja kihalt, nekem nem voltak rokonaim, nekem ők voltak a rokonaim. Senki más nem volt.

A GYERMEK KÖZÉTKEZTETÉS NÉPRAJZI VIZSGÁLATA

A nemzetközi és a hazai médiában is ma a legnagyobb érdeklődést kiváltó és egyben leginkább vitatott témák egyike az étkezés és az ételek egészségmegőrzésben játszott szerepe.¹ Különösen nagy figyelmet kap e tekintetben a gyermek közétkeztetés helyzete. A legtöbb diáknak, szülőnek van valamifajta személyes tapasztalata a közétkezésről, de ezek többnyire általánosítva, negatív emlékként fogalmazódnak meg, életkortól függetlenül.² Fölmerül a kérdés: mi lehet az oka a kialakult általános vélekedésnek? A közétkeztetést az elmúlt ötven évben már többször igyekeztek megújítani, a megítélése mégsem lett jobb. Jelenleg is zajlanak változások a gyermekétkeztetés szinte minden területén, melyeket tudományos kutatásokra alapoznak. A megoldandó problémák nagyon sokrétűek. Tisztiorvosi ajánlások, minisztériumi rendelet igyekszik a szolgáltatás eddig meghatározatlan jogi kereteit körülírni. A táplálkozástudományi hatóságok felméréseket készítettek, melyekből kedvezőtlen kép rajzolódik ki az óvodai, az iskolai menzák³ nyújtotta színvonalról. A menzán kínált ételekből hulladékként nagyon sok kárba vész. A lakosság egészségének felméréseiből látható, hogy jelentős a táplálkozással összefüggő egészségkárosító tényezők száma; megnőtt a túlsúlyos, kövér gyermekek aránya az utóbbi 20 évben; és jelentős az éhező, minőségi éhező gyermekek száma is. Mindezen problémák egyik forrásaként a közétkeztetés rendezetlen törvényi hátterét, másrészt – a magyarázatként legtöbbször kiemelt, de széles körben nem vizsgált kérdést – a családok hétköznapi étkezési szokásainak változásait jelölik meg. A menzákra vonatkozó eddigi felmérésekben – melyek

¹ A tanulmány megírását az MTA Bolyai Ösztöndíj támogatta. A szerző az MTA BTK NTI főmunkatársa. A tanulmány átdolgozott, bővített változata a korábbi publikációnak. Lásd: Bati Anikó: Paradicsomlevestől a fűrtojásig. A gyermekétkeztetés néprajzi vizsgálata budapesti példa nyomán. *Ethno-Lore* XXXI. 2014. 201–260.

² A lakosság ételmisszerellátásának megszervezésében az első lépések a 19. században még csak elvétve, és csak egyesületi alapon történtek meg: szegények számára ebédet, ingyen tejet vagy ingyen kenyeret biztosítottak civil szervezetek. Az I. világháború kitörése után megnőtt ezen kezdeményezések száma, melyekhez kapcsolódott a város, később pedig az állam is. A népkonyharendszer, és azon belül külön választva az iskolai gyermekétkeztetés nagyobb volumenű működtetése az 1920-as évek közepétől alakult ki. Ebben az időszakban azonban még csak a rászorultak részesülhettek az ellátásban. Az iskolai étkeztetés teljes körű megszervezésére a II. világháború után került csak sor. A gyermek közétkeztetés történetének megírása még várat magára. A 19-20. század első felének közéleti politikájáról bővebben lásd Umbrai Laura posztdoktori munkáit, több írása éppen megjelenés alatt. Például Umbrai 2017.

A tanulmány bevezetőjeként filmfelvételek a mai helyzetről: Teri néni is megette, te sem fogsz belehalni. Egy hét a menzán 2010-ben. http://index.hu/video/2010/01/13/menza_egyben/ Letöltés 2014. 08. 30.

³ A tanulmányban a közétkeztetés szinonimájaként a menza (latin eredetű szó, mensa, jelentése étkezőasztal, étel, étkezés, közös étkező) szót használom, bár egyes forrásokban újabban a közösségi étkeztetés kifejezés is megjelent, hasonló jelentéssel.

elsősorban az ételekre fókuszáltak⁴ –, a megoldások keresésében kevés teret kaptak a társadalomtudományi vizsgálatok. Az alkalmazott néprajzi kutatási eredményeknek a közétkeztetés-fejlesztésben való felhasználására eddig nem volt példa.⁵ Jelen tanulmány célja főként az, hogy kiemelje azokat a pontokat a közétkeztetés rendszerén belül, melyek eddig kevésbé voltak hangsúlyosak, nem tudatosultak, nem képezték részét a hatósági vizsgálatoknak. A néprajzi szemléletű kutatás révén lehetőség nyílt a nézőpontok árnyaltabb megismerésére.⁶ Így például vizsgálható téma az étkezések és a közösségi élet kapcsolata; az étkezési szokásoknak a szocializációban, egészségtudatosságban betöltött jelentősége; az alapanyagok, ételek ismerete; a piacutatóhoz hasonlóan a fogyasztói preferenciák feltérképezése, az ételek szimbolikus szerepe, jelentése a társas kapcsolatok szintjén.

A közétkeztetésben ma Magyarországon 1,2 millió gyermek vesz részt a bölcsődétől a középiskoláig. (A gyermekellátás mellett a közétkeztetés kategóriájába tartozik továbbá a kórházi étkeztetés, a szociális intézményekben élők és az egész napos szociális ellátásban részesülők, valamint az állami, önkormányzati táborkban pihenők étkezése is.) Ez egy meglehetősen széles kör. A tanulmány nem vállalkozhat az adott keretek között a gyermekétkeztetés körüli kérdések és lehetőségek teljes mélységű feltárására, annak csupán első lépése, kísérlete lehet. Eszközül szolgál ehhez egy nem túl nagy mintavételű, egy óvodát és egy általános iskolát bemutató, a menzán folyó étkezéseket leíró esettanulmány, melynek segítségével a táplálkozáskultúra felől megközelítve elemezhető annak működése. Ezzel egy időben a közétkeztetésben fogyasztóként megjelenő gyermekek családjainak étkezési szokásairól is képet alkothatunk. A menzák és a családok párhuzamos vizsgálata a gyermekek napi étkezésének bemutatását teszi lehetővé. Ezek az adatok a táplálkozástudományi vizsgálatok eredményeit árnyalják, kiegészítik.

A táplálkozástudományi hatóságok által készített felmérések – ezeket később részletesen bemutatom – a felmerülő kérdéseknek csak egy részét tudják megválaszolni a vizsgálat sajátosságából adódóan. Eredményeik csupán érzékeltetik például azt a fontos ténytet, hogy a közétkeztetésben fogyasztóként megjelenő gyermeklétszám az 5. osztálytól rohamosan csökken,⁷ de a miértre nem kaphatunk tőlük választ. Pedig ma – az elmélet szintjén – az iskolai menzák kínálhatnák a korosztályos tápanyagszükségletet leginkább kielégítő, szakemberek által

⁴ Martos – Lugasi 2012: 119–122.

⁵ Skandináv példa, ahol doktori program is épült erre: a Lundi Egyetem az alkalmazott néprajzi kutatásokat felhasználva működik együtt a szolgáltatókkal, az élelmiszeriparral. Lásd: ETN 2008.

⁶ Lásd például: Sylov 2008.; Jönson 2008, 2012.

⁷ 2008-ban az 1 millió tanuló fele ebédelt az iskolákban. A közétkeztetést igénybe vevők számaránya 2008-ban: 1–4. évfolyamon 90%, 5–8. évfolyamon 47%, 9–12. évfolyamon 20% volt. Országos Iskolai MENZA Körkép 2008. Letöltés 2014. 08. 30.

2013-ban 1,2 millió tanulóból a közétkeztetést igénybe vevők számaránya: 1–4. évfolyamon 87%, 5–8. évfolyamon 63%, 9–12. évfolyamon 27% volt. Országos Iskolai MENZA Körkép 2013. Letöltés 2014. 08. 30.

kontrollált étrendet. De nem jut el, vagy csak egy – létszámában folyamatosan csökkenő – kis csoporthoz jut el a gondosan elkészített étel. A válasz valahol nagyon egyszerű: 5. osztálytól már nem „kötelező” – bár törvényileg a fiatalabb korosztálynak sem az a napközi mellett – az étkezés befizetése. A kérdés tehát az, hogy miért nem vonzó a menza a nagyobbaknak? Miért mondanak le erről a kényelmi szolgáltatásról? Mit és hol étkeznek délben? A táplálkozástudományi vizsgálatok másik fontos megállapítása a levesekre vonatkozik: a keletkező élelmiszerhulladék nagy részét a leves teszi ki. Miért kerül a bevezetőfogás a moslékba? Kutatásom egyik kulcskérdése, hogy mik lehetnek azok a kisgyermekkorai tapasztalatok, melyek – feltételezhetően a kamaszok részben elutasító döntéseinek előzményeként – összegyűlnek a menzáról. A másik, a tanulmány több pontján visszatérő vizsgálati téma – a többi ételosztálytól most eltekintve – a levesek helye, szerepe az iskolai menzán és a családi étkezéseken. A minisztériumi szinten megfogalmazott reformok célkitűzéseinek hatékony megvalósítása szempontjából fontos lenne, hogy minél több gyermek számára vonzó legyen a menzai étkezés. A megoldás kereséséhez a jelen dolgozat problémafelvetései is hozzájárulhatnak az esettanulmány tanulságai révén.

A kutatás helyszíne, menete

A kutatás helyszínéül egy budapesti óvodát és általános iskolát választottam szakértői mintavételként, melyeket ugyanaz a szolgáltató lát el, és a beiskolázási körzetük is egybe esik.⁸ A kutatás céljának megfelelően a vizsgálati csoport mérete elegendő ahhoz, hogy kiindulópontként szolgáljon egy esettanulmányhoz (az iskola összlétszáma 472 fő, ebből menzán étkezik 356 fő). A kutatási helyszín kiválasztásában személyes okok is közrejátszottak: az óvoda és az iskola körzete által lehatárolt, a vizsgálat kereteit adó közösségnek magam is tagja vagyok. Ez a tény kapcsolati, bizalmi tőkét, előzetes információk tömegét jelentette számomra kutatóként. A személyes megfigyeléseimet nagyban segítette, hogy mind az óvoda, mind az iskola működését régóta ismerem a közösség tagjaként, és így sok finom részlet, az időbeli változások is láthatóvá váltak számomra. Az adatközlők részéről könnyebben elfogadható volt egy kutató, aki nem a táplálkozástudományi vagy az egészségügyi hatóságokat képviseli, így olyan részleteket is megtudtam, melyeket más körülmények között szinte biztosan elhallgattak volna.

⁸ A vizsgálat mélysége és időtartama nem tette lehetővé, hogy a kiválasztott közösség szociális, anyagi háttérét is bevonjam szempontként, ez a fajta megközelítés a későbbiekben árnyalhatja a menza igénybevitelére vonatkozó megállapításokat társadalmi és fogyasztói csoportonként.

A kutatás elsősorban a jelenre koncentrál. A terepmunka első szakaszát 2013 tavaszán végeztem, majd az intézményekben a felméréseket és a résztvevő megfigyelést 2014 májusában megismételtem. A jelenre vonatkozó megállapítások ezt a két évet fedik le. Ez az időszak fontos változásokat hozott a menzák működése szempontjából: az oktatási intézmények fenntartója megváltozott, az önkormányzat helyett az állam vette át őket; az étkeztetésre vonatkozó tisztifőorvosi ajánlások helyett pedig egy kötelező érvényű, a közétkeztetés egészét érintő, táplálkozás-egészségügyi előírásokat tartalmazó minisztériumi rendeletet hoztak 2014. áprilisban (7/2014. /IV. 30./ EMMI rendelet). A felmérés első éve még az átmenet előtti állapotokat rögzíti, míg a második évben a rendelet bevezetése is megkezdődött a tervek szerint. A gyakorlatba való átültetésére azonban több időre volt szükség, így az előírások általános érvényesítésére először 2015. január, majd 2015. szeptember 1. volt a megszabott határidő.⁹

A táplálkozáskultúra-kutatás hagyományos témáitól, helyszíneitől az alkalmazott néprajzi kutatás valamelyest eltér, a vizsgálat látókörét kibővítve a jelenre, a városi környezetre koncentrál. A középpontba maga az étkezés kerül, melynek keretei (helye, időpontja, szereplői), felépítése, szabályai kulturálisan meghatározottak,¹⁰ akkor is, ha a helyszín egy közintézmény. A kutatást nem valamely résztvevő (az iskola, a szolgáltató, a szülői közösség) kérése, csupán a kutató szakmai érdeklődése hívta életre. Éppen ezért az adatok feldolgozása, közzététele során nem pontosítom sem a helyszínt, sem a szereplőket, ezzel is a tanulmány kísérleti jellegét hangsúlyozom, az adatközlőket csak foglalkozásukkal jelölöm. A témát át- meg átszövi a helyi politika, valamint a gazdasági és pénzügyek,¹¹ ezekre a pontokra viszont a tanulmány a jelen keretek között szándékosan nem tér ki, még akkor sem, ha a kérdések egy része emiatt nyitott marad.

A kutatásban a válaszok keresésének eszköze a közétkeztetés köré épült intézményi szokások mindennapjainak „sűrű leírása” és az óvodai, iskolai életben, a társas kapcsolatokban betöltött szerepük kvalitatív elemzése, értelmezése volt, amely mint megközelítési módszer nem ad azonnali megoldást a problémákra, de segítheti a megfelelő lépések kidolgozását.

⁹ Az élelmészvezetők kritikai megjegyzéseihez lásd: Nebhaj 2014a.

¹⁰ Wiegelmann 1971.

¹¹ A terepmunkám során számos esetben kaptam azt a választ kérdéseimre, hogy ezt ne írjam meg, ezt ne vegyem diktafonra, ezt meg majd csak a választások után hozzam nyilvánosságra.

A téma összetettsége miatt többféle forrást használtam. A legtöbb információhoz a részben irányított interjúk révén jutottam.¹² Interjúkat készítettem a következő személyekkel: a választott óvoda vezetőjével és két óvodapedagógussal; a választott iskola igazgatónőjével, két tanítónőjével, az iskolai konyha személyzetével, a büfé tulajdonosával; a közétkeztetési szolgáltató cég helyi menedzserével, a konyha fősfőjével és élelmezésvezetőjével; az OÉTI (Országos Élelmezés- és Táplálkozástudományi Intézet) főosztályvezetőjével; két másik gyermekétkeztetési cég mesterséjével és vezetőjével; egy független szakáccsal; 9 olyan családdal, akik önként vállalkoztak a feladatra, és akik az érintett óvodával, iskolával is kapcsolatban álltak.

A fogyasztói oldal véleményének a megragadásához a 2012/2013. és a 2013/2014. tanévben is kérdőíves vizsgálatot végeztem a kiválasztott iskolában. A tanulók körében kitöltött kérdőív elsősorban az egyéni ízlést, választásokat igyekezett feltárni, míg a szülői kérdőív válaszlehetőségei a családi háttérre is kitértek.¹³ A vizsgálati eredmények sok szubjektív elemet tartalmaztak, ugyanakkor a fogyasztási szokások tendenciáit is érzékeltették. A reprezentatív mintába a tanulók 20%-át, 89 és 94 főt vontam be, alsó és felső tagozatból egyaránt 2-2 teljes osztályt. A gyermekek véleményeit kiegészítik, pontosítják, árnyalják a hasonló arányban kitöltött szülői kérdőívek is. A továbbiakban a megállapításaim ezen a mintavételen alapulnak, amely méretét, kétéves időtartamát tekintve alkalmas az iskolai étkezésre vonatkozó fogyasztói vélemények, meglátások, javaslatok érzékeltetéséhez az adott intézményben, az adott szolgáltató által kínált ételekre vonatkozóan. A számszerűsített adatok mellett a résztvevő megfigyelés során tapasztaltak és az adatközlőim szavai nyomán végigkövethetjük az egyes étkezések menetét. Az eddigi menzavizsgálatokban is szerepeltek olyan megállapítások, melyek a gyerekek fogyasztási szokásaira vonatkoztak, de az egyéni ízlés, a preferenciák, vélemények nem kerültek középpontba; sőt, az adatközlőim közül többen úgy vélték: „*azzal nem kell foglalkozni*”. Pedig a hosszú távon is fenntartható eredmények, a tudatos fogyasztóvá válás ezen is múlhat.

¹² A gyermek közétkeztetés bürokratikus rendszerét jól szemléltetik a kutatás előkészítésének körülményei. Több hatósági engedélyt is be kellett szerezni, hogy a közétkeztetés résztvevőivel interjúkat készíthessek. A kutatás tényét többnyire érdeklődéssel fogadták a hivatalok, a szolgáltató is, sok segítséget kaptam mindenkitől, melyet ezúton is köszönök. Az oktatási intézmények fenntartói változtak időközben, a feladatokat újraosztották, így a 2013 tavaszán kézhez vett engedélyek, a kutatáshoz való hozzájárulások a következő tanévre érvényüket veszítették, a teljes eljárásort meg kellett ismételnem. A 2013 őszén életbe lépett, az iskolák életét átalakító átszervezés miatt nehézkessé vált a munka. Egy olyan egyszerű kérdésre például, hogy hány gyermek étkezik az adott hónapban a menzán 4 levelet kellett írnom, és az iskolai gazdasági ügyeket intéző hivatalnál több mint két hónapot kellett várnom a válaszra. Mindezt előző évben még az iskolatitkár azonnal meg tudta adni.

¹³ A kérdőív kérdései első körben azokra a tételekre vonatkoztak, melyek az OÉTI országos felmérés pontjainak feleltethetők meg, másrészt a szervezett kereteken kívül eső táplálkozási szokásokat körvonalazta.

Menzák megújítási kísérletei Európában

A magyarországi gyermekétkeztetés részletes tárgyalása előtt érdemes áttekinteni néhány nemzetközi példát¹⁴ arra vonatkozóan, hogy milyen szervezeti keretek között működik a menza más országokban, illetve milyen korszerű megújítási tervek születtek a bevezetőben vázolt hasonló problémákra, mint fenntarthatóság, egészségvédelem.¹⁵

A legismertebb menza megújítási program az Egyesült Királysághoz, Jamie Oliver nevéhez fűződik.¹⁶ Az iskolai étkeztetés átalakításához az angol kormány a „Feed me better” és a „Turning the tables” program keretében 2005-ben többszáz millió fontot fordított a fenntartható közétkeztetési politika kidolgozására, az egészségtelen menzai ételek megváltoztatását célzó kampányra. A sztárséf bevonásával a céljuk az volt, hogy az újszerű iskolai étkezések révén az iskola befejezésére tudatos fogyasztóvá váljanak a gyerekek. A program azonban csak részsikereket ért el, a szolgáltatók gazdasági érdekeit sértette, az egészséges ételeket pedig a szülők és a diákok az iskolák jelentős részében tiltakozásként a kukába dobták. Az első hónapok csatái után azonban lecsendesedtek az indulatok, a gyerekek megkóstolták, megszokták az újfajta menüt. A változások elfogadtatásához azonban idő és minden érintett értő együttműködése volt szükséges.

Skócia¹⁷ egy tartományában, 2002-ben öt helyi termelő és két felvásárló bevonásával indult program az általános iskolások számára, melynek célja az volt, hogy a gyerekeket összekösse az élelmiszerek forrásával, hogy megtanítsák, honnan származnak az élelmiszerek. A mediterrán étkezés szabályai szerint új menüt állítottak össze számukra, friss, feldolgozatlan alapanyagokra alapozták a gyermekétkeztetést. A programba bevonták a helyi gazdálkodókat és a konyhák dolgozóit is, innovatív élelmiszerminőségi kritériumrendszert dolgoztak ki. Erre a forrásra alapozva az ételek 90%-a élelmiszeripari feldolgozó folyamatok nélkül, frissen került a tányérra. A beruházás ösztönzőleg hatott a helyi gazdaságra, csökkentek a kiadások, mert csökkent az élelmiszerszállítás, csomagolás, hulladék stb.,

¹⁴ Az menzai ételekről fotók sora készült a skót Martha Payne felhívására: <http://neverseconds.blogspot.hu/> Letöltés 2014. 08. 30.; <http://aztadom.co/fun/2842832> Letöltés 2014. 02. 02.; továbbá: <http://www.hotdog.hu/news/erdekesssegek-es-furcsasagok-szerte-a-nagyvilagbol/ilyen-a-suli-menza-a-vilagvarosaiaban-ezt-eszik-tarsaid-a-fold-tavoli-pontjain> Letöltés 2014. 02. 02.

¹⁵ 2005-ben nemzetközi konferencia tekintette át a legfőbb gondokat a gyermekétkeztetés és az egészségügyi problémák összefüggéséről. Lásd: Haden 2006. Az egészségtudatos fogyasztóvá váláshoz elengedhetetlen az étkezési kultúra iskolai tananyagba való beépítése is. Lásd: Arnaiz 2009.

¹⁶ <http://www.jamieoliver.com/us/foundation/jamies-food-revolution/schoolfood/getthefacts.pdf> Letöltés 2014. 01. 15. <http://www.feedmebetter.com/> Letöltés 2017. 10. 02.

¹⁷ Morgan – Sonnino 2007, 2008: 11.; Martha Payne blogja alapján lásd még: <http://neverseconds.blogspot.hu/> Letöltés 2014. 08. 18.

azaz a food miles mennyisége. A közösségen belül mind a gyerekek, mind a szülők elégedettek voltak, a döntő többség szerint a menza menüje jobb ízű lett.

Olaszország¹⁸ a mediterrán diéta hazája, melyet a közétkeztetésbe is bevezettek 1986-tól egyes városok önkormányzatai. A helyben megtermelt biotermékek törvényi védelmet és előnyt élveztek, a büfék több mint felében és 500 iskola konyháján kizárólag ezeket használták. A kulcskérdés pedig a beszerzés: a kedvező jogi háttér mellett a megrendelők a legjobb ajánlat elvét az ételminőség kritériumok mentén értelmezik, és folyamatos ételminőség ellenőrzést biztosítanak. Rómában 2001-től a közétkeztetői pályázatok elbírálásakor az ár mellett nagyon fontos szempont lett többek között a bio- és eredetvédett termékek használata, a gasztró-kulturális ismeretterjesztés is. A szolgáltatások árát társadalmi csoportonként differenciálják. A fel nem használt élelmiszereket pedig jótékonsági szervezeteknek osztják szét.

Svéd és dán menzákrol, illetve további európai példákról tájékoztat a WHO (World Health Organisation) 2013-as jelentése, ahol a hosszú távú egészségügyi gyakorlati nevelés a menza legfőbb jellemzője. A skandináv menzák működése, az étkezés kultúrája, a lokális gazdasággal való kapcsolat és az egészségügyi tudosságra való gyakorlatorientált oktatás ma kiemelkedő társadalomtudományi kutatási téma a göteborgi és a koppenhágai egyetemen is, egymással szoros együttműködésben.¹⁹ Svédország menzái igen vonzóak: a gyermekétkeztetés ingyenes mindenkinek, azt az önkormányzatok finanszírozzák.²⁰ Az alapoktatás és a diákok étkezésének megszervezése is az ő feladatuk. Nem nagy főzőkonyhákban gondolkodnak, hanem minden iskolának saját szakácsnői vannak, akik a tanárokkal is együttműködnek. Igyekeznek elsősorban a helyi és egyre inkább bio, organikus alapanyagokat felhasználni. A kínálatra és a minőségre vonatkozó kormányzati szintű szabályozás, elvárások példaértékűek: legalább kétféle menü és vegetáriánus étel közül választhatnak, emellett állandó kínálat a többféle zöldség, saláta, öntet külön salátaasztalon (7-8 féle friss, darabolt-leresztelt zöldség, melyet mindenki maga válogat össze), barna kenyér, vaj, sajt, italként tej és ivóvíz. Előírás hogy a vörös hús, a szárnyas és a hal egyenlő arányban szerepeljen a menüben, továbbá hogy a tányérra kerülő ételnek fele legyen zöldség, negyede szénhidrát és negyede fehérje. Elvárás továbbá, hogy az ebéd ne csak tápláló,

¹⁸ Morgan – Sonnino 2008. A mediterrán konyhán is meghatározó azonban az étkezés szervezése, környezete. A gyermekkori túlsúlyosság globális probléma, amely részben a kedvezőtlen családi étkezési szokásokra vezethető vissza, szoros összefüggésben a családok anyagi helyzetével. Ciprusi példaként lásd: Matalas – Lazarou – B. Panagiotakos 2012.

¹⁹ Barbro 2009.; Mikkelsen 2013, 2014.; Roos 2012.

²⁰ www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0017/232505/e96926.pdf Letöltés 2014. 02. 02.; Menü és képek egy svéd iskolából: <http://www.168ora.hu/dolcevita/a-menza-ha-sved-85934.html> Letöltés 2014. 02. 02.; de ezt is el lehet rotítani: <http://antalvali.com/hirek/parancsra-rosszabb-a-menza-egy-sved-iskolaban.html> Letöltés 2014. 02. 02.

de változatos is legyen. Kívánsághetet is tartanak néha. Keresve a változatosságot, előfordult, hogy más etnikumhoz tartozó szakácsot is alkalmaztak, vagy fél éven át témanapokat iktatnak be, amikor a hét egy napján más-más nemzet ételét kínálják. Fél évre előre minden diák megkapja a menüt, ott van az iskolai honlapon, s az újságban. Hosszú távon ezeknél is nagyobb a jelentősége azonban, hogy a gyerekeket nem csak fogyasztónak tekintik: az iskolai oktatási anyagban, elsősorban a háztartási ismeretek keretében főzni is tanulnak, megismerkednek az alapanyagokkal, a tervezéstől a tálalásig a teljes folyamattal. A tanulók egymásnak főznek. A tanárok a tanulókkal együtt étkeznek, és az együtt töltött időt tudatosan a társas kapcsolatok építésére fordítják, ugyanis a gyerekek jelentős része más nemzetiségű. Az elmúlt évtized egyértelmű pozitív eredményeket mutat az egészségtudatos fogyasztóvá válás tekintetében ezen gyakorlatorientált módszerrel.

A gyermekétkeztetés helyzete Magyarországon

A magyarországi gyermek közétkeztetés jelenéről²¹ a legszélesebb körű áttekintést az OÉTI (Országos Élelmezés- és Táplálkozástudományi Intézet) és az ÁNTSZ (Állami Népegészségügyi és Tisztiorvosi Szolgálat) intézetei által végzett felmérések adják. A jelen dolgozat célkitűzéseinek megfelelően itt most csak a közelmúltban lezajlott vizsgálatok vonatkozó megállapításait emelem ki, melyek meghatározóak voltak a közétkeztetés minisztériumi szintű rendeleti szabályozásának előkészítéséhez.²²

2005-2006-ban egy reprezentatív budapesti kutatás elsősorban a gyermekkorban kimutatható táplálkozási kockázati tényezőkre koncentrált. Ezek közül is a „legsúlyosabb” probléma a felmérések alapján: nagyon magas volt a túlsúlyos, elhízott gyermekek aránya, az általános iskolások körében 26%, a középiskolások körében 16%. A gyermekek egészségmagatartásának formálására az iskolai közétkeztetést mint fontos színteret jelölték meg. A gyermekétkezés kiemelt vizsgálati témaként előtérbe került a hatóságok körében, és ennek hatására a sajtóban és a közösségi médiában is.

2008-ban 3099 általános és középiskola bevonásával készült átfogó felmérés az iskolák által biztosított étkezési lehetőségek, a menzák, az iskolabüfék, az étel-,

²¹ A menzán kínált ételek egészségügyi kihatásairól, és arról, hogy egy gyermekorvos igazolással is távol tarja tőle betegeit lásd: Nebehaj 2013a.

²² Országos Élelmezés- és Táplálkozástudományi Intézet a közösségi étkezést 1977 óta vizsgálja átfogóan, elsősorban az egészségvédelem szempontjai szerint, javaslataik alapját képezik a törvényi szabályozásoknak. Az intézet működéséről, történetéről lásd: Martos – Lugasi 2012.

italautomaták kínálatáról.²³ Az OÉTI – ÁNTSZ felmérés célja továbbra is az volt, hogy felhívják a figyelmet azokra a kockázati tényezőkre, melyek az egészséget károsan befolyásolják. A megállapításaik a közétkeztetés egységes szabályozási hátterének hiányát emelték ki elsődleges problémaként. „Az elvégzett vizsgálatokból kitűnik, hogy sem az étkezés körülményei, sem a feltálat ételek mennyisége és minősége nem felelt meg sok helyen az egészséges táplálkozás irányelveinek.”²⁴ Számos ponton találtak hiányosságokat, így például az ivóvízhez való hozzáférés terén; a korosztályonként eltérő, szakember által ellenőrzött étlaptervezés nem volt rendben; az adagolási útmutató hiányzott, a friss gyümölcs- és zöldségfelhasználás mértéke nem volt elégséges; a korszerű ételkészítési technológiákat nem alkalmazták.²⁵ A vizsgálat eredményei után központi kérdéssé vált a közétkeztetés megújítása, a jogi, gazdasági háttér átalakítása az egészségügyi kockázati tényezők csökkentése érdekében.

2009-ben hasonló felmérést végzett az OÉTI és az ÁNTSZ az óvodák körében is.²⁶ 948 intézmény vizsgálata után megállapításaik hasonlóak, mint az iskoláknál: „(...)sem minőségében, sem mennyiségében nem felel meg a követelményeknek.”²⁷ Problémás, hogy a gyerekek nem jutnak hozzá friss zöldséghez, gyümölcshöz naponta; az ételek sótartalma rendkívül magas; a folyadékpótlás egy része nem egészséges; az étrendek nyersanyagkiszabatában a tervezett és a kiadagolt ételek laboratóriumi vizsgálati eredményei néhol nagyban eltértek.²⁸

²³ Országos Iskolai MENZA Körkép 2008. A felmért iskolák 92%-ában volt menza, máshol szervezett formában oldották meg az étkezést, de az intézmények 5%-ában nem volt lehetőség helyben étkezni. Az iskolák felében működött büfé, ez a szám Budapesten magasabb, ott 70% volt.

²⁴ Országos Iskolai MENZA Körkép 2008:15.

²⁵ Az illemhelyen kívüli ingyenes ivóvízhez való hozzáféréshez az intézmények 64%-ában volt csak mód. Az étlapok összeállítását elsősorban az ételmezésvezetők végezték – köztük szakképesítéssel sem rendelkezők is –, dietetikust csak 10%-ban vontak be. Az étlaptervezés során a gyerekek korosztályos tápanyagigényét az iskolák 36%-ában vették figyelembe. Az egy főre jutó átlagos ételmezési norma 308 Ft, de ez nagy területi eltéréseket mutat az országon belül (minimum 100 Ft, maximum 770 Ft). Az egyes ételkészítési felhasználati gyakorisága az étlapok kéthetes ciklusa alapján: az iskolák 27%-a csak 0–3 alkalommal használt friss zöldséget; 50%-uk egyszer sem kínált teljes kiőrlésű gabonaféléket; 17%-uk legalább hetente kétszer használt sütőzsiradékot. Az intézmények 84%-a nem tudott megfelelni a diétás (tej- vagy gluténmentes étrend) étkezésre vonatkozó igényeknek. A büfék kínálatában nagyon magas volt a szénsavas cukrozott üdítőitalok aránya, 25%-uk árult energiatalt is.

²⁶ Országos helyzetkép az óvodai közétkeztetésről 2009.

²⁷ Országos helyzetkép az óvodai közétkeztetésről 2009: 3.

²⁸ További részletek a felmérésből: a vizsgált óvodák 76%-ában tálalókonyha, 24%-ában helyben működő főzőkonyha volt. Az étlaptervezés során a konyhák 49%-ában végeztek tápanyagszámítást. Az ételmezésvezetők 15%-a nem rendelkezett szakirányú végzettséggel. Ahol nem csak óvodásoknak főztek, ott is csak a konyhák felében volt nyersanyagkiszabat az óvodás korcsoport számára. A napi háromszori étkezés biztosítására a napi nettó nyersanyagnorma átlagosan: 259 Ft (minimum 200 Ft).

A nyersanyagkiszabot és az étlapok 10 napos ciklusát vizsgálva megállapították:²⁹ a húsfogyasztás 60%-kal több, mint az ajánlás, és főként vörös húsokat használtak fel, nagyon alacsony ugyanakkor a halfogyasztás. A javasolt mennyiségnél 25%-kal kevesebb tej, tejtermék szerepelt; nagyon magas a szénhidrát-fogyasztás, ellenben a friss gyümölcs, zöldség mennyisége 14%-kal elmaradt az optimálistól. Sok intézménybe a szülők vittek be zöldséget, gyümölcsöt. A napi háromszori étkezésein tálalt ételek (tízórai, [azaz nem reggeli], ebéd és uzsonna, tehát az ajánlott napi étkezések 65%-a) sótartalma rendkívül magas volt: több mint háromszorosa a javasolt napi mennyiség 65%-ának.³⁰ A napi étrendek 35%-a nem felelt meg a tápanyagtartalomra vonatkozó elvárásoknak. Diétás ételeket a szolgáltatók fele tudott biztosítani a rászorulóknak.

2011-ben tisztiorvosi ajánlásokat³¹ fogalmaztak meg a korosztályos tápanyagigényeknek megfelelően. Ezt azonban a szolgáltatóknak csak egy része vette magára is érvényesnek, nem kérhették számon rajtuk. A hatása azonban a következő országos felméréskor már érzékelhető volt.

2013-ban megismételték a felméréseket reprezentatív mintán mind az iskolákban,³² mind az óvodákban.³³ A korábbi vizsgálati szempontok mellett például ételfotókat is készítettek, az étel külleme és a keletkező hulladék mennyiségének dokumentálására, illetve a kutatás kiterjedt a szülői véleményekre is. Az iskolákra vonatkozó kiemelt megállapításaik egy része pozitív, más része negatív tendenciákra utal. A menü összeállításakor a 2011-es ajánlásban foglaltakat a konyhák 76%-a igyekezett megvalósítani, az étlapokat többnyire az élelmezésvezetők állították össze, dietetikus felügyelete mellett. 2010 óta törvényi háttér biztosítja a lehetőséget a helyi kistermelői termékek beszerzésére,³⁴ ezt a főzőkonyhák fele tudta kihasználni. „Gyakrabban, de még mindig csak az iskolák felében, átlagban naponta egyszer kaptak nyers gyümölcsöt,³⁵ zöldséget a gyerekek. Az étrendbe be-

²⁹ A húsételek között 60-40%-ban vörös húsokat használtak föl, volt olyan intézmény, ahol a cikluson belül csak háromszor szerepelt húsétel; hal átlagban egy alkalommal, halrúdként. Bár a felhasznált hús mennyisége meghaladta átlagban a javasolt értéket, de az ételek vastartalma alig fele volt az ajánlottnak! Tejből, tejtermékből az ajánlott mennyiségnek csak a 75%-át adták, volt rá példa, hogy 10 nap alatt csak kétszer szerepelt tej vagy tejtermék. A javasolt kalciumfogyasztás 75%-át fedezi mindez. Kenyérből, péksüteményből 117%-ot, résztejből az ajánlott mennyiség 2,5-szeresét kínálták, volt ahol minden második nap szerepelt főtt tészta. Az óvodák 75%-ában sokszor fordult elő zsíros, tepertős, vajjas, margarinos kenyér, szalonna és kolbász, volt ahol kétnaponta. Emellett szintén minden másnap volt nutellás, lekváros kenyér, keksz, sütemény. A napi háromszori étkezés összömege nagyon eltérő adatokat mutat: minimum 530 g, maximum 1591 g, a háromszorosa. De ezen adatok a vizsgált napokon belül, ugyanazon intézményekben is eltérést mutatnak.

³⁰ A mért értékek: átlagban 6,9-7,4 g; minimum 3,5 g; maximum 13,1 g.

³¹ Az országos tisztifőorvos ajánlása 2011.

³² Országos Iskolai MENZA Körkép 2013.

³³ Országos helyzetkép az óvodai közétkeztetésről 2013.

³⁴ 52/2010 (IV.30.) FVM rendelet.

³⁵ 2013-ban az általános iskolák 78%-a vett részt az Iskolagyümölcs programban. Ennek keretében nyers gyümölcsöt, zöldséget, gyümölcslevet kaptak.

épültek a teljes kiőrlésű pékáruk, új zöldségek, bővült az ételkínálat. A napi nettó nyersanyagnorma átlagosan 27%-kal nőtt, 392 Ft-ra. A diétás étkeztetést az iskolák 66%-ban tudták megoldani. Kedvezőtlen viszont, hogy a napi háromszori étkezést nem minden iskola tudott biztosítani. Ivóvíz a mosdón kívül az iskolák felében állt rendelkezésre. Az ebéd elfogyasztására szánt idő nem volt elegendő.³⁶ Kevés tejet, tejterméket adtak a gyerekeknek. Az ételek sótartalma jelentősen meghaladta a korosztályos ajánlást. Az étrendek energiatartalma sokszor kevesebb volt az előírtnál. Az étrendek laboratóriumban mért és a nyersanyagkiszabat szerinti tápanyagtartalma közötti eltérés jelentős volt.³⁷ Az iskolai étel-, italautomatákban és a büfékben az egészségtelen élelmiszerek domináltak, az egészséges élelmiszerek kínálata csökkent.³⁸ A szülők 40%-a panaszkodott az iskolai étkezésekre a minőség, a mennyiség és a nem megfelelő higiénia miatt.

Az óvodáknál is történt előre- és visszalépés is a korábbiakhoz képest. A pozitív megállapítások egy része megegyezik az iskolák esetében ismertettekkel (több zöldség, gyümölcs, hal, teljes kiőrlésű pékáru, új ételek az étrendben, nagyobb hozzáférés a diétás ellátáshoz).³⁹ A napi nettó nyersanyagnorma nőtt 16%-kal, 300 Ft-ra, de a legkisebb és legnagyobb összegű norma között több mint négy és félszeres a különbség. 2009 óta csökkent azon konyhák száma, ahol helyben főzik az ételt (2009-ben 24%, 2013-ban 19%). Kedvezőtlen viszont, hogy a napi folyadékpótlás jelentős része nem megfelelő. Az ételek sótartalma még mindig háromszorosa az ajánlottnak. A tej és tejtermékek korábban is elégtelen mennyisége még további 15%-kal csökkent. Az ételek tápanyagtartalma a laboratóriumban mért és a tervezett értékek alapján jelentősen eltért. A szülők ötöde panaszkodott

³⁶ Az ebéd átlagos időtartama 30 perc, de az iskolák harmadában alsó tagozaton, illetve 5–8., 9–12. évfolyamon ennél kevesebb idő jutott csak az étkezésre. Az iskolák 7%-ában 1–4. évfolyamon, 15%-ában a felsőbb évfolyamokon 15 percnél is kevesebb idő jutott az ebédre.

³⁷ Az étlap 10 napos ciklusának elemzése után megállapították: a húselekek között a vörös húsok, sertéshússok domináltak, hal az iskolák 60%-ában egyszer sem volt. Tejből, tejtermékből a korosztályos szükséglet 58%-át tudták csak adni. Kenyér, péksütemény átlagosan naponta kétszer szerepelt, tészta az iskolák 43%-ában 10 nap alatt kétszer, de volt ahol ötször fordult elő! Az iskolák 63%-ában kaptak a gyerekek kenyeret, péksüteményt kis étkezésekre tej, tejtermék, gyümölcs, zöldség nélkül. Édességek, azaz lekváros, mogyorókrémes kenyér, keksz, édes péksütemény, sütemény átlagban minden második nap szerepelt, de volt ahol 8 alkalommal a 10 nap alatt. Minden tizedik iskolában előfordult, hogy 10 nap alatt egyszer sem adtak gyümölcsöt. A vizsgált ételek sótartalma nagyon magas volt, sok esetben már az ebédben lévő sómennyiség meghaladta a háromszori étkezésre vonatkozó ajánlott értéket.

³⁸ A büfék kínálatára 2005-ben az OETI ajánlást adott ki, ennek pozitív hatásai 2008-ban már érzékelhetőek voltak, 2013-ra viszont visszarendeződés volt megfigyelhető.

³⁹ Az óvodákban 10 nap alatt 8-szor szerepelt hús az étrendben, ennek közel fele fehér hús volt. Tejet átlagosan kétszer, tejterméket egyszer kínáltak, de volt ahol 10 nap alatt egyszer sem! A kenyér, péksütemény, tészta fogyasztása nem változott érdemben. Nyers gyümölcsöt, zöldséget átlagban kétszer annyit kaptak, mint 2009-ben. Az ételek sótartalma továbbra is nagyon magas volt: 6,7 g; de a legmagasabb napi érték 10,8 g, ötszöröse a korosztályos ajánlásnak. A kalcium- és vastartalom viszont messze elmaradt az optimálistól, a korábban mért adatokhoz képest is csökkent.

az óvodai étkezésre mind a minőséget, mind a mennyiséget tekintve. Kevesebben gondolták azt, hogy az óvodai közétkeztetés egészséges.

2013-tól a közétkeztetést a NÉBIH (Nemzeti Élelmiszerlánc-biztonsági Hivatal) is vizsgálja területi egységenként, így például a budapesti kerületek⁴⁰ több iskolájának ebédjét érzékszervi módszerekkel és laboratóriumban elemzik, ételfotókat készítenek róluk. A vizsgálat célja, hogy felhívja a figyelmet a gyermekétkeztetésre és a kedvezőtlen folyamatokra: a tálalókonyhákból eredő problémáktól az ételek külleméig. Mivel a vizsgálatok még folynak, így csak a fotókat, a beltartalomra vonatkozó számított és a mért laboreredményeket, a gyerekszemmel is észrevehető tulajdonságokat: látvány, íz, illat tudjuk áttekinteni. De nagyon tanulságosak ezek is: az ételek jó része az átlagos minősítést érte el, tehát javul a minőség, de a főzőkonyhákban a látvány és az íz még mindig nem szempont, az előírásoknak való megfelelési kényszer mellett ez elsikkad.⁴¹

2014-ben minisztériumi szintű rendelet (37/2014 (IV. 30.) EMMI rendelet) lépett életbe, amely minden szolgáltatóra és minden oktatási intézményre általánosan érvényes kereteket ad a közétkeztetés több területén. A rendelet gyakorlati megvalósítására viszont a szolgáltatóknak külön föl kellett készülni.⁴² A rendelet kihirdetése után a médiában elsősorban a sófogyasztás csökkentését célzó intézkedések és a rántott hús hiánya kapta a legnagyobb figyelmet, a lényeges elemek, a szükséges változtatások kiemelése nélkül.⁴³

A menzákra vonatkozó miniszteri rendelet⁴⁴ – magában foglalva a korábbi ajánlásokat is – az étrendtervezést is szabályozza: tíz nap az a ciklus, melyet vizsgálnak a hatóságok, például változatosság szempontjából, így kétszer tíz nap főétkezéseiben egy ételsor csak egy alkalommal fordulhat elő. A rendelet megadja korosztályonként a napi étkezéseken ajánlott nyersanyagkiszabatot. A kész ételekhez külön program segítségével, adatbázisok alapján készítik a tápanyagszámítást, mely az étlapra is felkerül. Napi háromszori étkezés szolgáltatása ese-

⁴⁰ https://www.nebih.gov.hu/szakteruletek/szakteruletek/elelmiszer_takarmanybiztonsag/aktualitasok/gyermek_kozetkeztetes/budapest91.html Letöltés 2014. 08. 30.

⁴¹ Nebehaj 2013b: 17.

⁴² A rendelet, illetve előzményeként az ajánlások is a táplálkozás egészségügyi szempontjait helyezik mindezek elé, de az élelmezésvezetők és a dietetikusok által megfogalmazott egyik jelentős kritikái részvétel az, hogy ehhez nem állapít meg normatív kereteket, a feltálatandó ételeket nem árazza be, így országosan jelentős eltérések adódnak. Ehhez lásd: Vigné Sági 2012.; Gyuricza 2012.

⁴³ A rendelet szakmai kritikája ennél tovább megy: nincsenek megadva a költségvonzatok, ezért a településenként eltérő norma miatt nagy a területi esélyegyenlőtlenség; az étlapon kötelezően feltüntetendő tápanyagösszetétel fölösleges, nem informatív, másrészt a számításhoz szükséges szoftverek az élelmezésvezetőknek nem állnak rendelkezésére; egy tervezési hiba: az ajánlott étkezéseknél felhasználandó nyersanyagadagokat tálalva a napi ajánlott tápanyagtartalmat messze túllépi; a húsok és a nyers zöldségek mennyisége túlzó: egy óvodás nem eszik meg egy kisétkezésen 30-70 gramm nyers zöldséget. (Közétkeztetési 2013.)

⁴⁴ Minden vonatkozó adat számszerűen: <http://www.kozlonyok.hu/nkonline/MKPpdf/hiteles/MK14061.pdf> Letöltés 2014. 08. 30.

tén a napi energiaszükséglet 65%-át kell biztosítani egy fő és két kísétkeztetéssel (tízórai (és nem reggeli), uzsonna). Napi egyszeri étkeztetés esetén az ebéd a napi energiaszükséglet 35%-át kell, hogy fedezze.⁴⁵ A tálaláshoz adagolási útmutatót kell készíteni, a konyhán azt is ki kell függeszteni. Ez alapján például levesből a 4–6 éveseknek 2-2,5 dl, a 7–10 éveseknek 2,5-3 dl, a 11–14 éveseknek 2,5-3,5 dl jár.⁴⁶ Napi háromszori étkezés esetén biztosítani kell 3 dl 1,5% zsírtartalmú tejet (melyben cukor ízesítőként nem lehet) vagy hasonló kalciumtartalmú tejterméket; továbbá két adag zöldséget vagy gyümölcsöt (ide nem értve a burgonyát), ebből egy adagot nyers formában; valamint két adag gabona alapú élelmiszert, melyből legalább egynek teljes kiőrlésűnek kell lennie. Napi egyszeri étkezés esetén biztosítandó egy adag zöldség vagy gyümölcs a tíz nap átlagában, legalább három alkalommal nyers formában.

Menza megújítási kísérletek Magyarországon

A 2008-as OÉTI felmérést követően a menzai étkezések megújítására több programot is elindítottak. Ezek közül időben az első és alap gondolatát tekintve véleményem szerint a legkiemelkedőbb a Buday Péter mesterséf nevével fémjelzett, 2009-ben elindult Menzareform program.⁴⁷ A gyermek közétkeztetés megújításának Buday Péter szerint az első és legfontosabb célja, mellyel minden szülő és szolgáltató is könnyen azonosulni tudna: a gyerekek számára szerethető ételeket kínáljon a menza, örömmel fogyasszák azt; valódi alternatíva és ne kényszermegoldás legyen a mindennapos iskolai étkezés.

A Menzareform volt az első terv a megújításra, érdemes bővebben is bemutatni. A hosszútávra tervezett, az iskolai életbe szervesen illeszkedő oktatási program célja, több nemzetközi példához hasonlóan, hogy az óvodától a középiskola végére a gyerekek tudatos fogyasztóvá váljanak, a megszerzett gasztronómiai ismereteik révén választani tudjanak a ma elérhető élelmiszerkínálatból. Ez a széleskörű

⁴⁵ Tehát a napi szükségleteknek csak töredék részét adja a menza a számok szintjén is. Elsősorban nem a menzától lehetnek kövérek a gyerekek. Az egészséges táplálkozásra vonatkozó célkitűzések hangsúlyait sokkal inkább az élelmiszeripari termékek felé kellene elvinni, azok összetevőit és gyártásmódját kellene rendeletekkel szigorúban szabályozni.

