

# SZÍN

KÖZÖSSÉGI MŰVELŐDÉS

## Gasztrokulturális kalandok



XXVIII. ÉVFOLYAM 2-3. SZÁM  
2023. SZEPTEMBER



Nemzeti  
Művelődési  
Intézet



# Impresszum

---

**SZÍN – KÖZÖSSÉGI MŰVELŐDÉS FOLYÓIRAT**  
Kiadja a Nemzeti Művelődési Intézet

**Felelős Kiadó:**  
Novák Irén

Megjelenik évi négy alkalommal

**Főszerkesztő:**  
Novák Irén

**Szerkesztőbizottság:**  
Dr. Baloghné Uracs Marianna, Éles Krisztina, Farkas Rebeka,  
R. Simor Katalin, Szerdahelyiné Lőrincz Nóra, Wittmer-Besze Erika

**Szerkesztők:**  
Bartók Anikó, Lengyel-Kőszegi Katalin, Stefáni Vivien

**Szerkesztőség bejegyzett székhelye:**  
6065 Lakitelek, Szentkirályi út 2.

**Levelezési Cím:**  
6065 Lakitelek, Pf. 53.

**Honlap:** <https://nmi.hu/>  
**E-mail:** [szin@nmi.hu](mailto:szin@nmi.hu)

**A lap megrendelhető:**  
<https://webshop.aszakkor.hu/>

**A lapot tervezte, tördelte:**  
Kovács Krisztián

**Nyomda:**  
GyomaPress Kft.

ISSN 1416-6925 (nyomtatott)  
ISSN 2416-1004 (online)

# Tartalom

2023. SZEPTEMBER

5 A főszerkesztő levele

## I. ELŐTTEM AZ UTÓDOM

8 **Szedlacsek Emília:**  
Újra kell tanulni a közösségben élést és újra létre kell hozni a közösségeket

11 **Dr. Baloghné Uracs Marianna:**  
Közművelődés – A láthatatlan munka

## II. SZAKMÁNK KIEMELKEDŐ ALAKJAI

16 Állami kitüntetések és elismerésre érdemes szakemberek

## III. AKTUALITÁSOK A KÖZÖSSÉGI MŰVELŐDÉSBN

22 Új szakkörök a Tudásunkkal kézen fogva a közösségekért programban

23 Egyedi bábok és értékes történetek a Bábtörténeti kiállításon

24 Felnőttképzési félévzáró a Felnőttképzési Központban

25 Országjárásra indult a Tájéoló mozi

26 A jövőnkről van szó

27 Pajtaszínházi Találkozó és fergeteges előadások a Summerfesten

28 Kezdődnek a szakmai képzések

29 Növekvő érdeklődés szakterületünk felsőoktatási szakjai iránt

30 ASzakkör kiállításmegnyitóval egybekötött ünnepélyes évadkezdése

31 Rekordszámú felterjesztés érkezett  
a Nemzeti Művelődési Intézet által alapított szakmai díjakra

32 Állandó értékek – Új nézőpontok címmel rendez  
stratégiai konferenciát a Nemzeti Művelődési Intézet

## IV. KÖZÖSSÉGI GASZTRONÓMIAI ESEMÉNYEK SZEMÉLYES MEGHÍVÓVAL

36 **Baranyai Zoltán:**  
A Segesdi Prószaparádé másfél évtizedes közösségépítése

40 **Csibor Márton:**  
Szemléletformálás és hagyományörzés a Haluska Házban

44 **Éles Krisztina:**  
Szívmelengető Kemence Ünnepe Szattán

48 **Farkas Rebeka:**  
Az étel titkos fűszere a közösségben rejlik

8



16



23



27