⁴⁶ Ez a mennyiség 1 dl-rel kevesebb, mint a kutatásban vizsgált szolgáltató által eddig használt adag.

⁴⁷ A Menzareform név és a program alapelvei Buday Péter nevéhez kötődnek és jogilag védettek. A sajtóban megjelent hírek mellett a tanulmányhoz forrásként használtam egyrészt Buday Pétertől kéziratot összegzését (Buday 2010.) a program alapelveiről, a megvalósítás tanulságairól, másrészt a séffel készített kötetlen interjút. A program kidolgozása előtt öt évvel Buday Péter részt vett egy kísérletben, melyben az adott menzai normából kellett menüt főznie. Onnantól gyűjtötte a személyes tapasztalatokat, melyek kiindulópontként szolgáltak a Menzareformhoz. Lásd továbbá: <http://www.boon.hu/menzareform-sok-zoldsegetkinalnak/news-20101005-05510208> Letöltés 2014. 01. 10.; http://m.hvg.hu/gasztronomia/20100205_menza_roadshow_buday Letöltés 2013. 11. 30.

ismeret lehet a záloga annak, hogy hosszútávon is fenntartható legyen az egészségmegőrzés a táplálkozás révén. Ehhez azonban a fogyasztóknak, a gyerekeknek érteni kell, hogy mely ételek milyen hatással vannak az egészségükre. A program részeként az óvodától kezdve szükséges, hogy minél több alapanyagot, azok termelését, feldolgozását és az abból készült ételeket megismerjék, annak a szervezetre gyakorolt élettani hatásával együtt.⁴⁸ A felső tagozattól a menza pedig már a tudatos döntés lehetőségét is kínálja naponta: az ebéd során többféle főmenüből választhatnak. Mindez a séf tudása révén olyan receptúrával és korszerű konyhatechnikával, -technológiával elkészítve, hogy az megfeleljen az egészséges táplálkozás elvárásainak. Nem elveti a ma meglévő gyakorlatot, hanem korszerűsíti azt. A kínálatban egymás mellett vannak a hagyományos magyar konyha fogásai, a gyerekek számára vonzó nemzetközi konyha ételei és alternatív, vegetáriánus, diétás menü is. Minden ebéd három fogásból áll, a leves mellett többször tálal hideg vagy meleg előételt is. Az étlapok tervezése egy egész évre előre történik. Ez egyben a helyi kistermelőkkel való programozott együttműködést is lehetővé teszi. Az éves étlapon évszakonként csak kétszer fordul a hathetes menüsor. Így mindig a szezonálisan elérhető alapanyagokat fölhasználva készülhet a 300-500 féle étel! Nagyon fontosnak tartja, hogy a gyerekek figyelmét felkeltse egy étel, akár a nevével is.⁴⁹ A tálalás során az adagok mennyisége kisebb, mint a mai általános gyakorlat (az adagolási útmutató szerint 3-5 dl),⁵⁰ levesből a kisebbeknek 1,5-2 dl, a nagyobbaknak 2,5-3 dl a javaslat.

A program megvalósítását 2009-ben az önkormányzat és az iskola, valamint a helyi gazdaság együttműködésében képzelte el Buday Péter.⁵¹ A javaslatai között első helyen szerepelt, és ez is jól mutatja a megközelítése lényegét, hogy az iskolai étkezőket kell felújítani főként, a konyha csak ezután következhet. A konyhán dolgozók munkáját 'supervisor' séfek segítenék, mind a munkaszervezés, mind a

⁴⁸ Javasolja, hogy a tananyagban legyen része az élelmiszer alapanyag-ismeret és bizonyos alap ételkészítési technológiák. „Saját megfigyelésem szerint, ha az ebéd előtt tájékoztatták a gyereket, hogy mi lesz az ebéd, és ha valaki valamit nem tudott róla, viszont felvilágosították, 80%-ban ízlett az étel.” Buday 2010.

⁴⁹ „Csirkepaprikás mellett legyen »bang-bang crazy chicken«, az étlapon így: beng-beng örült mexikói csirkés tortillatekercs. A tekercs kukoricalisztből készült palacsinatalepeny, megszórvva jégsalátával, rá a csirkés-kukoricás töltelék, föltekerve, végül rá a tejföl és a sajt. Gyakorlatilag ez is tészta és hús, csak érdekesebb a gyerek számára.” <http://www.168ora.hu/itthon/miskolcrol-indul-utjara-a-menzareform-52164.html> Letöltés 2014. 01. 10. A gyerekek szeretik a hamburgert, akkor legyen a kínálatban az is, de teljes kiőrlésű lisztből és rengeteg friss zöldséggel, a húspogácsába is zöltséget „csempészve”. Buday 2010.

⁵⁰ „Ma egy 15-20 kg-os óvodásnak 3 dl levest, 30 dkg főételt, 5-10 dkg desszertet vagy gyümölcsöt számítnak. Ez 65-70 dkg, ami egy felnőttnek is bőven elég. Ha ehhez hozzáveszem, hogy a kenyeret és a vizet, [...] okatlan pazarlás is van a mostani rendszerben.” Buday 2010.

⁵¹ A fenntartás kereteit településtípusonként határozta meg, alapítványt, önkormányzati céget szervezve a finanszírozáshoz, a falvakban a helyi termelés révén munkalehetőséget is teremtve. Az alapanyagok ára ezek révén lényegesen kevesebb, mint a kizárólag kereskedelemből beszerzett termékeket felhasználó nagy főzőkonyháké. Számításai szerint ez az árás nagyon jelenős: naponta, gyermekenként 50 Ft. A napi háromféle főétel így nem jelent többletköltséget, azonos norma mellett is megvalósítható.

szaktudás terén, hogy az új elvárásoknak megfelelhessenek.⁵² Többször ismételt alapgondolata, hogy eredmények csak hosszútávon érhetőek el, nem azonnal: az új ízeket, új ételeket is csak nagyon kis lépésekben vezetné be, a konyháknak és a beszállítóknak is idő kell a támogató háttér kiépítéséhez. A program 2009-ben Gödöllőn, majd Miskolcon és Kerecsenden indult be sikeresen,⁵³ de csak ez utóbbi él a mai napig, a többit a helyi politikai döntéshozók hamar megszüntették. A szélesebb körű bevezetése még várat magára. A jelentőségét azonban azon is mérhetjük, hogy a program számos elemét más megújítási törekvések is átvették.

2010-ben⁵⁴ Békés megyéből, Gyuláról indult a Menzaminta-Mintamenza program az ÁNTSZ Dél-alföldi Regionális Intézete és a Magyar Nemzeti Gasztronómiai Szövetség közreműködésével, élén Prohászka Béla mesterséffel.⁵⁵ Az együttműködés keretén belül Mintamenza Csapatok szerveződtek helyi népegészségügyi szakemberekből és séfektől. Megfogalmazott céljuk az egészségesebb, korszerű táplálkozás kialakítása, a közétkeztetés megújítása, ízlésformálónak válása, amit az ajánlások alapján a nyersanyagok körének bővítésével, az étlapok és a konyhák megújításával terveztek elérni. Az alapanyagok beszerzésekor igyekeznek főként a helyi gazdaságokra támaszkodni. Jelenleg 250 főzőkonyha kapcsolódott a programhoz,⁵⁶ mely széleskörű támogatást élvez. A gondosan megválogatott alapanyagok, a kényelmi termékek és a hozzáadott só és cukor mennyiségének fokozatos csökkentése a szemléletváltás első eredményének

⁵² A programnak hangsúlyos része a szakmai továbbképzés minden érintett részére. Személyes tapasztalatai bizonyították, hogy a meglévő technikával, személyzettel is megvalósítható a déli ételválaszték, csak a mesterséfi munkaszervezési technikáit kellett elsajátítani.

⁵³ Gödöllő: http://nol.hu/belfold/20100126-reform__sef_modra-521151 Letöltés 2013. 11. 30. Miskolc: <http://www.168ora.hu/itthon/miskolcrol-indul-utjara-a-menzareform-52164.html> Letöltés 2013. 03. 10.; <http://www.foodandwine.hu/2010/05/13/buday-peter-menzareform-2010/> Letöltés 2013. 03. 10. A 2010-ben két miskolci iskolában beindult kísérlet sikeres volt, a kormányváltás és az iskolai fenntartóváltás miatt azonban nem tudták minden helyi intézménybe bevezetni, s a program leállt. Lásd: <http://www.hir24.hu/belfold/2012/05/25/elkaszalta-az-egyhazi-a-jovo-menzajat/> Letöltés 2013. 11. 30. Kerecsend az egyetlen példa, ahol máig működik a helyi igényekhez igazítva a Menzareform. A program jelentőségét adja, hogy sok gyermek csak itt kap meleg ételt hétköznapokon; de a konyhai alapanyagok megtermeléséhez a korábban munkanélkülieket is be tudták vonni. http://nol.hu/belfold/20100126-reform__sef_modra-521151 Letöltés 2013. 03. 10. A program kritikája a nagy főzőkonyhák meg nem értéséből fakad: <http://www.sonline.hu/somogy/kozelet/megint-a-buday-a-mesterszakacs-belekavart-a-menzareformba-286875> Letöltés 2013. 03. 10.

⁵⁴ A sajtóanyagok egy részében 2009-ben.

⁵⁵ A személyes megkeresésre nem volt mód, nem kaptam visszajelzést a felkeresemre, így az információim csak másodlagos forrásokból származnak.

⁵⁶ Mintamenza: <http://www.mnpsz.com/menza-minta--mintamenza/menza-minta--mintamenza> Letöltés 2014. 02. 01.; <http://www.hir24.hu/belfold/2014/08/16/kiterjesztenek-a-mintamenza-programot/> Letöltés 2014. 08. 30.; <http://www.origo.hu/tafelspicc/kozelet/20130115-mintamenza-gyulan.html> <http://www.hir24.hu/belfold/2014/08/16/kiterjesztenek-a-mintamenza-programot/> Letöltés 2014. 08. 30.; <http://prohaszkabela.com/hirek-prohaszka-bela/igeretesek-a-menza-minta--mintamenza-program-eredmenyei> Letöltés 2014. 08. 30.

tekinthető.⁵⁷ Megközelítése viszont teljesen más, mint a Menzareformé, hiányzik az a háttértámogatás, amely a gyerekek tudatos fogyasztóvá válását segíthetné. Ebben a koncepcióban a gyerekek csak mint „fogyasztók” jelennek meg, a véleményüket, döntéseiket felülről irányítva igyekeznek formálni. Sokkal hangsúlyosabb, és a média is ezt emeli ki, hogy a közétkeztetés egy állandó felvevőpiaca lehet a helyi termelőknek: így lehet hír, hogy vadhús [!] és fűrjtojás [!] is lesz a jövőben a menzán.⁵⁸ Bár a felmérésekből látható, hogy nem ezek hiánya okozta eddig sem a legnagyobb problémákat.

Az Országos Közétkeztetési Szakácsversenyen nem sztárséfek, hanem a közétkeztetésben dolgozó szakácsok alkotnak újszerű fogásokat.⁵⁹ 2014-ben már 4. alkalommal rendezték meg a versenyt. A feladat háromfogásos menü elkészítése, melynek teljes nyersanyagigényét 420 Ft-ból kell fedezni. Ez ugyan jóval több, mint a fentebb tárgyalt napi normák, de a szervezők ezzel is fel akarják hívni a figyelmet az országosan általános alacsony értékekre. A verseny célja, hogy a menüsorokat megújítsák, a bemutatott ételek bekerüljenek a mindennapi gyakorlatba.

Az OÉTI által szervezett intervenciók programok közül több is az iskolai közétkeztetés megújítását célozta. 2010-ben indult a „Startolj reggelivel!”,⁶⁰ mely a diákok körében a reggeli étkezés fontosságát emelte ki. 14 iskola diákjai hat hétig együtt reggeliztek, olyan fogásokat, melyeket a felmérések tanulságait levonva dietetikusok állítottak számukra össze. A program célja elsődlegesen a szülők felé a figyelemfelhívás volt. Hasonló a „Happy-hét” is, amely az ivóvízfogyasztást népszerűsíti iskolák bevonásával.⁶¹ A közétkeztetés keretein túl mutat a „Stop Só” Nemzeti Sócsökkentő Program, amely a hazai nagyon magas sófogyasztás⁶² egészségkárosító hatásaira hívja fel a figyelmet.⁶³ Az OÉTI honlapján például táblázatban mutatják be jó néhány kereskedelmi forgalomba kerülő termék sótartalmát; illetve szórólapokon a fűszerezési gyakorlat megújítására tesznek javaslatot, például a zöldfűszerek előtérbe helyezésével.⁶⁴

⁵⁷ Mintamenza 2013.

⁵⁸ Vadhús és fűrjtojás a menzán: <http://www.mnhsz.com/mintamenza/mindenkinek-tennie-kell-azert-hogy-a-vadetel-megvesse-alabat-a-kozetkeztetesben-interju> Letöltés 2014. 08. 24.; <http://www.mnhsz.com/mintamenza/bevezetnek-a-vadhust-a-kozetkeztetesbe> – Letöltés 2014. 08. 24.; <http://www.beol.hu/bekes/kultura/egeszseges-etelek-furjtojasbol-a-mintamenzan-511678> Letöltés 2014. 08. 24.; <http://www.prohaszkabela.com/kozetkeztetes-bekes-megye/furjtojast-a-kozetkeztetesbe> Letöltés 2014. 08. 24.

⁵⁹ Országos Közétkeztetési Szakácsverseny 2013. <http://www.eletinfo.hu/2013/11/25/orszagos-kozetkeztetesi-szakacsverseny-okes-2013/> Letöltés 2014. 03. 10., továbbá <http://www.origo.hu/tafalspicc/kozelet/20131124-a-menza-a-mennybe-megye-nebih-sefverseny-420-forint-kozetkeztetes-menza.html?sec=2>. Letöltés 2014. 03. 10.; Vigné Sági 2013.

⁶⁰ <http://www.oeti.hu/?m1id=14&m2id=225> Letöltés 2014. 08. 30.

⁶¹ <http://www.oeti.hu/index.php?m1id=9&m2id=217> Letöltés 2014. 08. 30.

⁶² Kovács – Lelovics 2014.

⁶³ <http://www.oeti.hu/index.php?m1id=10&m2id=88> Letöltés 2014. 09. 10.

⁶⁴ További OÉTI intervenciók programokhoz lásd: Martos – Lugasi 2012: 123–127.

Óvodások étkezései: „Ott még minden rendben van...”

Az iskolai menza vizsgálata előtt az óvodai étkezéseket érdemes először áttekinteni,⁶⁵ mert a gyerekek a családi szokások alapvető elemeinek elsajátítása után itt találkoznak először a közösségi étkezés normáival. Ez a tudás és tapasztalat meghatározó a későbbiekben mind a menzával, mind az étkezés kultúrájával kapcsolatban, jó és rossz értelemben egyaránt. A kiválasztott óvodában a saját korábbi megfigyeléseim mellett az óvodavezetővel és két gyakorló óvodapedagógussal készült interjú nyomán összegzem – a tanulmány céljainak megfelelően – elsősorban az étkezések menetét, a megállapítások erre az óvodára érvényesek. A kisgyermek jelentős része a következőkben bemutatandó iskolában folytatja tanulmányait, az óvodában szerzett tapasztalatokkal.

Az óvodai étkezések szervezeti keretei sok tekintetben eltérnek az otthon megszokottól, ezt külön meg kell tanulni, meg kell szokni. A napi programok keretében állandó, mindenkire érvényes időpontban, meghatározott menetrend szerint zajlik minden étkezés. Kötött az idő, a menü, a mozgáster is korlátozott, a többieket is türelemmel meg kell várni. A helyszín mindig a csoportszoba, ahol a gyerekek magasságához illő bútorok között hamar önállósodni tudnak: kiszolgálják magukat és társaikat is. Az óvodapedagógusok a vegyes korosztályú csoportokban a nagyobb gyerekek segítségével hamar szocializálják a bekerülő kiscsoportosokat, a korosztályos példa nagyon sokat számít már ebben a korban is.

Fontos tanulnivaló az evőeszközök helyes használata. Elvárás lenne, hogy kanállal, villával már 3 évesen tudjanak bánni, ne kézzel nyúljanak az ételbe, ismerjék a szalvéta használatát. A pedagógusok azonban úgy látják, több évtizedes tapasztalataik nyomán, hogy ezen a téren – egyre növekvő arányban – jelentős hiányosságok vannak a most óvodába kerülő gyerekek körében. Ők ezt arra vezetik vissza, hogy a kicsiket otthon még a szülők etetik, nem önállóak, illetve a közös családi étkezések, ahol elleshetnék az evőeszközök használatát, sok családban hiányoznak. Problémát jelent továbbá, hogy az óvodába bekerülő gyerekek egy része nem túl sokféle ételt ismer: a legkevésbé kedveltek a levesek. Ezért az óvodában úgy tűnhet, hogy válogatós a gyermek, pedig csak arról van szó, hogy otthon a kedvenceit főzik neki, az óvodában viszont ez nem oldható meg mindennap. A kulturált étkezési szokásokat, az evőeszköz használatát, a rendszeres kézmosást, az étel megköszönését, az étkezés közbeni halk beszélgetést, a terítést sokan az óvodában tanulják meg, tudásukat ott mélyítik el, mert itt kellően önállóak lehetnek. Nagyon fontos, hogy a változatos menüsorból a pedagógus biztatására, a

⁶⁵ A közétkeztetés megszervezéséről székesfehérvári példa, mely az óvodák innovációkra való nyitottságát példázta: „(...) a reformok elfogadtatására leginkább az óvodás korosztály nyitott, mert őket játékosan még rá lehet venni arra, hogy kipróbálja a szokatlan ízeket.” Nebehaj 2013c.

többieket is látva itt megkóstolhatnak, megismerhetnek új ízeket, ételeket azok is, akik addig kevéssé voltak nyitottak. Sok múlik azonban a pedagógus módszerén, mert az az újdonságok felé való beállítódást hosszú távra is meghatározhatja. Az óvoda a családokkal való együttműködésre törekszik azon a téren, hogy a tanulókat otthon is alkalmazták; egy-egy hétvége például nagy visszaesést tud okozni a fejlődésben, ha a szülők más gyakorlatot folytatnak. Az óvoda végén viszont szinte minden kisgyermek jól megalapozott étkezési kultúrával kerül ki innen: megtanul késsel-villával enni, önállóan tud teríteni, csendben végig tud egy étkezést ülni.

„Azt szoktam mondani, hogy merítsd kicsit bele a kanalad, nyald meg, ha ízlik, akkor jobban is belemerítheted. Ha azt mondja, hogy nem, akkor nem. Akkor viszont ügyelek arra, uzsonnából többet egyen.”⁶⁶

„Az óvodában a kulturált étkezési szokások még a helyükön vannak, az étkezési kultúra rendben van, ott mindig terített asztal van. (...) Menet közben negatív szokások rakódnak rá. A gyerekeket az első trauma akkor éri, amikor iskolába mennek. Reggelinél már csak állva isszák meg a forró kakaót. De közben már mondják nekik, hogy gyorsan-gyorsan, siessenek.”⁶⁷

Az óvodai pedagógiai program egyik fontos eleme az egészséges életmódra nevelés, de ugyanilyen hangsúlyos a környezet megismerése is. Ezen keretek között az óvodában töltött három év alatt a gyerekek elemi szinten megismerkednek a helyes táplálkozási szokásokkal és azoknak az egészségre gyakorolt hatásaival. Az óvodának saját kiskertje van, ahol a gyerekek a szülők bevonásával zöldségeket, gyümölcsöket termelnek a konyhájukra. Nagy örömmel fogyasztják a saját paradicsomot, ribizlit, egrest uzsonnára, kóstolgatják a nyers karalábét a salátában. Rendszeres kapcsolatot tartanak gazdaságokkal, ahol a háziállatokat saját környezetükben figyelhetik meg, részt vesznek például szüreten, mustot készítenek. Az így szerzett tapasztalati tudást pedig igyekeznek a mindennapok szintjén is elmélyíteni: beszélgetnek arról például, hogy miért kell sok gyümölcsöt enni, majd ezt a délelőtti tálalt tízóráiban meg is kóstolják. Ez a modell sok hasonlóságot mutat a fentebb ismertetett skandináv példával, de ott a módszert a nagyobbak körében is továbbvitték.

Az óvodai napi háromszori étkezés minden gyermek számára kötelező, a szülők ezért térítési díjat fizetnek. Az ételeket szállító cég ugyanaz, mint a későbbiekben tárgyalt iskoláé, a menü is azonos, mennyiségekben van csupán eltérés. Ezért alkalmas ez a két intézmény az étkeztetési gyakorlat összehasonlítására.

Reggel 8 és 9 óra között a gyerekek a csoportszobában fogyasztják a reggeli/tízórait. E kettő között nemigen tudunk különbséget tenni, csak az étlap

⁶⁶ Óvodapedagógus 1

⁶⁷ Óvodapedagógus 2

anyagkiszabata nyomán, mert mennyiségét tekintve ez valóban tízórai, de a szülők többsége úgy tekinti, hogy ez a reggeli, ezért úgy hozza be az óvodába a gyermeket, hogy otthon nem eszik korábban semmit.⁶⁸ A dajka a tálalókonyháról kis zsúrkocsin a csoportszobába viszi az ételt: kancsóban a meleg italt, a megkent fél szelet kenyereket, péksüteményeket, kis tányérokra a feltéteket, felszeletelt zöldségeket.⁶⁹

A reggeli a csoportban folyamatosan, a beérkezéssel párhuzamosan zajlik. A kis asztalok közül egy-kettő van megterítve, ott esznek a gyerekek, míg a többiek játszanak, emiatt nincs ülésrend. Az óvónő felügyeli, hogy reggeli előtt mossanak kezet, segít a kancsóból innivalót önteni, de a terítést mindenki önállóan végzi: tányért, poharat vesznek maguknak, tálalják az ételt. Aki otthon reggelizett, az is leül, mert az óvónő arra biztatja, hogy legalább a folyadékot igya meg a többiekkel. Reggeli közben beszélgetnek. Maradékok nem nagyon vannak, a tálalt étel elfogy, lehet repetázni is, bár a későn érkezőknek tesznek félre ételt. A reggeli végén a saját terítékét mindenki a zsúrkocsi alsó részére helyezi, megköszöni az ételt és szalad kezet mosni, majd játszani.

Délelőtt, mielőtt az udvarra mennének játszani, a dajka felszeletelt gyümölcsöt tálal a gyerekeknek. Ez az étkezés is lehet elnevezése alapján a tízórai, bár a menüben nincs feltüntetve. Együtt ülnek le enni. Az óvónők tapasztalata az, hogy sok gyermek nem szereti, nem ismeri a gyümölcsöket, nyers zöldségeket: egy felszeletelt almacikk elfogyasztását is már eredményként értékeli ebben az esetben! A szolgáltató hetente egyszer-kétszer szállít gyümölcsöt,⁷⁰ ennek a tárolását, beosztását az óvoda a tálalókonyhán tudja megoldani. Az EU-előírások bevezetése előtt a szülők is vittek be hetente zöldséget, gyümölcsöt az óvodába, a kínálat mennyiségét, minőségét tekintve is sokkal gazdagabb volt; de ma már nem lehet, és egyes családoknak valóban anyagi teher lenne egy csoportnyi gyermek ellátása.

Az ebéd fél 12-től fél 1-ig tart az óvodában. A nagyobb gyermekek a dajka irányításával, napi váltásban részt vesznek a terítésben, ők a naposok.

Amíg a többiek kezet mosnak, addig a naposok a bekészített porcelán tányérokat, evőeszközöket, üveg poharakat rakják a textilterítővel borított asztalra saját asztaltársaságuknak. A vizes kancsó ott áll az asztalon, abból is ők töltenek a többieknek. A feladatokra mind nagyon büszkék, a terítés rendjét hamar megtanulják. Az ebédnél az ülésrend kötött, állandó. Az ételt az óvónő tálalja a gyerekeknek, az igényeiket, az étvágyukat megismerve egyénre szabottan szed nekik. Repetázni egyszer mindenkinek lehet, de ha valami nagyon ízlik, akkor igyekeznek a további kéréseknek is eleget tenni. Az étkezést együtt kezdik és együtt is

⁶⁸ A későbbiekben bemutatandó iskolai adatokkal ellentétben az óvodában ezek a számok hiányoznak, mert itt nem végeztem kérdőíves felmérést.

⁶⁹ A menü hasonló, mint az iskolában, terjedelmi okokból itt most erre nem térek ki bővebben.

⁷⁰ Ezen a téren 2011 előtt, a korábbi szolgáltató jobb ellátást biztosított, ezt mind az óvodában, mind szülői körben hangsúlyozták.



1. kép A napos megterít az ebédhez az óvodában (Fotó: Báti Anikó, Budapest, 2014.)

fejezik be, jó étvágyat kívánnak és megköszönik az ételt. A pedagógus egyéniségétől függ, hogy evés közben lehet-e beszélgetni, vannak csoportok, ahol a halk beszélgetés megengedett. Amíg az asztaltársaságok kezét és fogat mosnak, addig a napos a dajkával leszedi az asztalt, segít a morzsák összesepítésében. De amíg a terítés kedves elfoglaltságuk, addig a befejező pakolást már többen igyekeznek elkerülni. „Amikor le kell szedni a poharakat, az már nem tiszta, maszatos, az már őket zavarja. Szívesen eltűnnek fogat mosni.”⁷¹ A délutáni uzsonnázás keretei és fogásai hasonlóak, mint a tízóraié. Az asztaltársaságok együtt ülnek le enni, de a terítékekről mindenki maga gondoskodik a zsúrkocsiról.

A pedagógusok arról számoltak be, hogy a gyerekek a vizsgált időszakban nagyon jó étvágyal ettek. A nagyobb gyerekek körében, akik már megszokták az itteni ételeket, viszonylag kevés hulladék keletkezik, becslések alapján a déli menü 70-80%-a elfogy. Ez az iskolával összevetve nagy különbség. De kiemelték, hogy főzelékek, a húskételek terén már nem ilyen kedvező: ott csak 60% a hasznos rész, mert a zsíros, gyenge húsokat és húskészítményeket nem eszik szívesen a gyerekek. A legkedveltebb a paradicsomleves és a tejbegríz, a rántott hús. „Otthon

⁷¹ Óvodapedagógus 1

egyik anyuka sem tud olyan jól főzni, mint az itteni paradicsomleves!”⁷² Az óvodavezető visszajelzései nyomán a szolgáltató igyekszik az igényeknek megfelelni, például hogy minden ebéd két fogásból áll, tehát van leves is. A kérések nyomán uzsonnára a felvágottak mellett/helyett szendvicsskrémeket, sajtot, joghurtot szállítanak. De kérésként kellett azt is megfogalmazni, hogy egy-egy fogás a háromhetente forduló menüben visszatérve ugyanúgy nézzen ki, ugyanolyan legyen az íze, mint a korábbi alkalmakkor.

Az óvodapedagógusok és a szülők napi találkozásai során az egyik leggyakrabban beszélt téma az aznapi étkezés. A szülők a faliújságon nyomon követhetik a heti menüt. Az óvónők pedig jelzik a szülők felé, ha a gyermek valamiért hiányosan étkezett. Az már a szülők felelőssége, hogy ezt otthon is figyelembe veszik-e: a vizsgált háztartások egyikében sem volt szempont az otthoni étkezések tervezésekor az óvodai menü. Az étkezésekre vonatkozóan az óvoda közvetítő szerepét az óvodavezető is hangsúlyozta a 2014-ben bevezetésre került rendelet és annak gyakorlati következményei kapcsán is. A megvalósítása előtt fontosnak tartotta volna, hogy erre a pedagógusokat felkészítsék: az ételkészítés korszerű menetébe bepillantsanak, az új ízeket megköstölhassák, hogy aztán hitelesen képviselhessék mindezt a gyerekek és a szülők felé is. Az óvoda minden dolgozója ugyanis ezt az ételt fogyasztja a gyerekekkel együtt. Az interjúk lezárásáig mindez nem valósult meg szervezett keretek között.

Mivel a szolgáltató és a menü is azonos, mint az iskolában, az óvodai étkezések sikerének magyarázata nagy valószínűséggel az étkezés körülményeiben keresendő: a gyerekek itt még elfogadják a kínálatot, mert nincs számukra más alternatíva; van elég idő az étkezésre és az ételek megismerésére az alapanyagtól a tálalásig; a pedagógusok kiemelt figyelmet fordítanak minden kisgyermek étkezésére; az asztaltársaságokat úgy válogatják össze, hogy segítsék egymást a jó példákkal.

Az iskolai menza gyakorlata

A kutatás helyszínéül választott iskolában a menzát a tanulók 75%-a, 356 fő (243 alsós, 123 felsős) veszi igénybe. Az étlapon csak egy menüsor van, nincs választási lehetőség. A menzán egy ebéd nyersanyagnormája 250 Ft, annyi, mint egy szelet pizza a büfében. Az egyszeri (ebéd) vagy háromszori (tízórai, ebéd, uzsonna) étkezés az alsó tagozatos osztályok minden tanulójának kötelező a napközis vagy iskolaotthonos oktatási rendszerben. Felső tagozatra viszont ez az előírás már nem vonatkozik, ezzel együtt jelentősen le is csökken a szervezett keretek között étkező kamaszok létszáma: mindössze az 50%-uk étkezik, és csak a déli főétkezésen az

⁷² Óvodapedagógus 2

iskolában. Pedig a tanítási idő részükre is 14-15 órakor ér véget, és a gyerekeknek csak a 85%-a lakik a kerületben, vannak, akiknek sokat kell utazniuk is. Jelentősen kitolódik a „déli” főétkezés ideje: 15-16 órára. Az alsósok és felsősök étkezéseinek a szervezeti kereteit ez a kötelező menzai étkeztetési rendszer határozza meg, ezért ezt az elemzés során is alapvető viszonyítási pontnak vettem.

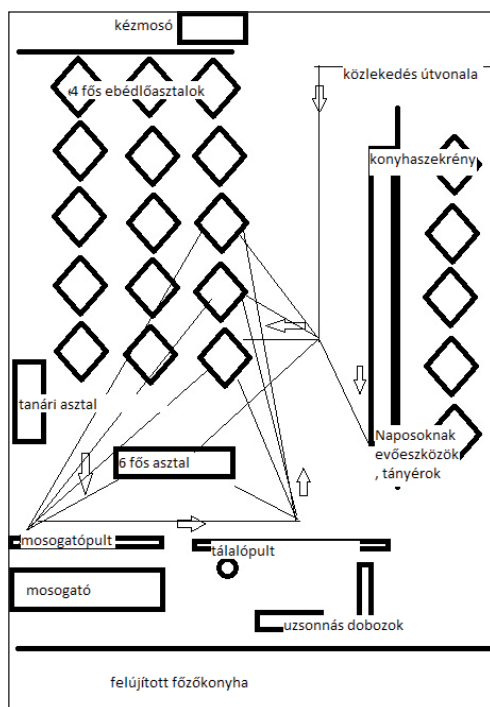
Az ebédlő

Az ebédlő helyisége magán viseli az elmúlt 30-40 év emlékeit: kis alapterületű, felújításra szorul. Az emlékezetben felidézhető időszak elején, az 1980-as évek előtt a berendezés terítő nélküli, műanyag tetejű asztalokból és egyforma székekből állt. Az iskola történetében a helyiség berendezését érintő nagyobb méretű változások jórészt az igazgatók személyével függtek össze, döntéseik nyomán vált egyre otthonosabbá: több figyelmet kapott az ebédlő külső megjelenése, amikor az igazgató nő lett. Függönyöket, virágokat is elhelyeztek, viaszos vászon asztalterítőket vásároltak, melyeket minden évben cseréltek. Ez a gyakorlat a mai napig él. Az ebédlő szűkös mérete miatt az iskola nehezen tudja a megnövekedett tanulói létszám mellett a déli étkezést jól megszervezni. 12 és 14 óra között, több turnusban egyszerre 3 osztálynyi gyermeket (60-80 fő) kell leültetniük (lásd a rekonstrukciós rajzot).⁷³ A közelmúltban a korábban a tanárok számára fenntartott különálló ebédlőrészt is a tanulók rendelkezésére bocsájtották. Így most 20 db négyszemélyes és 1 db hatszemélyes asztal köré ülnek a gyerekek, állandó ülésrend szerint.

Az ebédlőn belül a térhasználat gyakorlata a következő. Az ülésrend egyes osztályokban a gyerekek saját döntésén alapul, 4-6 fős baráti társaság ül egy-egy asztalnál. Van, ahol a gyerekeket megismerve az asztaltársaságokat igyekeztek úgy összeválogatni, hogy „legyen benne jó evő és kissé *nyammogóbb*. Hátha jó kedvet kap attól, aki habzsolja. Illetve tudni kell, hogy ki az, aki szereti leszólni az ételt, megmondani a véleményét. Akkor ő lett az én [a tanítónő] társaságom.”⁷⁴ Nagyon nagy szerepe van ebben az esetben a tanítónő odafigyelésének és emberismeretének az ebéd sikere és hangulata tekintetében. Ezeket a feladatokat főiskolán, egyetemen nem tanítják, az iskolában nem kérik számon, csak a mindennapi gyakorlat hozza, és emiatt nagyon sokféle egyéni megvalósítási mód él még ugyanazon intézményen belül is. A felsősök viszont saját maguk szervezik asztaltársaságukat, az egyes csoportok sokkal esetlegesebbek, mert nem egy időben étkeznek. A menza ideje alatt a tanári felügyelet mindössze a rend fenntartására korlátozódik esetükben, de ez étkezésük jó hangulatát nem segíti elő, az ételek elfogyasztását nem befolyásolja.

⁷³ Az ebédeltetés időrendjét lásd lentebb.

⁷⁴ Tanítónő 1



1. ábra Rekonstrukciós rajz az ebédlő térhasználatáról.

veszélyes is. (...) Úgy ül a széken, hogy nem ér le a lába, így kell neki viszonylag stabilan fogni a kést, a kanalat, és érje el a tányért, ami áll magasságban van, ne csöpögtesse le! Ha a felnőttnek kellene arányosan ilyen méretű székkal, asztallal bánni, ő mit kezdene vele? Tudna-e szebben enni vagy lenne-e kedve? És mindezt gyorsan! És tudná-e élvezni az ételt egyáltalán, mert ott kezdődik, hogy ne legyenek olyan rémségek a körülményekben, hogy elvegye a figyelmét az ételről. Mert azért megy, hogy jó étvággal egyen!”⁷⁵

Az ebédlő elrendezése miatt az étkezési idő nagy részét a sorban állás és a tányérokkal való mozgás veszi el (lásd a rekonstrukciós rajzon a közlekedés irányait egyetlen osztály esetében, de a gyakorlatban 3 osztály van egyszerre jelen). Ez persze nem veszélytelen, mert az asztalok között, ha a székek ki vannak húzva, gyakorlatilag nem marad hely, a diákok a társaik feje fölött egyensúlyozzák az ételt. A két fogást nem egyszerre tálalják nekik, nincsenek tálcák, így a használt leves tányért kiviszik, majd újra sorba állnak, most a második fogásért, majd

Az ebédlő használatának fontos eleme az önkiszolgálás. A legkisebbek számára ez nehéz feladat, mert eddig nem kellett soha a kiszedett étellel egy teremben közlekedniük. Külön probléma, mellyel az alsós tanító nénik szembesülnek, hogy a berendezés méretei nem igazodnak minden korosztályhoz.

„Mi [pedagógusok] belegondoltunk abba, hogy a kisgyerek, aki bejön egy ekora hodályba, ami számára egy ismeretlen terep, mert az óvodában, a saját csoportszobájában, az ő méretéhez igazított székek és asztalok, azt az ideális, otthonos légkört nyújtotta, ami számára kellemes, és tanulható. Hirtelen az iskolában egy nagy hodály, csörömpölés, az illatok. Mindez a gyerek számára rémisztő lehet. Az asztalok magassága, ami kamasz méretű, a pultok magassága. Képzeld el, hogy neki onnan kell levenni a forró teát, az ételt. A feje magasságában lévő polcra. Nem kellemes és

⁷⁵ Tanítónő 1

újabb séta az asztalig.⁷⁶ A mindennapos kis konfliktusok kezelése része a konyhás nénik munkájának, személyiségüktől függ azonban, hogy ki hogyan bánik közben a gyerekekkel.

„Az a megsemmisülés, ha valaki leejt valamit! A konyhás nénik szúrós tekintete! Mert akkor ki kell menni, föl kell törölni! Hol van nekik erre idő?! Akkor a gyerek kap egy-két keresetlen mondatot! És akkor mehet az a szegény kisgyerek legközelebb! Biztos, hogy egy kis szorongás is hozzájárul. Ez nem kedvez az étkezésnek.”⁷⁷ „A félelmek abból adódhatnak, ha összetörik a tányért, akkor azt nagyon hangosan kérik számon a gyereken. De a felsősökhöz nyilván másként szólnak, mint a kis elsőshöz.”⁷⁸

Tányérok, evőeszközök

Az iskolai étkeztetés keretén belül fontos változásként élték meg a tanárok és a ma szülőként visszaemlékező diákok is, amikor az egészségügyi előírások nyomán a déli kétfogásos menüt már nem ugyanabban a tányérban találták az 1980-as évek végétől. A konyhai személyzet körében a többlet mosogatni való miatt volt ellenérzés. A műanyag poharakat igyekeztek üvegre cserélni, de hamar visszakoztak a töréskárok miatt. Költségesnek találták a rendszeres pótlásukat. Ma is 3 dl-es műanyag poharakat használnak a gyerekek, melyek inkább megkopnak, mint törnek, és emiatt kell rendszeresen lecserélni. A tanítónők, tanárok igyekeztek az iskolavezetéssel együttműködve a legpraktikusabb megoldást megtalálni, de a változtatásoknak a rendelkezésre álló anyagi keret mindig határt szabott, szab ma is.⁷⁹ Jelenleg több mint 100 lapos- és mélytányérja és ugyanennyi evőeszköze van az iskolának. De naponta több mint 350 gyermek étkezik! A konyhai személyzet 3 tagjának a déli étkezés alatt a folyamatos mosogatás a feladata, mert mosogatógép nem áll a rendelkezésükre. A csurgatóról levett edényekbe pedig már tálalnak is a következő osztályoknak. A reggelihez és az uzsonnához viszont nem terítenek tányérokat, sem evőeszközöket. A savanyúság is a lapostányérra kerül, a süteményeket szalvétán kínálják.

⁷⁶ A kerület másik iskolájában a tanárok és a gyerekek megállapodása révén működik a kiszolgálás rendszere. A rendelkezésre álló tér lehetővé teszi, hogy csak a konyhás néniknek kell mozogni, zsúrkocsikon tudják az ételt kivinni az asztalokhoz, segítenek a gyerekeknek, a tányérokat cserélik, így nem kell tömegeknek vándorolni a fogások között. A kiszolgálás „feltétele” viszont, hogy mindenki megessi az ebédet! A rendszer bevált, működik, nagyban segíti az otthonos, nyugodt, tolongás- és balesetmentes légkör megteremtését az iskolai ebédlőben.

⁷⁷ Tanítónő 1

⁷⁸ Tanítónő 2

⁷⁹ Az iskola a vizsgálat ideje alatt önkormányzati állami fenntartású intézménnyé vált, a működtetés gazdasági kérdései kikerültek a kezükből. Ez a menza esetében az első évben némi gondot is okozott: a tanév vége felé a törött tányérokat forrás hiányában nem tudták pótolni, így a szülői munkaközösség a szülők segítségét kérte: akinek módja van, az ajándékozzon tányért az iskolának.

Reggeli

Reggelit a kérdőívet kitöltő tanulók egyharmada, egynegyede fogyaszt az iskolában a menza keretén belül, a legtöbbjük alsó tagozatos (a számszerű adatokhoz lásd: 1. táblázat).

	Év	Összes válaszadóból (%)	Alsós válaszadóból (%)	Felső válaszadóból (%)
Menzán étkezik 1x vagy 3x	2013	81	100	60
	2014	75	100	49
Nem reggelizik	2013	13	7	20
	2014	19	8	31
Menzán reggelizik	2013	36	59	10
	2014	23	40	5
Az étel a menzán „elegendő”	2013	66	74	54
	2014	42	50	68
Az étel a menzán „sok”	2013	9	14	0
	2014	16	17	0
Az étel a menzán „kevés”	2013	25	12	46
	2014	42	33	32

1. táblázat Étkezések az iskolai menzán a kérdőíves minta alapján

Vannak, akik az iskola épületében, de nem a menzán, hanem a tanteremben ülve, egyedül eszik meg az otthonról hozott reggelit. Kisebb csoport otthon reggelizik, a családja körében. Nem túl nagy számban, de előfordul, hogy otthon, egyedül reggeliznek felsősök. Közülük van, aki csak folyadékot fogyaszt (kakaó, tea, kávé). Ezt nem nevezhetjük valódi reggelinek, így a kérdőív alapján őket is azok közé számoltam, akik egyáltalán nem is reggeliznek: sajnos elég sokan, a válaszadók 13/19%-a. [Az első adat 2013-ra, a második 2014-re vonatkozik,



2. kép A reggeli az iskolai menzán (Fotó: Bági Anikó, Budapest, 2014.)

itt és lentebb is.] Ezen a téren nem lehet eléggé hangsúlyozni a szülői felelősség kérdését, de valószínűsíthető, hogy átfedés van a fenti gyermekcsoport és azon családok között, ahol hétvégén sem esznek reggelit.⁸⁰

A reggeli menete a megfigyelések alapján a következő. Az ebédlő mérete és a tanórák, szünetek rendje adja azt a térbeli és időbeli keretet, amelyben a gyerekek napi étkezéseit meg kell szervezni. Ehhez az iskola szigorú rendet kell, hogy tartson, percre pontosan behatárolja, hogy ki és mikor mehet étkezni, és mikor kell az ebédlőt elhagynia.

A reggeli a szolgáltatótól 7 órakor érkezik az iskolába, ahol azt a konyhai személyzet tálalja: a felszeletelt, félbe vágott kenyeret megkenik, tálákra rendezik. Mellé egy tálba feldarabolt zöldséget helyeznek. Innivalót a pultra, a kenyeres tálák mellé készítenek, műanyag poharakba.

A gyerekek fél 8-tól háromnegyed 8-ig kisebb csoportokban érkeznek az étkezőbe. Belépve köszönnek és beállnak sorba a kiszolgáló pult elé. Két-háromfős csoportokban beszélgetnek, halkán. A pultról egy kenyeret és egy poharat vesznek el. Reggel nincs kötött ülésrend, a pulthoz közeli asztalokhoz ülnek a kis csoportok, van, aki társul hozzájuk, van, aki egyedül étkezik. Tányér vagy szalvéta

⁸⁰ A családok heti étrendjének és vásárlási szokásainak elemzésére lentebb még visszatérek.



3. kép Reggeliző alsósok (Fotó: Bági Anikó, Budapest, 2014.)



4. kép A reggeli maradéka (Fotó: Bági Anikó, Budapest, 2014.)

nincs számukra kikészítve, így a terítőre pakolnak. Az elsősök nagyobb csoportja együtt érkezik: a tanítónő hoz nekik szalvétát, kiosztja, így ők arra teszik a kenyérrüket. Megkérdezi őket, hogy kezet mostak-e. A főszeletelt zöldséget (egy karika paradicsom, máskor egy negyed vajretek) szinte senki nem veszi el, pedig erre a napra a menüben ennyi volt a nyers, friss zöldség. A menzán reggeliző gyerekek kb. egyharmada csak a poharat veszi el a pultról, a kenyeret nem, bár nem is kínálja senki. Az aznapi reggelije egy pohár tea, melyet a mosogatópult felé menet fel is hajt. Az ebédlőben szinte csend van, látszik, hogy sietnek. A legkorábban érkezők reggelije sem tart tovább 5 percnél. A mosogatópulton lévő, lepattogott zománcú tálban gyűlnek a két falattal megrágott kenyerek, a fél szeletből is mindössze ennyi fogyott. Az együtt érkező elsősök együtt is távoznak, kifelé menet elköszönnek. A nagyobbak, ahogy jöttek, egyesével mennek ki az ebédlőből.

Tízórai

A tanulók közül szinte mindenki (a válaszadók 93%-a) eszik az iskolában tízórait, uzsonnát. Az „ellátmány” nem csak élelmiszer, hanem folyadék is: a megkérdezett tanulók 95%-a innivalót is hoz mindennap.

	Év	Összes válaszadóból (%)	Alsós válaszadóból (%)	Felső válaszadóból (%)
Az iskolai büfében vásárol	2013	50	13	65
	2014	62	37	84
Az italautomatából vásárol	2013	25	0	52
	2014	30	5	57
Visz magával tízórait, uzsonnát	2013	92	68	92
	2014	93	90	95
Visz magával innivalót	2013	84	88	76
	2014	95	92	97
Az iskolába vitt innivaló víz	2013	74	77	38
	2014	61	65	43

2. táblázat A menza keretein kívüli étkezések az iskolában a kérdőíves minta alapján

Az országos felmérések adataival szemben a leginkább kedvelt folyadék a víz, melyet a tanulók 61/74%-a otthonról visz magával, mert az épületben a WC-k kézmosóin kívül nincs más vízvételi lehetőség. Tízórait, uzsonnát még akkor is csomagolnak a szülők, ha a gyermek az iskolában kap háromszori étkezést, illetve otthon is reggelizett. Ezzel mintegy „bebiztosítják”, hogy a gyermek tényleg egyen is valamit, mivel elsősorban a kedvencek kerülnek a dobozba, így például (gyakorisági sorrendben): kakaós csiga, pizzás csiga, sonkás szendvics, csokoládé, gyümölcs. Mindez kétélű fegyver, mert egyrészt alternatívát kínál a menza egész napra tervezett, változatosságra törekvő fogásai, köztük akár újszerű, akár „nem szeretem” fogásaival szemben. Másrészt a becsomagolt ételek többnyire nagy szénhidrát-, és sótartalmúak, kevéssé felelnek meg az egészséges étel fogalmának, nem igazán változatosak; egy tartalmas reggeli után, tízóraitként fogyasztva pedig szinte el is veszik az ebéd helyét.⁸¹

Az alsósok napi felszereléséhez hozzátartozik a kis uzsonnás zsák, benne a dobozba csomagolt étel, műanyag palackban az innivaló és egy kis terítő, melyet a padjukra terítenek az étkezéshez. A szülők a kézmosáshoz rendszeresen küldenek be folyékony szappant, és mindenkinek van otthonról hozott, saját törölközője is a teremben. De az idő rövideje miatt nem mindig tudják használni. A tanteremben névvel ellátott műanyag poharak és egy kancsóban víz is a rendelkezésükre áll, ha napközben megszomjaznak, bár többnyire a saját, otthonról hozott üvegükből isznak. A felső tagozat azonban ezeket az otthonos, alapvető kényelmi elemeket is nélkülözni kénytelen a tantermek rendje miatt. A folyosókon, tantermekben étkeznek. A mosdókban a kézmosáshoz szappantartók vannak, de üresek, mert az iskolának erre nincs anyagi kerete, és emiatt nincs kéztörlésre sem lehetőség. Az ebédlő előtti kézmosónál van egy törölköző, de a nap végén már nem használható. Az óvodai előzményekre építve az alsó tagozatban szépen megtanult, megszokott, hosszú távon is fenntartható minta, igényesség itt nagyon gyorsan megtörik.

Az iskolai büfé a közétkeztetés másik fontos szereplője a menza mellett, amely különösen a felsősök körében bír nagy jelentőséggel. Az alsósok esetében a pedagógusok egy része nem javasolja, hogy ott vásároljanak, amíg a pénzzel és a nagy számokkal nem tudnak biztosan bánni. Ez a vizsgálati mintán is jól nyomon követhető.

„Voltak osztályok [alsóban], ahol megengedték, és ott a menzának nem volt olyan sikere, meg szerepe. Mert volt alternatíva, hogy nekem van pénzem, és megveszem. Ez egy lépési helyzet volt, és ha lehetett meg is lépték. Én már más vagyok, mint ti. Ti csak üljtek

⁸¹ Egy kakaóscsiga energiatartalma felér egy ebéddel. A menzán kívüli étkezések vizsgálatáról további adatokkal szolgál: Bényi – Vargáné Konyha – Kacsur – Juhászné Czulek 2014. A tanulmány tanulságát nem lehet eléggé kihangsúlyozni: a közétkeztetés rendeleti szabályozása mellett az élelmiszeripari termékek összetételét is szabályozni kell, mert a lakosság napi élelmiszerfogyasztásának jelentős hányadát az teszi ki, s többek között a menzán is megjelennek.

itt a vályúnál, mert nekem megengedik, hogy egyik melegszendvicset, és az milyen finom. El tudta magát ámítani, és szülői támogatás kellett hozzá, mert a pénzt megkapta.”⁸²

Ugyanakkor felsőben, részben ennek ellenpontosításaként is, nagy népszerűségnek örvend a büfé áru kínálata. A kérdőívet kitöltők 50/62%-a rendszeresen vásárol a büfében, 14/17%-uk naponta; 36/44% hetente többször is. Azok a szülők, akiknek nincs ideje reggelit, tízórait csomagolni, pénzt adnak gyermekeiknek, 200–500 Ft-ot, hogy maguknak vásároljanak, maguk válasszanak. A menzai étkezések, melyet ugyan szintén a szülők finanszíroznak, de a gyerekeknek a menübe nincs beleszólásuk, ennek éppen ellenkezőjét jelentik számukra. Ez a fajta önállóság, függetlenség sokaknak vonzó, kifejezi a kamaszok törekvéseit. A vásárolt áruk a környezetük felé ezt az önállóságot szimbolizálják. A felsősök csoportján belül megfigyelhetők az egyes osztályok közötti eltérések, van, ahol nagyobb „divat” a büfében vásárolni, míg máshol a közösségi életnek ez kevésbé része. A vásárolt termékek közül a kedvencek: melegszendvics, pizzaszelet, croissant, Mexicorn pörkölt kukorica, chips, csoki, üdítő, kóla.⁸³ A kínálatban az ÁNTSZ ajánlások nyomán egészséges áruk is szerepelnek, de közel sem olyan népszerűek, mint az előbbieik. Az eladó pedig igyekszik a vásárlói igényeknek megfelelni. A büfének az iskola életében betöltött szerepe vitathatatlan. A megvásárolt termékek a kamaszok tiltakozásának az eszközei, bár tudják, hogy mi lenne a számukra egészséges. A szülőknek nincs rálátásuk ezekre a vásárlásokra. A tanulók napi étkezéseit a kérdőívek nyomán áttekintve többségüknek ezek az ételek teljesen fölöslegesek, üres, nélkülözhető kalóriák. Van azonban, aki az otthoni gondoskodás hiányában csak így tudja a saját ellátását megoldani.

A büfé mellett az italautomata is a rendelkezésükre áll az épületben. A válaszadók 25/30%-a vásárol itt rendszeresen (hetente többször 36/42%-uk) üdítőt, cappuccinot, forró csokit, édességet. A büfé esetében megfigyelt korosztályos tagolódás itt is érvényes, az italautomatából is elsősorban felsősök vásárolnak. Bár az automata közel sem olyan népszerű, mint a büfé, a nagyobbak körében kedvelt „presztízsfogyasztás” ezen formáját azok is megengedhetik maguknak, akik egyébként a büfében nem vagy csak ritkán vásárolnak. Előfordul, hogy barátok kölcsön is adnak egymásnak, csak hogy együtt üdítőzzenek.

A tízórai menete a megfigyelések alapján a következő. Az alsósok a tízórait a saját termükben, a padban ülve fogyasztják el a tízperces délelőtti szünetek egyikében. Kezet mosni csak kevesen mennek előtte. Van, aki már a reggelit is a tanteremben fogyasztotta, és ilyenkor annak a maradékát eszegeti. Van, aki

⁸² Tanítónő 1

⁸³ A dán gyermekek körében sem a gyümölcs a legkedveltebb áru a büfében, hanem a sült krumpli, amelynek hasonló szerepe van az önállósodási törekvésekben, mint a fent ismertetett példában. Sylow 2008.

otthon reggelizett, és a kis dobozából szendvicset, almát szed elő, de mire belefog, már pakolhatja is vissza. Aki korábban a menzán reggelizett, az is az otthon csomagolt péksüteményt és teát fogyasztja. A felsősök a rövidke szünetekben a szaktantermek között vándorolnak, óriási a forgalom a folyosókon. A tízóraizásra számukra nem megoldás az sem, hogy padjukba üljenek, ezért csak futtában látni étkezőket. A többség az otthoni szendvicset harapdálja gyorsan, van, aki a menzára szalad le, mert a reggeli maradékot, fél szelet kenyeret, egy-egy almát el lehet hozni. Az étkezők legnagyobb csoportja a földszinti büfé körül tömörül, főként abban a szünetben, amikor a pizzafutár meghozza a kész pizzákat, melyeket szeletenként árusítanak. Szalvétán egyensúlyozzák a szendvicset, úgy étkeznek és közlekednek egy időben. Sem étkezés előtt, sem étkezés után nem mostak kezét azok a csoportok, akiket figyelemmel kísértem, csupán a szalvétát használták.

Ebéd

Ebédet a kérdőívet kitöltők háromnegyede fogyaszt a menzán. A felső tagozatra a kötelező menzaelőírás már nem vonatkozik, ezzel együtt jelentősen le is csökken az iskolában szervezett keretek között étkező kamaszok létszáma, csak kb. az 50%-uk étkezik és csak a déli főétkezésen az iskolában. A felsősök között megfigyelhető tendencia figyelmet érdemlő: a közétkeztetés igénybevétele osztályonként jelentős eltérést mutat. A menzától való távolmaradás egyfajta „divat” a felsős tanulók körében, a kortárs csoport véleménye a meghatározó ezen a téren is. Így van olyan osztály, ahol a 60%-uk az iskolán kívül ebédel. Az alsósokra vonatkozó kötelező menzarendszer „ellenhatása” lehet ez, mert a kiskamaszok (5. osztály) körében ez a szám még jóval kisebb: 15%. Minél nagyobbak, annál inkább eltávolodnak a korábban kötelező menzától. Önmaguk számára is magyarázatként korábbi rossz élményeiket túlhangsúlyozzák, azt általánosítják. A megreformált menza ezt a növekvő számú csoportot ezért nem éri el, ebben a formában. Az iskolán kívül ebédelők nagy része otthon étkezik, főként egyedül vagy testvér társaságában. Sokan azonban közülük délre is csak szendvicset fogyasztanak, mert a délutáni óráik miatt nincs mód másra. Számukra a menza lehetne a megoldás, ha versenyképes tudna lenni.

A menzán kínált fogások közül a legkedveltebbek sorrendben: paradicsomleves, gyümölcsleves, bolognai spagetti/milánói makaróni,⁸⁴ tejbegríz, piskótakocka csoki öntettel, rántott hús rizs körettel, tojásleves, sajtkrémleves. Ezeket a fogásokat

⁸⁴ A kérdőívre adott válaszokban a spagetti, makaróni, bolognai, milánói minden formában keverve szerepelt, a gyerekek egy része a kedvencét sem tudta pontosan megnevezni, az ételről még ezzel a minimális ismerettel sem rendelkezett.

sorolták többnyire ott is, ahol a hazai ízekre hasonlító fogásokat kellett megnevezniük. A szolgáltató felé ez egy fontos jelzés lehet. Nem szerepel ugyanakkor ezen a listán egyetlen zöldségleves, húsleves és főzelék sem! Ez komoly kritika ezen étel-osztályokkal szemben, bár az étlapokon nagyon sokszor ott vannak.

Az étlapokat, a vizsgált kétéves időszak szinte összes heti menüjét összegyűjtöttem az iskolából. Ezeket azonban nem tudom dietetikus szemmel elemezni, nem is céloim, azt megteszik a táplálkozástudományi hatóságok. Bár ők csak 10 napos ciklusokat elemeznek, én a teljes rendelkezésemre álló mintát, mert a gyerekek egész évben ezt eszik. Az étlapot itt most a fogyasztói oldal szemszögéből látatom, hogy mit olvashat ki mindebből egy gyermek vagy egy szülő. A tanulmány keretei között a kitűzött célok szerint csak a leves helyét, szerepét emelem ki, mert azzal kapcsolatban merült föl a legtöbb probléma minden forrásban.

Az adott hétre vonatkozó étlap elérhető az iskola kapujában, a menzaajtóban, valamint az iskola honlapján keresztül is. 2014-től az étlap tartalmazza a tápanyag-összetételre és az allergénekre vonatkozó legfontosabb adatokat is. A főzőkonyha élelmezésvezetője állítja össze, olykor intézményenként is differenciálva az étlapot,⁸⁵ majd a szolgáltató központjába küldi, ahol dietetikus ellenőrzi a tervezetet. A szolgáltató az orvosi igazolások alapján a speciális diétára vonatkozó igényeket is ki tudja elégíteni, számukra egy másik konyháról, külön, névre szólóan csomagolva szállítják az ételt.

Az étlapokon az ételek elnevezése a gyerekek szempontjából nem túl fantáziadús, elsősorban az alapvető alkotóelemek megnevezésére korlátozódik. (Személyes kedvencem a „Bakonyi pulyka betyár leves”, mely bölcsészként sokféle aszociációt ébreszt.) A jól megtervezett, változatos étlap fölkeltheti az érdeklődést. Ha kellő figyelmet kap a családon belül és a tanítónők körében, akkor motiválttá, kíváncsivá teheti a gyermeket, hogy megismerje az ételleket.

„Várják-e azt a napot, amikor a kedvenc ételük van vagy amit jobban szeretnek, és elviselik-e azokat viszonylag egyszerűen, amikor nem a kedvencük van, vagy nem szeretem dolgok is elé kerülnek, azt hogyan élik meg? Én fontosnak tartottam, hogy rendszeresen a nap várható étkezéseit közöljem velük.”⁸⁶

Nagy jelentősége van a fogások elnevezésének is,⁸⁷ hiszen bár az alapanyagok hasonlóak, de az ízek mások. A névvel, amely akár mesefigura is lehet – a brokkoli

⁸⁵ A főzőkonyhának otthont adó iskola előnyt élvez: számukra például a rakott zöldséges ételek is a menüben szerepelnek, mert ott nem kell szállítani, míg ugyanerről a konyháról ugyanaznap a többi iskola azonos alapanyagból, de valamilyen főtt ételt kap, rakott krumpli helyett krumplifőzeléket.

⁸⁶ Tanítónő 1

⁸⁷ 'Minek nevezzetek?' 2013.

krémleves neve Shrek leves például –, érdekessé, különlegessé lehet tenni a fogásokat. Erre tett javaslatot Buday Péter is (lásd fentebb).

Az étlapokból a levesek, hangsúlyozottan a gyermekek szemszögéből elemezve: ha a nevek alapján nézzük, akkor a két év alatt 39 féle leves fordul elő, ami igen jelentős szám. Ha jellegadó alapanyagok szerint nézzük, akkor szerepel 7 féle tésztalesves, amely mind közül a legolcsóbb, 5 féle húsos leves, 2 féle gyümölcsleves, 8 féle zöldségleves és újítként 5 féle krémleves. A gyerekek, még ha ismernek is közülük jó párat – bár a tapasztalatok nem ezt mutatják –, nem fogják tudni megkülönböztetni a kertész levest, a húslevest és a csontlevest zöldséggel.⁸⁸ Mivel mindháromban, illetve minden további levesben is az azonos méretűre darabolt leveszöldségekkel találkozunk, ránézésre nagyon könnyen arra a következtetésre jutnak, hogy már megint ugyanaz a leves van, mint tegnap. Hasonló a helyzet a levesbetétekkel is: a gyerekek nem feltétlenül veszik észre a különbséget, ha nem hívjuk fel rá a figyelmet, a vajgaluska, a grízgaluska és a korpagaluska között, holott ezek egy-egy leves név- és jellegadói is. Az étlapban a rendeleti előírások miatt is törekednek a változatosságra, ennek lehet sajátos eszköze a következő: csak a receptek ismeretében tudhatjuk, hogy a Dubarry krémleves és a karfiol krémleves vagy a pirított tészta és a lebbencsleves tulajdonképpen ugyanaz, bár az étlapon így is, úgy is előfordul. A gyerekek tányérján viszont ugyanolyannak látszik! Nem volt túl szerencsés a szerkesztés szempontjából az a hét, amikor egyik nap hagymakrémleves, rá két napra sajtkrémleves, a többi napokon pedig zöldborsóleves és sárgaborsóleves, végül zöldséges korpagaluska leves szerepelt. Ezeket a példákat csak azért emeltem ki, mert az étlapokat nézve meg lehet érteni a gyerekek visszajelzéseit: ha csak a kitálalt levesekre ránéznek, akkor kevésbé tűnik változatosnak a kínálat. Talán emiatt is többen már el sem jutnak oda, hogy megízleljék, és észrevegyék a különbséget a tejföls és a magyaros burgonyaleves között.

Minden vizsgált közösségben, úgy az óvodában, mint az iskolában, a gyermekérkeztetésről szólva az egyik leginkább hangsúlyozott megállapítás az volt, hogy a gyerekek nem szeretik, és nem ismerik a leveseket. A legtöbb ételhulladék is ebből keletkezik. Ezt a tényt nem lehet figyelmen kívül hagyni. A szolgáltatók és a táplálkozást vizsgáló hatóságok mégis kulcsszerepet szánnak a déli étkezésen belül a levesnek. A kérdés összetettsége miatt érdemes ezt bővebben is körüljárni. A probléma megoldása egyben a megújítás alapelveit is meghatározza, melynek az anyagi vonzata is jelentős lehet.

⁸⁸ Tanulságos volt a következő, szemem előtt zajló esemény: a levest a gyerekek nem ismerték fel, a tanítónőt kérdezték, mi ez. A tanítónő a tálalás közben szintén nem tudta meghatározni a látottak alapján, hogy mi is lesz a mai menü. Odament a falon lógó étlaphoz és onnan olvasta fel: kertész leves.

„A levesekről élettani szempontból egy sor pozitívumot lehet leírni. Jellegüktől függően első fogásként lehetnek étvágyfokozók, de egytálételként is fogyaszthatjuk őket. Közétkeztetésben általában első fogásként kínálják. A mennyisége 2,5-3,5 dl között van.”⁸⁹ A leves, mint folyadékszükségletünk kielégítéséhez hozzájáruló elem, szintén nem elhanyagolható.⁹⁰

A déli főétkezésben a levesnek mint bevezető, első fogásnak a közép-európai és azon belül a magyar táplálkozáskultúrában betöltött szerepe több mint 300 éves múltra tekint vissza.⁹¹ Az 1970-es évektől azonban a hétköznapi déli étkezéseken a helye és szerepe megváltozott. A női munkába állással párhuzamosan az otthoni főzés és étkezések hangsúlyai eltolódtak, mindinkább a vacsora lett a napi közös főétkezés. Ezen azonban korábban sem volt kizárólagos szerepe a főtt ételeknek, kenyérrre alapozott hideg ételek ugyanúgy szerepelhettek. A levesekkel szemben ebben a tanulmányban is többször megfogalmazott szeretem/nem szeretem hozzáállás ezekre a négy, négy és fél évtizede elindult folyamatokra vezethető vissza. A mai családanyák már ebben nőttek föl, körükben is ez a megosztottság figyelhető meg, ezt tükrözik csak vissza az iskolában a gyerekek is. A megkérdezett felnőttek úgy nyilatkoztak, nevetve, hogy gyerekkorukban ők sem szerették a levest, még ha ma másként is gondolják. Mindezzel azt szeretném hangsúlyozni, hogy a probléma nem mostani keletkezésű, nem feltétlenül a mai családokkal van gond ezen a téren. Sokkal inkább az a gond, hogy a közétkeztetésben a menüszerkesztés ezt a változást nem követte, az étkeztetési cégek vezetőjétől az egészségügyi hatóságok szakemberéig mindenki a leves jelentőségét hangsúlyozza. De ha nem eszik meg a gyerekek, akkor mindegy, hogy milyen előnyei vannak, akkor az csak veszteség. (A későbbiekben bemutatok még egy táplálkozástudományi vizsgálati eredményt, amely az el nem fogyasztott leves előnyét is megfogalmazza.) A nemzetközi konyháról számos példával lehet azonban igazolni, hogy lehet attól egy menü teljes értékű, hogy nem leves vezeti be. A leves mindennapos szerepe helyett a hideg és meleg előételeket, továbbá a valódi gyümölcsből készült gyümölcsleveket, salátákat is nagyobban mértékben kellene bevonnunk, ezzel is a kínálatot bővítve. Megítélésem szerint ez nem csökkentené a levesek pozícióját a menüben, sőt, egy-egy újdonság mellett egy valódi, friss alapanyagokból készült, nem egy sablonra ízesített leves jobban is hasznosulna. A gyerekek ezen a téren is az újdonságokat keresik, a változatosság nem merülhet ki csak a névadásban.

A levesekre vonatkozó kitérő után az étlapokat tovább elemezve: a menzán kínált ételek mennyiségével a tanulók közel fele elégedett, a megítélés ugyanakkor nagyban függ a korosztálytól (lásd 1. táblázat). A legkisebbek 13/23%-ának sok

⁸⁹ Bényi 2014.

⁹⁰ Sziráki 2014.; Gyuricza 2013.

⁹¹ Kisbán 1997a, 1997b, 1997c, 2009a, 2009b, 2010.

a föltálat étel, míg a felsősök 32/46%-ának kevés. Az adagolási útmutatóban ezt figyelembe kellene venni, ahogy ez az ajánlásokban is szerepel.

Az iskolai válaszadók többsége nagyon komolyan vette azt a kérdést, hogy ha módja lenne, akkor mit változtatna a menzán. Itt egyrészt megerősítették a fenti kedvenceket, azok legyenek gyakrabban. Másrészt felsorolták, hogy milyen alapanyagokat nem szeretnek (sóska, spenót, gomba, brokkoli, mák), melyek ugyan egyéni vélemények, de a változatos, sokféle igénynek megfelelő étrend összeállításához fontos ismerni ezeket is. A tudományos vizsgálatok eredményeitől függetlenül is meglepően jól megjelölték azokat a változásra váró tételeket, melyekre a miniszteri rendelet is kitér.⁹² A tanulók által javasolt változtatások közül a leghangsúlyosabbak, melyek túlmutatnak az egyéni igényeken: „több gyümölcs, ne csak alma”; „sokkal több hal”, „sajt legyen”; „reggeli változatosabb legyen”; „túl sok a főzelék, leves csak hetente kétszer legyen, helyette 100%-os gyümölcsle”; „fűszerezzenek változatosabban”; „legyen rántott sajt”, „rántott zöldség”; „levesekbe kevesebb sót” [!], „többfajta ételt ebédre” [!]; „több desszert legyen”; „melegen kellene tartani az ennivalót”; „tisztább legyen a konyha”; „a konyhások ne beszéljenek durván”.

A menzai étkezésekről főként az alsó tagozatos szülők tájékozódnak a gyermekeikkel való beszélgetésekből (a válaszadók 83%-a), felsőben erre már kevesebb figyelmet fordítanak, illetve sokan ki is maradnak. Az iskola kapujában és a honlapjukon is elérhető étlapok iránti érdeklődés is ezzel áll párhuzamban: az alsósok szülei olvassák inkább, a válaszadók 24%-a.⁹³ (Érdekes viszont, hogy a szülők 62%-a kíváncsi a tápanyag-összetételre vonatkozó adatokra az étlapon.) A vizsgált családok körében nagyon kevés példát találtam, ahol a vacsora megtervezésekor figyelembe veszik a gyermek ebédjének milyenségét – szereti-e a gyermek az aznapi fogásokat, evett-e elegendő tápanyagot mindenből – az étlap előzetes tanulmányozása után.

A menzákra vonatkozó miniszteri rendeletről a szülők többsége egyáltalán nem hallott. Aki értesült róla, az is csak a sajtó által kiemelt, például a rántott hús fogyasztás korlátozásáról szóló pontokat ismerte.⁹⁴ Az OÉTI „Stop-Só” programja, valamint az erre utaló reformtörekvések még ennyire sem ismertek a szülők körében. Ennek ellenére 59%-uk úgy véli, hogy ők ezt már meg is valósították az otthoni étkezéskor, hangsúlyozták, hogy tudatosan kevesebb sót használnak.

⁹² Ezek a megállapítások annak tükrében is érdekesek és elgondolkodtatóak, hogy a szolgáltató már 2 éve a Mintamenza program tagjaként szigorúbb minőségi elvárásoknak igyekszik megfelelni.

⁹³ A menzai étlapok és az otthoni étrend kapcsolatáról lentebb még szólok.

⁹⁴ Válaszok a szülők által kitöltött kérdőívből, vélemények a rendelet megvalósíthatóságáról: „Jó lenne, ha működne, de tartok tőle, hogy még kevesebb dolog fog ízleni nekik.” „Az étkezés nem csak tápanyagbevétel, hanem közösségi élmény is. Ha a gyerekek kedvencét elveszik, az nem tesz jót!”

Ezt azonban az általam használt módszerek nem igazolhatták, csak a szavaikra támaszkodhattam.⁹⁵

Az ebéd menete a megfigyeléseim alapján a következő volt. Az iskolai ebédelés rendjében minden osztályra maximum 20 perc jut.⁹⁶ Ez idő alatt kell a legkiseb-
beknek is például az épület túlsó felén lévő termük mellett a mosdóban kezet
mosni, együtt idevonulni, az ajtón belépve soraikat rendezni, köszönni, majd
helyet foglalni, levest enni, sorban állni az üres tányérral, majd egy újabb sor a
második feléért, enni, asztalt törölni, széket pakolni. A felsősöknek pedig a szak-
tantermek közötti vándorlás után kell lerohanni, többszörösen sorban állni, enni
és 6-7. órára csengetésre visszaérni.

Az alsósoknál minden osztályban az asztaltársaságból van egy-egy napos, aki
a szülők által bevitt szalvétával megteríti a többieknek. 5. osztálytól ez a rendszer
teljesen megszűnik, minden kényelmi elemével, szervezettségével együtt. Az ad-
dig megkövetelt normát nagyon hamar felülírják a rendelkezésre álló rövid idő
miatt az igénytelenebb megoldások.

A régebbi gyakorlat szerint az első gyermekcsoportoknak a konyhás nénik
terítették meg az asztalt az általános normáknak megfelelően: mélytányér, evőesz-
közők, szalvéta szalvétatartóban. A visszaemlékezések szerint egy tanévben az volt
a gyakorlat, hogy minden osztály számára a konyhások készítették elő az asztalt,
de a rendszer nem volt fenntartható a csökkenő személyzeti létszám miatt, a fel-
adatok jelentős részét így a pedagógusokra és a gyerekekre hárították át. A terítés
gondja nem megoldott:

„Újabb ötlet volt, minden csapat oldja meg a következő csoportnak, hogy ők is terít-
tett asztalhoz érkezzenek. De az már nem volt olyan, mint az első, mert szedett-vedett,
mosogatóronggyal összevezett. Sőt, ami nekem szemet szúrt: a kanalakat, az evőeszkö-

⁹⁵ Meg kell azonban említeni, hogy a vizsgálatba bevont mesterséf és két másik szakács is megerősítette,
hogy a magyar szájíz sósabb, a fűszerezés kicsit más, mint általában véve Európában. Volt, akit külföldi
szakmai gyakorlata során szembesítettek ezzel. Kiemelték, hogy a nátrium-glutamát élelmiszeripari
használata teljesen általános, az ízérzékelésünket viszont becsapja: az ízfokozó nélkül a természetes ízeket
elégtelennek érezzük. Ez az egyik összetevője a Vegetának is. A WHO ajánlásokra épült hazai előírások
erre bizonyára kevésbé voltak tekintettel, az új ízek elfogadtatásához, a minimális só mennyiség behatárolásához
viszont fontos, de nehezen meghatározható információ lehet.

⁹⁶

Időpont	Ebédlő eleje	Ebédlő hátulja	Kis folyosó
12.00–12.20	2a	2c	3c
12.20–12.40	1c		3a
12.40–13.00		felsősök	
13.00–13.20	1a	1b	3b
13.20–13.40	2b	4a	4b
13.40–14.00		felsősök	

3. táblázat Az ebédlő beosztása a 2013/14-es tanévben



5. kép A naposok terítenek (Fotó: Báti Anikó, Budapest, 2014.)

zőket hogy fogja meg az a kisgyerek, aki már siet, mert ott a következő csoport. Kézműsár nélkül, evés után van, ki tudja, mi van a kezén. Neki az a praktikus, ha az evőeszközt a legnagyobb felületén ragadja meg. Pont annál, amit a következő gyerek a szájába vesz.”⁹⁷

Az iskolai konyhai személyzet létszáma, összetétele sokat változott az utóbbi években, folyamatosan csökkent, cserélődött – első körben akkor, amikor a főző/befejező konyha tálalókonyhává lépett vissza⁹⁸ –, ezzel az elvégzendő feladatok

⁹⁷ Tanítónő 1

⁹⁸ 2011. januártól az önkormányzat új szolgáltatóval kötött szerződést. A korábbi személyzetből csak egy fő dolgozik most is itt, a többség egy-két éve dolgozik csak ebben a munkakörben, melynek a szakmán belül a legkisebb a presztízse. A tálalókonyhán való munkához a szakképesítés sem feltétel. Az iskola állami fenntartású intézmény lett 2012-től, a konyhai személyzettel együtt. (Más oktatási intézményekben a tálalókonyhán dolgozók az ételt készítő, szállító cég munkatársai lettek, amely számukra kedvezőbb jogi-anyagi helyzetet teremtett.) A szerződésben foglaltak szerint a konyhát az új szolgáltató felújította az iskolában, de használaton kívül van. Helyette egy másik iskolából szállítják az ételt, egy 3500 főt ellátó nagy konyháról. A korábbi gyakorlattól ez teljesen eltért. A felső tagozatosak és a pedagógusok – akik mindkét konyha főztjét ismerik – egyértelműen a korábbi szolgáltatót találták jobbnak: ízletesebb ételeket, több gyümölcsöt és deszertet kínált. Számukra nagyon hiányzik a konyhai személyzettel, az ételt elkészítő szakáccsal való személyes kapcsolattartás. Az új szolgáltató esetében alapvető minőségi kifogások merültek fel, melyet az iskola a tanárok és a gyerekek véleménye alapján rendszeresen jelzett a szolgáltató felé írásban. Ezeket a problémákat igyekeztek orvosolni. Sokat jelentett például 2014-től az új főszakács személye. A főszakács most igyekszik az ebéd kiszállításakor a konyhásokkal is beszélgetni, véleményüket kikérdezni. Ugyanakkor ezek a problémák nagyban hozzájárultak ahhoz, hogy a mai felsősök amúgy is ingatag bizalma megrendült a közétkeztetésben.

köre változott ugyan, de a gyermeklétszám folyamatosan nőtt, mert évfolyamonként több osztályt indítottak.

Minden alsós osztály maga terít saját magának a mai gyakorlat szerint. Az asztaltársaságon belül a napos feladatát heti váltásban osztják meg egymás között a gyerekek. Az óvodában elsajátított technikákat hasznosítják. Míg a többiek helyet foglalnak, addig a naposok evőeszközöket, poharakat, mélytányérokat készítenek oda mindenkinek. A mélytányérok a konyhaszekrényen, az evőeszközök, poharak a csoport vonulási útvonala mellett, egy alacsony asztalkán vannak elhelyezve: egyetlen, nagy átmérőjű műanyag edényben állnak a kések, villák, kanalak vegyesen. A naposok nem tudják kivenni anélkül, hogy a kanalak, villák „fejét” ne érintenék. Az evőeszközök tisztaságának kérdése nem megoldott.

Az ebédeltetés rendjében többnyire az első-második osztályosok érkeznek először. Számukra a konyhás nénik segítettek régen az ételek kiszedésében. Az elmúlt években már a tanító nénik vették át ezt a feladatot: a fém leveses tálakat az asztalra helyezik, az ételt kiszedik. A gyerekek többsége igyekszik önállóan megoldani a leves tálalását, de ehhez a székekre térdelnek fel, hogy biztonságosan elérjék és bele is lássanak a tálba. „(...) a tetejéről szedtek. Én próbáltam tréfásan, hogy a 'kincs' alul van – a zöldségek, a tészta stb. –, keverjük csak fel az állóvizet kicsit. (...) a tapasztalat az, hogy a gyerekek nem nagyon szeretik a levest.”⁹⁹ A tanítónő jó étvágyat kíván, és egyszerre kezdik az evést. A teremben mindenki csak halkán beszélget,¹⁰⁰ inkább siet. A legnagyobb zaj a székek folyamatos mozgatásából, valamint a mosogatásból fakad. Az első fogás után a gyerekek a leveses tányérokat egyesével a mosogatóhoz viszik, ott a pultra teszik. Előtte azonban a tanító néni felé fordulnak, aki rápillant a tányérra, és engedélyezi a kivitelét vagy további levesfogyasztásra bízta a kis növendékét.

„Amikor a tányérokat teszik a mosogatóba, az igen nagy zajjal jár. Egy kicsi gyerekeknek, aki nincs ehhez hozzászokva, mert egy nyugalmasabb családi légkörből jön, a nagy tányércsörömpölés már eleve bizonytalanságot kelt.”¹⁰¹

⁹⁹ Tanítónő 1

¹⁰⁰ A szülők egy része értetlenül áll az előtt a kérdés előtt, hogy miért kell evés közben csendben lenni. A pedagógusok valójában nem követelnek meg teljes csendet, csupán halk beszédet. Ugyanakkor szülői elvárás, hogy a gyermek ebéd közben ne maradjon éhes, tehát a cél az, hogy inkább egyen, mint beszélgeszen. A hangulatos, vidám ebédnek egyébként legnagyobb ellensége az időbeosztás, mert végezni kell, mire jön a következő osztály. Továbbá nem szerencsés az étkezés szempontjából, ha 60 együtt étkező gyermek egymást akarná túlkiabálni. Az osztályok között azonban jelentős eltérések voltak a tanítónők egyéni gyakorlata miatt, az alapzaj szintje nagyon különbözött korosztályonként is.

¹⁰¹ Tanítónő 2



6. kép A leves tálalása (Fotó: Báti Anikó, Budapest, 2014.)



7. kép A leves tálalása (Fotó: Báti Anikó, Budapest, 2013.)



8. kép Ebéd sorban állással (Fotó: Báti Anikó, Budapest, 2014.)



9. kép Ebédelő alsósok, előtérben a diétás menü (Fotó: Bati Anikó, Budapest, 2014.)



10. kép A második fogás kiadagolása (Fotó: Bati Anikó, Budapest, 2014.)

A második fogást már mindenki saját maga veszi el a konyhapultról, tálca nélkül, csak a tányért fogva viszik az asztalukhoz, majd evés után újra a mosogatópulthoz. Ha gyümölcs vagy sütemény is van, hetente egyszer, azt nem külön tányérra tálalják, csak szalvétára. Ebben az esetben a tányér mellett ezt is a kezükben szorongatják visszafelé, így kerülhet például hámozatlan kivi a tejbegrízbe... Inni az asztalokon lévő vizeskancsóból, műanyag poharakból tudnak, de nem mindenki iszik ebéd után. A legtöbben megköszönik az ételt. Az asztalt a naposok törlik le az asztaltársaság után. Ehhez vizes törleruhák vannak számukra kikészítve, melyeket a konyhás nénik minden turnus után kimosnak. Közben az osztály már

sorakozik, elköszön a konyhás néniktől. Kifelé menet többen, de közel sem mindenki, a bejárat közelében lévő almásládából vesz egy-egy almát.¹⁰² A naposok feladata azzal zárul, hogy ha az ebédlőhasználat rendjében az ő osztályuk az utolsó az ebédlő azon térfelén, akkor a székeket is fel kell rakniuk az asztalra. Az osztályterembe indulva magukkal viszik a nagy műanyag dobozokba készített uzsonnát is.



11. kép Az ebéd vége (Fotó: Báti Anikó, Budapest, 2014.)

¹⁰²Az almát, a 'Suli gyümölcs' program keretében, hetente egyszer hozza ki az ebédet szállító cég, nagy ládákba öntve. A minősége a vizsgálat ideje alatt igen változó volt. A válogatós gyerekeket nem biztatta a fogyasztásra a nagyrészt éretlen, a szállítástól többnyire ütődött gyümölcs. A ládából az alma nem kerül ki, például tálakra, nem is kínálja senki. A következő hétig az ebédlő oldalfalánál állnak az almás ládák, mellette halad el több száz gyerek naponta, ott porosodik, romlik a melegben. A következő szállításig az előző adag vége már tönkremegy, a konyhásoknak ki kell önteni. Az étlap alapján valóban van minden nap friss gyümölcs, de ebben a formában azt csak nagyon-nagyon kevesen fogyasztják.



12. kép Az ebéd vége (Fotó: Báti Anikó, Budapest, 2014.)



13. kép Naposok munkában (Fotó: Báti Anikó, Budapest, 2014.)

Az iskola dolgozói a vizsgált időszakban csak nagyon kis létszámban vették igénybe a menza szolgáltatásait: 2013-ban a 43 dolgozóból csak 8-an étkeztek itt. A régebbi szolgáltató ideje alatt ez a szám magasabb volt, de pontos adat nem áll rendelkezésemre. A konyhások közül senki nem ebédel, nem is kóstolják azt az ételt, amit kitálalnak. Az alsós tanítónőknek nincs ebédidejük: aki befizetett ebédre, az a gyerekekkel egy időben próbál maga is enni. De láthatjuk, hogy rájuk az ebédeltetés rendjében sok-sok feladat is hárul. Ha egy asztalhoz ül a gyerekekkel, akkor is tálal nekik, felügyeli közben a rendet, a levesfogyasztást, a maga köré gyűjtött tanulókat az evőeszköz helyes használatára tanítja, saját példáján keresztül is. A legtöbben nem is esznek közben, az asztalok között sétálnak, csak a munkaidő után, otthon estebédelnek. Van, aki leül a tanári asztalhoz, és onnan kiabálva próbál rendet tartani. Van olyan pedagógus, aki otthonról hoz magának ételt, melyet a mikrohullámú sütőben megmelegít, és azt fogyasztja a gyerekek társaságában. A gyerekek mindebből azt szűrhetik le, hogy vannak kiutak, más megoldások: a felnőttek, akik döntési helyzetben vannak, ezt kihagyják, akkor nekik miért kellene a menzán enni, ha nem muszáj.



14. kép Ebédelő felsősök (Fotó: Báti Anikó, Budapest, 2014.)

A felsős osztályoknál az ebéd szervezetlenebb, mint a kisebbeké, nem működik a napos rendszer, nincs szalvéta, nincs előkészített teríték, nincs levesestál. Az alsó tagozatban nehéz munkával, évek alatt felépített, megszokott rend hiánya 5. osztály elején a tanulóknak komoly konfliktust okoz. A két megjelölt időszámban kell és lehet csupán csak étkezniük, az osztálykeretek viszont nem kötik szorosan őket. Az ebédlőbe kisebb csoportokban, illetve egyesével érkeznek. A tálalópulthoz mennek először, leadják a névre szóló ebédjegyüket. Menet közben felmárkolják az evőeszközöket. Többen nem visznek kanalat, kést, poharat. A pulton csak néhány tányérban van leves kikészítve, de szinte senki nem veszi el, igaz nem is nagyon kínálják. A leveses tányérokat ezután nem is pótolják. A felsősök talán emiatt, de lehet, hogy már előre eldöntötték, többnyire csak a második félét viszik az asztalukhoz, megspórolnak az amúgy is rövid időből két sorban állást! Az asztaltársaságok az érkezés sorrendjében szerveződnek, alkalmilag, a terem hátsó részében. Eközben az alsósok naposai nagyon hangosan zörögve pakolják a székeket az asztalok tetejére, egyre kevesebb ülőhelyet hagyva a még érkezőknek, a konyhai személyzet pedig folyamatosan mosogat. Az asztaltársaságok ezt az alapzajt túlharsogva beszélgetnek. A hangulat meghittnek semmiképpen sem mondható. Aki nem vesz részt a társalgásban, egyedül ül, azok közül van, aki levest nem hozott, a második féleből is csak a feltétet ette meg (két halrudacsját), a köretet (párolt rizs) pedig már viszi is vissza a mosogatópulthoz, miközben az utolsó falatot még le sem nyelte. Az egész ebédlőbeli tartózkodása, mert ebédnek nem nevezhetjük, 3 perc sem volt! A többség vidáman beszélgetve, de tempósan fogyasztja el az ebédet. Vizet nem mindenki iszik ebéd után. A mosogatópultnál néhányan megköszönik az ételt. Az együtt étkező kisebb csoportok együtt is távoznak.

14 órakor vége az ebédnek, a konyhai személyzet a mosogatás újabb fázisába és a hulladékok összegyűjtésébe kezd. A tálalókonyhában ugyan van melegentartótálalópult, de nem használják, az ételek a konyháról érkezett 10-12 badellában állnak, abból tálalnak.¹⁰³ A lezárt badellák melegen tartják az ételt, a kitalált leves például még gőzölgött. (A gyerekeknek, akik viszont sietnének, ez nagyon kedvezőtlen, ez is oka lehet annak, hogy egy-két kanál után már viszik is vissza.) A tészták (melyek alapanyaga durumliszt), a párolt rizs és a rántott halszeletek esetében viszont ez a módszer minőségromlást is eredményezhet: egyszerűen túlfőnek a tálalásig, nehezen szétkavarható, nagy gombócokká állnak össze, a halról leválik a panírozás.¹⁰⁴

¹⁰³ A kiszállításkor a sofőrnek a dolga az is, hogy az étel átadása/átvétele során a minőséget ellenőrizze, a badellát bevigye és a melegentartó-pultba beöntse az ételt. De a pult mosogatása újabb, nehéz feladat lenne a konyhásoknak, ezért ettől eltekintenek, senki nem kéri számon.

¹⁰⁴ Az esetlegesen előforduló, a konyhai személyzet által kifogásolt, a tálalás előtt észrevett minőségi problémákat a főzőkonyha igyekszik gyorsan megoldani, például ha a virsli nyers, a fásírt túlsült vagy a tarhonyalevesnek nincs leve. Az iskola vezetése pedig folyamatosan küld a minőségre vonatkozó írásos visszajelzéseket a szolgáltató felé.



15. kép A ki sem tált étel mint hulladék (Fotó: Báti Anikó, Budapest, 2014.)

Ezek a gondok a helyi főzőkonyhával is csak részben oldódnának meg, a pultot akkor is minden nap fel kellene forró vízzel tölteni és a nap végén el kellene mosogatni.

Nagyon sok hulladék maradt az ebéd végén! A főzőkonyháról 105 liter leves és 80 liter párolt rizs érkezett délre. Ebből 150 liter a moslékos hordókban végezte, a nagy része a leves, de rizs is van közte. (Csak a felnyitása után derül ki, hogy a kiosztott, nagy csomókba összeállt rizs helyett ebben az edényben szép, pergő rizs volt, de hát hiába...) Az étel kb. egyharmada el sem jutott a gyerekekhez, ahogy a konyháról elhozták, úgy öntötték ki a bontatlan badellákból. A hulladék – mely innentől veszélyes hulladéknak számít, szállítása pedig további költség – a dunaújvárosi kommunális gyűjtőbe kerül.¹⁰⁵

Az étkezés végén keletkező nagy mennyiségű hulladék nem egyedi eset, méretei a táplálkozástudományi hatóságok érdeklődését is felkeltették. 2013-ban több budapesti iskolát mértek föl: napi, havi szinten mennyi hulladék keletkezik.¹⁰⁶ Az egyik kutatásban egy hónapig figyelték az étkezéseket egy intézményben: például a levesekből 20 nap alatt 11-szer maradt meg tetemes mennyiség, 50-70% (a legtöbb a daragaluska, a zabgaluska, a magyaros burgonya- és a lencselevesből

¹⁰⁵ A konyhán keletkező hulladékok kezeléséről lásd: Nebehaj 2014b.

¹⁰⁶ Bényi 2013.

maradt, 80-84%). A nyers rágórépából a vizsgált időszakban semmi nem fogyott el. Egy másik vizsgálatban ugyanazon szolgáltató ebédjének sorsát követték nyomon hat iskolában, 3 napon keresztül.¹⁰⁷ A tendenciák hasonlóak voltak, még a legjobban fogyó sárgaborsó levest is csak a gyerekek egyharmada ette meg. A levest egyáltalán nem fogyasztók aránya 36-52% volt! Nem volt nagy eltérés abból a szempontból sem, hogy a hagyományos, magyaros jellegű, vagy újszerű, krémleves volt-e az ebéd. Tanulságos viszont az a megállapítás, hogy azokban az iskolákban sem fogyott jobban az ebéd, ahol nagyobb arányban vannak azok, akik nem fizetnek az ételért, tehát kevésbé tehetősek! Volt azonban a vizsgálatnak egy pozitív eredménye is: az el nem fogyasztott leves mennyiségek miatt a számított sóértékek kedvezően alakultak! Azok, akik csak kevés levest ettek 1,5-2,5 g-mal, azok, akik egyáltalán nem ettek levest 3-5 g-mal kevesebb sót fogyasztottak azon a napon. A vizsgálat végén a dietetikus által megfogalmazott általános javaslatok a következők: a receptúrák továbbgondolása, mert az ízek elég egysíkúak, és a kivitelezéskor a minőség javítása, a tálaláskor a leves hőmérsékletének optimalizálása; továbbá a pedagógusok mintaadó szerepét emelte ki. Fölvetődött azonban a leves helyének, szerepének ártértékelése is.

Uzsonna

Az iskola oktatási rendjében, szervezett keretek között csak az alsó tagozatosak uzsonnáznak az iskolában, 15.30-kor. Az étkezés helyszíne minden osztálynak a saját tanterme. A délutáni közös leckeírás után van 10-15 percük az evésre. Aki otthonról hozott tízórait, az most is a kis uzsonnás zsákját veszi elő, van, aki a reggeli és a tízórai után immár harmadszor, a könyvek, füzetek mellett megterít magának. Akinek napi háromszori étkezésre fizettek be, az a napos által felhozott menzás uzsonnát fogyasztja. A tanítónő ehhez szalvétát oszt.

„Az 1990-es évekig a tanító néaninek is tettek egy szelet kenyeret az uzsonnához egy kistányéron. Majd ez megszűnt, nem járt már a napközis tanító néaninek egy szelet kenyér. Ő nem uzsonnázhathott együtt a gyerekekkel. Ezt az iskolavezetés meg is erősítette. Ezt úgy érzem, hogy visszalépés. Nem az, hogy a tanító néni majd ingyen eszik egy szelet kenyeret, hanem a társadalmi megbecsülés. (...) Amikor ez megszűnt, onnan éreztük, hogy a pályánk csúszik lefelé.”¹⁰⁸

¹⁰⁷ Bényi 2014.

¹⁰⁸ Tanítónő 1



16. kép Uzsonna az osztályteremben (Fotó: Báti Anikó, Budapest, 2014.)



17. kép Uzsonna az osztályteremben (Fotó: Báti Anikó, Budapest, 2013.)

A gyerekek mindegyikének most cserélődik a tejfoga, így igen nehezen boldogulnak a kifivel. A tízóraitra szánt kifli ugyanis kiszáradt: a reggelivel együtt érkezett, egész nap ott állt a konyhán, anélkül, hogy letakarták volna. A mellé kínált kefir sem sok jót ígér: a műanyag poharak fóliái fel vannak púposodva. A kefir szintén a melegben állt napközben. Evőeszközt a konyha nem ad mellé, ne kelljen mosogatni, így azt is szülői segítséggel, műanyag evőeszközökkel oldják meg. Ahogy kinyitják a poharat, a kefir többeknek ráfröccsen a ruhájára, a padlóra. A tanítónő a gyerekek segítségével még kefires ruhákat törölget, padlót mos házaindulás előtt. A kezdeti nehézségek után azonban a gyerekek gyorsan leülnek, az evés rövid ideje alatt mesét hallgatnak. Ez a tíz perc az, amely a jó hangulatú étkezést megidézi, ha nem nézzük a tankönyvkupacokat az ételek mellett. Bár a felső tagozatosoknak még ennyi sem jut.

A családok hétköznapi és hétvégi étkezései

A családi étkezések összegzéséhez a szülők által kitöltött kérdőíveket és a szülők által készített családi heti étrendeket vettem forrásként, ezt egészítik ki a tanulók kérdőívei, melyeken szintén szerepelnek ide is utaló tételek a reggelire, tízóraitra és a vacsorára vonatkozóan.¹⁰⁹ A kutatás során készített 9 teljes háztartásfelmérés, táplálkozásvizsgálat pedig további elemzési lehetőségeket kínál a vásárlási szokásoktól a heti étrendek formálódásáig; bár mindez az összegyűjtött adatoknak csupán csak töredékét öleli fel, a további munkákhoz jelenthet majd alapot.

A felső tagozatos gyermekek 50-60%-a nem az iskolában ebédel. E nagyszámú csoportból a kérdőívet is kitöltők 82%-a otthon eszik. A déli étkezés azokban a családokban a leginkább teljes értékű, ahol a szülő vagy a nagyszülő otthon van: ez az otthon ebédelők 35%-ára igaz. Bár az időpont a tanítási órák és az utazás miatt nagyon kitolódik, a legtöbben 15 óra után tudnak csak enni! Ez nagyon felborítja az egész napi energiabevitel természetes rendjét. Az otthon étkezők jelentős csoportja egyedül vagy a testvére társaságában ebédel, szintén 15 óra körül. A kérdőíveken csupa egyfogásos, többnyire főtt ételből álló menü szerepel, amelyet vagy az előző esti vacsora maradékából vagy a hétvégén előre elkészített fogásból melegítenek meg, így nem friss étel. A megkérdezett szülők úgy vélik, hogy még ez a nem frissen főzött étel is jobb, mint amit a menzán kínálnak. A helyzet azoknál sem sokkal jobb, akik sem az iskolában, sem otthon nem fogyasztanak

¹⁰⁹Ez utóbbi nagyon hasznos felmérési eszköznek bizonyult, mert a család minden tagjának otthoni és házon kívüli összes étkezését együtt láttatja. Az étrendet kitöltő szülők közül többen maguk is rácsodálkoztak a heti ételmiszerfogyasztásra. Szinte senki nem figyelte ezt így eddig egyben. Számukra is feltűnt, hogy milyen sok péksütemény, tészta, kenyér alapú étel és milyen kevés gyümölcs szerepel. A fogyasztási szokások felméréséhez, tudatosításához ez egy nagyon egyszerű, de informatív módszer.

főtt ételt délre, sokan a délutáni órák miatt ekkor is csak szendvicset esznek, van, aki útközben, az autóban.

Uzsonnát szinte mindenki fogyaszt otthon, még akkor is, ha alsósként az iskolában is evett már, és a napot vacsorával zárja. A kérdőívet kitöltők körében a leggyakoribb ételek az otthoni kísétkezésen, sorrendben: csoki, szendvics felvágottal, keksz, péksütemény, gyümölcs, chips, fagyi. Az otthoni, szénhidrát alapú, tartalmaz kiegészítésre feltételezhetően az el nem fogyasztott vagy csak részben elfogyasztott ebéd miatt lehet a gyerekeknek szüksége. Az édesség, csemege iránti igényt bele kellene tervezni a déli menübe – nem elég egy félig zöld, ütődött alma vagy egy hámozatlan kivi szőröstől-bőröstől –, mert abban az esetben a desszert, amelyre általános igény van a napi energiabevitel részeként, tervezetten és ellenőrizhetően lenne jelen: valódi tejtermékek, friss gyümölcsökkel kombinálva például, annak összes élettani hasznával. A levessel kidobott zöldségek, élelmirostok, a krémlevesekkel kiöntött kalcium forrása lehetne ez is.

A válaszadó szülők 91%-ánál a vacsora az az étkezés hétköznap, amikor a család együtt étkezik. 88%-uknál megterítik az asztalt, 91%-ban van állandó ülésrend. Az időpont azonban nagy szóródást mutat az esti órákban. Előfordul viszont olyan is, ahol hétköznap egyetlen alkalommal sem, hétvégén is csak ritkán ül egy asztalhoz a család. A pedagógusok ismerik a gyerekeket, tudják, hogy kik azok, véleményük szerint a közösség kb. 15%-a[!], a kérdőívet kitöltő gyerekek 16%-a[!], aki egyedül, a tv előtt, fotelban ülve vacsorázik, akkor, amikor ő megehezik. Van példa azonban arra is, hogy sem reggelit, sem uzsonnát, sem vacsorát nem eszik otthon a gyermek. A családok mindennapjainak megértéséhez még további vizsgálatokra van szükség, a mértékre itt most még nincs válasz.

A családok heti étrendjének – hétköznap és hétvége együtt – 27%-ában hetente hétszer; 20%-uknál hetente 5 alkalommal; 30%-uknál hetente 3-5 alkalommal; míg 9 %-uknál ebédre és vacsorára is főtt, meleg ételt tálalnak. A kérdőívek és családi menüsorok alapján vacsorára a családok 38%-a tálalt főtt ételt, szinte kizárólag egy fogást. Gyakorisági sorrendben: rántott hús rizs körettel, főzelékek virsli feltéttel, rakott zöldségek (krumpli, kel), csirkepörkölt tésztakörettel, tejbegríz, gulyásleves, húsleves második fogás nélkül, illetve húsleves majd utána rántott hús. A hideg ételek közül a szendvics, meleg szendvics, nutellás kenyér a legkedveltebb.

A hétköznapokon a kérdőívet kitöltő családok 14%-a reggelizik otthon, együtt. Az otthon reggel elfogyasztott ételek köre részben megegyezik a vacsorára tálalt hideg fogásokkal, csak a kedvencek körét péksütemények és a tejszó, kakaó-óra épülő gabonapelyhek, müzlik egészítik ki. Az otthon reggelizők egyharmada viszont csak meleg folyadékot, kakaót, teát iszik. A gyerekek többsége, ahogy korábban láttuk, az iskola menzáján vagy az osztályteremben reggelizik.

A hétvégi étkezéseket mind a gyerekek, mind a felnőttek szervezettebbnek látják a hétköznapokhoz képest. A legtöbb család ilyenkor többször is együtt

étkezik: a hétfégi reggeli közös a válaszadók 79%-ánál, az ebéd a 94%-uknál, a vacsora a 82%-uknál. Ez utóbbi szám viszont kisebb, mint a hétköznapokon. Hétfégén inkább a déli ebéd a kiemelt főétkezés, ezt a menüsor is igazolja. A válaszadók 50%-a hétfégén délre legalább két fogást talál. Ezen a körön belül itt és most csak a leveseket emelném ki: a leggyakoribb a húsleves, majd sorrendben borsóleves, gyümölcsleves, zöldségleves, paradicsomleves, babgulyás, sajtkrémleves, hagymaleves, tojásleves. Az iskolai menüben leggyakrabban szereplő levesekhez képest alig van eltérés, bár a tésztalevesek száma minimális. A levesekkel kapcsolatban fentebb megfogalmazottakat ezek az adatok is megerősítik: a déli főétkezésen elvesztette kizárólagos szerepét, mint bevezető fogás. A családi szokások a hétfégen még az esetek felében éltek, de teljes értékű – és itt most nem a biológiai, élettani szempontokra utalok – lehet nélküle is egy vasárnapi ebéd az ő normáik szerint.

A hétfégi vacsora az ebédhez képest kevésbé kidolgozott, kevésbé tartalmas. A válaszadók közül többen nem is ettek, volt, aki csak süteményt, volt, aki ropit. Meleg ételt csak 20%-uk fogyasztott, a csoport fele a déli maradékból, másik fele főtt tésztát, tejbegrízt, pizzát talált. A hideg ételek a hétköznapi vacsorákhoz közel hasonló arányban, minőségben szerepeltek.

A válaszadók felének szándékában áll változtatni a családi étkezéseken, a legtöbben a reggelit pótolnák: „nyugisabb reggelit, hétköznap rendszeresen reggelit, együtt reggelizni, ne csak egy kakaóra jutna idő”. Akik változtatnának, azok körében igen sokan egészségtudatos lépéseket tennének: a hal, zöldség, gyümölcs, teljes kiőrlésű lisztből készült termékek fogyasztását növelnék, illetve vannak, akik az édesség, a liszt mennyiségét csökkentenék. Kérdés, hogy miért nem teszik. A sófogyasztást illetően viszont a döntő többség úgy ítélte meg, hogy kevés sót használnak, tudatosan, bár a „Stop-Só” programról közülük senki nem hallott. A kényelmi termékek viszonylag magas arányban, hetente többször (3-4 meleg étkezésein) is az asztalra kerülnek sok helyen, de a válaszadó szülők 30%-a tudatosan törekszik arra, hogy a piacról beszerzett, feldolgozatlan, friss alapanyagokból főzzön. Vásárlásnál a válaszadók 40%-a számára a termék összetétele, majd a származás helye és csak ezek után a termék ára a döntés szempontja, tehát itt is tetten érhető az egészségtudatosság a válaszaik alapján, ezt azonban a teljes táplálkozáskultúra felmérése árnyalhatja.

A válaszadó családok körében nem merült föl olyan érzékelhető anyagi gond, amely az ételmiszerfogyasztásukat kirívóan korlátozná. Így a kimaradt vagy szervezeten, elégtelen étkezéseket inkább a családi szokások indokolhatják: a napi időbeosztás, a családi munkamegosztás, a vásárlási szokások és azzal összefüggésben a családi menüsor léte vagy hiánya. Az iskolai menüt, ahogy arról korábban szó volt, csak kevesen követik figyelemmel, a menzáról, ha beszélgetnek is, akkor is csak utólag, este. Az iskolai menü csak az adott hét elején kerül nyilvánosságra, így nem

lehet a családi étkezéseket, vacsorákat úgy tervezni, alakítani, hogy az kiegészítse az iskolait, ha esetleg valami „nem szeretem” étel volt délre. Már csak azért sem, mert a következő heti ételsor megtervezését, ehhez a nagybevásárlást a családok többnyire hétvégén intézik. Így nem sok esély van a hosszú távú összehangolásra, ezért kaphat szegény gyerek délre borsófőzeléket, vacsorára pedig zöldbabfőzeléket.

A családok és a menza kapcsolatát még tovább kell majd vizsgálnom, a források köre nagyon sokrétű: a kapcsolódó internetes adatok tömege óriási, például van, ahol a menzaszolgáltatással elégedetlen szülők blogot szerveztek, ahol folyamatosan gyűjtik az észrevételeiket, sajtóanyagokat;¹¹⁰ egy-egy cikk kommentjeiben is rengeteg adat lapul például a szülők által csomagolt uzsonnákról, saját gyerekkori emlékeikről.¹¹¹ Amerikában ez a fajta szülői civil szerveződés már a menzareform szintjét is elérte.¹¹² Nálunk a menza egyelőre csak a kortárs szépirodalmat ihlette meg a retró jegyében.¹¹³

A kutatás társadalmi hasznosítása

A gyermekétkeztetés magyarországi jelenét áttekintő, több szempontból megközelítő összegzésére kevés példa van a téma táplálkozástudományi szakirodalmán kívül. A jelen, néprajzi szemléletű menzakutatás megállapításai, a felvetett újszerű kérdések és az azokra adott válaszok az átalakulóban lévő rendszer működésének mindennapjaiba engednek rövid bepillantást egyetlen óvoda és iskola példáján keresztül. Eredményeinek elsősorban ezen a közösségen belül lehet kihatása, a megállapítások, javaslatok elsősorban őket célozták meg. (A tanulmány publikációját követő évben, 2015-ben a Debreceni Egyetem vezetésével készült kvantitív, kérdőíves vizsgálat országos mintavétel alapján.¹¹⁴ A közétkeztetés és a fiatalok táplálkozási szokásainak felmérése után közzétett adataik számos ponton megerősítették a jelen kutatás megállapításait, eredményeit, így például a menzán felszolgált ételek megítélése, a leves helye, szerepe, az iskolába otthonról vitt étel és italok tekintetében is hasonló helyzet olvasható ki az országos adatokból, mint a jelen mikrovizsgálat anyagából.)

Tanulmányomat a kerület önkormányzata érdeklődéssel fogadta. A munka elérte a legfőbb célját, mert a meglátások alapjává váltak az éppen akkor for-

¹¹⁰<http://atalakulowekerle.blogspot.hu/2013/01/kispesti-menzafigyelo-osszegyujtott.html> Letöltés 2014. 02. 12.

¹¹¹<http://bezzeganya.postr.hu/rothado-uzsonnak-a-kisparna-alatt> Letöltés 2014. 02. 12.

¹¹²Kalafa 2011.

¹¹³Lackfi 2014.

¹¹⁴reform-menza.hu/dokumentumok/3/kiadvanyok Letöltés 2018. 04. 02. http://weborvos.hu/hirek/mit_eszik_a_magyar_diak/227592/ Letöltés 2018. 04. 02.

málódó menzamegújítás folyamatának, azaz valódi társadalmilag hasznosított, alkalmazott kutatássá vált.

A vizsgálatnak rövid távú kihatása is volt az új kérdések, nézőpontok felfedezése révén. Például a kutatásba bevont óvoda vezetője beszélgetésünk után arról számolt be, hogy egy új szemléletű kommunikáció kezdődött meg közte és más óvodák vezetői között a napi gyakorlatról, a főzőkonyhák, a tálalókonyhák és a helyi gazdaságok kapcsolatáról. Egy vidéki kollégájától a budapesti vezetőnő megtudta, hogy a menü náluk sokkal változatosabb, mert egy kis főzőkonyhán, saját szakácsnővel helyben termelt, friss szezonális gyümölcsöket, helyben sült péksüteményt, lángost is tudnak az óvodások elé tálalni

A budapesti kutatás nyomán a megkezdett párbeszédet szélesebb körben a jövőben is érdemes lehet folytatni. A feltárt problémák jó része nem a helyi sajátosságokból adódik, hanem magából a gyermekétkeztetés általános struktúrájából. Országos tendencia, hogy a menzán étkezők száma csökken, a jól megtervezett étrend egyre kisebb csoporthoz jut el. A most felvetett megoldandó kérdések, az újszerű látásmód szélesebb körben is hozzájárulhat ahhoz, hogy a fenntartható, a gyermekek számára is vonzó közétkeztetést eredményesebben szervezzék.

A menzával kapcsolatos általános vélekedéseknek többnyire érzelmi okai vannak. Az alapvető konfliktus abból adódhat, hogy a sokszínű egyéni ízlésvilágnak nem tud, nem is felelhet meg egy több száz, esetünkben több ezer főre főző nagykonyha. Az esetleges csalódásokat pedig könnyen általánosítják. A közétkeztetés működését, az étkezés menetét, de még az ételek ízét is meg kell szokni, meg kell tanulni. A magyar közoktatási rendszer ezen a téren a 3–10 éves korosztály számára ezt kötelezővé is teszi, az intézményi keretek között az étkezés alól nincs kibúvó. A felsőbb évfolyamokon viszont a rendszer egyre nagyobb mozgásteret enged a gyermekeknek és szülőknek. Élve ezzel a lehetőséggel sokan ki is lépnek. Magán az intézményen belül is léteznek ilyen kiskapuk, melyek a változtatás lehetőségét kínálják: a büfé, az italautomata, az otthonról hozott tízórai, a tanári példák. A menzának ezekkel kellene felvenni a versenyt.

A tanulmány alapján a menza szervezeti kereteire vonatkozó meglátások a következők. A 2014. évi menzákra vonatkozó miniszteri rendelet, amely a tanulmány megjelenése után, 2015. szeptembertől lépett életbe, a közétkeztetés alapvető minőségbiztosítását szolgálja. A menzarendszer szélesebb körű átalakításához ez fontos, de nem elégséges lépés. A közétkeztetésben kínált ételek a meghatározott értékek mentén egészségesebbé válhatnak, ez a rövidtávú eredmény vitathatatlan. Félő azonban, hogy ezzel egy időben megnő a menzát messze elkerülők száma a drasztikusan megváltozott ízvilág miatt. Ennek kihatásait további vizsgálatoknak kell feltárni. A vélt pozitív hatás csak hosszú idő után válhat valórrá. Másrészt a rendelet az élelmiszeripari termékek körére nem vonatkozik, holott a lakosság napi élelmiszerfogyasztásának jelentős részét az teszi ki.

A nemzetközi és a hazai jó példák arra hívják fel a figyelmet, hogy a piaci alapon működő nagy étkeztető cégek helyett a kis, helyi főzőkonyhák működnek sokak megelégedésére, ezek a valóban életszerű megoldások. A tágabb közösség és az intézmények érdekeit is ezek tudják leginkább szolgálni. A kis főzőkonyhák azok, amelyeknek az igényeit – a helyi gazdasági kapcsolatokra építve – a kisgazdaságok ki tudják elégíteni. Így lehet a szállítás, a csomagolás árát csökkenteni, és a szezonalitást a menüben leginkább megjeleníteni. Ebben viszont a piacorientált szemlélet, a közbeszerzési pályáztatás, a csak a legolcsóbb megoldásokat – az élelmiszerminőség rovására – preferáló, most működő rendszer ellenérdekelt. Az élelmiszerbiztonsági előírások (raktározásra, konyhai gépekre vonatkozóan) szinte teljesíthetetlenek iskolai szinten, csak a nagy szolgáltatók elég tökeerősek ezek kivitelezéséhez. Hiányzik továbbá egy általánosan elfogadott nyersanyagnorma, amely meghatározná azt a minimális összeget, melyből a menzai menüket ki kell állítani.

A konyhán dolgozó személyzet szakmai presztízse, anyagi megbecsülése nagyon alacsony, sokan képesítés nélkül végzik munkájukat. Ezen a téren a minisztériumi rendelet hozhat hosszabb távon előrelépést, melynek nyomán 2015 szeptemberétől elkezdődött az élelmezésvezetők szakmai továbbképzése. A konyhai személyzet létszámát igyekeznek a lehető legminimálisabbra csökkenteni, holt az elvégzendő feladatok köre sokrétű. Ebből adódhatnak konfliktushelyzetek a gyerekekkel töltött mindennapok során. Ezek mindenki számára vállalható kezelése nagyon fontos a menza működése, hangulata szempontjából. Az iskola fenntartójának és az iskolának is nagyon nagy felelőssége van ebben. A konyha technikai felszereltségének színvonala (mosogatógép, megfelelő számú teríték) is nagyban meghatározza a munkavégzés színvonalát.

A kimeneti oldalt, a hosszú távon tudatos fogyasztóvá formálást, mintaadást, mint a közétkeztetés egyik legfontosabb feladatát ez a rendelet és a ma működő struktúra egyáltalán nem szolgálja. A svéd példát, illetve Buday Péter programját, az óvodában megkezdett komplex képzést lehet ellenpontként említeni. Az oktatási rendszernek a családoktól egyre több feladatot kell átvállalniuk: már nem csak az evőeszközök használatát kell megtanítani, mint 40 éve, hanem az élelmiszerekről, az alapanyagokról, a háztartás működtetéséről a tervezéstől a főzésig egyre több mindent csak ezen keretek között tanulhatnak meg a gyerekek. Nagyon fontos lenne, hogy a táplálkozástudomány kampányai ne csak néhány iskolát érjenek el, hanem az ismeretek, gyakorlati tudással párosulva az iskolai tananyagba épüljenek be, élethosszig tartó igényt és tudást adjanak. Ehhez az óvoda az első lépéseket meg is teszi a saját keretei között. De az iskola alsó tagozatában már csak a heti egy környezetóra ad alkalmat a tapasztalatszerzésre, illetve felsőben a technika és biológia, egészségtan óra keretében tanulnak röviden a terítésről, tálalásról; illetve a táplálkozás élettani hatásairól. Az vizsgált iskola a tanév végén ezen felül még egészségnapot is szervez, ahol a délutáni foglalkozásokon az alsósok részvé-

telével sok mindenről tanulhatnak, de csak röviden. A felsősök, akiktől viszont már tudatos döntéseket is elvárhatunk, szinte teljesen kimaradnak ebből is. Amit addig tanultak, azt is felülírják a sürgető kényszerek, például az ebédre fordítható idő miatt. Sok munka kell még a táplálkozástudományi szakemberek, a tanárok és a szülők összefogásával ahhoz, hogy a változások elinduljanak, ahogy ez a korábban mutatott példákban is állt. Ehhez nyújt szakmai segítséget például az OÉTI által létrehozott „merőkanál” internetes oldal,¹¹⁵ ahol jó gyakorlatokat, recepteket, menüsorokat osztanak meg pedagógusokkal, szülőkkel, szakemberekkel.

A vizsgálatba bevont iskolai menza működésében, napi gyakorlatában is lehetnek érdemi változások. A kutatás eredményei nyomán a javaslatok a következők. Kiindulópont az, hogy az iskolai étkezések időbeli kereteit a tanítási órák rendje határozza meg, és az ebédlő mérete miatt korlátozott azoknak a gyermekeknek a száma, akik egyszerre, egy időben együtt ehetnek. 20 perc egy ebédre nagyon kevés, ahhoz, hogy ne csak „belapátolják” az ételt, hanem az étkezést, mint örömforrást a társas kapcsolatok építésére is fölhasználják, több idő szükséges. Az ebédlő hosszabb nyitva tartása és ezzel együtt az egy-egy osztályra szabott időkeret meghosszabbítása lenne az optimális. A tanítási időt és az ebédelés rendjét rugalmasabban kellene összehangolni, hogy a déli főétkezés valóban délben legyen. A takarítást, a székek pakolását pedig nem lenne szabad az idő alatt elkezdeni, amíg valaki is étkezik, mert a nyugodt, zavartalan evés a felső tagozatosakat ugyanúgy megilleti, mint a kicsiket.

Az ebédlő térhasználatát is át kellene ezzel együtt gondolni, mert a helyiség nagyon zsúfolt, falakkal tagolt. A hasznos teret is konyhabútorok, gyümölcstárolók, háztartási gépek foglalják el részben. A meglévő asztalok száma tulajdonképpen elegendő, de a köröttük lévő mozgásteret átjárhatóbbá lehetne tenni. Mivel folyamatosan vannak kisebb gyerekek is az ebédlőben, ezért az asztalok, székek egy részét kisebb méretűre lehetne cserélni, és így a kicsiktől elvárt önálló étkezés kevesebb frusztrációt okozna nekik. A gyerekeknek három-négyszer kell sorban állniuk, a tányérokkal való közlekedés valójában az evéstől veszi el az időt és a kedvet. A tálalás menetét komfortosabbá lehetne tenni, ha a konyhai személyzet tagjai részt tudnának ebben venni.

A napközbeni étkezések helyszínéként ki lehetne alakítani olyan kis sarkokat az épületben, ahol nyugodt körülmények között elfogyaszthatnák az otthonról hozott vagy a büfében vett ételeket. Ahol le tudnak ülni és a kézmosás, a folyadékvételi lehetőség is megoldott. Ez egyben a közösségi élet központja is lehetne. Az ivóvízhez való hozzáférés minden korosztály számára nagyon fontos, mert ha bárki tudna vizet inni igénye szerint, akkor az egyébként is súlyos iskolatáskákat nem kellene még a palackjaikkal is terhelni.

¹¹⁵<https://merokanal.hu/> Letöltés 2018. 04. 02.

Az étkezések „sikerében” jelentős szerepe van a pedagógusoknak. Türelmük, emberismeretük, szociális érzékenységük, személyes példájuk nagyon fontos elemei az egész menzahasználat tanulási folyamatának. Ez a szerep azonban nem tanulható főiskolán, egyetemen, csak személyes tapasztalatok útján, értékét és jelentőségét azonban minden érintett fél számára kiemelten hangsúlyozni kell. Ez a fajta gondoskodás, odafigyelés lehet például az étel kínálása, a kézmosásra való figyelemfelhívás is. Mindezt a felső tagozatosok sem nélkülözhetik, a tanári jelenlét nem szorítkozhat csak a rend fenntartására. A példaadásnak pedig része az is, hogy együtt étkeznek a gyerekekkel. Ez abból a szempontból is fontos lenne, hogy nagyobb érdekérvényesítő képességeik révén az esetleges minőségi kifogásoknak komolyabban hangot tudnának adni. Jobban, mint a kívülről szülőök.

A büfé árukínálatát át kell gondolni, az ajánlások mentén újraszervezni, de nem lenne szerencsés a drasztikus, hirtelen, kompromisszumok nélküli váltás, mert azzal éppen az önálló választásnak-vásárlásnak a közösségi életben betöltött szerepe sérülne.

A közétkeztetési cég szerepe az iskola életében meghatározó a menza sikere tekintetében, a két fél együttműködése kulcskérdés. A közétkeztetési szolgáltató cég felé a gyerekek által kedvelt ételek sora fontos visszajelzés. De az érem másik oldala: az elégedetlenség jele a sok hulladék. A keletkező hulladék mennyiségét naponta figyelni kellene mind az iskolának, mind a szolgáltatónak, mert az okokat ott és akkor lehetne csak tisztázni. Hosszú távon a Mintamenza program, az új fűszerezés, az új fogások bevezetése színesebbé teheti a menüsört, de a receptúra bővítésének folyamata itt nem állhat meg, új ételosztályok: előételek, saláták és főként a desszert bevezetése különösen indokolt, az adagolás korosztályokhoz való igazításával együtt.

Az étlapokat a jelen gyakorlatnál hosszabb távra, akár egy évre előre is kellene tervezni, 3 hétnél hosszabb forduló ciklusokkal. Ebben a formában, egyben nyilvánosságra hozva már több esély lenne a családok és a menza étkezéseinek összehangolására. Ez fontosabb lenne, mint a tápanyagok feltüntetése a menüben, melyek valóságértéke – mint a laboreredmények mutatják – egyébként is kérdéses lehet.

A szolgáltató nagy főzőkonyhája helyett az iskola számára kedvezőbb volna – ahogy korábban is volt – egy befejezőkonyhát működtetni, mert így az ételválasztékot nem korlátozná a szállíthatóság. A konyhai személyzettel való közvetlen kapcsolattartás pedig az otthonosság alapját jelentené.

A szolgáltató részéről más iskolák felé megvalósított kommunikációs stratégiák itt is jól használhatóak lennének. A fogyasztói igények és vélemények monitorozására, folyamatos visszacsatolására lenne szükség, például hasonló felmérések, vagy a gyerekek számára egy vélemény-levelezőláda eszközként szolgálhatna ehhez. Nagy igény van a szülőök részéről, hogy jobban rálássanak a menza

működésének egészére, arra, hogy a kérdéseiket fórumokon folyamatosan feltehessék, az ételeket bármikor megkóstolhassák, a tapasztalatokat megvitathassák. Akár korszerű ételkészítési technikákat is elsajátíthassanak. Ebben a folyamatban az iskolának egyfajta közvetítő, koordináló szerepe kell, hogy legyen, ő a közös láncszem a szülők, a gyerekek és a szolgáltató között. (Jelen tanulmány publikálása után, annak hatására felállt egy szülői „Gasztró-kommandó” csapat – ők nevezték így magukat –, amelynek a célja az volt, hogy ők is belelássanak a menza működésébe, illetve megkóstolhassák az egyes fogásokat. Fotókat, leírásokat készítettek a tapasztalataikról két héten keresztül. Meglátásaik megerősítették a gyerekektől korábban szerzett információkat. Eredményeiről a szülői munkaközösséget és az iskolát is tájékoztatták. Ám a szolgáltató nem volt elég nyitott az érdemi együttműködésre. Ahogy a fenti tanulmány esetében sem.)

A szülői felelősség kérdése sem elhanyagolható a gyermekközétkeztetés sikere szempontjából. A családi modell, szokásrend, az étkezések heti tervezése, a bevásárlások ütemezése, az időbeosztás a háztartásszervezés egyik kulcsproblémája ma a vizsgált otthonokban. A szülőknek át kellene látniuk azt az ételmennyiséget és -minőséget, melyet a gyermekük egy nap elfogyaszt, vagy ami a hulladékba kerül tőlük, hogy belássák hiányosságait, aránytalanságait. Ennek ismeretében tudnák a tízórait és a vacsorát az iskolai ebéd mellé úgy összeállítani, hogy az a gyermek egészséges fejlődését szolgálja hosszútávon. Nem is beszélve a közös családi étkezések jelentőségéről.

Nagyon hasznos lenne egy internetes fórum, amelyet minden érintett fél láthat, ahol például a szolgáltató felé jelezhetnék véleményüket, vagy akár a diétetikusuktól tanácsot, a szakácsuktól korszerű recepteket kérhetnének. Mindez a személyességet, a közvetlenséget, és ezáltal az elfogadást nagyban segíthetné.

Az első néprajzi szemléletű menzavizsgálat esettanulmánya a kommunikáció és az étkezések szervezése, lebonyolítása terén számtalan olyan pontot tárt fel, ahol változtatni lehetne a fenntartható, hosszú távon is működőképes, a gyermekek egészségvédelmét valóban szolgáló, szerethető iskolai közétkeztetés érdekében. A kutatást azonban nem tekintem lezártnak, mert a változások még napjainkban is zajlanak, azok kihatásait a jövőben is érdemes és hasznos lehet feltárni.

DIVATDIÉTÁK

A 21. században egyik oldalról világméretű probléma az éhezés; a nyugati civilizációban viszont tömegeket érint az elhízás; a társadalmi egyenlőtlenségek egészségi egyenlőtlenségévé alakulnak ezzel párhuzamosan. Az élelmiszertermelés és -elosztás rendszere egyenetlen.¹ Figyelmet érdemelhet ezek után, ha egyes ételekről, ételosztályokról életvitelszerűen, önként lemondanak azok, akiknek módjukban áll a választás. Az életstílusról is információt nyújtó kommunikáció lehet a *státusmutató ételfogyasztás*,² azaz a preferált vagy éppen nem fogyasztott ételek köre, az étkezés módja, helyszíne is.

A táplálkozás témaköre mellé ugyanakkor, mintegy hívó szóra, gyakran beugrik az egészség, egészségmegőrzés, helyes étkezés, életmódváltás, élelmiszerbiztonság gondolata is. Ezt terepmunkáim során is mindjárt az első percekben tapasztalom. Adatközlőim fontosnak érzik, hogy tájékozottságukat kinyilvánítsák, feltételezve, hogy kutatóként ezt várom el tőlük, hiszen a kommunikációs csatornák révén szinte mindenki rendelkezik ma már a kérdéskörrel több-kevesebb információval. Mit is jelent valójában az egészséges táplálkozás? Hol húzhatók meg a határok, azaz mi számít egészségesnek? A téma a néprajzi táplálkozástudományban eddig még kevésbé került középpontba. Az egészséges táplálkozás és a másik pólus, az evészavarok problémakörének feltárásához más tudományágak, így a pszichológia és az egészségtudomány, a társadalomtudományi test-, identitáskutatás eredményeit is be kell vonnunk. Mivel szinte minden korosztályt érint valamilyen szinten a kérdés, lakhelytől függetlenül, ezért a kortárs mindennapok iránt érdeklődő néprajzi adatgyűjtés és elemzés segíthet abban, hogy a táplálkozás kapcsán hozott döntések – vagyis, hogy mit tartunk számunkra egészséges vagy kerülendő ételnek – mögöttes mozgatórugóit, szokásrendszerét, egyéni és családi hátterét az adatközlők véleményén keresztül, mélységében megragadjuk. A téma egy része a kutatás számára nehezen megfogható, szinte láthatatlan, ezért szükség van új, az interjúkon, egészségtudományi felméréseken túlmutató egyéb források, mint például az internetes blogok bevonására is.

A tanulmány megírásához budapesti terepmunkám során a kiválasztott, a korábbiakban bemutatott társasházban a kutatásban együttműködő, kiválasztott családokkal készített interjúk mellett az evészavarokkal foglalkozó blogok egy része és jó néhány női magazin jelentette a legfőbb forrásaimat az összetett kérdéskör, az egészséges táplálkozás, a diéták első megközelítéséhez. A forrásokból nyert

¹ A tanulmány az MTA Bolyai János Ösztöndíj támogatásában készült. A szerző az MTA BTK Néprajztudományi Intézet főmunkatársa.

² <http://www.trendinspiracio.hu/letoltesek/dokumentumok/food-trendek-pdf> Letöltés 2013. 07. 18. A státusmutató ételfogyasztásról társadalmi rétegenként fogyasztói magatartáskutatói szemmel: http://www.trendinspiracio.hu/letoltesek/dokumentumok/status_mutato_etelfogyasztas.pdf Letöltés 2013. 07. 18.

információk mennyisége és folyamatos mozgása miatt azonban nem törekedhettem teljességre, meglátásaim csak korlátozott érvényűek, további munkálatokat tesznek még szükségessé. A kutatáshoz ötletadó volt egy meghíúsult interjú, amely felkeltette a téma iránt az érdeklődésemet. A vizsgált társasház egyik családja nyíltan elutasította a velem, mint kutatóval való beszélgetést. Később kiderült, mi volt az elzárkózás oka: egy, a család életét nagyban megnehezítő, a nyilvánosság előtt titkolt probléma, azaz lányuk anorexiája. Egy másik adatközlő a vegetáriánus étkezést preferálta, vele és a kedvenc vegán éttermének vezetőjével készült interjúk a speciális étrend és életfelfogás személyes oldalát hozta közelebb hozzánk a kutatásban. Tanulmányomban ebből a gondolatkörből, az egészségtudatos magatartás és annak szélsőségeiből kiindulva igyekszem a test, az étrend, a diéták kérdését körbejárni. A mai magyar táplálkozási szokások általános normáitól való eltérésként a böjt, a diéta, az evészavarok számbavételével szeretném bemutatni az étkezésekről, a szépségről, az egészségről vallott divatos nézetek, az egészségtudomány és a valós gyakorlat közötti együtthatásokat, ambivalenciákat és kompromisszumokat.

A diéták kérdésköre a társadalomtudományi szakirodalomban a test-kutatások (Marcel Mauss, Pierre Bourdieu, Mary Douglas) kapcsán került a vizsgálatok középpontjába, miután Michel Foucault felhívta a figyelmet a fegyelem és a test, valamint a társadalmi kontroll összefüggéseire.³ A diétáknak a vallási, orvostudományi megalapozottságát és a test feletti fegyelem gyakorlásának formáit Bryan S. Turner összegezte,⁴ bemutatva azt a folyamatot, amely során a szabályok által behatárolt étrend a kapitalizmus korától a mentális egészség helyett egyre inkább a betegségek elkerüléséhez, a munkavégzéshez szükséges jó erőnlét eléréséhez járult hozzá. A nyugati fogyasztói társadalom által létrehozott – hazánkban csak több, mint 20-25 év késéssel megjelenő –, a testre vonatkozó külső és belső elvárásokat és az ezek által generált fogyasztási szokásokat, az arra épülő reklámokat, piacot, az idealizált testkép táplálkozásra vonatkozó kihatásait tekinti át Mike Featherstone tanulmánya.⁵

A táplálkozás és az egészség kapcsolata az európai etnológiában elsősorban az emberi test mint kutatási témán belül jelenik meg, például Jonas Frykman – Orvar Löfgren kötetében a maga naturális valóságában.⁶ A tanulmányom központi témájához közelítve fontos kiemelni a módszertani, szemléleti változásokat hozó Susanne Lundin és Lynn Akesson⁷ által szerkesztett könyvet, mely interjúkra, terepmunkára építve a hétköznapokban a test és az identitás kapcsolatát tárgyalja. A szerzők az információs társadalomban az emberek test iránti érdek-

³ Foucault 1990.

⁴ Turner 1997.

⁵ Featherstone 1997.

⁶ Frykman – Löfgren 1987. A témához lásd még a közelmúltban, magyar társadalomkutatók részvételével rendezett Hajnal István Kör konferenciájának anyagát: Gyimesi et al. 2015.

⁷ Lundin – Akesson 1996.

lődésének új oldalait igyekeznek bemutatni, de foglalkoznak például a betegség/egészség mibenlétével is. Ann-Marie Palm saját gyógyítási tapasztalatai alapján a bulímia és az anorexia kérdését a női testről alkotott felfogás változása szempontjából közelíti meg.⁸ Véleménye szerint a túlzott soványság a társadalmi problémákra adott szélsőséges reakcióként értelmezhető, melyet a média által sugallt testideálnak való megfelelési kényszer hoz létre, és az a fobia tartja fenn, hogy az egészség és a fiatalság elveszíthető, múlandó.

A szociálpszichológia a testreprezentációk felől közelítette meg a kérdést: a hétköznapi, tudományos, médiabeli diskurzusok jellegzetességeit kiemelve tárgyalja például az anorexiát, mint női nemhez kötődő betegséget, párhuzamba állítva a hisztériával.⁹ A szociológia egyik új ága, az egészség-szociológia az egészség fogalmának változásait és a kapcsolódó társadalmi jelenségeket vizsgálja a fogyasztói társadalomban.

A magyar néprajzi kutatásban Verebélyi Kincső tekintette át a paraszti közösség – és nem az egyén – szemszögét hangsúlyozó testképhez kapcsolódó szokásokat, tabukat, melyek elsősorban a munkavégzésre való alkalmasság nézőpontjából voltak elfogadók vagy elutasítóak.¹⁰ Juhász Katalin a tisztaság, tisztátalanság felől mutatja be a paraszti kultúrában az emberi testet.¹¹

A mai magyar táplálkozáskultúra nem mentes a modernizáció és a globalizáció, a fogyasztói kultúra hatásaitól, melyben kiemelt helyen szerepel az egészséges táplálkozás. A modern, fogyasztói társadalom táplálkozási divathullámai Nyugat-Európához képest kissé megkécsve, az 1990-es évek végétől épülnek be a hazai táplálkozáskultúrába, a vizsgálat időhatárát is itt húzhatjuk meg. A folyamatok sokoldalú megközelítéséhez, áttekintéséhez többféle modellt találtam, melyek segíthetnek a táplálkozás és az életmód lehetséges variánsainak körvonalazásában. Ebben a képzetben lehet az egészségmegőrzés és a diéták, a fogyókúrák helyét is meghatározni a sokféle egyéni motivációk behatárolásával. A pécsi Trend Inspiráció Műhelyben Töröcsik Máriának, a Fogyasztói Magatartás Kutató Intézet vezetőjének fogyasztói csoportokat és vásárlási szokásaikat összegző munkái mutatnak rá minderre.¹² Kutatási eredményeik elsősorban marketing célokat szolgálnak: az életmód és az értékrendszerek mentén helyezik el a vásárlók által preferált ételeket. (A *food* szó¹³ jelentése ebben az esetben nem csupán táplálék, étel, de étkezés is és az ahhoz való tudatos viszonyulás, valamint élvezeti

⁸ Palm 1996.

⁹ Csabai – Erős 2002.

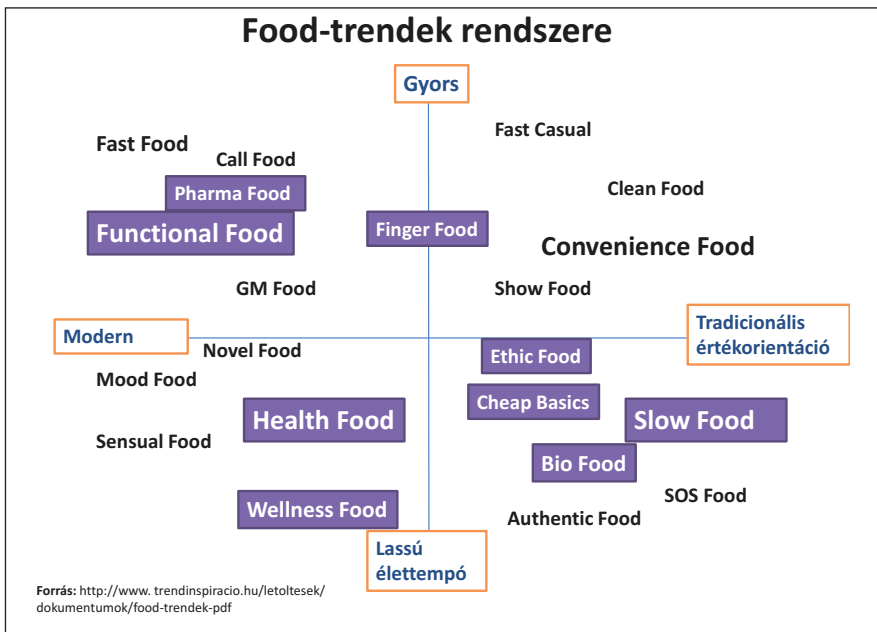
¹⁰ Verebélyi 2005.

¹¹ Juhász 2006.

¹² <http://www.trendinspiracio.hu/letoltesek/dokumentumok/food-trendek-pdf> Letöltés 2013. 07. 18.

¹³ A tanulmányban az eredeti, angol formában közlöm az ételosztályok, étkezési szokások elnevezéseit, mert az értelmüket pontosan lefedő, magyar terminusok nincsenek helyettük.

forma is egyben.) A választott témám több food-trendhez is kapcsolható, például a *Healthy Food*, *Slow Food*, *Funktional Food*, melyek az ételek szimbolikus tartalmai közül az egészség forrását, a betegségek gyógymódját, a kényeztetést, az önmegvalósítás lehetőségét hangsúlyozzák, és a kutatás számára további elemzési lehetőségeket kínálnak. Ezek az irányzatok sok hasonlóságot mutatnak egymással, alap gondolatuk a hagyományos, nem feldolgozott alapanyagok preferenciája, az egészségtudatosság, környezettudatosság. Bővebb elemzésük azonban meghaladja a dolgozat kereteit.¹⁴



Forrás: <http://www.trendinspiracio.hu/letoltesek/dokumentumok/food-trendek-pdf>
Letöltés 2013. 07. 18.

Az angol Food Chanel tv csatorna internetes oldalán közzétett közvélemény-kutatási eredmények alapján készült food-trend csoportosítás¹⁵ nem annyira a marketing, mint inkább a fogyasztói oldalt hangsúlyozza; témám szempontjából mint alapelveket, például a mindennapi friss alapanyagok igényét, a helyi természet hangsúlyosságát, a táplálkozással kapcsolatos információs technikák jelentőségét emelném ki. Az egészséges életmódhoz köthető diéták és étrendek mindkét

¹⁴ A magyar táplálkozáskultúrában mind népszerűbb a fogyasztói preferenciák között az öko-/bioélelmiszerek termesztése és vásárlása. A témához bővebben lásd Báti 2017a, 2017b.; Kisbán 2016, 2017a, 2017b.; Hajba 2017.

¹⁵ <http://www.foodchanel.com/article/top-ten-food-trends-2011/> Letöltés 2013. 07. 18.

modellben alapvetően nagyon hasonló értékek köré szerveződnek, melyek egyfajta ellenkultúráként jelentkeznek a modernizációval és a globalizációval szemben.

A magyar táplálkozáskultúra kutatáskörében Kuti Klára tanulmányai nyújtottak alapot munkámhoz,¹⁶ melyek a táplálkozási habitusokat és a mai divathullámokat vázolták. Kuti Klára a GfK Hungária Piackutató 2002-es felmérési adatain alapuló munkájában az egészséges táplálkozást elsősorban a kereskedelmi forgalom és a fogyasztói tudatosság szempontjai szerint járja körül.¹⁷ A vásárláshoz, a fogyasztáshoz köthető attitűdök, motivációk, magatartásformák alapján kialakított fogyasztói csoportok a forrás nyomán: Szűkösen táplálkozók (13%), Tradicionálisok (33,3%), Rendszertelenül étkezők (12,4%), Haspók (16%), Ingyencék (9,1%), Egészségesen táplálkozók (15,9%). Ez utóbbi fogyasztói csoport például kiegyensúlyozottan és tudatosan táplálkozik, az átlagnál több zöldséget és kevesebb húst fogyasztanak; az átlagosnál kedvezőbb anyagi helyzetűek, magasan képzettek, nagyobb településeken laknak. Közülük többen kívánnak fogyni az átlagnál, 47%-uk, a teljes minta 38%-a. Vásárláskor fontos számukra a tervezés, a termék összetétele.

Az elmúlt 10 évben jelentős szerepet kapott az élelmiszerpiacon a házi, „kézműves”¹⁸ termékek köre, melyek gyakran egy-egy termelőhöz kötődve hitelesítik magukat. Egyfajta ellenállási mozgalom ez az élelmiszeriparral, a globalizációval szemben, ahogy a vázolt food-trendek is mutatták. A termelők és fogyasztók számára is fontos a közvetlen kapcsolat, a termék eredetének ismerete, a szezonális, a vegyszermentes termelés és adalékanyag-mentes feldolgozás, a minél rövidebb „food-miles” – azaz élelmiszer útja a termelés helyétől a fogyasztás helyszínéig. A termékek cseréje vagy közvetlenül a termelő és a fogyasztó között zajlik, vagy kiskereskedelmi kereteken belül, például termelői piacokon. Az árak egyes esetekben jóval magasabbak, mit a tömegtermelésből származó cikkeké. A vásárlók köre emiatt elsősorban a módosabb társadalmi rétegekből kerül ki. Ugyanakkor az egyre növekvő fogyasztói igények kielégítésére mind szélesebb az a termelői kör is, akik törekednek a megfizethető áruk előállítására. Van, ahol helyi gazdaságfejlesztés lehetőségeit kihasználva a közétkeztetést is igyekeznek e helyi termelők áruira alapozni.¹⁹ A paraszti táplálkozáskultúrából a 20. század első felétől presztízssokokból fokozatosan háttérbe szorult élelmiszerek, technológiák reneszánszának lehetünk tanúi. A „kézműves” technikák hagyományaival ezek is újjáéledtek, így például a kovász, mint kizárólagos erjesztőanyag a kenyérsütéshez az élesztő helyett; teljes

¹⁶ Kuti 2008, 2009, 2011.; Lásd még: Lysaght 2008.

¹⁷ AZ FVM Agrármarketing Centrum Kht. megbízásából a GfK Hungária Piackutató Intézet felmérése az élelmiszerfogyasztási és -vásárlási szokások körét tárta föl 34 ételfajta fogyasztási gyakoriságának mérésével. Célja a vásárláshoz, fogyasztáshoz köthető attitűdök, motivációk, magatartásformák részletes elemzése volt. Élelmiszerfogyasztási. 2002: 3.

¹⁸ A „kézműves” jelzővel többnyire azokat a termékeket jelölik, amelyek nem élelmiszeripari előállításúak. Lásd még Kisbán 2016.

¹⁹ A témáról lásd még Bati 2017a, 2017b.; Hajba 2017.; Kisbán 2017a, 2017b.

kiörlésű lisztből készült kenyér, tönköly, zab, kukorica mint kenyéralapanyag, a mangalica, a szürkemarha, a gyűjtögetett növények, például a medvehagyma és a gyógynövények, házi befőtt és lekvárkészítés mind-mind nagy figyelmet kapnak, fogyasztásban betöltött szerepük egyre nő. Megítélésükben fordulópontot a mindinkább közismertté váló táplálkozás-egészségügyi kutatási eredmények hozták, amelyek rávilágítottak az egészségre gyakorolt pozitív kihatásaikra. Ezen kínálatnak a piaca jórészt egybeesik az étkezési reformok elkötelezett híveinek körével, akiknek módjukban áll megválasztani, hogy mi kerüljön az asztalukra.

A táplálkozás létszükséglet, amelynek kielégítésére a természeti környezet által behatárolt, biológiailag és gazdaságilag elérhető nyersanyagok ételként való elfogadása, feldolgozása, tartósítása és elfogyasztása kulturálisan meghatározott. Viszonylag széles azon nyersanyagok köre, amelyek emberileg fogyaszthatóak, és ezektől sok évszázad tapasztalata, közösségi tudás alapján megkülönböztetjük azokat, amelyeket az egészségünk védelme szempontjából kerülnünk kell.²⁰ A mai fogyasztói szokások alapján az egyik szélsőség az, amikor a döntés mögött álló motiváció tisztán az élvezet, az élményszerzés, míg a másik oldalon a hangsúlyosan egészség- és környezettudatos táplálkozás áll. „az egészséges táplálkozás – írja Kuti Klára – egy felelősségteljes feladat, mintegy elvárt kötelesség, (...) szabályainak ismerete, betartása, illetve az attól való elhajlás a fegyelmezés és a vágyakozás állandó feszültségével jellemezhető.”²¹

A magyar lakosság körében a statisztikai adatok szerint 10%-ot alig meghaladó az egészségesen táplálkozók köre, számuk csak lassan nő. Ugyanakkor a felmérések elfedik azokat a tendenciákat, melyek a mindennapok szintjén kiegyenlítik egymást, például a hétköznapok és a hétvégek vonatkozásában. A hétvégi étkezések megtervezése sokkal tudatosabb, több lehetőség van az egészséges ételek beépítésére, mint a többi napokon, Kuti meglátásait az én terepmunka eredményeim is igazolták (lásd például a kötet további tanulmányait). Ennél a számnál, 10%-nál, saját adataim szerint jóval többen, a megkérdezettek közel fele törekszik tudatosan az egészséges táplálkozásra, még ha nem is életvitelszerűen. Például egy belvárosi vegán gyorsétterem vendégkörének számottevő része az egyébként „húsevő”, a közelben dolgozó hivatalnokok köréből került ki, akik gyorsan, de egészséges, friss alapanyagokból készült, olcsó fogásokra vágytak²²

²⁰ Kisbán 1992.

²¹ Kuti 2009: 403–404.

²² A gyűjtéseim alapján a teljesen tej- és tojásmentes vegán büfé kínálatából: bab burger, szejtán vagy tofu burger, bab fasírt, növényi kolbász szejtánnal; szójavirslis hot dog, friss saláták sült krumplival, feltétként nem oltóenzimes sajt, mint egyetlen tejtermék a kínálatban vagy helyette növényi sajt vagy sörélesztő pehely; öntetként veganéz, azaz olaj, szójatej és fűszerek keveréke. Mindezek a termékek a kiskereskedelemben is elérhetőek, így pl. a CBA-ban és az Auchan üzletekben is. Lásd még: <http://www.happycow.net/reviews/gorilla-vega-bufe-budapest-27235> Letöltés 2014. 10. 10.; <http://www.foodspotting.com/places/288806-gorilla-vega-b%C3%BCf%C3%A9-budapest> Letöltés 2014. 10. 10.

– a tulajdonos szavai szerint.²³ Ők akkor mely csoporthoz sorolhatók: ínyencek vagy egészségesen táplálkozók a fenti csoportosítás alapján? Véleményem szerint ezt mindig az egyéni beállítódás dönti el, számok szintjén, nagyobb csoportokról szólva azonban ez a kettősség nehezen megragadható.

Az egészséges táplálkozásra törekvés egyik jelentős történeti bázisa a böjt. (A böjt kérdéskörét számos vallás előírásai érintik, de a keresztény kultúrkörben, azon belül kiemelten a közép-európai táplálkozásszerkezetre gyakorolt jellegadó hatása miatt részletesebben tárgyalom.) Az egyház a kereszténység első századától kezdve a böjti előírásokon keresztül az ünnepi és a hétköznapi táplálkozás rendjét, ritmusát is meghatározta. A böjti szabályok, a büntetés, az önbüntetés és a bűnbocsánat eszköze időben és térben is változtak,²⁴ a tiltások köre egyre szűkebb lett, de egészen a 20. század közepéig kihatással voltak a választható ételek körére. Az absztinencia az élelmiszerek bizonyos körétől (mindenfajta állati eredetű élelmiszer, vagy csak a hús és olívaolaj/szalonna, vagy a tejtermékek és tojás) való tartózkodást jelentette, míg a jejunium magában foglalja az absztinenciát és a napi étkezések számának korlátozását, valamint a jóllakástól való tartózkodást is elrendelte. Az egyes ételosztályoktól való tartózkodás mellett a böjtölés fontos része volt a lelki megtisztulás, a bűnbánat és az imádság. A magyar táplálkozáskultúrában az előírások mint önálló kulturális minta túléltek az egyházi szabályozás változásait: ez lett az alapja a heti étrend húsos és hústalan napok ritmusának a főtt tészták 16. századi megjelenésével. A megjelent szakácskönyvek is ezt követték szerkesztésükben. A táplálék megtermelésének és eltárolásának éves ritmusát, gyakorlatát a hosszabb-rövidebb böjti időszakok is követték: a nagyböjt idejére az önellátásra törekvő lakosság többségének készletei meglehetősen megcsappantak, az állati eredetű fehérjéktől való tartózkodás szinte magától értetődött. Ugyanakkor az év folyamán sem jutott minden „húsevő” napra hús a paraszti háztartások többségében. Kásák, pépek, zöldséges egytálételek mellett a főtt tésztát tálaltak az éterendben névadóként szerepelő, „tésztaevő” napokon. A középső és felső társadalmi rétegek esetében viszont a halak, a tejtermékek, zöldségek köre, széles mozgásteret adtak a változatos böjti étrend összeállításához is. Az ételosztályoknak ez a kettőssége minden társadalmi rétegre érvényesen az egészség szempontjából nagyon fontos ritmust kínált, ami illeszkedett a gazdálkodás és a természet rendjéhez is. A 20. század második felétől azonban fokozatosan elvesztette jelentőségét a szekularizáció, a megváltozott munkaritmus és a munkahelyi étkezés elterjedése miatt. Az előírások, az érintett ételosztályok viszont mind fellelhetőek a ma népszerű diétákban,

²³ Az étterem vendégeit azonban nem tudtam megkérdezni minderről személyesen, mert időközben bezárt, hatósági engedély problémák miatt.

²⁴ Bővebben lásd Kisbán 1994.

nincs azonban mögöttük az évszázadok gyakorlatából leszűrt ritmus, amely korábban az ember és természet kiegyensúlyozott viszonyát tükrözte.

Napjainkra a böjt részben jelentésmódosulással tért vissza a gyakorlatba a 2000-es évektől. Mivel a katolikus egyházi előírások már nem említenek böjtös időszakokat, tilalmas ételeket, az írott szabályokat túlélő hagyományokat is már csak a vidéki idősebb korosztályok ismerik, így a böjt a diéta egy formáját jelenti ma, sok esetben a spirituális tartalmakat el is hagyva mellőle. A böjt, léböjt energiamentes italok (gyógyteák, kevés rostmentes zöldség- és gyümölcsle) fogyasztását jelenti ma, hosszabb-rövidebb időszakon keresztül. A léböjt programokat időben leggyakrabban tavasszal hirdetik meg, a médiában is ekkor olvashatunk róluk legtöbbször, mely időben egybeesik a katolikus nagyböjt idejével. Dunabogdányban több mint 10 éve működik léböjt-ház, visszatérő vendégkörrel. A 7-9 napos léböjtkúra hatására szinte leáll az emésztés, a szervezetet szinte át-mossák, méregtelenítik a folyadékok. A legfőbb motiváció a visszatérő vendégek körében a megtisztulás, mindennapokból való kilépés, és csak másodlagosan a testformálás, a fogyás. „Az agyammal fölfogom, hogy már hét napja nem eszem szilárd ételt, nem rágok, de magam is alig hiszem el. Az érzés, hogy kibírom, kábító.”²⁵ A toxikológusok szerint azonban ennek eredményessége hosszú távon mérésekkel nem igazolható, hatása inkább csak lélektani.

A böjt helyett ma inkább a diéta a hétköznapiétől eltérő, alternatív táplálkozási rend közkedvelt megnevezése. A diéta szó étrendet jelent,²⁶ de ezt hallva ma inkább csak az önsanyargató, zöldségeken tengődő fogyókúrákra gondolunk elsődlegesen. Pedig az orvoslás történetében a diéta gyakran az egészséges élethez, gyógyuláshoz való utat jelentette, jelenti. Az orvosok által előírt diéták mellett azonban a 19. század végétől, a felső társadalmi rétegek körében mind népszerűbbé váltak a testmozgással összekötött, rövid távú, programszerű diéták, melyek elsődleges célja az egészségmegőrzés, a testalkat formálása volt. A kérdéskörrel a korabeli fürdőéletet vizsgáló munkák adnak képet.²⁷ A közelmúlt új szokásai az 1970-80-as évek amerikai trendjéig nyúlnak vissza: a fogyasztói társadalom

²⁵ Nők Lapja 2013. 14. április 3. 31.

²⁶ Diéták csoportjai:

1. Életvitelszerűen, hosszabb időtartamra: például vegetárianizmus (lakto-ovo, lakto, ovo, vegan, nyers-élő étel); paleo ; mediterrán.
2. Fogyás a cél, de hosszú időtartamra nem ajánlott: például léböjt; vércsoport; 90 napos; zóna; súlykontroll; royal; torkos; Atkins; Dukan; glikémiás index; Norbi update; Max Planck; Hollywood; South Beach; monodiéták (alma, tojás, ananász, káposztaleves, szőlő). Egészséget veszélyeztető például ecet; kálium-klorid szappanos; galandféreg, Prolinn és egyéb szerek.
3. Betegség megelőzése a cél, hosszú távra is: például mediterrán; koleszterin; csonttrikulást megelőző; méregtelenítő; rákmegelőző.
4. Betegség kezelésére, élethosszig: például cukorbeteg; candida; magas vérnyomás; koleszterin; tejcukor-érzékenység; lisztérzékenység; vesebetegség kezeléséhez.

²⁷ Lásd például Kósa 1999.

indukálta testkép, az egészség, szépség, fiatalság megőrzése mint cél, ebben az időben termelte ki a divatos diéták sorozatát, többnyire egy-egy orvos nevével is hitelesítve. Az előírások, meglehetősen általánosítva, a helyi étkezési szokások fölé emelkedve ígérték a gyors változást. Ha egymás mellé gyűjtjük a különböző diétákat Atkinstől a Paleoig, ide értve a vegetáriánizmust, veganizmust is, szinte az összes ételosztály szerepel hol negatív, hol pozitív szubsztanciákkal. A képet tovább színezi a hivatalosan elfogadott orvosi, dietetikusi állásfoglalás, amely szinte csak reakció a felvetésekre, saját programjuk csak késve és kevés marketinggel kap némi teret; időről-időre cáfolva vagy megerősítve az előbbi felvetéseket. A fogyás valódi oka azonban – ez a végső konklúzió – minden esetben az, hogy a szükségesnél kevesebb energiát viszünk be a szervezetbe, melynek fölhasználását a sport meggyorsíthatja.

A diéták azon körét, melyet betegségek megelőzésére, illetve kezelésére írnak elő, kevéssé emelném most ki.

A diéták közül a vegetáriánizmus²⁸ ma már elfogadottnak tekinthető alternatívája többségi étrendnek. A vegetáriánus, vegán ételek kínálata – melyekhez a „friss”, „egészséges” képzeteket társítják közvetlenül –, egyre több étterem, munkahelyi menza ételsoraiban is megjelenik, bár a gyermek közétkeztetésben eddig még kevéssé elérhető. Aki ezt a diétát választja, az többnyire hosszú távon, életvitelszerűen követi. Az adatközlőim minden esetben oppozíciókkal írták le saját szokásait: elhatárolódtak a családjuk addigi szokásaitól és az általánosnak tartott gyakorlatoktól is. Baráti körük, kapcsolati hálójuk az internet révén is – határokon átvéve – hasonló beállítottságú, egymást és magukat is erősítik az összetartozás tudatával. Van, aki kimondottan szubkulturaként éli meg a vegán táplálkozási szokásait, az undergruond életstílus részeként.²⁹ Az általuk említett motivációk köre széles: az állatok védelme, az ökológiai lábnyom csökkentése, egy gyermekkorban átélt disznóvágás látványának traumája, a bolti húsok íztelensége stb.

Egy belvárosi vegán gyorsétteremben a menüben szereplő fogások mind húspótlókkal – így nevezik, hangsúlyozva az elhatárolódást – készültek, ilyen például

²⁸ A diéta során tartózkodnak az állati eredetű alapanyagok fogyasztásától. Van, aki csak a hústól, de van, akinek csak a tej, tejtermékek, vagy a tojás, méz, vagy ezek mindegyike tilalmas. Ez esetben vegán étrendről beszélünk.

²⁹ A vizsgált vegán étterem az underground zenei világgal is szoros kapcsolatban állt, külföldi vendégkörükben ismert underground zenekarok és rajongóik is szerepeltek. A zenei ízlésen túl az egészségtudatosságról és a környezetvédelemről, a globalizációval szemben fellépésről is szólt mindez – megfogalmazásuk szerint. Amikor felmerült, hogy be kell zárniuk a hatóságok által észlelt problémák miatt, akkor koncertet szerveztek, adományokat gyűjtöttek a büfé megmentésére. Bővebben lásd még: Vásárhelyi Ágnes: „Undergroundban megtartani a hardcore-t, az maga a hardcore”. Underground es mainstream a magyar hardcore punkban. honlap.eotvos.elte.hu/uploads/documents/.../Vilagunk_hatarai.pdf Letöltés 2015. 08. 01.

a tofu³⁰ és a szejtán.³¹ Növényi eredetű alapanyagok felhasználásával, de a hústelek fűszerezését, étrendben elfoglalt helyét, szerepét is megtartva, tulajdonképpen a már jól ismert gyorséttermi fogásokat tálalták. Ez egyben példa arra, hogy egy alternatív étrend, amely mögött egy új életszemlélet is formálódik, hogyan próbál az általánosan elfogadott étkezési szokásokon belül saját teret találni. De míg a zöldségek fogyasztásának előnyeit a többségi vélemény is elfogadja, addig a húspótló termékeknek a vegán étrendben betöltött szerepével szemben meglehetősen nagy az értetlenség a nem vegetáriánusok körében.³² Az étterem vezetője így összegezte az étrendjéről vallott nézeteit:

„Akkor szoktam le végérvényesen a húsról, amikor a nagymamám már nem tudott csirkét tartani a telkén, nem ízlett a bolti húsnak az íze. A kerti csirkének egészen más íze van, mint a boltinak. Ez egy törés volt. Én csak a felső combot meg a mellét szerettem, elég válogatós voltam. A hús látványa, a csirkebontás benne van a kezemben, azt én is csináltam a nagymamámmal, rendesen. Én vittem az üsthöz, bele a forró vízbe. Tudom a fogásokat, hogy hol, milyen mélyen kell vágni, hogy kell kiszedni a belsőségeket. Én sosem voltam ilyen rosszul levős. Én naivnak tartom, meg demagóg dolognak, hogy jaj, szegény állatot megöljük. Ezzel nem lehet az embereket rávenni arra, hogy ne egyenek húst. De lehet jól bánni az állatokkal és visszaadni azt a jót, amit kapunk tőlünk (...) Csak sajtot eszem, és nagyon ritkán túró, tejterméket. Például a tojásnak nem szeretem az ízét. A rántottát nem bírom megenni, még az elmosott edényen is érzem a szagát. (...) Egy vegetáriánus számára kulcsfontosságú, hogy odafigyeljen az egészségére is. Mert lehet vegetáriánusnak lenni úgy is, hogy csak pékárut eszek, meg tészta, krumplit, rizst, de akkor inkább ne legyen valaki vegetáriánus. Kell a vitaminokat pótolni, minden olyat, ami a húspanban benne van készen. (...) B vitamin miatt hiánybetegség lehet egy vegánnál, de például a sörélesztőpehelyben minden B vitamin benne van. Azzal lehet pótolni, például olaszos tészta, mert parmezán jellegű ízt kölcsönöz neki. Összefonódik, hogy egészséges legyen, gasztronómiai értéke is legyen és valamilyen elveket is be tudunk vele tartani. (...) Odafigyelek arra is, hogy milyen kozmetikumokat használok, ne legyen az se állati eredetű (...) miért akarnám magamra kenni, amit nem akarok megenni.”³³

A recens fogyasztói társadalom közép és felső köreiben, elsősorban a fiatal és középkorú nők között nagyon népszerűek a különböző fogyókúra programok,

³⁰ A szójatej megaltatása és préselése után nyert „túró” állagú termék, mely a keleti konyhák fontos alapanyaga.

³¹ A szejtán, más néven búzahús alapja a búzasikér. A szejtánból készülhet szinte minden húsetel, húsmentes pörkölttől a rántott szeletig. A fehérje tartalma megegyezik az azonos súlyú csirkemellével. A szejtán házi elkészítéséhez lásd: <http://www.nosalty.hu/recept/szejtan-hazilag> Letöltés 2015. 02. 10.

³² Például egy amerikai vegán hentesüzletről lásd: www.origo.hu/.../20141203-ez-itt-a-vilag-vege-vegan-hentes-nyilt.html Letöltés 2014. 12. 10.

³³ Gorilla vege büfé tulajdonosnője, (szül. 1988.), Budapest, 2013. november 13.

diéták, melyek nem csak az étkezésre, hanem a testmozgásra és a kozmetikai, gyógyászati cikkek, szolgáltatások köreire is kiterjednek.³⁴ A motiváció egyértelműen a test formálása, korlátok közé szorítása a „kor követelményeinek”, a fogyasztói társadalom által sugalmazott „bikini-feelingnek” megfelelően, a háttérben azonban nem annyira a túlsúllyal, mint inkább az önmagukkal való elégedetlenség áll. A posztmodern társadalomban a hagyományos jelrendszerek, társadalmi szerepek és a tradíciók átértékelődésével, visszaszorulásával egy újfajta személyes identitás és testkép megformálására adódott lehetőség, Foucault-i értelemben. Mindez az egyéni választási lehetőségek, és ezzel egy időben az ebből fakadó frusztrációk, szorongások forrásává vált. A fogyasztói társadalom én-identitás problémáit a szociológia, az antropológia és a szociálpszichológia irodalma bőségesen tárgyalja, itt most csak Erős Ferenc munkáit³⁵ emelném ki ez utóbbi körből. A média által sokszorosan megerősített testideál, eszmény – Mary Douglas szavaival – mint *kulturális szöveg* a társadalomnak azt a meggyőződését közvetíti felénk, hogy a sikerhez, az érvényesüléshez csak a tökéletes alakú és egészséges test az egyetlen járható út. Mindezt pedig nagyon sokat kell tenni, a fogyasztást ennek alárendelni. Az egészséget és a testi adottságokat, az öregedést nem tekintik természetes folyamatnak, az egészségipartól a plasztikai műtétekig számos lehetőséget kínálnak az álmok megvalósítására.

A diéták, kúrák többnyire rövid távúak, elvárás velük szemben a gyors, látványos siker, a korszellemnek megfelelően. Minden esetben alapvető ételosztályok kizárásra épülnek, a változások első eredményei a vízvesztés miatt következnek be, a megvonások, a kiegyensúlyozatlanság miatt azonban a fejfájástól a szívproblémáig széles köre van a tudományos háttér nélkül, találmányra bevezetett fogyókúrák többségének.

Az internetes közösségi oldalak révén új jelenség, hogy a diétákról, étkezési szokásaikról a nyilvánosság előtt cserélnek véleményt. Érzelmektől sem mentesen, nyíltan szólnak tapasztalataikról, külső megerősítést, elismerést várva, egy közösséghez tartozás reményében: „Hol van a kényeztetés a kéthetes diétában?” Válasz rá a kommentben: „Igazából sehol.”; „Lefogytál? Dögölj meg!” –

³⁴ Diéták „mellékhatásai”:

Vegan: hiánybetegségekhez vezethet, például esszenciális aminosavak, kalcium, D-vitamin, B12 vitamin hiányához. A kereskedelemben kerülő szója többnyire génmódosított és erős allergén.

Nyers, élő étel: hőkezelés nélkül fennáll a bakteriális fertőzés veszélye (például Coli).

Atkins, Dukan: szénhidrátok mellőzése agykárosodáshoz vezethet, vitaminhiány, zsír és fehérje miatt szív- és érrendszeri, veseproblémát okozhat.

Makrobiotikus, Paleo: nehezen beszerezhető és néha igen drága alapanyagokra épít, hiánybetegségekhez vezethet.

Glikémiás index: nem korlátozza a zsír- és szénhidrátbevitelt.

Vércsoport: tápanyagok egyensúlya felborulhat az egyetlen szelekció miatt, pótlásra étrendkiegészítőket, vitaminokat kell szedni.

³⁵ Lásd például Csabai – Erős 2002.

olvasható például egy másik hozzászólásban.³⁶ A személyiség szempontjából azonban fontos hangsúlyozni, hogy minél szigorúbb és minél hosszabb távú egy diéta, annál inkább elszigetelő hatása van, a valódi társas kapcsolatok ellen hat, a lezárása szinte csak külső segítséggel lehetséges. A diétázók számára, szokásairól nagyon nehéz adatokat gyűjteni, a korábban emlegetett fogyasztási modellekkel is a kutatást nehezítő átláthatatlanságot érzékeltetem. (A divatosnak ítélt diéták rangsorát egy kevésbé hiteles forrás, a Google kereső számadatai alapján lehet csak megbecsülni, ez azonban csak az érdeklődést, tájékozódást, és nem a gyakorlati megvalósulást mutatja, ezért itt nem hivatkozom rá.)

„Nem lehet úgy fogyókúrázni, hogy reggelenként kiköpöm a tüdőmet, úgy futok, este meg a férjemmel jól beburkolunk, mert ez az egyetlen közös örömforrásunk.”³⁷ A háztartásszervezésben komoly gondot jelent a többnyire egyéni indíttatású diéta napi megvalósítása. Többnyire külön kell főzni a családnak, de a fiatalok közül van, aki a fogyókúra révén tanul meg egyáltalán főzni. Az egyszemélyes háztartásban (férfi-női egyforma arányban előfordult) működik a legtovább a diéta, akár életvitelszerűen is.

„Gyerekkoromban, 9-10 évesen nem bírtam megenni a húst egyáltalán. A testvérem kislányánál is voltak ilyen jelek, pont ebben a korban, Lehet, hogy biológiai oka van. Én nem kívántam és nem is ízlett a húsnak az íze. Úgyhogy anyukám kénytelen volt ráállni a szójakészítményekre. Akkoriban [1990-es évek eleje] jött be, nem ismertük még az árnyoldalát a szójának. Anyukám a reformkonyhára ráállt, azóta sokkal több zöldséget épít be az étrendbe... Anyukám most már tej- és tojásmentesen főz nekem. Le van foglalva vele, hogy kísérletezzon otthon. A régi és az új recepteket valahogy ötvözi. A kísérletezés része, hogy mivel lehet pótolni az itthon luxus kategóriába tartozó összetevőket. Elmegy a könyvtárba és ott is kutat régi recepteket. De mindig elmondja, hogy tojással az igazi. Magának megcsinálja a pogácsát tojással, és nekem is azt mondja, hogy abból egyek, mert annyi kell. De ha otthon vagyok, és én főzök, akkor én kihagyom belőle [a tojást]. Rántott húst készít anyukám a sógoromnak, akkor nekem tojás nélküli panírral [lisztet vízzel összekever, abba forgatja bele a zöldséget és ezután kerül rá a zsemlemorzsa] készíti a zöldséget.”³⁸

A diétázók többségénél a harmadik hétre, mire a valódi eredmények láthatóvá válnának, már abba is marad a legtöbb kísérletezés a blogok tanulsága szerint. Ekkorra azonban a szervezet anyagcseréje lelassul, a zsír mellett az izmokat is lebonthatja. A diéta után közvetlenül viszont a zsír raktározása még hatékonyabb lesz, csak az épül vissza, romlik a kalóriafelhasználás hatásfoka, labilissá válik a

³⁶ <http://divany.hu/egeszseg/> Letöltés 2013. 02. 10.

³⁷ Nők Lapja 2013. 14. április 3. 14.

³⁸ Gorilla vega büfé tulajdonosnője, (szül. 1988.), Budapest, 2013. november 13.

vércukorszint szabályozása: és szinte előre tervezhető a leadott kilók újbóli visszavisszatérése, az úgynevezett jojó-hatás. Ennél azonban súlyosabb gond, hogy a kúrákat lemondásként, szenvedésként élék meg, ami az önbecsülés és az ételekhez való hozzáállás tekintetében nagyon romboló hatású. A dietetikusok ehelyett a szakember segítségével, egyénre szabottan, tudatosan rákészülve, hosszabb távra tervezett, kiegyensúlyozott étrendet javasolják, amely életprogrammá válva, rendszeres mozgással kiegészítve egész életre megoldhatja a problémát.

A média sugallta testideállal mindannyian naponta szembesülünk, és csak kevesen tudják ettől függetleníteni magukat. A többség úgy éli meg, hogy lemondások árán is meg kell ennek a mintának felelni, mert ez lehet a siker, a boldogulás, a közösséghez való tartozás záloga. Ebben a kontextusban büntudatot éreznek, ha testük nem felel meg az ideálnak; a saját test, annak határainak elfogadhatatlansága az identitást is megkérdőjelezi.

A testkép téves értékeléséből adódó ételmegvonások, az étkezési szokások szélsőségei mögött húzódó háttér feltárása és kezelése a szakember feladata lelki problémákkal küzdők körében. A betegségeként értelmezett problémákat újonnan tárták föl: az anorexiát az 1873-ban, a bulémiát 1979-ben, az orthorexiát és az izomdiszmorfiát pedig napjainkban igyekeznek definiálni a pszichológusok.³⁹ Bár mint jelenségek, például az anorexia régóta ismert, de a lappangó tüdőbajnak tudták be, így Szent Margit vagy Wittelsbach Erzsébet magyar királyné esetében is.

Ma a magyar népesség 30%-a küzd étkezési zavarokkal a becslések szerint, az egyetemista lányok körében a 60%-ot is eléri ez az arány az ismertté vált esetek alapján. Az anorexia általában 12-18 éves korban, a bulimia néhány évvel később kezdődik, jellemzően a 16-25 éves lányok – az európai adatokhoz hasonlóan Magyarországon is 1-3%, 30-50 ezer fő – lehet érintett. A felső és középső társadalmi osztályokban gyakoribb, bár az utóbbi években alacsonyabb osztályokban, illetve idősebbek és férfiak körében is előfordult. A probléma nagyon súlyos, mert 10 éven belül a betegek 8%-a meghal, 20 év elteltével a 20%-ot is eléri a szám. Elsősorban a súlyos alultápláltság, fertőzések, öngyilkosság, szívmegállás vezet tragédiához.

A gyógyuláshoz, a valós eredményekhez a család egészének mindennapjait, étkezési szokásait kell átgondolni. Egy bulémiás így írta le az érzéseit: „Egy gondolattal kezdődik: faljál be mindent! (...) Ha rád jön az ehetnék, teljesen megváltozol. Olyan leszel, mint egy megszállott, mész a célod felé. A cél pedig az evés,

³⁹ http://divany.hu/egeszseg/2010/09/17/uj_tipusu_eveszavarok Letöltés 2013. 08. 01.; Túry – Lukács 2006. Étkezési zavarok rövid meghatározásai:

Anorexia nervosa: megállás nélkül fogyókúrázik, még akkor is kövérnek látva magát, ha már kórosan alultáplált. Bulímia nervosa: falási rohamok után az ételtől igyekszik megszabadulni, utána túl sokat koplal, tornázik. Orthorexia: egészséges ételfüggőség, ételek minőségével kapcsolatos félelem minden korosztályt érinthet. Izomdiszmorfia: fordított anorexia, izmos testépítőként is soványnak látja magát, elsősorban férfiakat érint. A női testépítőknél inkább testzsír főbiaként fordul elő.

majd a hányás. Nem tehetsz másként, mert olyan vagy mintha nem is élnél.(...) Nálam 15 évig tartott.”⁴⁰

A másik szélsőség szintén a rossz étkezési szokásokra vezethető vissza napjainkban. Nagyon súlyos probléma a túlsúly és a kövérség, amely a társadalom széles rétegeit érinti. Ez is egyfajta evészavar. Míg korábban ez a legmódosabbak betegsége volt, ma a szegénység a leginkább érintett réteg.⁴¹ Terjedelmi okok miatt itt most nem térek ki a kérdés társadalmi háttérre. (A lakosság 20%-a kövér, ezen belül is kiemelt problémát jelent a túlsúlyos gyermekek aránya.) A probléma preventív módon való kezelésére a lehetséges megoldások egyike a közétkeztetés reformja, melyet angol-amerikai mintákat alapul véve, mesterszakácsok, diétikusok, bevonásával igyekeznek nálunk is véghezvinni. A diéták mindennapi felhasználására, az általános gyakorlathoz való közelítésére példa a Mintamenza és a Startolj reggelivel program. (A témáról bővebben a kötet közétkeztetésről szóló tanulmányában szölok.)

A motiváció minden esetben a lelki problémákra való figyelemfelhívás. Az ideálisnak tartott, társadalmilag elfogadott testkép elérése, mint eszköz szerepel, de a végső cél önmaguk elismertetése, a korcsoportból való átlépés, az életcél, jövőkép megfogalmazása. Az etnográfiai módszerrel végzett svédországi kutatás eredményeit összegezve Ann-Marie Palm úgy látja, hogy az evési rendellenességek a társadalmi problémákra adott szélsőséges válaszok. Mindezt a média sugallta testideál csak megerősíti, tovább fokozza. A probléma gyökerei gyakran a korai gyermekkorra vezethetőek vissza. „Az evési rendellenesség egy személyes problémamegoldó stratégia: célja az erőtlenség érzésétől való megszabadulás, és az ellenőrzés érzésének megszerzése.”⁴² Ezt a megállapítást támasztja alá Forgács Attila is *Az evés lélektana* című kötetében.⁴³

Az életmódban, azon belül a táplálkozásban a gazdasági és társadalmi mozgásfolyamatok nyomán bekövetkezett változások mind háttérként szolgáltak a fogyasztói kultúrában a test eltárgyiasulásához. A bemutatott gyakorlatok az étkezések és a test sajátos viszonyára mutatnak rá. A magyar táplálkozáskultúrában az elmúlt 60 évben lezajlott változásokra csak röviden, felsorolásszerűen utalnék, melyek együttesen lehetővé tették a különböző diéták, kúrák, alternatív étrendek általánosan elfogadottá válását: a női munkába állással egy időben a háztartás-szervezés átalakulása zajlott; sokan nem tanultak meg főzni.⁴⁴ Éppen ezért mind nagyobb teret kaptak a kereskedelemből beszerezhető, az élelmiszeripar által elő-

⁴⁰ <http://eveszavar.com/bulimia.html> Letöltés 2013. 08. 01.

⁴¹ Bővebben lásd országos tápláltsági állapotvizsgálat 2009, 2014. <http://www.oeti.hu/?m1id=16&m2id=169> Letöltés 2015. 04. 10.

⁴² Palm 1996: 100.

⁴³ Forgács 2013.

⁴⁴ Bővebben lásd Báti 2008, 2009.

állított élelmiszerek. A kereskedelem révén a szezontól függetlenül elérhető a legtöbb élelmiszer, sok közülük viszont adalékanyagokkal módosított. A jelenséghez hozzájárulnak a tömegkommunikáció által éltetett fóbiák, melyeket mint kortünetet láttat Kapitány Ágnes és Kapitány Gábor *Láthatatlan világok* című munkája.⁴⁵ A testre és az egészségre irányuló fokozott figyelem mögött hangsúlyosak a fóbiák közül az élelmiszereket mint lehetséges veszélyforrást feltüntető diskurzusok, melyek a természet és az ember megbomlott egyensúlyára hivatkoznak. Számos olyan élelmiszer került reflektorfénybe, melyek az orvostudomány és a táplálkozástudomány aktuális álláspontja szerint veszélyt jelentenek az egészségre, például zsír, cukor, tej, vörös hús, füstölt hús, tojás. Majd idővel újabb eredmények felülírták ezeket a negatív ítéleteket. A rengeteg információ viszont már a szakemberek álláspontját is bizonytalanná teszi, az átlagfogyasztó pedig végképp zavarba jön tőle. Általánosan ismertté, ugyanakkor nehezen definiálhatóvá vált az egészséges táplálkozás fogalma az elmúlt évtizedekben. A táplálkozástudománnyal foglalkozó szakemberek kampányainak körében most már a cél az elméleti eredmények gyakorlati megvalósítása és a fogyasztói döntésekben a tudatosság növelése.

A mai fiatal korosztály már úgy nőtt fel mind városban, mind falun, hogy az édesanyjuktól alig tanultak meg főzni, nem rendelkeznek anyagismerettel, nem ismernek elegendő számú receptet, melyek egy kiegyensúlyozott étrend összeállításához szükségesek. A táplálkozás és az italozás szabadidős tevékenységgé is vált: nassolnak, rágcálnak, söröznek például filmnézés közben is. A hétköznap a családok többsége csak a vacsoránál étkezik együtt, a reggeli sokaknak kimarad, az ebédet az iskolában, munkahelyen fogyasztják. A vacsora a főétkezés, gyakran főtt ételt kínálva. A kiadós esti étkezés viszont magában hordozza az elhízás veszélyét. A főzés és a család közös étkezése, mint lehetséges örömforrás, kedves családi időtöltés ritkán jelenik meg adatközlőim szavaiban. Ez talán a legfontosabb tünete az ételekhez, az étkezésekhez való megváltozott beállítódásnak, mely a megváltozott értékrend, és szélsőséges esetben a fenti devianciák kialakulásának is kedvezhet. A hagyományos, a természet rendjét követő táplálkozás kiegyensúlyozott, egészséges modellként megállná a helyét napjainkban is a hosszabb-rövidebb bőjti időszakok, illetve a heti húsos-hústalan fogások váltakozó sorával. Az egészség védelmét, megőrzését hatékonyabban szolgálná, mint egy-egy rövidtávra szóló, speciális ételsor.

⁴⁵ Kapitány – Kapitány 2013.

„ÉN ÁLLANDÓAN SÜTŐK ÁLMOMBAN” Egy gasztro-blogger munka közben

A táplálkozáskultúra-kutatás viszonylag kevés figyelmet fordított ez idáig a főzni tudás elemzésére, dokumentálására a tanulási technikák, a tanulási folyamat szempontjából.¹ A főzés elsajátítását nehéz, de nem lehetetlen a néprajz eszközeivel leírni, megragadni, bár csak az adatközlők szavaira és esetleges megfigyeléseinkre, tapasztalatainkra támaszkodhatunk elsősorban.

A 20. század közepéig a táplálkozáskultúrában megjelenő innovációk közvetítői a falvak felé részben a paraszti közösségen kívülről érkeztek: tanárok, lelkészek feleségei, hentesek, pékek, cseléd lányok, szakácsnők képviselték azt a tudást, amelyet igyekeztek idővel a paraszti háztartásokban is elsajátítani, adaptálni. A főzőiskolák, illetve a lakodalmak, disznóvágások jó alkalmak voltak az új ismeretek elsajátítására; az ünnepi étkezések, például a gyermekágyas ellátása, keresztelői lakomák pedig az új fogások, receptúrák felvonultatására. Az elmúlt 70 év alatt a hagyományos paraszti társadalomban általános gyakorlathoz képest jelentősen megváltozott, átalakult az információáramlás módja és mértéke, az újítások megítélése, illetve, hogy mi az, amit már nem tanulnak meg a fiatalabbak az idősebbektől. A család mellett a külső kapcsolatok váltak egyre inkább mintaadóvá a főzésben, így például a közétkeztetés is. A fiatalok minden tekintetben nyitottabbak az újításokra: az új ételeket, új fűszereket, új gépeket könnyen, gyorsan bevezetik a konyhájukba jelentős anyagi befektetések árán is. Az újítások nagy részét saját korosztályuktól veszik át a munkahelyükön, a lakóhelyükön.² Döntéseiket befolyásolják a televíziós reklámok, a magazinok, a bolti kínálat is. Új jelenség azonban, hogy az idősebbek egy része is szívesen veszi át az újdonságokat a fiataloktól, mint például a mikrohullámú sütő és a fagyasztóláda használatát, új recepteket ismernek meg új forrásokból, így az internetről is. Többségük viszont határozottan elzárkózik minden újtól, szokatlantól.³

A fiatalok számára a családdal szemben, illetve amellet a kortárscsoport, a munkatársak, továbbá az interneten virtuálisan létező, a társas kapcsolatokat teljesen átértékelő kapcsolati háló vált igen fontos mintaadóvá. Nagyon nagy jelen-

¹ A tanulmány az MTA Bolyai Ösztöndíj támogatásával készült. A szerző az MTA BTK NTI tudományos főmunkatársa. A tanulmány átdolgozott bővített változata az első megjelenésnek: Báti Anikó: Nemzedékváltás a konyhában. Egy gasztroblogger munka közben. In Mohay Tamás (szerk.): Nemzedék, szerep, érték. Családi kapcsolatok, szokásrend és érték váltások történeti alakulása a 20. században. 307–316. Budapest: ELTE BTK Néprajzi Intézet. A főzni tanulás folyamata fontos kutatási téma számomra, ennek eredményeit több munkámban publikáltam, lásd: Báti 2008, 2009, 2011, 2014, 2015. Továbbá lásd még: Knézy 2007a, 2007b, 2008, 2010.

² A városok falvakra gyakorolt hatásáról lásd még: Knézy 2007a, 2007b.

³ Báti 2008.

tősége van többek között a főzni tanulás, az innovációk terjedésében a számítógépeknek és az internetnek. A táplálkozás, a főzni tanulás példáján keresztül láthatjuk ma az életmód egészének, a háztartás fogyasztási funkcióinak változásait a hagyományos családi közösség alapjainak felbomlásával párhuzamosan. Ezeket a változásokat a néprajz módszereivel lehet és kell vizsgálnunk napjainkban is. Tanulmányomban az innováció egyik forrását, a gasztro-blogokat elemzem.

A digitális korszak kommunikációs műfajai közül az egyik legsokoldalúbb a blog.⁴ A blogíráshoz nem kell túl alapos informatikai felkészültség, ezért sokak számára elérhető, akinek rendelkezésére áll számítógép/okostelefon és internetkapcsolat.⁵ (Ezek hiánya ugyanakkor sokakat ki is zár a kommunikációból.)⁶ A bloggerek célja, hogy a hagyományokat, konvenciókat nem feltétlenül követő módon fejezzék ki gondolataikat, melyhez a blog mint műfaj szabad teret ad. A nyilvánosság foka, az interaktivitás szerző és olvasó között, azaz hogy lehet-e kommentelni, a szerző szándékától függ. A blogok általános felépítése: posztok időrendben és a kapcsolódó hozzászólások, azaz az egyén nyilvános önkifejezése, véleménynyilvánítása és tudásmegosztása, valamint az erre épülő névtelen közösségek interakciója (reagálnak a posztra, véleményt nyilvánítanak, kiegészítenek, kérdeznak a web adta technológiai környezetben).

A blogok egy része valamilyen jól körülírható tematika köré épül, az egyik legnépszerűbb a főzés, a táplálkozás. Ma Magyarországon több száz magyar nyelvű gasztro-blog létezik.⁷ Ezt a hatalmas, állandóan változó adathalmazt szinte lehetetlen kutatóként szisztematikusan áttekinteni, elemezni.⁸ Tanulmányomban egyetlen egy, általam kiválasztott blogot és annak szerzőjét szeretném bemutatni példaként.⁹ Az esettanulmány nyomán láthatjuk, hogy milyen szerepet töltenek be a blogok a mai táplálkozáskultúra változásaiban és egy blogger életében. A kiválasztott blog nagyon népszerű, fő témája a házi kenyérsütés – mint a tradicionális magyar konyha jelképe a mai táplálkozáskultúrában –,¹⁰ emiatt került figyelmem középpontjába a budapesti terepmunkám során. A virtuális térből ki-

⁴ A blogok nyelvészeti aspektusairól lásd: <http://e-nyelvmagazin.hu/2010/09/10/a-blogok-nyelviszeti-aspektusai/> Letöltés 2014. 05. 29. Lásd még: <http://e-nyelvmagazin.hu/lapszam/?sz=blogok-es-bloggerek> Letöltés 2014. 05. 29.; Balázs – Bódi 2004: 67–84.

⁵ <http://www.netkutatasok.hu/2013/09/ksh-szelessavu-internet-haztartasok-68.html> Letöltés 2014. 05.30.

⁶ PC, laptop és Internet lakossági hozzáférés, 2005–2013. http://www.ksh.hu/docs/hun/xstadat_eves_i_oni006.html Letöltés 2014. 05. 30.

⁷ Lásd: <http://www.gasztriblogok.hu/> Letöltés 2014. 05. 01.

⁸ A gasztro-blogokról – köztük példaként az általam vizsgált blogról – ír Kuti Klára is. (Kuti 2014: 51–68.) A egyéniség, szerzőség és mindennapi tudás kutatásának problematikáját járja körül kitekintéssel a szakácskönyvekre és a kézíratos receptes füzetekre. A gasztro-blog mint kutatási téma vizsgálatát egymástól függetlenül, párhuzamosan kezdtük el mindketten, közel egy időben.

⁹ <http://www.limarapeksege.hu/> Letöltés 2013. 12. 05.

¹⁰ Kenyérfogyasztásról bővebben lásd: Bági 2012: 253–261. A kenyérsütő kemencék reneszánszáról lásd: Bági 2013: 118–127.

lépve viszont egészen Makóig kellett utaznom a kutatás kiteljesedéséhez, hogy interjút készíthessek a bloggerrel.

A tanulmány első részében a gasztro-blog műfaji előzményeit, a blog működését, főzni tanulás folyamatában betöltött szerepét mutatom be. Emellett a bloggerre is fókuszálok, a blogírás motivációit, lépéseit, nehézségeit emelem ki. A harmadik részben a tudásátadás „offline”, azaz hagyományos formáját mutatom be a kenyérsütés kapcsán.

A kézírásos receptes füzetek¹¹ – bár nem a nyilvánosság számára íródtak – a mai gasztro-blogok elődeinek tekinthetőek, ezért érdemes röviden ismertetni és összevetni őket. Az írni-olvasni tudás minden társadalmi rétegben, mindkét nem körében a 19. század második felétől, a 20. század elejétől vált általánossá Magyarországon. Ezzel összefüggésben ekkor jelentek meg nagyobb számban a nyomtatott szakácskönyvek mellett, funkciójukban azokat kiegészítve a női kézíratos receptes füzetek. Többnyire házasságkötésük előtt kezdték el írni a lányok. Borítóján a szerző neve, esetleg évszám is szerepelt, ettől vált egyedivé. A füzet a szerző ízlését tükrözte, az ő válogatásai: a recepteket anyjuktól, munkatársaiktól vagy a sajtóból másolták. A receptállomány idővel folyamatosan gyarapodott. Az előzetes tudás révén sokszor csak részinformációkat jegyeztek le, például csak az egyes alapanyagok mennyiségét, de a készítés menetét már nem. A kézíratos füzetekben a technika fejlődését is nyomon követhetjük: a kéziratok mellett, de azokat nem kizárva az 1960-as évektől feltűnnek az írógéppel írt receptek. Az 1990-es évektől az írott és nyomtatott szövegek sokszorosítását fénymásolóval oldották meg. Napjainkban a számítógépet és az internetet is felhasználják egyre nagyobb mértékben, egyre szélesebb társadalmi körben a receptek megőrzésére és továbbítására.¹²

A kézíratos füzetekben főként olyan recepteket rögzítettek, melyeket elsősorban ünnepi alkalmakkor tálaltak. Ezért nagy számban fordultak elő sütemények és húsételek elkészítésének leírásai. (Ezeknek az ételeknek a receptállománya mutatta a legnagyobb variálódást az elmúlt 50-60 évben Magyarországon. Az elterjedésükben nagy szerepe volt a fent említett módon való sokszorosításnak is.)

A kézíratos füzetek használatában azonban jelentős generációs eltérések figyelhetők meg, amely összefügg a főzni tanulás folyamatával. Erre a kérdéskörre most azonban csak röviden térek ki. A hétköznapi fogások elkészítéséhez régen nem használtak szakácskönyveket, receptes füzeteket. A 20. század közepéig a főzni tudásnak ezt a mindennapi szintjét, így a kenyérsütést is a leányok naganyjuktól, anyuktól lesték el még gyermekkorukban.¹³ A főzni tudás magasabb szintjét azonban csak a férjhez menés után tanulták meg a fiatal asszonyok, az együtt élő

¹¹ Lásd például Keszeg 2008: 356–358.

¹² Digitális hozzáférésről lásd: <http://www.tarki.hu/adatbank-h/kutjel/pdf/a825.pdf>. Letöltés 2014. 05. 30. Az internet és a táplálkozás szélesebb körű összefüggéseiről lásd: Krawczyk-Wasilewska – Lysaght 2015.

¹³ Lásd például Báti 2008.; továbbá Knézy 2007a, 2007b, 2008, 2010.

több generációs háztársókban, többnyire az anyósuktól. A mai legidősebb generáció körében meglehetősen kevés az a recept, amit nem fejből készítenek el. A 20. század második felétől a kétkeresős családmodell vált általánossá mind a városokban, mind a falvakban, a nők is tovább tanultak és munkába álltak. A főzni tanulás szempontjából ez azt eredményezte, hogy az ismeretátadás hagyományos, szóbeli információkra és utánzásra épülő módjai kevésbé működtek, működnek a családon belül. Egyre inkább a kereskedelmi élelmiszerkínálatra támaszkodnak, a közétkeztetést veszik igénybe, hétköznapi kevesen főznek otthon. A fiatal asszonyok mindinkább kortársaiktól, illetve a nyomtatott és az elektronikus médiából igyekeznek az ételkészítés módját megtanulni. A mai közép és fiatal generáció nagyszámú receptet gyűjtött össze, gyűjt folyamatosan, és már nem csak ünnepi ételleket. A témánk szempontjából újabb fejlemény, hogy a kézírás helyett mindinkább a digitális szöveg kerül előtérbe. A számítógépen tárolt recept megjelenése formailag szinte a szakácskönyvre hasonlít, akár képekkel is kiegészíthető, és bármiikor korlátlanul kinyomtatható, megosztható az interneten keresztül. Megnőtt az igény ugyanakkor, ezzel párhuzamosan a nyomtatott szakácskönyvekre is. A magyar könyvkiadás jelentős részét ezek teszik ki napjainkban. A háztartások többségében több szakácskönyv is használatban van. A családi ház konyhája helyett jelentős szerepe van a tanulásban például televíziós adásoknak, és főként a nagyszámú gasztró-bloknak, onnan lesnek el újabb recepteket.

A kéziratos füzeteknek és mai megfelelőinek, a számítógépes dokumentumoknak is az emlékezet kihelyezése¹⁴ – ne kelljen fejben tartani sok adatot – a céljuk, funkciójuk. Segítségükkel az étel elkészítési módját bármikor, változatlan formában felidézhetik. A kéziratos füzet fizikai állapota a használat gyakoriságára utal: a leggyakrabban megvalósított receptek oldala magától kinyílik, egyéni javításokat is tartalmazhat, akár el is szennyeződhet, beszakadhat, míg más recepteket – és ez a többség – soha nem készítenek el. A receptek lejegyzésekor címként nem csak a fogás nevét, hanem időnként, amellet vagy ahelyett a recept forrását is feltüntetik hitelesítésként, megerősítésként. A gasztró-blogek esetében a blogger személye a recept sikerességére, kipróbáltságára, a minőségre a garancia, ahogy ezt Kuti is megállapította.¹⁵ A számítógépen tárolt adatoknál, egyéni receptgyűjteményeknél a használatra vonatkozó adatok helyett a mentés idejét, a módosításokat lehet csupán nyomon követni, ezek már kevésbé segítenek a szerző preferenciái megítélésében. Ugyanakkor megfigyelhető, hogy az interneten megismert recepteket papíron is rögzítik, kinyomtatva vagy kézírással. Van tehát egyfajta oda-visszaáramlása az információknak. Az adathordozók funkcióinak elemzése viszont már részben túlmutat a tanulmány keretein.

¹⁴ Keszeg 2008: 85.; a blogokkal való összefüggést elemzi még: Kuti 2014: 51–68.

¹⁵ Kuti 2014.

A nyilvánosság számára írt blogoknak is egyedi arculatot adnak a naplószerű bejegyzések, posztok, fotók. A füzetekhez hasonlóan a gasztro-blog receptállománya is a blogger ízlését tükrözi, de a hozzászólások, kérdések és válaszok révén az olvasók is alakítják az oldalt. Míg a kézzel írott vagy nyomtatott receptek esetében csak a hozzávalókról és a főzés lépéseiről kaptunk információt, addig a blogokon ezeken túl a személyes pozitív és negatív tapasztalatok, motivációk, maga a főzés is megjelenik közvetlenül – a kutatás számára izgalmas forrásként –, amire eddig nem volt példa.¹⁶ Az internetre kikerült receptet, ha bárki elolvassa, ha kipróbálja, és minderről valamilyen visszajelzést ír, akkor az egyben adat lehet a recept működéséről, terjedéséről, másrészt viszont információ a felhasználó főzni tudásáról, ízléséről, szokásairól, a konyhatechnika és -technológia adott szintjéről.¹⁷

A gasztro-blogok iránti érdeklődés egyik oka, hogy a heti étrend összeállításának problémáját is az internet segítségével igyekeznek megoldani. Arra a fontos kérdésre, hogy „Mit főzök?”, ötleteket keresnek a gasztro-blogokból. A fiatal generáció körében nagyon nagy az igény a változatosságra, az újdonságokra. A kereskedelmi kínálat és a turizmus révén más országok konyhái is megismerhetővé és elérhetővé váltak, az internet segítségével pedig könnyen megszerezhetőek az új ételek receptjei. Ugyanakkor, ezzel egy időben reneszánszukat élik a hagyományos módon, házilag készített ételek is a globalizációval és az élelmiszeripar adalékanyagokkal készülő termékeivel szembeni ellenállásként, ezek közé sorolhatjuk például a házi sütésű kenyeret is. Mivel sokszor már a legidősebb generáció sem emlékszik a pontos részletekre, ezért ehhez is fontos információforrás az internet lett, melyen megtalálhatóak a megfelelő alapanyagok és a hagyományos receptúrák elérhetőségei.

A példaként általam kiválasztott blogon sokféle étel receptje szerepel, de fő profilja a házi kenyerek és kelt tésztájú sütemények. A terepmunkám során többektől hallottam, hogy nagyon kedvelik ezt az oldalt, és minden innen kipróbált recept bevált. A tanulmány megírásához a blog megismerése után személyesen is felkerestem a bloggert, interjút és fotókat készítettem vele. Mivel magam is nagyon szeretek sütni, ezért együtt készítettünk kenyeret, így a gyakorlatban is láthattam a munkáját résztvevő megfigyelőként.

A Limara Péksége blog szerzője, Libor Mária – két gyerekes édesanya, térkép-rajzoló végzettséggel – kenyérsütés iránti szenvedélyét a kenyérsütő gépével hozza összefüggésbe, amelyet 2005-ben kapott. Ahhoz kezdte a recepteket gyűjteni az internet segítségével. Ezzel alapozta meg a tudását, innen merítette az ötleteket. Levelező tagja lett egy blognak, ahol elsősorban kenyerekkel foglalkoztak, rengeteg receptet és tapasztalatot összegyűjtöttek. A saját blog indítását 2008-ban határozta el.

¹⁶ A témáról bővebben: Kuti 2014.

¹⁷ Lásd még: Kuti 2014.



1. kép A blogger, Libor Mária (Fotó: Bádi Anikó, Makó, 2014.)

A blog nevébe, „Limara”, a saját nevének betűit keverte bele, ezzel is kifejezve egyéniségét és egyediségét. A blogírás kezdetekor saját receptjeinek egy helyre gyűjtése, tudásának megosztása és a lokalitástól független kapcsolatépítés volt a legfőbb motivációja. Az oldal archívumában jelenleg közel 1000 recept szerepel, 2008-tól éves bontásban. Voltak olyan évek, amikor több száz receptet tett közzé. Ezek között 138 kenyér és kelt tésztás recept szerepel. A közzölt ételleírások mennyisége éves bontásban napjainkra csökkent ugyan, de közben a blogger több receptkönyvet is publikált. Ma a Limara péksége blog több mint 20000 tagot, a blog Facebook oldala 75000 követőt, regisztrációt számlál,

és saját, személyes Facebook oldalán, illetve külön a kenyérsütésnek szentelt Facebook oldalán, valamint két email levelezőrendszeren is sokan keresik kérdéseikkel. Népszerűségét a blogírás alapozta meg, de nagyban hozzájárul a nyomtatott sajtóban, könyvben megjelenő receptjei és az utóbbi években vele készült interjúk, televíziós műsorok is.

„Hat helyre írnak nekem.¹⁸ És néha már azt érzem, sok. Ez már órák. Volt olyan, hogy még a blogon kívül volt az email címem, de most már levettem, mert 2-3-4 órát válaszoltam, leveleztem egy nap. De megutálni sem akarom ezt. Eleinte mindenkinek válaszoltam. Most már azért szoktam szelektálni. Az olyan emailekre, hogy ‘Mindent úgy csináltam, ahogy írtad, mégse sikerült a kenyérem. Miért?’ Eleinte erre írtam baromi részletesen, hogy hogyan kellett volna csinálni, hogy úgy csináltad-e? Aztán úgy voltam vele, hogy most miért? Leírtam én ezt a blogba is. Váltottunk 3-4-5 emailt, és akkor kiderült, hogy semmit sem csinált úgy, ahogy én leírtam. És ezek rendszeresen, hetente többször is van ilyen.(...) Vagy ilyen: ‘Most találtam meg a blogod, de nincs időm végig olvasni, írd már nekem kenyér recepteket.’ Vagy: ‘Nem találok ezt a receptet, küld már el a linkjét!’ Hát írja be a keresőbe, ott van a blogon a saját keresőm. Beírja a címét és már kiadja.(...) A másik, amit imádok: jön egy email, és ha nem válaszlok azonnal, akkor félóránként

¹⁸ Idézetrészek az interjúból, amely a bloggerrel és vendégeivel készült a kenyérsütés közben. (Makó, 2014. május. 1.)



2. kép Frissen sült házi kenyér (Fotó: Báti Anikó, Makó, 2014.)

elküldi ugyanazt. (...) De van rengeteg öröm is. Egy néni írta a múltkor, 70 valahány éves, és írta, hogy mióta megtanítottam sütni, azóta látogatják az unokái. Volt egy hölgy, aki azt írta, hogy nagyon durva váláson van túl, nagyon mély depresszióba zuhant. 4 gyerekkel ott maradt egyedül. Azt írta, hogy a blogom, meg a sütés hozta ki ebből a depresszióból.”¹⁹

Limara a kenyérsütést nem tanulta, nem pék a foglalkozása, még csak nem is a nagyszüleitől látta, mert már ők is elhagyták a házi sütést, mire ő felnőtt. De főzni gyermekként, 8 évesen kezdett, édesanyja betegsége miatt. Tapasztalatai gyermekkoráig nyúlnak vissza, ahogy a főzés-sütés iránti szenvedélye is. Kenyeret csak a családjának süt, kereskedelmi forgalomba nem kerül. A kenyérsütés minden lépését maga kísérletezte ki, személyes kíváncsiságból. Éppen ezért a sütés-főzés folyamatához adott magyarázatai gyakorlatorientáltak és nagyon jól hasznosíthatóak még a kezdők számára is. Külön kiemeli a lehetséges buktatókat, illetve idővel korrigálja saját anyagát is – erre az internet lehetőséget ad –, ha a tapasztalatai úgy kívánják. Például a legnépszerűbb kenyér receptjénél az első közléshez képest később hozzátette, hogy a kenyeret mégsem jó hideg sütőbe betéve sütni, jobb az előmelegített sütő, a kelesztés menete szempontjából.

¹⁹ L. M., Makó, 2014.

A tudásának a legfontosabb forrása az internet: rendszeresen böngészi a hazai és fordító programok segítségével a nemzetközi gasztro-blogokat, de számos szakácskönyve is van. Az adagokra, a készítés módjára keres ötleteket, de előfordul, hogy egy étel fotója alapján kitalál új recepteket, melyeket mindig kipróbál, hogy működnek-e.

„Mikor én kitalálom, hogy a mexikóiaknak milyen lehet a lepénykenyerük? Akkor ahhoz elkezdek mexikói oldalakat nézni. Google fordítóval szoktam fordítani azt a szót, hogy ők hogy mondják. És utána elkezdem nézni a dolgokat, hogy ők hogyan csinálják, autentikusan, nem az, ahogy nálunk. Elsősorban a képeket meg a hozzávalókat nézem, az arányokat. Mert gyakorlatilag ennek mind ugyanaz a tészta. Az arányokkal lehet kicsit variálni. A kelesztési idővel, hogy keleszti, hol keleszti. (...) Elindulsz egy oldalon, egy mexikói blogon keresel, a legnépszerűbb jön ki az első 5-6 helyen. Ezeket általában meg szoktam nézni. Ezeknél a blogoknál mindenhol vannak ajánlatok. Egy másik blogot ajánl, akit ő szeret. Az már nekem egy garancia, hogy az egy jó blog, ha ő szereti. Így eljutok az 5000. blogig, visszamennék, de már nem találok, bár onnan indultam ki. Kezdődik az egész előlről. Elkezdek keresni egy lepénykenyeret és van, hogy a végén megsütök egy fánkot. Ha valami jobb ötletet találtam. De nagyon sokszor van olyan, hogy csak a képről eszembe jut valami. Fogalmam sincs mi a tészta, mi a tölteléke, mert nem is érdekel, viszont annyira tetszik a forma, hogy eszembe jut róla egy új recept. Sokszor meg hajnalban szoktam megálmodni recepteket. Én állandóan sütök álmomban! Sokszor felébredek. Szoktam blogerekkel együtt sütni, sokszor álmodom, hogy valakivel együtt sütöttem.”²⁰

Az ötletei ma már nem csak a saját blogján jelennek meg, hanem a nyomtatott sajtóban is. Rendszeresen ír recepteket például egy népszerű újságíró és gasztro-blogger magazinja számára, ahol az írásai alatt apró betűvel feltüntetik az ő nevét is.²¹ A népszerűsége, a blog neve hitelesíti a máshol is megjelenő receptjeit, melyek így saját szellemi alkotásaivá válnak, de az internetre kikerülve előfordul, hogy ezt nem tartják tiszteletben. Hozzájárulása nélkül kerül föl a receptje például egy lisztes zacskóra, vagy jelenik meg egy újságban, blogban. A recepteket, mint saját alkotásokat nem védi a szerzői jog, és például az interneten terjedő anyagok esetében szinte lehetetlen visszakövetni, hogy ki a szerző, és hogyan terjed az ételleírás az ő neve nélkül tovább. Ezzel szemben a korai nyomtatott szakácskönyvek esetében Kisbán Eszter sikeresen tudta dokumentálni egy-egy recept átvételét,

²⁰ L. M., Makó, 2014.

²¹ Problémás időnként az együttműködés, mert kettőjük kompetenciái különbözőek: Limara gyakorlati-orientált receptjeit nem minden esetben lehetett úgy számszerűsíteni, ahogy a magazin közlési gyakorlata megkívánta. Például hogy egy adag tésztából hány pogácsa lesz, vagy, hogy a lángost hány centiméteresre kell kinyújtani.

adaptációját, a kapcsolati hálókat;²² míg ma a pontos visszakövetés a variálódás lehetőségei miatt nagyon nehéz.

„Nem nagyon tudok mit csinálni, ha a malom rányomja a receptemet a zacskóra. És érdekes az emberek reakciója is, mert nagyon sokan azt hiszik, hogy nekem ez egy megtiszteltetés. De nem! Még kezdő blogos voltam, olyan is volt, de most is rendszeresen kapok olyan emaileket, hogy itt és itt találkoztak a receptemmel. Szólnak. De arról is szólnak, hogy egy másik blogger lenyúlta a receptemet szó szerint, kimásolta nem csak a receptet, hanem a szöveg is az enyém volt, és a fotót is elvitte. Odaírtam neki, hogy megtisztel, hogy ennyire tetszik a receptem, hogy szó szerint kimásolta és a fotót is. Erre vissza, hogy neki honnan kellett volna tudni, hogy az az enyém. Hát, ha kimásoltad, meg arra tudtál ügyelni, hogy a fotóról levágd a nevemet (...) Ilyenekkel most már abszolút nem törődök, de hosszú időbe telt, amíg túltettem magam rajta. (...) Sokszor van, hogy a formázást például külföldi oldalról hozok, mindig belinkelem a külföldi oldalt, megjelölöm forrásként. És mindig kapok levelet a külföldi bloggerekétől, hogy megköszönik, hogy linkeltem őket. Azt sokszor megkapom, hogy amit én felraktam az internetre, az gyakorlatilag mindenkié. Holott nem. Nem így működik.”²³

A blog révén számos olyan felkéréssel fordulnak hozzá, amely messze meghaladja a legtöbb gasztró-blogger álmát. Például nemzeti ünnepünk, az új kenyér ünnepe (aug. 20.) alkalmából Budapesten többször is megmutathatta kenyérsütő tudományát a hivatásos pékek mellett. Többen – Magyarországról és külföldről – kérték, hogy alapítandó pékségükbe lépjen be társként. Televíziós adásba is többször kapott meghívást, de nem mindet fogadta el.

„Nekem nem kell reklám, nekem nem ez a lényeg. Mihez is kellene nekem reklám? Nekem ebből nincs bevételem. Nekem tök mindegy, hogy másnap 100-an vagy 100.000-en olvassák a blogomat. Erkölcsi szempontból nem mindegy, de anyagilag...”²⁴

A blog népszerűsége révén a bajban is könnyebben kapott segítséget: a sütője elromlott, és ezt a rossz hírt megosztotta Facebook oldalán olvasóival. Egy neves háztartási gépeket gyártó cég erre megajándékozta egy korszerű, csúcsmínőségű sütővel, cserébe csak annyit kért, hogy az oldalon az ő logójukat tüntesse fel egy évig.

A mai fogyasztói társadalomban a nemi szerepekről vallott, egymás mellett élő, de egymással ellentétes értékrend nyilvánul meg a blog egészét érintő egyes hozzászólásokban. Vannak a névtelen hozzászólások között irigyek, rosszindulatúak,

²² Kisbán 2014.

²³ L. M., Makó, 2014.

²⁴ L. M., Makó, 2014.

van, aki egyenesen azt veti a blogger szemére, hogy az otthonülő háziasszony szerepkörébe akarja „visszakényszeríteni” a nőket. A blog által képviselt értékek valóban közelebb állnak a hagyományos paraszti családban kialakult női szerepekhez, amelyben a főzés és a háztartásvezetés a háziasszonyok legfőbb feladata volt. Ennek a szerepelvárásnak a legfőbb mércéjét akkor a kenyérsütés tudománya jelentette. A blog olvasói – a csoporthoz való csatlakozással nyíltan vállalva – egyetértenek és azonosulnak a Limara által képviselt, a korábbi, hagyományokhoz közelítő értékrenddel, nemtől függetlenül. Családjuknak szívesen kínálnak saját maguk által készített, frissen sült házi kenyeret, mely szerintük a szeretetet és a gondoskodást jelképezi. Szemükben mindez nem áll ellentétben a modern nő, férfi eszményével, nem „visszakényszerítés”, sokkal inkább visszatartás, értékmentés. Ma a táplálkozás iránti mutatkozó fokozott érdeklődés egyik újdonsága, kihatása, hogy a főzést nem csupán mindennapos házimunkaként fogják föl, hanem egyes háztartásokban szabadidős tevékenységgé is vált. A kenyérsütés feladatát a férfiak is szívesen kipróbálják, megtanulják, ahogy ez a blog követőinek köréből is látható. A kenyérsütés ma – a korábbi évszázadok gyakorlatával ellentétben – a kereskedelmi kínálat mellett, a legtöbb esetben hobbiként kerül be a mindennapokba, nem feltétlenül az önellátás része. De a tudás elmélyítése révén van, aki a szabadidős tevékenységtől eljut egészen a professzionalizmusig, és saját kézműves pékséget nyit.²⁵ Megmaradtak ugyanakkor a kenyérhez fűződő értékek, nem csak a táplálkozásban betöltött szerepében, hanem a családi munkamegosztásban megnyilvánuló nemi szerepekhez rendelt sztereotípiák szintjén is.

A boltokban, pékségekben kapható kenyerekhez képest a blogger által készített kenyerek attól egyediek, hogy nem tartalmazzak adalékanyagokat, formájukat tekintve is szinte mindegyik más és más. Rengeteg érzellemmel beszél a tészta dagasztásáról és a kisült kenyérről:

„Amikor elkezdem összegyúrni, megcsap a tészta illata, megnyugszom. Csak dagasztom monoton mozdulatokkal és érzem, hogy életre kel a kenyér (...) érzed, hogy emberi kéz érintette, és szeretettel készült.”²⁶

„Nálam nincs olyan vendég, akinek ne ajándékoznék kenyeret, vagy ha valahova megyek, viszek ajándékba, mert a tiszteletet, a szeretetet és a törődést egyaránt kifejezem vele. És mindig elcsodálkozom azon, hogy mennyire örülnek neki.”²⁷

A blogon a receptek (hozzávalók, készítés időtartama, sütés hőfoka stb.) tételiesen, pontosan megadva szerepelnek, ezért az olvasók eredményesen tudják fel-

²⁵ A témáról bővebben lásd a kötet „A kenyér szerepe a mai magyar konyhán” című tanulmányát.

²⁶ L. M., Makó, 2014.

²⁷ Beke 2017: 215.



3–6. kép Libor Mária a kenyérformázás lépéseit mutatja be (Fotó: Báti Anikó, Makó, 2014.)

használni. Ez egyben az oldal sikerének is az egyik titka, amelyről a hozzászólások tanúskodnak. Amikor a blogger a blogírás előtt elkészíti a kenyeret vagy más ételt, akkor minden lépést pontosan le kell mérnie. Emiatt a blogra szánt sütés/főzés nem hasonlít a mindennapi gyakorlatra, mert tudatos, precíz tervezést és kivitelezést igényel. A receptjei a mai, leggyakrabban előforduló konyhatechnikai szintre épülnek, gáz- és villanytűzhelyek sütőire és nem kemencére tervezve írja őket. Felhasználja a konyhai gépeket: dagasztó gépet és a mikrohullámú sütőt is. Míg korábban jénai edényben süttött főleg, addig mostanra ezt van, hogy sütőzacskóra cseréli, de – ahogy több helyen is megfogalmazza tapasztalatai nyomán – a legjobban az öntöttvas lábast kedveli, melyben úgy sül a kenyér, mint a kemencében.²⁸

²⁸ Az új, nem örökségből származó öntöttvas lábasok beszerzési lehetőségeiről hosszan levelezett a blogger a kommentelővel. Ennek a használatból már több mint ötven éve kikopott edénynek a reneszánsza további vizsgálatot igényel még.

A blog elengedhetetlen részei a fotók. Saját fényképezőgépével maga készíti ezeket a képeket, melyek főként a készített ábrázolják. Kevesebb az úgynevezett fázisfotó, videó mely lépesről lépésre mutatja be a sütés menetét. A blogra a receptet – elmondása szerint – hamar megírja, de mellé a személyes hangvételű, naplószerű történetek sok időt vesznek igénybe. Ezekből a posztokból számos személyes részletet megtudhatunk a blogger mindennapjairól, az általa hitelesen képviselt értékekről. A blogban összegyűjtött és közzé tett tudásanyagot az olvasók is tovább építik. A hozzászólásokból is sokat lehet egymástól tanulni. Olyan részletek is előkerülnek, amelyek már túlmutatnak a kenyérsütés menetén, például, hogy hol, hogyan érdemes a kenyeret tárolni.

A házi kenyérsütéssel foglalkozó blogok között kiemelt helye és szerepe van a vizsgált Limara péksége oldalnak. Időben ez az egyik legrégebben indult, máig folyamatosan fejlődő ilyen témájú blog. Mind a házi kenyérsütés gondolatának, mind a tudásátadás internetes módjának úttörője volt, példaként szolgált a magyar nyelvű, hasonló oldalak számára. Nem csak a kelt tészták készítésének mai megítélését²⁹ változtatta meg követői körében, hanem felhívta a figyelmet a kenyérfőzés hagyományos módjára és annak értékeire is. Ezzel feltételezhetően hozzájárult a bolti kenyerek alternatívájaként a kézműves,³⁰ kovással készült kenyerek mai egyre nagyobb népszerűségéhez. Több más gasztró-blog oldalán a kommentekben is Limara blogját jelölték meg kiindulópontként, amely a kenyérsütésre inspirációt adott. Az alapokat onnan tanulták meg, majd további tájékozódási pontokat kerestek, így például egy olyan blogot³¹ és annak tanfolyamát, amelynek szerzője már pékiskolában, többek között spanyol és francia pékektől tanulta el a kovászos kenyérsütés további titkait.

Limara tudása tartalmazza mindazt, ami három generációval ezelőtt minden paraszti háztartásban élő gyakorlat volt.³² Az internet segítségével tovább is bővítette ismereteit, összegyűjtötte a kenyerek, kelt tészták Magyarország egyes tájain, illetve a világ számos országában fellelhető variánsait.

„Az öregtészta túlkelesztett kenyértészta, attól lesz a kenyér állaga igazán jó. Úgy készül, hogy készítünk egy nagyobb adagot a sütés előtt. Előző este bekeverjük, nem is kell nagyon bedagasztani. Ez az a tészta, amit annak idején nagyanyáink a teknő oldaláról összeka-

²⁹ Lásd Báti 2008.

³⁰ A kézműves kenyér kifejezés terjedt el a nem kenyérgyári, adalékanyagoktól mentes, többnyire kovással készült termékek megnevezéseként. A szómagyarázat meghaladja a tanulmány kereteit. További vizsgálatot igényel a kézműves kenyereknek a táplálkozástudományban betöltött szerepe is. A témáról lásd még a kötet vonatkozó fejezetét.

³¹ Kovász labor és Facebook oldala, a jenoipekseg.

³² Lásd például: Bálint 1962.; Bereczki 1982, 1985, 1986, 1993.; Fél–Hofer 1997.; Gunda 1932.; Kisbán 1966, 1968, 1970, 1984, 1997a, 1997b.; Morvay 1956, 1965.; Nagy 1980.; Paládi-Kovács 1982.; Romsics 1998.; Schwalm 1974, 1975, 1989.; Ujváry 1991.; Varga Gy. 1993.; Varga L. 1992, 1997.

partak. Ők megszáritották, mi meg betesszük a hűtőbe. Ha nagyobb adagot készítünk, kiadagoljuk 20-25 dkg-osra, és lefagyaszttjuk. Nagyon jól tűri a fagyasztást. (...) A kovász liszt és víz keveréke, a levegőben lévő baktériumok a lisztszemeken kezdenek el életre kelni. Ha nincs a konyhában egy melegebb hely, akkor be lehet rakni egy mikro belsejébe, ahol ugyanaz a hőmérséklet veszi körül állandóan. 8-9. naptól kész az érett kovászsunk. Ez, ha ügyes vagy, akkor 100 évig is életben marad – van olyan pékség, ahol több száz éves a kovász. Az öreg tészta nagyon jó állagot ad a kenyérnek, a kovász meg nagyon jó ízt. (...) Két evőkanál olajat is teszünk bele, az is segít picit megemelni a tésztát. Azt szokták mondani, hogy minek kell bele, régen sem raktak. De bizony, egy diónyi zsírt raktak.”³³

A hivatásos pékek körében azonban ő – és a többi házi kenyérsütőgető – mégis csak egy „amatőr”, és ezt időnként vannak, akik éreztetik is vele, például amikor megbírálják a munkáit.

„Tudom, hogy vannak pék végzettségűek az oldalon, de tőlük is csak pozitívát kaptam. Sőt, van olyan, aki bevallotta, hogy használja a receptemet, és kérdeznek is. Egy pár éve egy hölgy írta, hogy a férje pék, és végig sütötték az egész oldalt. El volt ájulva a férje, hogy minden recept tökéletes. Konkrétan pékektől így a blogon nem kaptam kritikát. (...) Elmentünk egy rendezvényre, tv műsorba, és a Pékszövetség is ott volt, és a riporter hölgy nem állt a helyzet magaslatán, és az én házi kenyéremről megkérdezte a Pékszövetség véleményét élő adásban, és úgy szidták, ahogy nem szégyellték. Ha valami rendezvényre megyünk, ahol ott vannak ők is, akkor minket vagy levegőnek néznek, vagy belénk kötnek. Minden otthon megsütött kifli, kenyér eggyel kevesebb vásárlót jelent nekik. Ráadásul olyan kritikát fogalmazott meg a péksüteményemről, amiről tudta, hogy az előző nap készült, a látvány kedvéért. Ott sütöttem helyben egy másikat, ugyanolyat, de ő az előző napit kezdte ott boncolgatni, hogy milyen.”³⁴

A blogok többségével ellentétben a virtuális kapcsolatok mellett nagyon fontosá vált a blog szerzője és olvasói számára is a személyes kapcsolat, ismeretátadás. Limara a blogon keresztül talált barátokat a közeli településekről, akikkel rendszeresen összejönnek, hogy megköstolják egymás ételeit, süteményeit. Kenyérsütő kurzusokat is szervez olvasói részére 2010 óta. Minden hónapban, az ország minden tájáról érkeznek hozzá vendégek – helyből kevesebben, inkább Budapestről, Szegedről, Gyuláról, Orosházáról –, akik a kenyérsütést tőle, személyesen szeretnék megtanulni. Én is egy ilyen alkalommal kerestem fel, ez alatt készítettem az interjút vele és vendégeivel a város egyik éttermében, ahol a sütés zajlott. A blog olvasói közül elsősorban azok jönnek el, akik valamilyen szinten

³³ L. M., Makó, 2014.

³⁴ L. M., Makó, 2014.

már tudnak önállóan, a receptek alapján kelt tésztákat készíteni, de a tudásukat szeretnék tovább fejleszteni. A tanfolyamon szerzett tapasztalatokról pedig visszacsatolásként a blogon olvashatunk bejegyzéseket. A tananyaga elsősorban maga a kenyérsütés, de meg lehet ismerkedni a kalácskészítés titkaival is. Ez utóbbi foglalkozások húsvét és karácsony környékén a leglátogatottabbak, érdekes le nyomataként a kenyérnek és a kalácsnak az ünnepi étrendben, a táplálkozáskultúrában betöltött szerepének.

A kenyérsütés nehéz, összetett folyamat, amelynek nem lehet minden elemét a receptek, a pontos mérések, a fázisfotók, a videofelvételek segítségével sem tökéletesen átadni a blogon keresztül. A tudásnak az a szintje, amely csak sok-sok gyakorlás után sajátítható el, nehezen tanulható meg a fenti eszközökkel. Ezt régen a családban a nagymamáktól személyesen lesték el, ma pedig a hagyományos gyakorlatot revitalizáló blogger lett a minta. (Az 1920-30-as évektől egyre népszerűbb háztartási iskolák tananyagában is a kenyérsütés külön kiemelt anyagként szerepelt, amelyhez az elméleti órák mellett, azokat kiegészítendő, külön gyakorlati foglalkozások is kapcsolódtak.³⁵) A liszt minősége, a tészta állaga, a kézmozdulatok: a tészta dagasztása, formázása, a kelesztés időtartama mind-mind fontos lépés a sikeres kenyérsütéshez. A blogger vendégeivel együtt süti a kenyeret, mozdulataikat kíséri, korrigálja és közben órákon keresztül fáradhatatlanul és lelkesen magyarázza a házi kenyérsütés minden titkát, saját tapasztalatai alapján.

„A dagasztásnak nagyon sokféle technikája lehet, különböző iskolák különböző módon dagasztanak. A franciák imádják csapkodni. Az nagyon jó, én is nagyon szeretem, jó feszültség levezető. De én azt gondolom, hogy mindenkinek meg kell a saját egyéniségéhez illő módot találni, mindenki úgy dagasztja, ahogy neki kényelmes. Amikor régen a teknőben egyszerre nagyon sokat dagasztottak, ott először a kezükkel így dögönyözték, amíg a siker elkezdett fejlődni. Amikor a tészta kezdett összeállni, akkor már mindig így hajtották a tésztát, alányúltak, hajtották, alányúltak, hajtották, rengetegszer hajtották. Nagyon sok levegőt vittek bele a tésztába. (...) Mutatom azt a technikát, amivel én szoktam dolgozni. Kiteszem ezt a ragacsos tésztát a deszkára és a tenyeremnek ezzel a részével eltolom az ellenkező oldalra, aztán visszahúrom és a másik kezemmel is. Egy jó kis ritmust föl lehet venni, és egy jó 10 percen keresztül végezzük. És nem is ragad a deszkához, mert jó erővel gyúrom. Ha csak simogatom, akkor odaragad. (...) Ha valaki otthon kenyérsütő-géppel dagaszt, akkor a kenyérsütésnél nagyon fontos, hogy legyen nyitva a kenyérsütő gép teteje, amikor dagaszt, és hideg hozzávalókkal.”³⁶

³⁵ Knézy 2010: 156. Arról azonban a tanulmány nem ír, hogy ez a fajta tudás hogyan viszonyult a vizsgált közösség mindennapi általános gyakorlatához, tudásához.

³⁶ L. M., Makó, 2014.



7. kép A blogger tanítványai társaságában (Fotó: Báti Anikó, Makó, 2014.)



8. kép A tészta formázásának bemutatása a tanfolyamon (Fotó: Báti Anikó, Makó, 2014.)



9. kép A blogger mint követendő minta (Fotó: Báti Anikó, Makó, 2014.)



10. kép A kenyér előkészítése a sütésre (Fotó: Bati Anikó, Makó, 2014.)

A kenyérsütő tanfolyam résztvevőinek szavai érzékeltetik, hogy miben más a közvetlen tanulás, mint a blog követése, így fogalmazták meg tapasztalataikat:

„A részletek. Tudom, hogy nekem van egy hibám. Hiába néztem meg 15-ször a videót, tudtam, hogy ezt a behajtogatást biztosan elrontottam. Hiába látod a videót. Itt most a kezét figyeltem. Vagy az a fahéjas cukros sütemény. A bevagdosást ott nem tudtam elképzelni, hogy hogy. Élőben teljesen másként elevenedik meg. Így sokkal részletesebb.”³⁷

„Neki álltam ezt csinálni, még egy-két dolog nem sikerült benne, hónapokig így sütöttem. Ez most már csak annak a tökéletesítése, ha tényleg olyanná akarom csinálni, mint ő.”³⁸

„Én jobban szeretem látni, így jobban megmarad bennem.”³⁹

„Ezek a részletek, mert a videóban az ő veknije van. De itt az én veknim van. Máshogy lóg ki, máshogy kell megfogni. De nagyon jó a blog. A lényegét teljesen jól el lehet a blogról sajátítani.”⁴⁰

³⁷ G. SZ. E., Makó, 2014.

³⁸ V. SZ. K., Makó, 2014.

³⁹ K. T., Makó, 2014.

⁴⁰ G. SZ. E., Makó, 2014.



11. kép A tanfolyam eredménye, az illatozó friss kenyerek (Fotó: Báti Anikó, Makó, 2014.)

Napjainkban a blogírás, receptek kitalálása, a hozzászólókkal való levelezés, a meghívásoknak való elégtétel a blogger minden idejét kitölti, szinte főfoglalkozásként. 2014-ben lehetősége nyílt arra, hogy az álmait megvalósítsa és a követői, kommentelői kérésének is eleget tegyen azzal, hogy nyomtatott könyvként – amely maradandó, továbbörökíthető – is közzé teszi saját receptjeit, ezúton is megosztva tudása legjavát.⁴¹ Az ilyenfajta közönségigény már jóval korábban megjelent a médiában. A tömegkommunikációs csatornák kiépülésének első időszakában, a rádiózás általánossá válásával egy időben, a 20. század közepén, egy táplálkozás tematikájú műsort követően is született egy receptkönyv a hallgatóság igényeit kielégítendő.⁴² A receptek nyomtatásban közzé téve szorosabban kötődnek szerzőjükhöz, mint a blogban.⁴³

⁴¹ Tóthné 2014, 2017a, 2017b.

⁴² A könyv címe: Rádió-szakácskönyv, 1942-ben jelent meg. Az 1920-30-as években nagyon népszerű háztartási iskolákat népszerűsítette a rádióadás, melyben az előadók az iskolák tanárai voltak. A témához lásd Knézy 2010.

⁴³ Kuti Klára tanulmányában Horváth Ilona szakácskönyvét emelte ki, amely két-három generáció számára a főzni tanulás alapjait meghatározó mű volt, magán viselve a korszak gazdasági-társadalmi sajátosságait. A könyv a szerző halála utáni újabb kiadásokban is megtartotta nevét, amely így védjeggyé vált a receptek fölött. (Kuti 2014.) A receptek és a szerzők, közlétezők kapcsolatáról lásd még: Kisbán 2004: 311–326.; 2014: 788–805. A személyes hangvételt mint egyedi jegyet külön kiemeli egy korai szakácskönyv kapcsán Kisbán Eszter. Kisbán 2012: 479.

Limara az interjú idején egy héten keresztül minden nap több kenyeret is sütött, melyekről profi food stylist és profi fotós segítségével készítették a képeket a tervezett kötethez. Az első kötetet – amely már a 8. kiadásban jelent meg 2017-ben – az interjú óta még két újabb receptgyűjtemény követte, nagy közönségsikert aratva. Az internet nyújtotta végtelen tudás mellett is igény van a kézzel fogható, valódi szakácskönyvre, ezt tapasztalhattuk más gasztro-bloggerek esetében is. A szakácskönyvek tematikája a kenyérsütéshez, kelt tésztákhoz kapcsolódik. A nyomtatásban közzétett receptek a blog anyagából, a szerző és a felhasználók által is leginkább kedvelt leírásokból álltak össze. Mivel a blog szerkezete is alapvetően a szakácskönyvekre emlékeztet, ezért formai különbségek nincsenek, csak a személyes hangvételű posztok és a kommentek hiányoznak. Ugyanakkor a receptek mellett például olyan apró részletek is szerepelnek, amelyek mégis egyedivé teszik a kötetet: a főszöveget szövegbuborékok egészítik ki. Ezekben Limara praktikus tanácsokat ad, melyek leginkább azt a személyes kapcsolatot jelenítik meg, amely a tanfolyamokon is a kulcselem. Így például a kalács fonásához egy „mantrát” írt, hogy az egyes tésztaágakat honnan hová kell helyezni egymás után. Ebben egyben benne van a blogger kommunikációs tapasztalata, tudja, hogy ezekre a lépésekre kérdeznének leginkább rá az olvasók, ezek a megvalósítás finom, apró trükkjei, ezért külön kiemelte.

A blog működése és a blogger élete egy sajátos keveréke a réginek és az újnak, a virtuálisnak és a valóságosnak. A szakácskönyv és a kenyérsütő tanfolyam az ismeretátadás régebb óta bevett formáit jelentik, a folyton változó virtuális világgal szemben egyfajta állandóságot képviselnek. Az önmegvalósításhoz és az ismertté váláshoz viszont a rendszeres, gondos, megbízható blogírás révén jutott el a blogger.

A KENYÉR SZEREPE A MAI MAGYAR TÁPLÁLKOZÁSKULTÚRÁBAN

„A jó kenyér nemcsak fizikailag, hanem lelkileg és esztétikailag is táplál.”¹

A magyar táplálkozáskultúrában, főként az alsóbb társadalmi rétegek mindennapi táplálkozásában, európai viszonylatban is kiemelkedő mértékű szerepe van a cereáliáknak, azon belül is a kelt tésztáknak, a kenyérnek.² Ez a táplálkozásszerkezeti sajátosság a történeti néprajzi források nyomán a 19. század második felétől a mai Magyarország egész területén általános volt. A 20. század második felétől a korábbi gyakorlathoz képest változásokat dokumentálhattunk, amely során a falvakban a kenyér fogyasztási szokásai a városi mintákhoz közelítettek.

Az erjesztett kenyér történetét, jelentőségét, táji típusait, európai kutatástörténetét Kisbán Eszter munkássága³ révén ismerhettük meg. A legtöbb magyar táji, lokális monográfiában,⁴ a táplálkozásról szólva részletesen leírták a kenyérsütés menetét. Kevés szó esett viszont arról, hogyan, miként zajlott a falvakban a házi sütés elhagyása és a vásárlásra, a bolti kenyérre való áttérés a közelmúltban, illetve hogy napjainkban hogyan tűnik föl a házi kenyér újra az ételkínálatban. Tanulmányomban ennek a folyamatnak a vázlatát mutatom be terepmunkáim – félig strukturált interjúk – nyomán. Vidéki és azzal párhuzamba állítva fővárosi példák során kiemelem, hogy hogyan változott a kenyér és a hozzá kapcsolódó tárgyak szerepe a táplálkozáskultúrában. Vizsgálataim helyszíne az észak-magyarországi, Borsod-Abaúj-Zemplén megyei Cserépfalu,⁵ valamint a főváros, Budapest 20. kerületének egy lakóközössége, amelyből a vizsgált háztartások a kötet elején már bemutatásra kerültek.

¹ Beke 2017: 34.

² A kenyér történetének közelmúltja és jelene már régóta részét képezi a kutatásomnak. A fogyasztást alapjaiban átrajzoló, új irányokat jelölő változásokat igyekszem folyamatosan nyomon követni. Ennek lenyomata a tanulmány szövege, annak átdolgozása is. Első megjelenés: Báti Anikó: A kenyér és a kelt tészták mai táplálkozásunkban In: Vargyas Gábor (szerk.): Párbeszéd a hagyománnyal: A néprajzi kutatás múltja és jelene: Tudományos konferencia a PTE Néprajz – Kulturális Antropológia Tanszék jubiláló professzorai: Andrásfalvy Bertalan, Filep Antal, Kisbán Eszter és Pócs Éva tiszteletére. 857. Budapest: L'Harmattan; PTE Néprajz – Kulturális Antropológia Tanszék, 2011. 487–499. (Studia Ethnologica Hungarica; 13.) A tanulmány a Bolyai Ösztöndíj támogatásával készült.

³ Kisbán 1966, 1968, 1970, 1984, 1997a, 1997b.

⁴ Bálint 1962.; Bereczki 1986, 1993.; Fél – Hofer 1997.; Gunda 1932.; Kisbán 1984a.; Morvay 1956, 1965.; Nagy 1980.; Paládi-Kovács 1982.; Romsics 1998.; Schwalm 1974, 1975, 1989.; Ujváry 1991.; Varga 1993.; Vargha 1992, 1997.

⁵ Cserépfalu lakossága 1100 fő körül, többségében református vallású. A falu meglehetősen előregedett, a fiatalabb családok ingázók vagy a városba költöztek. Cserépfalu étkezési szokásairól három generáció összehasonlításával készült monográfia. Lásd: Báti 2008.

A 20. század második felében a táplálkozáskultúrában bekövetkezett változások hátterében a korábbi hagyományokat teljesen átalakító gazdasági, társadalmi makrofolyamatok állnak. Ezek közül a témánk szempontjából a fontosabbak: a nők munkába állása miatt a gyerekek és az idősek ellátását nem tudják családi kereteken belül megoldani; a háztartások élelmiszerszükségletének egyre nagyobb mennyisége származik vásárlásból; a nyersanyagokat és a félkész, készételeket is a boltból szerzik be. Megfigyelhető a pénz és az idő megítélésében bekövetkezett változás, pénzt költenek olyan élelmiszerekre is, melyet korábban maguk állítottak elő. Elektromos háztartási gépeket vásárolnak, melyek megkönnyítik a házimunkát; sokféle forrásból új recepteket tanulnak. Ugyanakkor egyes technológiákat, ételeket teljesen elhagynak, vagy már csak az idősebbek ismerik ezeket.

Az erjesztett tészták múltja a 14-15. századig nyúlik vissza a magyar nyelvterületen, de csak hosszabb idő alatt, jelentős területi eltérésekkel nyerték el mai jelentőségüket a kásaételekkel szemben. A Kárpát-medence keleti felén azonban a kukoricából készült kenyér és pépes étel szerepe néhol a 20. század fordulóján is jelentősebb volt a búzakenyérnél.⁶ A kelt tészták készítménye az évszázadok során viszonylag lassan változott: a rendelkezésre álló gabona minősége, az erjesztőanyag összetétele, a liszt őrlésének módja és a zárt tüzelőberendezés, a kemence építése vált egyre tökéletesebbé. A 18-19. századi, nyugat-európai utazók leírásaikban⁷ külön említésre méltónak tartják a számukra szokatlan méretű alföldi 5-6 kg-os, 35-40 cm átmérőjű, 20-30 cm magas, tisztán búzalisztból készült kenyereket.

A cserépfalui kenyérfogyasztás közelmúltja és jelene

A magyar falvakban az 1960-as évekig minden háztartásban házilag sütötték a kenyeret.⁸ Cserépfaluban a 20. század közepéig a kenyér és más tésztafélék alapanyagául szolgáló, egész évre elegendő gabonát a parasztgazdák a kis- és törpebirtokokon nem tudták teljes egészében megtermelni, munkabéreként, fizetőszökként szerezték be a nagyobb részét. A legfontosabb kenyérnövényük a búza volt, de csak az 5-10 holdas vagy ennél nagyobb birtokos gazdák ettek tisztán búzalisztból készített fehér kenyeret, a szegényebbek a búzát rozssal keverték. Hetente sütöttek a háziasszonyok 4-6 nagy kenyeret.

A második világháború alatt és az azt követő hónapokban, a pénz elértéktelenedése miatt a búza és a liszt fizetőszökként is szolgált, tovább cserélték más árukra. A gabonatermelésben és a fogyasztásban a változás az 1960-as években az

⁶ Történeti áttekintéshez: Kisbán 1966, 1970, 1984, 1997, 1998.

⁷ Bright 1970.; Townson 1797.; Paget 2011.

⁸ Valuch 2003a, 2003b, 2003c.

ország egészségét érintő gazdaságpolitikai lépés következménye volt: a termelőszövetkezet megszervezése után a parasztgazdaságoknak a saját maguk által megtermelt jó minőségű búzát nélkülözniük kellett, a háztartások többsége rákényszerült a liszt megvásárlására. A boltban árult liszt minősége azonban közel sem volt mindig olyan jó, mint a saját lisztjük.

A kenyérsütés elmaradásának számos oka volt. Ezek egy időben, egyszerre jelentkeztek, és végül kenyérvásárlásra kényszerítették a paraszti háztartásokat. A korábbi évszázadok problémáit még áthidalták: szárazság, rossz termés esetén más alapélelmiszerek vették át a kenyér helyét, gyári vagy házilag tartósított élesztőanyag hiányában anélkül, vagy archaikusabb formákat felelevenítve sütöttek. De az 1960-as években már sokkal többről volt szó, nem tudtak mást választani. A mezőgazdaság átszervezése után a parasztgazdaságoknak a saját maguk által megtermelt jó minőségű búzát nélkülözniük kellett, pénzük pedig nem volt, hogy megvásárolják a lisztet. Így Cserépfaluban is, az ország nagy részéhez hasonlóan, az 1960-as évek közepétől a legfontosabb élelmiszerüket, a kenyeret is boltból vásárolták a családok. A parasztgazdaságok az önellátás eszményét a kenyérsütés abbahagyásával adták föl teljesen. Az áttérés nagyon nehéz volt, sok lemondással járt. Az adatközlők a kenyérről beszélve szinte újra átértékelték azt a nehéz korszakot, azt a sok konfliktust, amíg a kenyérvásárlásig eljutottak. Nem csak egy élelmiszerről, de egy több évszázados életforma gyors változásáról is szó volt.

„Azok már *pékkenyeret* esznek! Még mink sütünk, nem veszünk a bótbul! – mondtuk. Az öregek is rájöttek, hogy már nem bírnak sütni. Annak erő kellett, hogy kidagasszunk egy jó tésztát. Addig kell dagasztani, amíg a 'padlásról' nem csorog a víz. Nem haragszunk a mai fiatalokra, nem vóna már rá idejük. Habár nekünk is úgy vót időnk, hogy felkeltünk háromkor, oszt hét órára kisütöttünk. Nem dógoznak többet a mai fiatalok. Nem tudják elképzelni, hogy a régiek mennyit dógoztak. Akkor az öreg rá vót utalva a fiatalra, a fiatal meg az öregre, mert annak vót földje.”⁹

„Ki előbb, ki utóbb lemondott a sütésről. Rájöttek, hogy már nem egyéni gazdálkodók, a malmok szűntek meg, öröltetni nem lehetett, búzájuk sem vót, csak ha vettek, mert bevették a földet a TSZ-be. Csak át kellett, hogy térjenek a bóti kenyérre. Nem működött itt sem a malom, '56 után még egy darabig darált, de örölni már nem örölt.”¹⁰

Hamarabb abbahagyták a sütést ott, ahol a család fiatal, iskoláskorú tagjai elkerültek a faluból, kisebb lett a háztartás, már nem fogyott annyi kenyér, mint korábban. A család fiatal nő tagjai tanultak, dolgoztak, nem segítettek az idősebbeknek, akiknek viszont már fizikailag megerőltető volt a rendszeres sütés.

⁹ D. I., (szül. 1928.), Cserépfalu, 1998.

¹⁰ D. L., (szül. 1940.), Cserépfalu, 1998.

A fiatalok nem tanultak meg dagasztani, kenyeret készíteni, így ez a tudás elenyészett, és lassan az idős generáció is kiesett a gyakorlatból.

„1954-ben épült a házunk, abban már nem vót kemence, csak apai nagyanyáméknál. Édesanyám este mindig felment [az anyósáékhoz], bekovászolt, reggel korán ment dagasztani. Ekkorra nagyanyám befűtötte a kemencét, úgy süttek együtt. Később, mikor gyött a bótba a *pékkenyér*, akkor fokozatosan abbahagyták a kenyérsütést. Még mink tovább is süttöttünk, sokáig, mint mások. Sok baj van azzal! Anyósom próbált még a bóti kenyér mellett is sütni, de fárasztó vót neki. Nem maradtak már, nem maradt meg nekik a nagy család, hogy egy kemence kenyeret süssön. Télen még jobban süttött, de aztán így lassan elmaradt.”¹¹

Az idősebb, ügyes kezű, jó gazdasszonyok a boltból vásárolt kenyér mellett is süttöttek még rövid ideig, főleg télen. Döntésüket igazolta, hogy a pékségből származó kenyér gyakran gyenge minőségű volt. Sokszor kellett sorban állni a bolt előtt a kenyérért, és még így is előfordult, hogy nem jutott mindenkinek. A rokonok, szomszédok megpróbálták együtt sütni egy-egy kemence kenyeret, de ez az együttműködés sehol sem maradt fenn hosszú ideig.

„Feketének tartottuk a pékkenyeret. Jaj, de barna ez a kenyér, hol áll ez a házi kenyérhez? De csak meg kellett szokni, mert nem süttöttünk kemencében. Nehezen szoktuk meg a pékkenyeret. Nem tartott olyan sokáig, kicsinek tartottuk. Ha a házi kenyeret megszel-tük, akkor eltartott pár napig azért, az meg mindjárt elfogyott. Abbul duplán kellett szelni, de ha a házi kenyeret körbeszelték, az jó nagy karaj vót! Soha nem felejttem el, mikor pirítottunk a masinán a házi kenyérből, utána meg már nem győztem pirítani emebbül, mert kicsi vót. Nem vót ilyen szép fehér kenyér, mint most, hanem korpás lisztből, barna kenyér vót. Az oroszokéhoz hasonlította édesapám, azt mondta, hogy a Donnál ett ilyet, barna kenyeret. Jobb vót, amit magunk süttünk, biztos. Mert most még jó is a kenyér, de ezek előtt vót még olyan, hogy nem vót jó a kenyér.”¹²

A kemencéket heti egy-két kenyérért már nem érte meg felfűteni, másrészt tüzelőhöz sem tudtak könnyen hozzájutni. A legtöbb háztartás viszonylag egy időben tért át a kenyérvásárlásra, de néhány háznál megmaradt az udvaron álló kemence, sütésre, főzésre, illetve lakodalmakra, nagyobb ünnepekre süttöttek még kenyeret alkalmanként, később is ezekben, más változatokat aszalásra, illetve füstölésre használták. A külső kemencék a 20. század második felétől kaptak nagyobb szerepet a lakóházak átalakításával,¹³ a konyhatechnológia gyors fejlődésével.

¹¹ T. L., (szül. 1923.), Cserépfalu, 1994.

¹² K. I. (szül. 1947.), Cserépfalu, 1994.

¹³ Lásd még: Dömötör 1995: 496.; Jávör – Molnár – Szabó – Sárkány (A továbbiakban lásd Jávör et.al.) 2000: 992.; Valuch 2001: 299.; Szuhay 1994.; Batári 2008.

désének folyamatában. Csak a takaréktűzhely maradt meg kettős, főző- és fűtőfunkcióban.¹⁴ A kemencével ellentétben, ezeknek a tűzhelyeknek a sütőjében csak napi adagokat lehetett sütni, ugyanakkor módot adtak a finomabb kivitelezésű sütemények elkészítésére is. Az 1950-es évek második felétől épülő, a korábbi hagyományokkal szakító, formatervezett házakban már nem volt kemence, a házi kenyérsütés lehetőségéről végleg lemondtak. (A cserépfalui konyhákban az 1970-es évektől a takaréktűzhelyeket pedig fokozatosan palackos gázzal, a 2000-es évektől pedig vezetékes gázzal működtetett gáztűzhelyekre cserélték.) A kenyérsütés eszközkészlete a sütés elhagyása után szinte teljes egészében elvesztette eredeti szerepét, kikerült a használatból, vagy másodlagos funkcióban, disznóvágáskor használták, használják, például a fatálakat, a teknőket.

A kenyérnek a táplálkozásban betöltött jelentősége a fenti nehézségek ellenére sem csökkent. A kezdeti minőségi problémák is rövidesen megoldódtak, a kenyérfogyasztás igazodott a kisebb méretű bolti kenyerekhez. Az 1970-es évektől 1 kg-os és 2 kg-os kenyérből választhattak a cserépfaluiak, általában kétnaponta vásároltak. Korábban nem fogyasztottak friss kenyeret, mert azt mondták, hogy abból több fogy, ezért a kenyérsütés napján kenyértésztából készült egyéb tésztafélék ettek, kenyérlángost, cipót, vakarót. A nagy, házi sütésű kenyereket két hétig is el lehetett tárolni a kamrában, a ládán felállítva. Ma szinte tobzódna a kenyérben, a háztartások többségében csak friss, esetleg egynapos kenyeret esznek. A kenyér vásárlásakor a fő szempont az lett, hogy meddig őrzi meg frissességét, meddig tartható el. A pékségben sült kenyérnek a sütőipari technológia miatt nagyon vékony a héja, a korábbi tárolási módot nem bírná, gyorsan kiszáradna. Hamar elfogy a kilós kenyér, de éppen emiatt többször kerül az asztalra friss. A bolti ellátás zavartalan, két-három közeli városból is szállítanak jó minőségű kenyeret. A legtöbben fehér kenyeret vesznek, de lehet kapni félbarna kenyeret is. A mai fiatalok körében terjed a barna, sok magvas, korpás kenyér fogyasztása a reklámok hatására. Ezt a városokban veszik meg.

A kenyeret az idősebbek főként a konyhaszekrény erre kialakított részében tárolják. Újabban fémből vagy fából készült kenyértartókat vesznek, amelyek a konyhában bárhol elhelyezhetőek, dekoratívak, de sehol sem teszik őket olyan kiemelt helyre, mint korábban a fonott, kerek kosarakat a sarokpadon. A friss kenyeret – hogy állagát megőrizzék – korábban vászonruhába takarták, napjainkban a kenyértartón belül nylonzacskóba teszik, hogy ne szikkadjon. A kenyeret eddig nem lehetett hosszú ideig úgy tárolni, hogy ne romoljon a minősége: a hűtőládák elterjedésével ez a probléma is megoldódott. A kenyeret becsomagolják, lefagyasztják, így a felolvadás után is megőrzi frissességét. Ha a boltban egyszerre több kenyeret vesznek is, így szinte korlátlan ideig el tudják tartani. Néhány óra alatt kiolvad magától,

¹⁴ Hasonló példa: Szarvas 1986: 320.

de mikrohullámú sütőbe téve fel lehet gyorsítani a folyamatot. A fiatalok közül sokan fagyasztják le a kenyeret, de az idősebbek szerint az már nincs olyan jó ízű.

A kenyér táplálkozáskultúrában betöltött szerepét a múltban hangsúlyozta az is, ahogy bántak vele, számtalan szokás kapcsolódott hozzá. Nemcsak élelem volt, hanem annál több: meghatározott helye volt az asztalon, szépen hímzett ruhával tarták le. Csak a gazda szelhetette meg, ezt megelőzően a katolikus vallású településeken előtte a késsel keresztet karcolt a hátuljára, ám ez a református Cserépfaluban nem volt szokás. A kenyér fogyasztását a gazdasszony felügyelte. Ha leesett a földre egy darab, felvették, megcsókolták.¹⁵ A kenyér ma is fontos táplálék, de már nincs akkora jelentősége, olyan jelentése, mint amikor még a maguk termelte gabonából sütötték. Jól kifejezi ezt a változást például, hogy ma az az egyik legkedveltebb kenyérfajta, amit nylonzacskóba csomagolva, előre felszeletelve árulnak. A pékség a kenyérszeletek vastagságát is „beszabályozza”. Korábban lényegesen vastagabbra vágták, a mai szélességet a kenyérpirítógépek befogadóképessége határozza meg!

A kenyér felvágása a tálalás utolsó lépése, amikor már mindenki az asztalnál ül. A legidősebbek emlékezete szerint ez mindig a családfő feladata volt, de a szervezett étkezéseken kívül mindenki szeghetett magának. A fiatalabbak körében gyakoribb, hogy ez is a háziasszony feladata az étel tálalása mellett. A felszeletelt kenyér vásárlásával ezek a cselekmények végleg elmaradtak, a kenyér elvesztette kiemelt szerepét. A kenyeret tányéron, kenyérkosárban rakják az asztalra. A kenyérszeletet az idősebbek harapják, a fiatalabbak inkább törik.¹⁶

Az étkezés végén megmaradt kenyérdarabokat a kutyának vagy a macskának adják, a száraz kenyér nagy része a moslékba kerül; ha nem tartanak disznót, akkor például a szomszédnak gyűjtik össze, kenyeret ritkán dobnak csak ki.

A kenyérfogyasztás és ennek megítélése generációnként és családonként is változó. Ma változatosabb az étrend, jól lehet lakni mással is, a kenyér nem szerepel minden étkezésen. Az idősebbek általában többször, több kenyeret fogyasztanak, mint a fiatalok Cserépfaluban. A heti étrendben a reggeli mindig kenyérialapú, a vacsora viszont ma sok esetben főtt étel. Az ebédet sok család az otthonától távol fogyasztja hétköznap. Néhány most alapított új háztartásban pedig nem is vesznek kenyeret, csak péksüteményt, zsömlét főként, amely a kenyér alternatívája lett. A kenyér önmagában, frissen fogyasztva kiegészítő étkezés is lehet. Hideg étkezéseken, reggel és este a kenyérhez esznek valamit: szalonnát, kolbászt, szalámit vagy kenyérre kenve lekvárt, zsírt, vajot, mézet. Minden olyan leveshez kenyeret esznek, amelyben nincsen tészta. Van, aki kenyeret eszik a főtt húshoz és sok húsos, zöldséges ételhez is, például a töltött káposztához, a rántott húshoz, a rakott krumplihoz, a mártásokhoz, a főzelékekhez.

¹⁵ Hasonlóan Átányon: Fél – Hofer 1997: 195–196.

¹⁶ Hasonló adatok: Fél – Hofer 1997: 302.; Ujváry 1991: 210.

A legidősebbek étkezési szokásai között megőrződtek igen archaikusnak számító elemek is a kenyér fogyasztásához kapcsolódóan Cserépfaluban: a bablevesbe, rántott levesbe beleaprítva eszik a kenyeret, illetve a joghurtot a bele darabolt kenyérral együtt közös tálból kanalazzák. Az étkezés ezen formái a középkori gyakorlat máig élő emlékei, melyek már csak egyes ételekhez kötődnek, és csak a legidősebbek körében élnek.

Cserépfaluban az elmúlt több mint fél évszázadban a kenyér megőrizte domináns helyzetét a táplálkozásszerkezetben, alapélelmiszer, de mennyiségét tekintve a korábbiakhoz képest csökkent a fogyasztása az élelmiszerválaszték bővülésével. Hasonló folyamat zajlott le a kelt tésztából készült sütemények, kalácsok, fánkok esetében is: először a lakodalmi, az egyéb ünnepi, majd a hétköznapi étrendben szorultak háttérbe, a helyükre torták, krémes sütemények kerültek.¹⁷ A házi kenyérsütés elmaradása miatt a kelt tészták készítéséhez szükséges tudás és gyakorlat is háttérbe szorult két-három generáció alatt. A kelt tészták készítéséhez szükséges erjesztő anyagot, a gyári sajtolt élesztőt ma mindenki megvásárolja, egyszerre nem túl nagy mennyiséget, mert ha hosszabb ideig áll az élesztő, akkor romlik a minősége. Tovább eltartható a liofilizálással készült szárított élesztő, ezt inkább a fiatalabbak kedvelik, az idősebbek szerint nincs olyan jó hatása, mint a frissnek. A kenyérsütéshez korábban használt, házilag készített, szárítással tartósított erjesztőanyag a kenyérsütéssel együtt kopott ki a használatból.

A pizza az egyetlen új kelt tészta, amely ez idő alatt jelent meg és vált népszerűvé a nemzetközi konyha példája nyomán. Elkészítésénél azonban fennáll a fenti kettősség, kevesen sütik maguk a tésztát, a többség a boltból vesz kész, mirelit töltött vagy töltetlen pizzát. Fogyasztása a bolti kínálat és az éttermek, gyorséttermek hatására napjainkban gyorsan terjed.

A budapesti kenyérfogyasztás közelmúltja, jelene

A budapesti vizsgálataim helyszínéül választott dél-pesti lakótömb 1970-ben épült, ezért elsősorban az azóta eltelt évtizedekre koncentrálok a terepmunkáim során. A budapesti kenyérfogyasztás alapja minden vizsgált háztartásban a vásárlás volt az adatközlők emlékezetével elérhető múltban. A kenyérgyárak viszonylag megbízhatóan működtek még a második háború éveitől is.¹⁸ Itt tehát nem találtam példát a házi sütésre a vizsgált csoporton belül.

¹⁷ Lásd bővebben Báti 2008.

¹⁸ Kenyérgyár történetéről: http://www.sutoipariegyesules.hu/index.php?view=category&catid=17&option=com_joomgallery&Itemid=29. Letöltés 2011. 09. 10. <http://www.mtva.hu/en/sajto-es-fotoarchivum/8764-105-eve-indult-a-termeles-a-szazados-uti-kenyergyarban> Letöltés 2014. 10. 01.

A 20. század második felében a jó minőségű kenyér, mint alapélelmiszer sokszor vált hiánycikké országosan a háború, majd azt követően az erőltetett iparosítást, a magángazdálkodás, továbbá a kisüzemek, pékségek felszámolását szorgalmazó gazdaságpolitika következtében. Az ellátási probléma elsősorban a városokat, a fővárost sújtotta, mely csak a kereskedelmi élelmiszerkínálatra támaszkodhatott, alternatívákkal, tartalékokkal nem rendelkezett. A második világháború alatt, a központosított élelmiszerelosztás részeként bevezetett, a kenyérfogyasztást korlátozó jegyrendszer tovább élt 1945-46-ban is, a napi fejadag 10-15 dkg volt, 1947 októberétől 20 dkg volt csupán. Ehhez csak a nehéz fizikai munkát végzők és a terhes nők kaptak kiegészítést. Az élettanilag szükséges energia-bevitel kétharmadát fedezte csak az ellátás átlagosan, minden élelmiszerből: 1947 végén az 1938 évének csak 66,4%-a a húsfogyasztás; 33,9%-a a tejfogyasztás; 72%-a a kenyér-, tojás-, zsírfogyasztás.¹⁹ Az 1952 végéig élő kenyérfogyasztás, azaz hosszú sorban állás után a kenyérvásárlásra a lakosságnak kevesebb, mint a fele, 4,5 millióan voltak jogosultak, a többiektől a rendszer az önellátást várta el. A fejadag ekkor még mindig csak 25 dkg volt, de a nem mezőgazdasági fizikai dolgozók további 10, a bányászok további 30 dkg kiegészítést kaptak kenyérből. Állandó feszültségforrást jelentett a kenyér hiánya és rossz minősége a Belkereskedelmi Minisztériumba küldött jelentések szerint. Mindeközben az árak is folyamatosan emelkedtek: 1949-ben 1 kg félféher kenyér 1 Ft 60 fillérbe, 1953-ban 2 Ft 80 fillérbe, 1955-ben 3 Ft-ba került.²⁰ Az élelmiszerellátás, -kereskedelem 1960 után ugyan lassan, de kezdett kiegyensúlyozottabbá válni, bár a kollektivizálással egy időben a falvak lakossága is egyre inkább az élelmiszervásárlásra kényszerült, ahogy láthattuk. A Belkereskedelmi Intézet jelentései alapján 1970 körül a kenyér, liszt ellentétben a hússal, zöldséggel, gyümölcssel már nem tartozott az időszakos hiánycikkek közé.²¹ Mennyiségi áruhiány helyett a választék és a jó minőségű áruk egyenetlen eloszlása jelentette akkoriban a problémát, keresett volt például a száraz tészta, a finom pékáru. Az 1980-as évek végétől a folyamatosan emelkedő árak miatt az ellátás terén arra törekedtek, hogy a boltokban az olcsóbb, gyengébb minőségű termékek ugyanúgy elérhetőek legyenek, mint az egyre jobb minőségben, bővülő, egyre nagyobb választékban árult kenyérfajták.

A 20. század utolsó évtizedéig a kenyeret a vizsgált budapesti társasház körül, a közelben lévő boltokban hosszabb ideig mindig ugyanott vásárolták, az állandó minőségre törekedve. Főként az 1-2 kg-os, fehér kenyeret kedvelték. Az 1990-es évektől a szupermarketek vetélytársai lettek a kiskereskedelemnek, elsősorban az árversenyben: az olcsóbb árak mellett azonban gyengébb minőséget tudnak csak kínálni,

¹⁹ Valuch 2013: 137.

²⁰ Valuch 2013: 142.

²¹ Valuch 2013: 159.

mint a kisüzemi technikákkal dolgozó pékségek. Ez utóbbiakból a lakótömb körül jelenleg hat kis üzletben lehet kenyeret és péksüteményt vásárolni. Ez a kínálat – a vásárlókörrrel összevetve – már szinte túlzás. Mindenkinek kialakultak preferenciái, elsősorban az árak, és csak másodlagosan a minőség, egészségesség szempontjából. Főként azokban az üzletekben vesznek kenyeret, ahol más élelmiszer árukat is; illetve abba a kis pékségbe térnek be rendszeresen, ahol meg vannak elégedve az árral és a kínálattal is. A kutatás szempontjából viszont elég nehéz dokumentálni a vásárlási szokások gyakori változásait. Kenyérből a legtöbben a 0,5-1 kg-os fehérét /búzakenyér/ és a félbarnát /korpás vagy rozsos kenyér/ szeretik, de korosztálytól függetlenül népszerűek a mai táplálkozási normáknak inkább megfelelő, egészségesebb típusok is. A pékségek kínálatában ma a legnagyobb választékot a különböző sós és édes péksütemények jelentik. (A családok heti étrendjében és az iskolai menzán kínált, valamint uzsonnára csomagolt pékárukról bővebben lásd a kötet közétkeztetéséről szóló fejezetét, pontos számadatokkal.) A hét minden napján, reggeltől estig elérhető ez a kínálat, ez lehet az oka, hogy a vizsgált közösségen belül nem találtam példát a kenyér fagyasztva, hosszabb időre való tárolására.

Az idősek heti étrendjében meglehetősen kevés kenyér szerepel. Főként az egy személyes háztartásokra jellemző, hogy akad, aki csupán fél kg kenyeret vásárol egy hét alatt. Ez a cserépfalui hasonló adatokkal összevetve nagy különbség. Ott a kenyérnek sokkal nagyobb szerep jut az idősek táplálkozásában. Előfordult egy esetben, hogy a hideg étkezéseken a kenyeret pár darab keksz helyettesítette rendszeresen, pénz hiányában nem telik kenyérre. A naponta munkába járók körében a reggeli és a vacsora mellett a déli étkezéseken is szerepelhet kenyér vagy péksütemény, ha csak annak az elfogyasztására van mód. Ezeknél a családoknál általában vacsorára tálalnak meleg, főtt ételt, hasonlóan Cserépfaluhoz. A vizsgált háztartások többségében viszont a napi két hideg, kenyér, kelt tészta alapú étkezés mellett ebédre az otthonuktól távol fogyasztanak meleg ételt, hétköznap nem is főznek. A vizsgált fiatalabb, gyermektelen családok kb. felénél a vasárnapi ebéd ételsorában sem szerepel házi készítésű desszert, hanem mind vendéglátáskor, mind vasárnap az áruházakból származó csomagolt süteményeket találják, de sokaknak az idősebb nagymama készít házi soros sütit, kalácsot, beigli, fánkot.

A kutatásom során a közétkeztéseknek csak egy részét, a gyermekek által az óvodában és iskolában elfogyasztott ételek sorát dokumentálhattam. A táplálkozási szokások, az ízlésvilág alakításában gyakoriságuk miatt nagy jelentősége van az otthonról távol elfogyasztott ételeknek, a fogyasztási preferenciák, menüsorok összeállítása, ízlésirány szempontjából meghatározó tényező a rendszeres külső étkezés. A gyerekek számára az óvodai, iskolai menzán a főétkezés, az ebéd szinte minden esetben két, ritkábban, hetente egyszer három fogásból áll. A menzai ebéd során kenyér, tészta sütemény szinte minden nap szerepel valamilyen formában. Emellett két kiegészítő étkezést is tálalnak: tízórára és uzsonnára is sült,

édes tésztákat, kenyeret felvágottal, sajttal. Az ételek döntő többsége tehát gabona, szénhidrát alapú, a tésztafélék a jellegadó ételosztály a napi étkezések során. Különösen igaz ez, ha ezzel együtt a családi körben elfogyasztott reggeli, esti, hideg, kenyér alapú étkezéseket is számba vesszük. A kisgyermekkorban rögzült, megkedvelt ízvilág, ételek mintaként szolgálnak a későbbi háztartásvezetéshez is.

Az egyik vizsgált óvoda nevelési programjának részét képezi a gabonatermesztés és a kenyérsütés menetének megismertetése a gyerekekkel. Otthon azonban nem nagyon látják a tésztakészítés párhuzamait, a kelt tészták készítésének sincs élő gyakorlata. Csak a legidősebbek konyhájában találtam például gyúrótablát. Meglepő volt, de még abban a háztartásban sem készül rendszeresen kelt tészta otthon, ahol a háziasszony végzettsége és foglalkozása pék. Még a húsvéti kalácsot is boltból veszik meg.

„Itthon nem sütök! Inkább kevert tésztákat, süteményeket. Pékterméket nem. A férjem szokott mostanában kenyeret. A szakma így nagyon monoton. A meghatározott adagokat csináljuk, nincs semmi új, semmi izgalmas. A Tesco-ban nem nagyon van ilyen. A meglévő terméket kell csinálni. Ennyi. Évente-félévente újítanak terméket, szoktak újakat. Azokat a termékeket, amit nem kedvelnek a vásárlók, azokat kivesszük. De igazából nem egy szakmai kihívás. Megadott gyártás van, megadott forma, megadott adagnorma van, még csak kísérletezni sem lehet. Az itthoni konyha sem terep ehhez, bár a tudás meg lenne hozzá, de talán már nem szeretem annyira a szakmát. Elveszti az ember az érdeklődését egy idő után.”²²

A kenyérnek az étkezéseken betöltött szerepében, a szeletelés, tálalás módjában nem találtam különbséget a mai falu és város között. Egyedül a hulladékkezelésben: Budapesten nem volt példa a kenyér megkülönböztetésére: a maradékot, a már több napos kenyeret egyszerűen kidobják a legtöbben; két családnál gyűjtöttek csak a száraz kenyeret a vidéken élő szüleik által tartott háziállatok számára.

A pizza az a kelt tészta, amely mint kenyérpótló nagyon nagy jelentőségű a mindennapi étkezéseken. A többszemélyes háztartásokban hetente-kéthetente szerepel éttermi, ritkábban házi készítésű pizza az éttrendben, évszaktól függetlenül. A recepteket többnyire az internetről, női magazinokból tanulták. Volt, ahol a gáztűzhelyet azért cserélték le villanytűzhelyre, hogy jobb pizzát tudjanak benne készíteni. A társasház környékén több pizzázó is várja vendégeit, de van, ahol házhozszállítást is kínálnak. Nem csak a fiatal korosztály körében népszerűek, vannak, akik hétköznapi is ott vacsoráznak. Az iskolai büfében is a pizzafutár által kiszállított, majd ott szeletenként kiadásított pizza a legkedveltebb termék, bár egy szelet ára ugyanannyi, mint a menzán egy kétfogásos ebéd előállításának költsége.

²² G. M., (szül. 1975.) 2013. 03. 09.

A streetfood-ként megismert tortilla, pita szintén alternatívája lett a kenyérnek, elsősorban a fiatalok körében.

Süteményeket a családjuktól külön élő fiatalok és az idős, egyedül álló emberek elsősorban a nagyobb családdal közös ünnepi alkalmakra sütnek, maguknak nem, legfeljebb pár szeletet vásárolnak alkalmanként. Az egy vagy több gyermek háztartásokban sütnek heti rendszerességgel házi készítésű süteményt. Ezekben a konyhákban a legmagasabb az egy hónapra vásárolt lisztmennyiség is, 4–5 kg. (A minőség tekintetében nincs túl nagy eltérés: főként finomlisztet és ritkábban réteslisztet vásárolnak. Ennél nagyobb választék csak két háztartásban volt, ott, ahol a háziasszony foglalkozása pék, és ott, ahol a kenyérsütő gép révén sokféle összetételű kenyér készült.) Az idősebb asszonyok között van, aki még látott gyermekkorában kenyérsütést, de maga soha nem próbálta, csak a visszaemlékezéseiben élt a kenyér illata; kelt tésztát is csak akkor sütöttek, amíg a bolti kínálatot nem találták megfelelőnek a rendszerváltás előtt. Ez a cserépfalui példákhoz képest egy-két generációs eltérést mutat, a városban korábban háttérbe került ez a tudás.

A fogyasztás a jövedelmek alapján egyre inkább differenciálódott az 1980-as évektől.²³ A közepes és magasabb jövedelmű rétegben az egészséges táplálkozásra törekedve csökkent a napi szénhidrát-bevitel és nőtt a gyümölcs-, zöldség-, tejtermékfogyasztás mennyisége. A rendszerváltás után a fogyasztás mennyiségi növekedése megállt, a jövedelmek szerinti differenciálódás még erőteljesebben éreztette hatását.²⁴ Az élelmiszerválaszték – ide értve a kenyérek, péksütemények széles körét is –, ugyanakkor jelentősen megnőtt a kiépülő áruházcsoportok és az újra induló magánkereskedelmi hálózat révén. Az 1990-es évek végétől a létszámában folyamatosan növekvő, mélyszegénységben élők számára az elsődleges, elérhető energiaforrást csak az olcsó fehérkenyér, a tészta és a burgonya jelentette az év nagy részében. A lakosság egyre szélesebb körét érintő túlsúlyosság mint egészségügyi kockázat miatt a táplálkozástudományi hatóságok előírásai és ajánlásai²⁵ a napi szénhidrát-, kenyérfogyasztás mennyiségi csökkentését célozták, célozzák meg. (Bár ezekhez a munkákhoz eddig társadalomtudományi, az étkezési szokásokat is feltáró, az innovációk beépülését elősegítő táplálkozáskultúra vizsgálat nem társult.) A széleskörűen publikált egészségügyi vizsgálati eredményeik nyomán azonban az egészséges táplálkozás egyre inkább a figyelem középpontjába került a közbeszéd szintjén is.

²³ http://www.ksh.hu./docs/hun/xstadat/xstadat_hosszu/elm10.html Letöltés 2017. 10. 10. Az egy főre eső hazai fogyasztás (liszt és rizs együttes adatai): 1970-ben 128,2 kg/fő/év, ebből liszt 124,1 kg/fő/év; 1980-ban 111,8 kg/fő/év; 1990-ben 106 kg/fő/év; 2000-ben 89,4 kg/fő/év; 2010-ben 88,2 kg/fő/év, ebből liszt 83,2 kg/fő/év. 2012-ben 85 kg/fő/év, ebből liszt 81 kg/fő/év. Budapesten 2010-ben 63,5 kg/fő/év, ez az országos átlagnál 22,9 kg-mal kevesebb, a 2000-es évek budapesti adatától pedig 12,4 kg-mal kevesebb.

²⁴ Lásd: https://www.ksh.hu/docs/hun/xstadat/xstadat_éves/i_zhc023a.html Letöltés 2018. 01. 10.

²⁵ Lásd <http://www.oeti.hu/?m1id=16&m2id=169> Letöltés 2012. 10. 01.

A kenyérsütő gép szerepe a kenyérfogyasztás megújulásában

A kenyér fogyasztásának történetében a 20. század legvége új fordulatot hozott. A jelen vizsgálat falusi és városi szálai itt összeérnek. 1995-2000 körül, közel egy időben, megjelent a kenyérsütő gép az idősebbek és a fiatalabbak háztartásában is: Cserépfaluban például a vizsgált, közel 30 tagú csoporton belül 5, Budapesten a 40 háztartásból 3 helyen. Ez a tény az ízlés változását, a bolti kenyérhez való megváltozott viszonyt tükrözi. A kenyérsütő gépben saját maguk által készített kenyér más minőséget képvisel, mint ami a kereskedelmi kínálatban elérhető. A saját kenyér készítésének igénye meglehetősen gyorsan elterjedt ezekben az években, a kenyérsütő gép adta az első lehetőséget erre. Ezt támasztja alá, hogy számos szakácskönyv jelent meg a témában rövid idő alatt, és az interneten is sok recept, blog olvasható, a hozzászólásokból pedig látható mindennek a növekvő népszerűsége. (Lásd például a kötetben közölt tanulmányt egy gasztro-blogger karrierjéről, akinek a kiindulópontja szintén egy kenyérsütő gép és az ahhoz tartozó receptek voltak.)

A kenyérsütő gép a tésztakészítés, a dagasztás, kelesztés, sütés folyamatát is teljesen automatikusan végzi, nem szükséges hozzá semmilyen előzetes tudás, tanulás. A friss kenyér illata volt a legfontosabb indok az idősebbeknél és a fiataloknál is a vásárláshoz, valamint az egészséges táplálkozásra, és egy fontos alapélelmiszer esetében az önellátásra törekvés gondolatának megidézése. Mindez azonban a mai háztartásszervezés napi gyakorlatának teljesen ellent mond, hiszen főként a városi lakosság és vidéken is a fiatalabbak az élelmiszerszükségletük legnagyobb részét nem maguk állítják elő, hanem megvásárolják. Mégis ez egy fontos kezdőlépés volt a kenyérsütés és az eszközkészletének a reneszánszához, a hagyományos sütés emlékeinek a felélesztéséhez.

A kenyérsütő gépben való sütéshez szükséges hozzávalókat a helyi boltokban is be lehet szerezni mind Cserépfaluban, mind Budapesten, mert megfelelő az alapellátottság. Minden vizsgált háztartásban van külön receptkönyv is a kenyerekhez. Az idősebbek egy-két félélt próbáltak ki: fehér vagy félbarna kenyeret sütnek, a fiatalabbak bátrabban kísérleteznek: a recepteket saját tapasztalatuk alapján alakítják tovább, és az így elkészült kenyér ételajándék is lehet.

A kenyérsütő gépben készült kenyér a sütőforma szerint álló vagy fekvő hasáb alakú, sűrűbb és vastagabb a héja, mint a bolti kenyereknek, ez növeli az eltarthatóságát. A gépi kenyeret is kenyértartókban tárolják, de tulajdonságai lehetővé teszik, hogy vászonruhával, konyharuhával takarják le, mint régen a kemencében sült kenyereket, ugyanakkor a bolti kenyeret nylonzacskóban tartják mellette. A friss, gépi kenyérből több fogy, a karéjok is nagyobbak a boltinál, minden háztartásban megnőtt a kenyérfogyasztás, mióta maguk sütnek! A legtöbb helyen azonban a gépi kenyér nem szorította ki teljesen a bolti kenyeret, a család tagjai

saját ízlésüktől függően egyiket vagy másikat fogyasztják. Van, ahol a férj, máshol a háziasszony ragaszkodik inkább a lazább szerkezetű, puhább, vékonyabb héjú bolti kenyérhez. Nagyobb vendéglátás esetén is a bolti ellátásra támaszkodnak, a kenyérsütő gép kapacitása csupán egy család egy-két napi szükségletét tudja fedezni. A kenyérsütő géppel házilag megoldható a speciális diétára szoruló beteg ételmezése is. A sütés sikertelensége esetén – ez a liszt minőségén múlik főként – a kenyeret nem fogyasztják el, az állatoknak adják, vagy kidobják.

A kenyérsütő gép egyben a háztartás modernségét, jól felszereltségét is jelképezi a közösség felé, a konyhai, ebédlőben elhelyezett tárgykultúra hagyományos presztízsszerepe szerint.²⁶ Van olyan háztartás Cserépfaluban, ahol használaton kívül a ház nyilvános terében tárolják. Néhány évvel a vásárlás után azonban a három budapesti háztartásból kettőben a kenyérsütő gép kikerült a rendszeres, napi használatból, a szekrény mélyére vagy a külső raktárba. Ennek egyik oka az, hogy a rendszeres sütés meglehetősen időigényes napi tevékenység, másrészt a lakótömb körül sorra nyíltak a kis pékségek, amelyek kínálata mind minőségben, mind árban a legszélesebb fogyasztói igényeket is képesek kielégíteni. A kenyérsütő gép ebben az esetben csak egy „divathullám”-ként jelent meg ezekben a háztartásokban. Hozzájárult ugyanakkor az ízlés, az igények formálódásához, mert megmutatta, kiemelte az adalékanyag-mentes, saját készítésű kenyér értékeit.

Kézműves pékségek

A kenyérfogyasztás változásában a fentiekben említett kenyérsütő gép által elindított folyamat mellett egy másik, egyre erősödő tendencia is jelen van a 2010-es évektől a városi táplálkozáskultúrában. Míg a kenyérsütő gép a kereskedelmi kínálat korlátozott volta miatt elsősorban a falvakban jelentett megoldást a friss, házi kenyér előállításához, addig a városokban a kis pékségek száma nőtt meg jelentősen az elmúlt 10 évben ennek az igénynek a kielégítésére. A kenyérgyáraktól való megkülönböztetésként ezek a pékségek „kézműves”-nek nevezik magukat. Ezzel a jelzővel az elhatárolódásukat igyekeznek kifejezni.²⁷ Az általuk készített kenyerek sok tekintetben a hagyományos paraszti tudáshoz nyúlnak vissza, arra építenek, még ha ezt nem is mindig hangoztatják. Tudásuk forrásaként sokkal inkább a francia, angol, olasz, spanyol és skandináv hasonló kispékségeket jelölik meg, például névválasztásukban is. Budapesten 2010-ben nyílt az első kézműves pékség, melyet

²⁶ Hasonlóan a mikrohullámú sütőhöz. Lásd Bati 2008, 2016; továbbá Hofer 1983: 47.; Jávor et al. 2000: 993.; Valuch 2013: 212–215.; Lammel 1984: 338.; Hofer 1983: 55–58.; Jávor et al. 2000: 998.

²⁷ „...ragaszkodunk a kenyérbélesztés ősi és természetes folyamataihoz, az adalékanyagot odafigyeléssel és azokkal a szakmai fortélyokkal, technikákkal helyettesítjük, amiktől az egész kézművessé válik.” „A kézművesség alapvetően az odafigyelésben rejlik.” Beke 2017: 34–35.

azóta számos követett – 2017-ben több mint 10 tulajdonos üzeme és üzlete működik egymás mellett –,²⁸ elsősorban a belvárosban találva meg a fizetőképes piacot. Külön érdekesség, hogy a pékségek alapítói sok esetben eredeti foglalkozásukat tekintve nem pékek (van, aki banki jogász, táncos, operatőr, ökológus, külkereskedő volt korábban), hobbi volt számukra először a kenyérsütés. Majd többnyire külföldi tanulmányutak után határozták el, hogy olyan pékséget nyitnak, ahol a minőség lesz a legfontosabb érték, és nem törekednek nagy mennyiségek előállítására. „(...) szakmai alázat nélkül nem lehet tartós sikert elérni. Szeretem, amit csinálok, nagyon jó alkotni, (...) találkozom a vevőkkel, és az a visszajelzés hajt még mindig előre, amit tőlük kapok. (...) Nyilván kell hozzá szerencse is, de mindenekelőtt nagyon sok tanulás és alázat. Ha nem szereted az embereket, hogyan sütnél nekik jó kenyeret, amiben a szíved-lelked benne van?! (...) Messze nem elég csak jó kenyeret készíteni.”²⁹ „A kenyereknél, a kelt tésztáknál szinte nincs két egyforma alkalom, változik a kovász, ingadozik a hőmérséklet, eltérő a liszt minősége, sütők különböző módon sütnek, és bizony más lehet a házi pék hangulata is. Ezért a receptekben szereplő utasításokat követve is elsősorban a szemünknek és a tapasztalatunknak higgyünk, és ahogy a tészta kívánja, úgy módosítsunk (...)”³⁰

A kézműves pékségek termékeinek ára kétszerese-háromszorosa a tömegtermékekének. Ezt egyrészt az előállítás idő- és munkaerőigényessége, másrészt az alapanyag, a jó minőségű liszt indokolja. Minden pékségben szinte kizárólag kovász az erjesztőanyag, ennek használata a legfontosabb kritérium a jó kenyér előállításához. De ez egyben magyarázat arra is, hogy miért tart két napig a kenyérsütés menete.³¹ Idő kell ahhoz, hogy a liszt, víz, só kenyértésztává váljon, ahogy ezt a néprajzi szakirodalom is megörökítette a korábbi paraszti gyakorlatban. (A kenyérgyárakban, a tömegtermelésben erre nem fordítanak elég időt, ott adalékanyagokkal és gőzbeűvással érik el, hogy ez a folyamat felgyorsuljon.) A búza mellett olyan, a táplálkozásból már közel 100 éve kikopott gabonákat is felhasználnak a kézműves pékek, mint az alakor, a tönköly, az árpa és a zab.

²⁸ Beke Csilla újságíró interjúkötetéből és annak a Csipet kiadó által szervezett könyvbemutatóján (Budapest, Liebling, 2017. november 11.) megismerhettem én is sokukat. Beke 2017.

²⁹ Beke 2017: 193.

³⁰ Beke 2017: 8.

³¹ „... a fő kovászt 15 éve kaptam ajándékba, eredetileg San Franciscoból érkezett Nagy Britanniába. Négyen-öten figyelünk rá, mindig, aki dolgozik. A sütést megelőzően megeretjük a kovászt, ami másnapra kész. Reggel bekeverjük a tésztával, amit dagasztás helyett hajtogatunk, ami 3-5 órás folyamat. A hagyományos dagasztástól ugyanis hamar megkelne a tészta, mi viszont éppen lassítani szeretnénk a folyamatot, ráadásul így sokkal egyenletesebben kel. Azután táblázzuk, vagyis darabokra osztjuk, gömbölyítjük, utána formázzuk, végül bekerül a szakajtóba, azokban pihen másnap reggelig, amikor sütjük.” Beke 2017: 17. „A kovász kiszámíthatatlan játékos, nálam is előfordul, hogy kisebb vagy éppen nagyobb lyukacsok vannak a bélzetben. Ahhoz, hogy mindig egyforma legyen, bele kellene nyúlni adalékanyaggal, amit nem szeretnék. Lehet, hogy néha kisebb, néha tömörebb a kenyér, de pontosan ugyanolyan szeretettel, ugyanolyan alapanyagokból készül, viszont a kovász aznap így akarta. Ezért nehéz ez a szakma, érzék kell hozzá.” Beke 2017: 193.

De gondot jelent a pékségek számára az állandó, jó minőségű alapanyagokat Magyarországon beszerezni, ezért sokszor külföldről hozatják, például az árpalisztet. A pékségek által fölhasznált alapanyagok esetében fontos a termelés módja is, bio-gazdaságokból szereznek be mindent. De a „bio” szellemiség nem csupán itt érhető tetten, hanem a munkaszervezés terén is – nem csak a termék számát, hanem az is, aki készíti: a legtöbb műhelyben nincs éjszakai műszak. Emiatt ugyan friss kenyér csak délután kerül a polcokra, de a pékségben dolgozókat ezzel kímélik, a vevők pedig elfogadják ezt a megoldást. Ez is jelentős különbség a kenyérgyárakhoz képest.

A táplálkozáseredetű betegségek egyre több embert érintenek, sokan érzékenyek a gluténra. A kézműves pékségek kínálatában ebbe a speciális diétába beilleszthető termékek is elérhetőek, van olyan műhely, ahol kizárólag ilyeneket forgalmaznak, de nem csak ezen betegségben szenvedők részére. A felhasznált alapanyagok köre speciális: cirok, köles, nyílgöyökér, barnarizs, tápióka, csicsereborsó stb., melyeket a kézműves pék a mezőgazdasági tudományok doktoraként nagy szakértelemmel válogat össze alternatív lisztforrásként.³²

A jó kenyérnek a kézműves pékek által megfogalmazott legfontosabb tulajdonságai szinte szó szerint egybe vágnak azzal, amit 1820-ban Nagyváthy János *Magyar házi gazdasszony* című könyvében leírt: „§ 41. Jó kenyérnek azt tartjuk, a' melly domború, héjja sem igen lágy, se kemény, sárga vagy barna, de nem fekete égett; nincs elválva a' bélitől; a' béli szívós, és nem morzsálható. Ha a' béli bényomják: ismét magától felduzzad; inkább apró sűrű, mint igen lyukatsos, jóízű, nem savanyú több napok múlva is; a' tejet felissza, mint a' Spongyia; ha a' fenekét megütik ökölrel az egész kenyér megrendül. § 42. Hogy a kenyérben az előlszámlált tulajdonságok meglegyenek, a' készítésben való fogásokra szükség vigyázni. Ezek a' Fogások előlfordulnak: 1. A' kenyérnek való búzának megválasztásában és elkészítésében. 2. A jó örlésben, s következőképen a' jó Lisztben. 3. A kovásznak jóságában. 4. A' dagasztásban, jó vízben, megsózásban. 5. A' szakasztásban. 6. A' kemencének jóságában, és jó fűtésében.”³³

³² „Hosszú hónapok teltek el kísérletezéssel és kudarccal. Több száz kiló alapanyag és több százezer forint ment a kukába, mert nem akartam kompromisszumokat kötni. Arra vágytam, hogy ne lehessen megmondani, gluténmentes-e, amit készítettem. (...) Itt emberek egészségéről van szó, nem lehet hibázni, mindig garantálnom kell a menetességet. (...) Fehér alaplisztnek a rizs, a tápióka és a burgonya keverékét használjuk. A szódabikarbóna és az almaecet szépen megemeli a tésztát, sütőpor kerül olyan termékekbe, amikbe élesztő kellene, és fejlesztés alatt van a quinoából készített kovász (...) terveink szerint kovászos kenyér mindenképpen lesz.” Beke 2017: 155.

³³ Nagyváthy 1820: 65–66.

Kemencék új szerepben

Napjainkban a kelt tészták reneszánszát a közös, nyilvános étkezési alkalmak jelentik. A rendszerváltás után a lokális közösségi életben jelentős értékrendbeli változások történtek, mind a falvakban, mind a városokban egyfajta identitáskeresés zajlott. Ennek egyik eszköze a korábban már elhagyott, meghaladott életmódelemek felelevenítése volt, és a paraszti táplálkozás ebből a szempontból kiemelten hangsúlyos szerepet kapott. Az ételek mindenki által értelmezhető, élvezhető, ugyanakkor a modernizációtól, az urbanizációtól még mentesnek tartott, helyinek kikiáltható értékként jelentek meg az ünnepeken. Sok településen hoztak létre tájházakat: ahol mód volt rá, ott a központban felújítottak egy a 20. század első harmadában épült lakóházat, benne az újjáépített kemencével. Az épület és a kemence köré szerveződtek később a közösség régi és új ünnepei a hagyományokhoz való érzelmi kötődésre alapozva, mindig valamilyen közös étkezéssel összekapcsolódva. Mára kialakult egy többnyire teremtett/megkonstruált hagyományokra épülő, új közösségi ünneprend, fesztiválok sora, melyeknek a lokális közösség életében a jelentősége, közösségmegtartó ereje nagyon nagy, ugyanakkor turisztikai látványosságként is szolgálnak. Ezekhez a falunapokhoz, fesztiválokhoz, a városi kirakodóvásárokhoz kapcsolódóan minden település igyekezett a saját étkezési szokásaiból helyinek, egyedinek vélt ételt vagy alapanyagot felmutatni, az ünnep jelképévé tenni. A mai, új építésű kemencék a falunapok során állandó szereplővé váltak, a kisebb és nagyobb települések egymás példáját követve hamar átvették az ötletet. A kemencében legtöbbször rétest, kenyértésztából készült kenyérlángost,³⁴ illetve liba-, kacsacombot sütnék, ezeket árusítják. A körük szerveződött közösségi ünnepek mellett, a fesztiválok elmúltával egyes településeken magánszemélyek is kibérelhetik a közös kemencét családi ünnepekhez. A fesztiválrendhez igazodva a számos vendég ellátását napjainkban új alapanyagokból készült, szállítható, kis kemencékkel is meg tudják oldani.

A közösség által épített kemencék mellett azonban az utóbbi 10-15 évben jelentősen megnőtt az igény a saját kemencékre, és hozzájuk kapcsolódva a látványos vendéglátásra, az étkezés köré szerveződő közös szórakozásra is. A cserépfalui új építésű kemencék (1995-ben 3, 2017-ben 11 kemence működik a jelenlegi közép és fiatal generáció tulajdonában, ebből 6-ot az elmúlt években, 2009–2012 között építettek) esetében is ez volt a legfőbb indok. Az építéshez az ötlet sokféle forrásból származhatott. Az előbbieken bemutatott közösségi terek mellett a 20. század során el nem bontott, az idős tulajdonosok által mind a mai napig

³⁴ Az 1960-as évek végétől – a kemencék elbontásával párhuzamosan – a kenyértésztából, kemencében sült kenyérlángos sütés helyett az olajban sült lángos vált a strandok, piacok kedvelt ételévé. Emellett mobil, fatüzeléses kemencéket láthatunk ma szinte minden vásáron, fesztiválon, nagyon kedvelt termék lett a kenyérlángos, amely ízében, illatában a régi kenyérsütéseket idézi.

alkalmilag használt nyári konyhák és a bennük lévő kemencék a legautentikusabb forrásai ezeknek az építkezéseknek. Van, aki gyermekkorában még látta kenyeret süti a nagymamáját, neki ez az emlék volt a motiváció, hogy ha egyszer módja lesz rá, akkor saját kemencéje is legyen. Ötletadóként a nemzetközi konyha, például a népszerű pizzériák fatüzelésű kemencéi is jelen vannak az ország minden részén. Számos magyar étterem kínálatában is hangsúlyozottan szerepelnek a kemencében sült húsok, rétesek. Televíziós főző műsorok népszerű színészekkel, műsorvezetőkkel együtt szintén hozzájárultak a kemencében való főzés, sütés hagyományainak felelevenítéséhez, a kapcsolódó nosztalgikus érzések felébresztéséhez.

A szabadidő eltöltésének egyik legkedveltebb formája a szabadban való főzés. Ez egyben a kevés férfi főzési alkalmak egyike is. Az 1990-es évekig a bográcspan főtt pörkölt, gulyás volt a menü a városi és a vidéki baráti, családi összejöveteleken is. A 20. század végén a vidéki, falusi ház körüli zöldséges kertek, kiskertek átalakultak: a művelésével a fiatal felnőttek felhagytak, fűvel ültették be, és kerti partikhoz alakították át az udvar nagy részét, mind nagyobb teret kaptak a média és a barkácsboltok, szakácskönyvek által népszerűsített grillsütők. A falu társadalmában az anyagi jólétet, a modernséget jelenítették meg ezek a grillek. Nagyon rövid idő azonban szinte mindenki számára elérhetővé vált a grillezés városon és vidéken egyaránt, tehát már nem töltheti be a státuszszimbólum szerepét. Napjainkban a lokális elit jólétét, társadalmi pozícióját a gondozott kertben, kerti bútorokkal körbevett, új építésű, fatüzeléses kemence mutatja a vendégek és az utca felé is. A kemencét a házigazda építteti, a fűtését is maga végzi többnyire, felügyel a sütés-főzés folyamatára, a felesége az ételek főzéshez való előkészítésében vesz részt. Mindez a múltban teljes egészében női munka volt.

Az 50 éve meghaladott tüzelőberendezés felújítva, új élethelyzetben, a mindennapokból kiragadva, az építtetésére ráfordított jelentős összeg (kb. kéthavi átlagkeresetbe kerül), és a hétköznapi kihasználatlanság miatt válhatott presztíztárggyá. A kemencében való főzés, sütés ma a hétköznapi étkezési szokások teljes ellentétét jelenti, ettől különleges. Míg hétköznapiokon a legtöbb családban nem főznek naponta, napközben az otthonuktól távol, közétkeztetésben esznek, vagy csak szendvicset visznek magukkal, addig a kemencében főzésre egy egész napot rá kell szánni. Mind a megépítése, mind a működtetése, az edények, az eszközök jelentős anyagi ráfordítást jelentenek. A kemence felfűtése 3-4 óra hosszat tart, állandó felügyeletet igényel. A tésták, húsok előkészítéséhez, sütéséhez is sok tudás és idő szükséges. Mindezt csak szabadidejükben tudják megvalósítani, a vendéglátás előkészületeit jelentik ezek a lépések, mert csak nagyobb társaság kedvéért érdemes egyáltalán begyújtani a kemencét.

A kemence reneszánszának ez volt majdnem az utolsó pillanata. Már két generáció nőtt fel azóta, hogy elbontották a falvakban a tüzelőberendezések nagy részét. A használatukhoz szükséges tudás, a fejből ismert receptek, gyakorlati

fogások, a felfűtés helyes módszere szinte teljesen elenyésztek. A hétköznapi étrendben jelentősen visszaszorultak a házi készítésű kelt tészták, ahogy láttuk. Ezeket a tradíciókat az idősek most már nem a lányaiknak tanítják meg egy természetes, családon belüli belenevelődés útján, hanem csupán egy speciális hagyományörzés keretein belül adják át az új kemencetulajdonosoknak. A kemence felfűtéséhez, az első kenyerek dagasztásához a ma még élő legidősebb asszonyok segítségét kérték a legtöbb helyen, ennyiben támaszkodtak a helyi tudásra. A legtöbb kudarc is – amelyről beszámoltak a kemencében való főzés kapcsán az adatközlőim – éppen ennek a tudásnak és a gyakorlatnak az elégtelen voltából fakadt. Nem tudták, mert a szemük nem elég tapasztalt, hogy a kemence mikor van jól felfűtve, illetve mi a teendő, ha túl meleg vagy túlságosan kihűlt; mikor jó a tészta, a hús, hogyan előzhető meg, hogy pernyés, kormos legyen az étel.

A vélemények nagyon különbözőek az új kemencékről: akinek van, az a különleges ízeket hangsúlyozza, a főzés egyedi módját, hangulatát. Aki nem teheti meg, hogy ilyet építtessen, az inkább csak a pazarlást látja az év nagy részében kihasználatlanul álló építményben. Az az idős asszony, aki átadhatta a tudását, az hagyományörzést és a múlt átértékelését látja, büszke a gyermekei anyagi jólétére. Mások értetlenül nézik, hogy előzetes tudás, tapasztalat nélkül miért fognak bele egyáltalán a kemenceépítésbe.

A hagyományoknak leginkább megfelelő használathoz az eszközkészlet is nagyban hozzájárul. A kemencék építésének országszerte megfigyelhető divatja a kapcsolódó kézművesipart, a fazekasságot is új irányba terelte: a tűzálló agyagból készült edényeknek új piaca nyílt. A fából faragott lapát, szénvonó, kenyérsütő tepszi van, ahol még a régi, megőrzött készletekből került ki. Az ételek elkészítéséhez a recepteket, az ötleteket a kenyér kivételével az internetről gyűjtötték, ezek a fogások tehát nem nevezhetők helyi specialitásnak, de erre nincs is igény.

Az új kemencék építése egy sajátos hagyományörzést, a korábbi generációk mindennapi tudásának átértékelését, átmentését hozta magával. A látványos közös szórakozás, vendéglátás keretében, a korábbtól teljesen eltérő élethelyzetben élnek tovább a gyakorlati fogások, receptek. További kutatást igényel majd ezeknek az eszközöknek a jövője, a divathullám további sorsa, illetve hogy a múlt táplálkozási szokásainak más elemei részesülnek-e hasonló figyelemben.

IRODALOM

APOR Péter

2008 A mindennapi élet öröme. In Horváth Sándor (szerk.): *Mindennapok Rákosi és Kádár korában*. Új utak a szocialista korszak kutatásában. 13–49. Budapest: Nyitott Könyvűhely.

ARNAIZ, Mabel Gracia

2009 Learning to Eat. Establishing Dietic Normality in the Treatment of Eating Disorders. *Food, Culture & Society*, 12, 2, 191–215.

AZ VAGY, AMIT MEGESZEL

2014 *Az vagy, amit megeszel. Mi jellemzi a magyar fogyasztókat? Étkezési szokások 1989–2014.* www.gfk.com/.../GfK%20tanulmányok_összefoglaló%20riportok_2014 Letöltés: 2015. 07. 12.

BALÁZS Géza – BÓDI Zoltán (szerk.)

2005 *Az internetkorszak kommunikációja*. Budapest: Gondolat – Infonia.

BALI János

2009 A munkáslakás-kutatás eredményei a Nagy-Budapesti Néprajzi Munkaközösségben. In Bali János – Turai Tünde (szerk.): *Életút/írások Szilágyi Miklós tiszteletére*. 385–395. Budapest: MTA Néprajzi Kutatóintézet – ELTE BTK Néprajzi Intézet.

BÁLINT Sándor

1962 A kenyér és a kalács a szegedi néphagyományban. *Néprajz és Nyelvtudomány* V–VI. 63–77.

BÁNYAI Irén

1996 *A gázgyári kolónia: az Óbudai Gázgyár munkás- és tisztviselő telepének történeti és néprajzi elemzése*. Debrecen: Kossuth Lajos Tudományegyetem.

BARBRO, Johanson (et al.)

2009 Nordic Children's Foodscapes. *Food, Culture & Society* 1. 25–51.

BARTHA Eszter

2017 A munkástörténet-írás új perspektívái. Bevezető. In Bartha Eszter – Bezsenyi Tamás (szerk.): *Egy másik Kelet-Európa. Munkás- és társadalomtörténeti tanulmányok Mark Pittaway emlékére*. 7–25. Budapest: ELTE BTK Kelet-Európa Története Tanszék.

BATÁRI Zsuzsanna

2008 The interiors of Summer Kitchens: Changes in Lifestyle and Material Consequence in the 20th Century. In Pirjo Korkiakangas – Tiina-Ritta Lappi – Heli Niskanen (eds): *Touching Things. Ethnological Aspect of Modern Material Culture*. 248–260. Helsinki: Finnish Literature Society.

BÁTI Anikó

- 2000 Tárgyak – technológiák – szokások. Egy borsodi község táplálkozás-kultúrájának változásai a XX. század második felében. In Cseri Miklós – Kósa László – T. Bereczki Ibolya (szerk.): *Paraszti múlt és jelen az ezredfordulón*. 341–356. Szentendre: Magyar Néprajzi Társaság.
- 2005 Cserépfazék és bárpult. Cserépfalui konyhák napjainkban. In T. Bereczki Ibolya – Sári Zsolt (szerk.): *A népi építészet, a lakáskultúra és az életmód változásai a 19–20. században. Tanulmányok a Dél-Dunántúlról és Észak-Magyarországról*. 277–300. Szentendre: Szentendrei Szabadtéri Néprajzi Múzeum.
- 2008 *Régi és új elemek a cserépfalui konyhán*. Budapest: Magyar Néprajzi Társaság. Néprajzi Értekezések 1.
- 2009a A jól felszerelt konyha. Kell ma még tudni főzni? *Ethnographia* 120. 3. 257–266.
- 2009b A cserépfalui konyha. *Ház és ember* 21. 141–162.
- 2011 A kenyér és a kelt tészták mai táplálkozásunkban. In Vargyas Gábor (szerk.): *Párbeszéd a hagyománnyal: A néprajzi kutatás múltja és jelene: Tudományos konferencia a PTE Néprajz – Kulturális Antropológia Tanszék jubiláló professzorai: Andrásfalvy Bertalan, Filep Antal, Kisbán Eszter és Pócs Éva tiszteletére*. 487–499. Budapest: L'Harmattan – PTE Néprajz – Kulturális Antropológia Tanszék. /*Studia Ethnologica Hungarica* 13./
- 2012 The Role of Bread in Hungarian Diet Today. *Acta Ethnographica Hungarica* 57. 2. 253–261.
- 2013 The Return of the Wood-fired Baking Oven in Hungary. In Patricia Lysaght (ed.): *The Return of the Traditional Food*. 118–127. Lund, Lund University.
- 2014 Családi kapcsolatok és ismeretátadás. A főzés tudományának átadása/átvétele a családban és azon kívül. In Barna Gábor – Kiss Endre – Gyöngyösi Orsolya (szerk.): *A család egykor és ma*. 119–126. Szeged–Budapest: OR-ZSE.
- 2015 Cooking Know-How: Virtual and Personal Transmission of Skills. A Hungarian Example. In Violetta Krawczyk-Wasilewska – Patricia Lysaght (eds): *Food and Internet*. 221–230. Frankfurt: Peter Lang Edition.
- 2016 Kemence, mikró, kemence. Tárgyegyüttesek változása a konyhában. In Papp József – Tóth Árpád – Valuch Tibor (szerk.): *Vidéki élet és vidéki társadalom Magyarországon*. 619–634. Budapest: Hajnal István Kör. /*Rendi társadalom – polgári társadalom* 28./
- 2017a From Hernádszentandrás to Bioszentandrás. An Example of a Sustainable Bio-farm in Hungary. *Acta Ethnographica Hungarica* 62. 2. 277–295.

- 2017b Organic Farm: A Chance for Renewal (An Example from North-Eastern Hungary). In Silke Bartsch – Patricia Lysaght (eds): *Place of Food Production. Origin, Identity, Imagination*. 59–72. Frankfurt am Main: Peter Lang.
- BEKE Csilla
2017 *Akik elmentek péknek. Interjúk, fotók, receptek egy különleges világból*. Budapest: Csipet Kiadó.
- BÉNYI Mária
2013 Mennyit esznek meg a gyerekek? *Élelmezés* 10. 11. 34–35.
2014 Levesek moslékban. *Élelmezés* 11. 1. 10.
- BÉNYI Mária – VARGÁNÉ KONYHA Edit – KACSUR Margit – JUHÁSZNÉ CZULEK Katalin
2014 Kisétkezések – nagy eltérésekkel. *Élelmezés* 11. 5. 13–14.
- BERECZKI Ibolya
1986 *Népi táplálkozás Szolnok megyében*. Debrecen: Debreceni Egyetem Néprajzi Tanszéke.
- BÉRES Csaba
1979 *Lakótelep, kertés házak helyén. Az életformaváltás szociológiai problémái egy szanálási övezetben*. Debrecen: Kossuth Lajos Tudományegyetem.
- BÓDY Zsombor
2014 A lakás mint kutatási téma a modern városok történetében. *Korall* 58. 5–16.
- BOGYIRKA Emil (szerk.)
2000 *Pesterzsébet története*. Budapest: Pesterzsébet Önkormányzata.
- BOLDIZSÁR Iván
1935 Egy budapesti bérház szociográfiája. *Magyar Kultúra* XXII. 2. 101–107.
- BRIGHT, Richard
1970 *Travels from Vienna through Lower Hungary: With Some Remarks on the State of Vienna during the Congress, in the Year 1814. Richard Bright utazásai a Dunántúlon*. Éri István (szerk.). Veszprém: Veszprém Megyei Múzeumok Igazgatósága.
- BUDAY Péter
2010 *Menzareform*. Kézirat. (magántulajdon)
- CSABAI Márta – ERŐS Ferenc
2002 *Test-beszédek: köznapi és tudományos diskurzusok a testről*. Budapest: Új Mandátum.
- CSIZMADY Adrienne
2003 *A lakótelep*. Budapest: Gondolat.
2008 *A lakótelepről a lakóparkig*. Budapest: Új Mandátum Kiadó.

DÖMÖTÖR Ákos

1995–1996 Változásvizsgálatok a Hangony-völgyi bejárók anyagi kultúrájában. *Herman Ottó Múzeum Évkönyve XXXIII–XXXIV.* 495–521.

ÉLELMISZERFOGYASZTÁS

1957 *Az élelmiszerfogyasztás alakulása Magyarországon.* Budapest: KSH. Statisztikai Időszaki Közlemények 6.

ÉLELMISZERFOGYASZTÁSI

2002 *Élelmiszerfogyasztási szokások Magyarországon.* GfK Hungária Piackutató Intézet – Agrár Marketing Centrum Kht. www.amc.hu
Letöltés: 2008. 02. 10.

ETN

2008 *ETN: JOB. Etnologisk skriftserie.* Cecilia Fredriksson – Håkan Jönsson (red.). Lund: Etnologiska Institutionen, Lunds universitet.
<http://lup.lub.lu.se/luur/download?func=downloadFile&recordOid=4285811&fileOid=4285820>. Letöltés: 2014. 02. 15.

ÉTRENDI SZOKÁSOK

1960 *Étrendi szokások munkás-, alkalmazotti és paraszti háztartásokban.* Budapest, Központi Statisztikai Hivatal. /Statisztikai időszaki közlemények 34./

EURÓPAI LAKOSSÁGI EGÉSZSÉGFELMÉRÉS

2014 *Európai lakossági egészségfelmérés* www.ksh.hu/elef Letöltés: 2015. 07. 01.

FARKAS Gyöngyi

2003 A traktorista lány. Egy erőltetett női szerep az ötvenes években. In Lácza Magdolna (szerk.): *Nők és férfiak, avagy a nemek története.* 357–369. Nyíregyháza: Hajnal István Kör.

FEATHERSTONE, Mike

1997 A test a fogyasztói kultúrában. In Mike Featherston – Mike Hepworth – Bryan S. Turner (szerk.): *A Test. Társadalmi fejlődés, kulturális teória.* 70–107. Budapest: József Műhely Kiadó.

FEJŐS Zoltán

2001 Old and New in Urban Culture. Dilemmas in Interpreting Recent Urban Transformation in Budapest. In Kiss, Réka – Paládi-Kovács, Attila (eds): *Times, Places, Passages in the New Millennium. Plenary Papers of the 7th SIEF Congress.* 79–108. Budapest: MTA Néprajzi Kutatóintézet.

2003 A városi kultúra régi és új elemei: Szempontok Budapest átalakulásának értelmezéséhez. In Kovács Nóra (szerk.): *Tér és terep. Tanulmányok az etnicitás és az identitás kérdésköréből.* II. 95–117. Budapest: Akadémiai Kiadó.

- FÉL Edit – HOFER Tamás
 1969 *Proper Peasants*. Chicago: Aldine.
 1997 *Arányok és mértékek a paraszti gazdálkodásban*. Budapest: Balassi.
- FORGÁCS Attila
 2013 *Az évés lélektana*. Budapest: Akadémiai Kiadó.
- FOUCAULT, Michel
 1990 *Felügyelet és büntetés. A börtön története*. Budapest: Gondolat.
- FRYKMAN, Jonas – LÖFGREN, Orvar
 1987 *Culture Builders*. New Brunswick: Rutgers University Press.
- GODINA-GOLIJA, Maja
 1998 Oven – Cooking Stove – Microwave: Changes in the Kitchen Appliances in Slovenia. In Martin R. Schärer – Alexander Fenton (eds): *Food and Material Culture*. 88–94. Edinburgh: Tuckwell Press.
- GRANASZTÓI Péter
 2010 *Az eltűnt mindennapok nyomában: Mezővárosi társadalom a tárgyi világ rükrében: Kiskunhalas, 1760–1850*. Budapest: Néprajzi Múzeum.
- GUNDA Béla
 1932 A kenyérsütés Orosháza környékén. *Néprajzi Értesítő* XXIV. 102–111.
- GYÁNI Gábor
 1992 *Bérmunkásnyelvény és nyomortelep. A budapesti munkáslakás múltja*. Budapest: Magvető.
 2012 *Az urbanizáció társadalomtörténete*. Kolozsvár: Korunk-Komp-Press.
- GYIMESI Emese – LÉNÁRT András – TAKÁCS Erzsébet
 2015 *A test a társadalomban*. Budapest: Hajnal István Kör – Társadalomtörténeti Egyesület.
- GYURICZA Ákos
 2012 Élelmiszeri norma – vagy mindennapi normá(la)tanságok? *Élelmiszer* 9. 1. 12–13.
 2013 Folyadékigényesség – (tév)hitek. *Élelmiszer* 10. 10. 36–37.
- HADEN, Roger
 2006 „Pandora’s Lunchbox” on Esthetic Education, Children, and Food. *Food, Culture & Society* 9. 3. 265–274.
- HAJBA Gergő
 2017 Aspects to the Understanding of Social Dynamics of Organic Food through the Example of a Community Garden in Budapest. *Acta Ethnographica Hungarica* 62. 2. 297–317.
- HARTOG, Adel P. den (ed.)
 1995 *Food Technology, Science and Marketing: European Diet in the Twentieth Century*. Edinburgh: Tuckwell Press.

- HERNÁDI Miklós
1974 Társasházi társadalom. *Valóság*. XVII. 11. 55–61.
- HESSLER, Martina
2009 The Frankfurt Kitchen: The Model of Modernity and the „Madness” of Traditional Users, 1926 to 1933. In Ruth Oldenziel – Karin Zachmann (eds): *Cold War Kitchen. Americanization, Technology, and European Users*. 163–184. Massachusetts: MTI press.
- HOFER Tamás
1983 A „tárgyak elméleté”-hez. Felszerelések és tárgyegyüttesek elemzése. *Népi kultúra – Népi társadalom* XIII. 39–63.
- HORVÁTH Á. – FÜREDINÉ KOVÁCS A. – FODOR M.
2005 *Az értékrend hatása a táplálkozásra. Élelmiszer, táplálkozás és marketing*. II. 1-2. www.taplalkozasmarketing.hu Letöltés: 2014. 11. 10.
- HORVÁTH Sándor
2004 *A kapu és a határ. Mindennapi Sztálinváros*. Budapest: MTA Történettudományi Intézet.
2012 *Két emelet boldogság. Mindennapi szociálpolitika Budapesten a Kádár-korban*. Budapest: Napvilág Kiadó.
- HORVÁTH Sándor (szerk.)
2008 *Mindennapok a Rákosi- és a Kádár-korban*. Budapest: Nyitott Könyvműhely.
- ISPÁN Ágota Lília
2015 *A város vidéke: a falusi lakosság életmódváltása 1945 után az urbanizáció hatására*. PhD Értekezés. ELTE BTK Történettudományi Doktori Iskola. Kézirat.
- JÁVOR Kata – MOLNÁR Mária – SZABÓ Piroska – SÁRKÁNY Mihály
2000 A falusi társadalom a szocializmus időszakában. In Paládi-Kovács Attila (főszerk.): *Magyar Néprajz VIII. Társadalom*. 977–1006. Budapest: Akadémiai Kiadó.
- JÖNNSON, Håkan
2008 The Cultural Analyst. An Innovative Intermediary? In Cecilia Fredriksson – Håkan Jönsson (red.): *ETN: JOB. Etnologisk skriftserie*. 75–82. Lund: Etnologiska Institutionen, Lunds Universitet. <http://lup.lub.lu.se/luur/download?func=downloadFile&recordOID=4285811&fileOID=4285820> Letöltés: 2014. 02. 15.
2012 Ethical Aspects of Applied Ethnological Food Research. In Patricia Lysaght (ed.): *Time for Food. Everyday Food and Changing Meal Habits in Global Perspective*. 29–43. Åbo: Åbo Akademi University Press.

JUHÁSZ Katalin (szerk.)

2006 *Meg is mosakodjál. Magyar népi tisztálkodás a 20. században.* Budapest: Timp Kiadó.

2012 *Falu a városban: az angyalföldi OTI-telep.* Budapest: L'Harmattan – MTA BTK Néprajztudományi Intézet.

KALÁFA, Amy

2011 *Lunch Wars. How to Start a School Food Revolution and Win the Battle for Our Children's Health.* New York: Penguin.

KAPITÁNY Ágnes – KAPITÁNY Gábor

2013 *Látható és láthatatlan világok az ezredfordulón ... és utána.* Budapest: Typotex.

KASZA Sándor (szerk.)

2000 *Budapest városrészei. Pesterzsébet XX. kerület.* Budapest: Ceba Kiadó.

KELLER Márkus

2018 *Szocialista lakhatás? – A lakáskérdés az 1950-es években Magyarországon.* Budapest: L'Harmattan–OSZK.

KESZEG Vilmos

2008 *Alfabetizáció, írásszokások, populáris írásbeliség.* Kolozsvár: KJNT-BBTE Magyar Néprajz és Antropológia Tanszék.

KISBÁN Eszter

1966 *A magyar kenyér.* Kandidátusi értekezés. Budapest: MTA.

1968 A lepénykenyér a magyar népi táplálkozásban. *Népi Kultúra – Népi Társadalom* I. 51–91.

1970 A kenyér a táplálkozási struktúrában. *Népi Kultúra – Népi Társadalom* IV. 97–125.

1975 Az étkezések napi rendjének átalakulása és az ebéd. *Magyar Nyelv* LXXI. 177–185.

1984 Korszakok és fordulópontok a táplálkozási szokások történetében Európában. Néprajzi vázlat. *Ethnographia* XCV. 384–399.

1992 Táplálkozás. In Ortutay Gyula (főszerk.): *Magyar Néprajzi Lexikon.* V. 202–204. Budapest: Akadémiai Kiadó.

1994 'Húsevőnap' – 'tésztaevőnap': az egyházi böjti fegyelem táplálkozásformáló szerepe. In Kisbán Eszter (szerk.): *Parasztkultúra, populáris kultúra és a központi irányítás.* 75–99. Budapest: MTA NKI.

1995 Economics of Shortage: Conditions of the Food 'Market' in the Case of Hungary. In Adel P. den Hartog (ed.): *Food Technology, Science and Marketing: European Diet in the Twentieth Century.* Edinburg: Tuckwell Press.

- 1997a A főétkezés újkori szerkezetének kialakulása Magyarországon: a levesfogás. In Csoma Zsigmond – Gráfik Imre (szerk.): *Kapcsolat és konfliktusok Közép-Európa vidéki életében*. 105–115. Szombathely: Vas Megye Önkormányzata.
- 1997b Étkezések, ételek – új formák és intézmények az újkori magyar táplálkozáskultúrában. In Romsics Imre – Kisbán Eszter (szerk.): *A táplálkozáskultúra változatai a 18–20. században*. 9–24. Kalocsa: Viski Károly Múzeum.
- 1997c Táplálkozáskultúra. In Paládi-Kovács Attila (főszerk.): *Magyar Néprajz IV. Életmód*. 417–582. Budapest: Akadémiai Kiadó.
- 1998 Metal and Wheat: The Kitchen Range in European Periphery. In Martin R. Schärer – Alexander Fenton (eds): *Food and Material Culture*. 77–87. Edinburgh: Tuckwell Press.
- 2004 Szakácskönyvek és nyelvhasználat Pest-Budán a XIX. század első felében. In Borsos Balázs – Szarvas Zsuzsa – Vargyas Gábor (szerk.): *Feketén fehéren. Varsánytól Rititiig. Tanulmányok Sárkány Mihály tiszteletére*. I. 311–326. Budapest: L'Harmattan.
- 2009a Az étkezések szerkezetéről. In Bali János – Turai Tünde (szerk.): *Élet/út/írások. Szilágyi Miklós tiszteletére*. 408–417. Budapest: MTA Néprajzi Kutatóintézet – ELTE BTK Néprajzi Intézet.
- 2009b Táplálkozáskultúra. In Paládi-Kovács Attila (főszerk.): *Magyar Néprajz. Táj, nép, történelem I. 2.* 406–425. Budapest: Akadémiai Kiadó.
- 2010 Arranging the Meal: The Middle-Class Three-Course Meal in Central Europe – The Soup Course in Hungary, from the Eighteenth to the Twentieth Centuries. In Patricia Lysaght (ed.): *Food and Meals at Cultural Crossroads*. 82–91. Oslo: Novus Press.
- 2011 A táplálkozáskultúra vizsgálata az európai etnológiában. *Ethno-Lore* XXVIII. 71–87.
- 2012 Rácz Zsuzsanna könyvecskéje korabeli körképben. In Tóth Arnold (szerk.): *Néprajz – muzeológia. Tanulmányok a múzeumi tudományok köréből a 60 éves Viga Gyula tiszteletére*. 466–489. Miskolc: Borsod-Abaúj Zemplén Megyei Múzeumi Igazgatóság – Miskolci Egyetem BTK Történettudományi Intézet.
- 2013 Continuity and Change: The Choice of Food for Gastro-Festivals around the Turn of the Millennium. In Patricia Lysaght (ed.): *The Return of the Traditional Food*. 197–208. Lund: Lund University.
- 2014 „A Nemzet Gazdasszonyai” – gyorsjelentés 1861–1864. In Kothencz Kelemen (szerk.): *Határjelek és hagyásfák. A hetvenedik életévébe lépő Bárh János tiszteletére írott tanulmányok*. 788–805. Baja: Türr István Múzeum.

- 2017a Termelők a piacon, termelői piacok. In Fodor Péter – Gyöngyössi Orsolya (szerk.): *Sodrásban. Tanulmányok Szűcs Judit köszöntésére.* 300–313. Csongrád: Csongrádi Információs Központ Csemegi Károly Könyvtár – Tari László Múzeum.
- 2017b Choose Local, Try Organic, Think Ecological – Actions and Ideas in the Recent Hungarian Realm. In Silke Bartsch – Patricia Lysaght (eds): *Place of Food Production. Origin, Identity, Imagination.* 201–218. Frankfurt am Main: Peter Lang.

KISS Réka

- 2007 Falusi értékek, városi igények. A szuburbanizációs folyamatok hatása a helyi társadalom alakulására Budajenőn. In Szarvas Zsuzsa (szerk.): *Migráció és turizmus.* 19–55. Budapest: L'Harmattan – MTA Néprajzi Kutatóintézet.

KNÉZY Judit

- 2007a A táplálkozási hagyományok és innovációk átadásának módjai a parasztcsaládokban – XIX. század végétől az 1960-as évekig. In Örsi Julianna (szerk.): *Mikroközösségek. Társadalmi és gazdasági jelenségek innovációja.* 217–228. Túrkeve-Szolnok.
- 2007b Újítások a falusi közösségek táplálkozási kultúrájában Magyarországon. (1920–1970.) *Somogy Megyei Múzeumok Közleményei* 17. 55–68.
- 2008 Háztartási iskolák, tanfolyamok és a táplálkozáskultúra alakulása a 20. században. *Herman Ottó Múzeum Évkönyve* XLVII. 489–513.
- 2009 Gasztronómiai rendezvények mai lehetőségei a faluturizmusban. In Knézy Judit: *Számadások a múlttól és a jelenről.* 127–153. Kaposvár: Kaposvár Megyei jogú város Közgyűlése.
- 2010 Háztartási iskolák és tanfolyamok hatása a 20. században. Édes tészták és sütemények készítésének elsajátítása a falusi közösségekben. In Báti Anikó – Csoma Zsigmond – Mészáros Márta (szerk.): *Édes ünnepek és cukormentes hétköznapiak. Édes sült tészták és sütemények a kora újkortól Magyarországon.* *Studia Caroliensia* XI. 3–4. 143–164.

KÓSA László

- 1999 *Fürdőélet a Monarchiában.* Budapest: Holnap Kiadó.
- 2012 *Gyulai dolgozatok.* Debrecen: Csokonai Könyvkiadó.

KOVÁCS Ildikó – LELOVICS Zsuzsanna

- 2014 Kitekintés. Nemzeti sócsökkentő programok Európában. *Élelmezés* 11. 6. 15–16.

KÖRNER Zsuzsa – NAGY Márta

- 2008 *Az európai és a magyar teletszzerű lakásépítés története 1945-től napjainkig.* Budapest: Terc.

KÖSTLIN, Konrád

- 2017 Kitchen Stories. In Silke Bartsch – Patricia Lysaght (eds): *Place of Food Production. Origin, Identity, Imagination*. 15–26. Frankfurt am Main: Peter Lang.

KÖZÉTKEZTETÉSI

- 2013 PSCs [szerző nélkül]: Közétkeztetési rendelet születik. *Élelmezés* 10. 5. 6.

KRAWCZYK-WASILEWSKA, Violetta – LYSAGHT, Patricia (ed.)

- 2015 *Food and Internet*. Lodz-Frankfurt: Peter Lang Edition.

KUTI Klára

- 2008 Healthy Diet: Fashion and Construction. In Patricia Lysaght (eds): *Sanitas per Aquas. Spas, Lifestyles and Foodways*. 267–272. Innsbruck-Wien-Bozen: StudienVerlag.

- 2009 Maradandó vagy múlandó? Divatok a táplálkozáskultúrában. In Bali János – Turai Tünde (szerk.): *Élet/út/írások Szilágyi Miklós tiszteletére*. 402–407. Budapest: MTA Néprajzi Kutatóintézet – ELTE BTK Néprajzi Intézet.

- 2011 Trendek, kérdések és források a jelenkori magyar táplálkozáskultúrában. In Vargyas Gábor (szerk.): *Párbeszéd a hagyománnyal*. 459–486. Budapest: L'Harmattan – PTE Néprajz-Kulturális Antropológia Tanszék.

- 2013 *A mi konyhánk a mi múzeumunkban. Kiállítás a Nagyatádi Városi Múzeumban*. Katalógus. Nagyatád.

- 2014 Verzehren oder Zerreden. Alltagswissen in den virtuellen. Tischgesellschaften der Gastroblogsphäre. In Moritz Csáky – Georg Christian Lack (red): *Kulinarik und Kultur. Speisen als kulturelle Codes in Zentraleuropa*. 51–68. Wiene-Köln-Weimar: Böhlau Verlag.

LACKFI János

- 2014 *Paradicsomleves betűtésztaival. Etető versek a menzáról Megyeri Annamária tálalásában*. Budapest: Betűtészta Kiadó.

LAKATOS Ernő (szerk.)

- 1972 *Pesterzsébet, Soroksár Budapest XX. kerületének múltja és jelene*. Budapest: Budapest XX. kerületi Tanács.

LAMMAEL Annamária

- 1984 Kontinuitás, átrétegződés, akkulturáció. In Hoppál Mihály – Szecső Tamás (szerk.): *Életmód: modellek és minták*. 310–345. Budapest: TK.

LÉTAY Miklós

- 1996 A Nagy-Budapesti Néprajzi Munkaközösség története. *Tanulmányok Budapest Múltjából*. 315–324. www.epa.oszk.hu/02100/02120/00025/pdf/ORSZ_BPTM_TBM_25_315.pdf Letöltés: 2015. 01. 20.

LIESENFELD, Gertraud

2000 Élményétkezés. Megváltozott fogyasztói szokásokról. In Kuti Klára – Rásky Béla (szerk.): *Azonosságok és különbségek*. 43–56. Budapest: MTA Néprajzi Kutatóintézet.

LOSONCZY Ágnes

1977 *Az életmód az időben, a tárgyokban és az értékekben*. Budapest: Gondolat.

LUKÁCS László

2016 A kenyérkultúrtörténethez Magyarországon. *Alba Regia* XLIV. 453–462.

LUNDIN, Susanne – AKESSON, Lynn (eds)

1996 *Bodytime. On the Interaction of Body, Identity and Society*. Lund: Lund University Press.

LYNCH, Kevin

1960 *The Image of the City*. Publications of the Joint Center for Urban Studies. Cambridge: Technology Press.

1979 Avároszemléletének struktúrája. In Vidor Ferenc (szerk.): *Urbanisztika*. 537–558. Budapest: Gondolat.

LYSAGHT, Patricia (ed.)

2008 *Sanitas per Aquas. Spas, Lifestyles and Foodways*. Innsbruck-Wien-Bozen: StudienVerlag.

MARTOS Éva – LUGASI Andrea (szerk.)

2012 *Az Országos Élelmezés- és Táplálkozástudományi Intézet története 1949-től napjainkig*. Budapest: OÉTI.

MATALAS, Antonia-Leda – LAZAROU, Chrystalleni – B. PANAGIOTAKOS, Demosthenes

2012 Meal Habits of Schoolchildren: Associations with Socio-Economic Factors. In Patricia Lysaght (ed.): *Time for Food. Everyday Food and Changing Meal Habits in Global Perspective*. 237–245. Åbo: Åbo Akademi University Press.

McKINNEY, C. John

1966 *Constructive Typology and Social Theory*. New York: Meredith Publishing Company.

MEGGYESI János (szerk.)

1961 *Vasszínű égbolt alatt. Városshociográfiák 1945 előtt*. Budapest: Magvető Kiadó.

MIALKOVSZKY Mária

1975–76 Egy budapesti szervezett szakmunkás lakása a századelőn. *Magyar Munkásmozgalmi Múzeum Évkönyve*. 54–95.

MIKKELSEN, Bent Egbert

2013 Can Healthy Eating at School be Considered a Human Right? In Helena Röcklinsberg – Per Sandin (eds): *The Ethics of Consumption: The Citizen, the Market and the Law*. 412–415. Wageningen: Wageningen Academic Publishers.

2014 School – a Multitude of Opportunities for Promoting Healthier Eating. *Public Health Nutrition* 17. 06. 1191–1193.

MINEK NEVEZZELEK?

2013 [Szerző nélkül] *Minek nevezzelek? – a nagy menzateszt. Az étlapon sonkás, a tányéron darálékos a tészta.* <http://fn.hir24.hu/itthon/2013/04/26/minek-nevezzelek-a-nagy-menzateszt/> Letöltés: 2013. 03. 10.

MINTAMENZA

2013 [szerző nélkül] Mintamenza – segítség, nem teher! *Élelmezés* 10. 1. 15–16.

MOLNÁR Szilárd

2004 Sociability and the Internet. *Review of Sociology* 10. 2. 67–84.

MORGAN, Kevin – SONNINO, Roberta

2007 Empowering Consumers: The Creative Producement of Schools Meals in Italy and UK. *International Journal of Consumer Studies* 31. 1. 19–25.

2008 *The School Food Revolution. Public Food and the Challenge of Sustainable Development*. London: Eartscan, Taylor & Francis Group.

MORVAY Judit, Sz.

1950 Az ünnepi táplálkozás a Boldva völgyében. *Ethnographia* LXI. 148–171.

1956 *Asszonyok a nagycsaládban*. Budapest: Magvető.

1962 *Népi táplálkozás*. Budapest: Magyar Nemzeti Múzeum.

1965 Táplálkozás. In Nagy Gyula (szerk.): *Orosháza néprajza*. 400–427. Orosháza: Orosháza Városi Tanács VB.

MUNKÁS, ALKALMAZOTTI...

1959 *Munkás, alkalmazotti és parasztcsaládok jövedelme és fogyasztása 1957-ben. (4000 háztartási feljegyzés alapján)*. Budapest: KSH. Statisztikai Időszaki Közlemények 22.

NAGY Ágnes

2010 A hatalom és a tudás városa, 1945–1970. A város mint vizsgálati tárgy a korszakra irányuló történeti és társadalomtudományi kutatásokban. *Urbs. Magyar Várostartörténeti Évkönyv* V. 45–57.

NAGY Katalin, S.

1987 *Lakberendezési szokások*. Budapest: Magvető.

1997 Fogyasztás és lakáskultúra Magyarországon a hetvenes években. *Replika* 26. 47–52.

NAGY Vera

1980–1981 Ünnepi táplálkozás Hódmezővásárhelyen. *Móra Ferenc Múzeum Évkönyve* 143–154.

NAGYVÁTHY János

1820 *Magyar házi gazdaszöny*. Pest: Trattner.

NEBEHAJ Tímea

2013a A menza nem laboratórium. Az élelmezés nem patkánykísérlet. *Élelmezés* 10. 3. 9–11.

2013b Tükör a közétkeztetésnek. *Élelmezés* 10. 4. 17.

2013c Az oviban még van remény. *Élelmezés* 10. 11. 36–37.

2014a Levél az olvasóhoz. *Élelmezés* 11. 6. 5.

2014b Hulladék a konyháról – környezettudatosan? *Élelmezés* 11. 3. 41–43.

NYISZTOR Tinka

2013 *Hétköznapok és ünnepnapok. A moldvai magyarok táplálkozásának etnográfiaja*. Kolozsvár: Kriza János Néprajzi Társaság.

OLDENZIEL, Ruth – ZACHMANN, Karin (eds.)

2009 *Cold War kitchen. Americanization, Technology, and European Users*. Massachusetts: MTI press.

ORSZÁGOS ISKOLAI MENZA KÖRKÉP

2008 *Országos iskolai MENZA Körkép. Iskolai táplálkozás-egészségügyi környezetfelmérés*. http://oeti.hu/download/iskolai_taplalkozas-egeszsegugyi_kornyezet_felmeresenek_elso_eredmenyei.pdf Letöltés: 2014. 02. 6.

2013 *Országos iskolai MENZA körkép. Iskolai táplálkozás-egészségügyi környezetfelmérés*. <http://www.oeti.hu/download/menza2013.pdf> Letöltés: 2014. 08. 24.

ORSZÁGOS HELYZETKÉP AZ ÓVODAI KÖZÉTKEZTETÉSRŐL

2009 *Országos helyzetkép az óvodai közétkeztetésről. Óvodai táplálkozás-egészségügyi felmérés*. <http://www.oeti.hu/download/ovoda2009.pdf> Letöltés: 2014. 02. 6.

2013 *Országos helyzetkép az óvodai közétkeztetésről. Óvodai táplálkozás-egészségügyi környezetfelmérés*. <http://www.oeti.hu/download/ovoda2013.pdf> Letöltés: 2014. 08. 24.

AZ ORSZÁGOS TISZTIFŐORVOS AJÁNLÁSA

2011 *Az országos tisztifőorvos ajánlása. A rendszeres étkezést biztosító, szervezett élelmezési ellátásra vonatkozó táplálkozás-egészségügyi ajánlás közétkeztetők számára*. [https://www.antsz.hu/data/cms26880/szervezett_elelmezési_ellatasra_vonatkozó_taplalkozas_egeszsegugyi_ajanlas_kozetkeztetoknek_20110805.pdf?query=t%C3%A1pl%C3%A1lkoz%C3%A1s_egeszsegugyi_ajanlas_kozetkeztetoknek_20110805.pdf](https://www.antsz.hu/data/cms26880/szervezett_elelmezési_ellatasra_vonatkozó_taplalkozas_egeszsegugyi_ajanlas_kozetkeztetoknek_20110805.pdf?query=t%C3%A1pl%C3%A1lkoz%C3%A1s_egeszsegugyi_ajanlas_kozetkeztetoknek_20110805.pdf?query=t%C3%A1pl%C3%A1lkoz%C3%A1s_egeszsegugyi_ajanlas_kozetkeztetoknek_20110805.pdf) <http://www.oeti.hu/download/1222-1-mell-ajanlas.pdf> Letöltés: 2014. 01. 12.

ORTUTAY Gyula

1937 *A magyar népismeret*. Budapest: Magyar Szemle Társaság.

1947 A mai magyar belső vándorlás és a néprajzi kutatás. In Ortutay Gyula: *Két előadás*. 43–88. Budapest: Egyetemi Nyomda.

OTÁP

2009 *Országos Táplálkozás és Tápláltsági Állapot Vizsgálat* <http://www.oeti.hu/?m1id=16&m2id=169> Letöltés: 2014.10.1.

2014 *Országos Táplálkozás és Tápláltsági Állapot Vizsgálat* <http://www.oeti.hu/?m1id=16&m2id=260> Letöltés: 2015.07.01.

PAGET, John

2011 *Magyarország és Erdély. Naplójegyzetek*. Kolozsvár: Kriterion.

PALÁDI-KOVÁCS Attila

1982 *A Barkóság és népe*. Miskolc.

1996 *Ethnic Traditions, Classes and Communities in Hungary*. Budapest.

1997a Az idős generáció munkája a mai magyar falvakban. In Csoma Zsigmond – Gráfik Imre (szerk.): *Kapcsolatok és konfliktusok Közép-Európa vidéki életében*. 169–175. Szombathely: Vas Megye Önkormányzata.

1997b Táplálkozási tájak az északi magyar népterületen (A régi Torna megye konyhájáról). In Kuti Klára (szerk.): *Morzsák. Tanulmányok Kisbán Eszter tiszteletére*. 139–158. Budapest: MTA Néprajzi Kutatóintézet.

2000 Az ipari munkásság. In Paládi-Kovács Attila (főszerk.): *Magyar Néprajz VIII. Társadalom*. 239–308. Budapest: Akadémiai Kiadó.

2002a Hagyományos közösségek időhasználatának eltérő vonásai. In Paládi-Kovács Attila: *Tárgyunk az időben*. 67–80. Debrecen: Ethnica.

2002b Munkásház és -lakás 1870–1920. *Ház és ember* 15. 147–162.

2007 *Ipari táj. Gyárak, bányák, műhelyek népe a 19-20. században*. Budapest: Akadémiai Kiadó.

PALM, Ann-Marie

1996 War Against the Body. Bulimia and Anorexia from the Perspective of Cultural Sociology. In Susanne Lundin–Lynn Akesson (eds): *Bodytime. On the Interaction of Body, Identity and Society*. 85–110. Lund: Lund University Press.

PETHŐ László

1991 A migráció néhány kérdése egy járszági településen az 1960-70-es években. *Zounuk. A Jász-Nagykun-Szolnok Megyei Levéltár Évkönyve* 6. 225–236.

PETHŐ László – HORVÁTH Sándor – TÓTH Eszter Zsófia (szerk.)

2003 *Munkástörténet – munkásantropológia*. Budapest: Napvilág Kiadó.

RÁDIÓ-SZAKÁCSKÖNYV

- 1942 *Rádió-szakácskönyv*. Összegyűjtötték a Magyar Rádió „Mit főzzünk?” előadásait hallgató háziasszonyok. Bevezető: Somogyvári Gyula. Budapest: Franklin.

ROMSICS Imre

- 1998 *Kisújszállás népi táplálkozásának rendje*. Kisújszállás: Kisújszállási Önkormányzat.

Roos, Gun

- 2012 Organic Food in the Canteen: Perceptions of Organic Food among Cadets in Norwegian Defence. In Patricia Lysaght (ed.): *Time for Food. Everyday Food and Changing Meal Habits in Global Perspective*. 321–329. Åbo: Åbo Akademi University Press.

SABJÁN Tibor

- 2008 *Kenyérsütő kemencék*. Budapest: Terc Kft.
2013 *A búbos kemence*. [10. kiadás] Budapest: Terc Kft.

SCHARL Mária

- 1941 *A sashalmi állami lakótelep szociográfiája*. Budapest. Doktori Értekezés.

SCHWALM Edit, Cs.

- 1974 Az ünnepi és a hétköznapi táplálkozás változásai két hevesi faluban. *Egri Múzeum Évkönyve XI–XII*. 309–323.
1975 Visonta népi táplálkozásáról. In Bakó Ferenc (szerk.): *Visonta. Fejezetek a falu történetéből*. 85–102. Eger.
1981 A palóc lakodalmi kalácsok. *Ethnographia* XCII. 350–373.
1983 Lakodalmi kalácsok Észak-Magyarországon. In Novák László – Ujváry Zoltán (szerk.): *Lakodalom*. 253–255. Debrecen: Kossuth Lajos Tudományegyetem. /Folklór és Etnográfia 9./
1989 A palócok táplálkozása ünnepeken és hétköznapiakon. In Bakó Ferenc (szerk.): *Palócok* III. 379–495. Eger: Heves Megyei Múzeumok Igazgatósága.

SEDLMAYR Krisztina

- 2007 *A modern háztartás születése az 1930-as években Magyarországon*. PhD Doktori Disszertáció. ELTE BTK Néprajztudományi Doktori Iskola. Kézirat.

SERGŐ Erzsébet

- 1964 Rákospalota népi táplálkozása. *Néprajzi Közlemények* IX. 1. 190–256.

SJÖGREN-DE BEAUCHAINE, Annick

- 1988 *The Bourgeoisie in the Dining-room. Meal Ritual and Cultural Process in Parisian Families of Today*. Stockholm: Institutet för Folklivsforskning.

SYLOW, Mine

2008 Tempting French Fries. Cultural Analysis as an Approach in the Development of Healthy Fast Food. In Cecilia Fredriksson – Håkan Jönsson (red.): *ETN: JOB. Etnologisk skriftserie*. 13–26. Lund: Etnologiska Institutionen, Lunds Universitet. <http://lup.lub.lu.se/luur/download?func=downloadFile&recordOid=4285811&fileOid=4285820> Letöltés: 2014. 02. 15.

SZALAI Erzsébet

2004 Tulajdonviszonyok, társadalmiszerkezet és munkásság. *Kritika* 33. 9. 2–6.

SZARVAS Zsuzsa

1986 A háztartás eszközkészletének átalakulása és az életmódváltozás összefüggései Szeremlén. *Cumania* 9. 293–337.

1988 *Tárgyak és életmód. Összefüggések a háztartások eszközkészletének alakulása és az életmódváltozás között*. Budapest. Életmód és Tradíció I.

1992 Családi hagyomány – egyéni szükséglet. Falusi háztartások tárgyai. In Mohay Tamás (szerk.): *Közéltékek*. 255–261. Debrecen: Ethnica.

SZILÁGYI Miklós

2012 *Mezőváros és paraszti kultúra. Történet-néprajzi dolgozatok az alföldi mezővárosokról*. Kisújszállás: Nagykun Hagyományörző Társulás.

SZIRÁKI Zsófia

2014 A leves helye és szerepe. *Élelmezés* 11. 3. 20–21.

Szívós Erika

2014 *Az öröklött város. Városi tér, kultúra és emlékezet a 19–21. században*. Budapest: Budapest Főváros Levéltára.

SZTRINKÓ István

1983 A lakodalom és a ház funkcionális összefüggései. In Novák László – Ujváry Zoltán (szerk.): *Lakodalom*. 373–380. Debrecen: KLTE.

SZUHAY Péter

1994 A magyarországi parasztság életmódjának változása 1945-től napjainkig. *Herman Ottó Múzeum Évkönyve* XXXII. 345–371.

2001 Mátyás tér 14. – a ház története a lakók emlékezetében. Esszé egy városantropológia kutatásból. In Bali János – Jávora Kata (szerk.): *Merítések. Tanulmányok Szilágyi Miklós tiszteletére*. 379–395. Budapest: MTA Néprajzi Kutatóintézet – ELTE BTK Tárgyi Néprajzi Tanszék.

TÓTH Eszter Zsófia

2003 „Ennyi idő egy férjből is elég, hát még egy gyárból.” A gyári identitás munkások és munkásnők életút-elbeszéléseiben. *Múltunk*. 4. 75–106.

2007 *„Puszi Kádár Jánosnak”. Munkásnők élete a Kádár korszakban mikrotörténeti megközelítésben*. Budapest: Napvilág Kiadó.

- 2010 Nők férfias terepeken a férfifoglalkozásokban. In Tóth Eszter Zsófia: *Kádár leányai. Nők a szocialista időszakban*. 53–70. Budapest: Nyitott könyvműhely.
- TÓTHNÉ LIBOR Mária
- 2014 *Limara péksége: házi pékek alapkönyve*. Budaörs: Csipet Kiadó.
- 2017a *Limara praktikái – Fonom. Finom*. Budaörs: Csipet Kiadó.
- 2017b *Limara a nagyvilágban – 72 recepttel a Föld körül*. Budaörs: Csipet Kiadó.
- TOWNSON, Robert
- 1797 *Travels in Hungary*. London: G. G. and J. Robinson.
- TURNER, Bryan S.
- 1997 Az étrendről folyó diskurzus. In Mike Featherston – Mike Hepworth – Bryan S. Turner (szerk.): *A Test. Társadalmi fejlődés, kulturális teória*. 52–69. Budapest: József Attila Műhely Kiadó.
- TÚRY Ferenc – LUKÁCS Liza
- 2006 Az evészavarok modern formái. *Ideggyógyászati Szemle* 59. (7-8) http://www.elitmed.hu/kiadvanyaink/ideggyogyaszati_szemle/az_eveszavarok_modern_formai-815/ Letöltés: 2013. 08. 01.
- UJVÁRY Zoltán
- 1991 *Népi táplálkozás három gömöri völgyben*. Debrecen: KLTE Néprajzi Tanszék.
- UMBRAI Laura
- 2008 *A szociális kislakásépítés története Budapesten 1870–1948*. Budapest: Napvilág Kiadó.
- 2014 *Így szemeteltek Budapesten. A hulladékgazdálkodás múltja a fővárosban*. Budapest: Napvilág Kiadó.
- 2017 Mit evett Budapest? A főváros ételmezeipolitikájának kialakulása és működése az első világháború éveiben. In Egry Gábor – Kaba Eszter (szerk.): *1916. A fordulat éve? Tanulmányok a Nagy Háborúról*. 267–301. Budapest: Napvilág Kiadó.
- VALUCH Tibor
- 2001 *Magyarország társadalomtörténete a XX. század második felében*. Budapest: Osiris.
- 2003a Változó idők – változó szokások. A tevékenységszerkezet, a jövedelem és a fogyasztás átalakulása a magyar falvakban a kollektivizálás időszakában. In Ormos Mária (szerk.): *Magyar évszázadok. Tanulmányok Kosáry Domokos 90. születésnapjára*. 311–322. Budapest: Osiris.
- 2003b A történeti parasztság változásai az 1960-as években. *Századvég, Új folyam* 27. 1–29.

- 2003c „Községünkben nagy előrehaladást értünk el a szocializmus építése terén.” A történeti parasztság és az életmód változásai Magyarországon a hatvanas években. In Rainer M. János (szerk.): *Múlt századi hétköznapiak. Tanulmányok a Kádár-rendszer kialakulásának időszakáról.* 129–176. Budapest: 1956-os Intézet.
- 2006 *Hétköznapi élet Kádár János korában.* Budapest: Corvina.
- 2012 Munkás-társadalom-történet. Közelítések és fogalmi kérdések. *Korall.* 13. 49. 5–16.
- 2013 *Magyar hétköznapiak. Fejezetek a mindennapi élet történetéből a második világháborútól az ezredfordulóig.* Budapest: Napvilág Kiadó.
- 2015 *A jelenkori magyar társadalom.* Budapest: Osiris.
- VARGA Gyula
- 1993 *A népi táplálkozás Hajdú-Bihar megyében a XX. század első felében.* Debrecen. /Hajdú-Bihar Megyei Múzeumok Közleményei 52./
- VARGHA Lídia
- 1992 A termelés és fogyasztás összefüggései a népi táplálkozásban. In Fehérváry Magda (szerk.): *Gúta hagyományos gazdálkodása a XX. század első felében.* 129–144. Komárom: Csehszlovákiai Magyar Néprajzi Társaság.
- 1997 Változások Csallóköz 20. századi népi táplálkozásában. In Romsics Imre – Kisbán Eszter (szerk.): *A táplálkozáskultúra változatai a 18–20. században.* 155–166. Kalocsa: Viski Károly Múzeum.
- VÁRKONYI-NICKEL Réka
- 2017 *Rimaiak a gyár völgyében. Egy salgótarjáni munkáskolónia társadalma az államosítás előtt.* Budapest: Magyar Néprajzi Társaság. /Néprajzi Értekezések 6./
- VEREBÉLYI Kincső
- 2005 Az emberi test és testkép. In Verebélyi Kincső: *Mindennapok – jeles napok.* 73–96. Budapest: Timp Kiadó.
- VÍGNÉ SÁGI Katalin
- 2012 Kívánalmak, ésszerűség, trendek... *Élelmezés* 9. 1–2. 4.
- 2013 Közétkeztetési szakácsverseny. *Élelmezés* 10. 12. 13–14.
- WIEGELMANN, Günter
- 1971 Was ist der spezielle Aspekt ethnologischer Nahrungsforschung? *Ethnologia Scandinavica* 1. 6–16.
- EMMI RENDELET
- 7/2014.(IV.30.) EMMI rendelet <http://www.kozlonyok.hu/nkonline/MKPDF/hiteles/MK14061.pdf> Letöltés: 2014. 08. 25.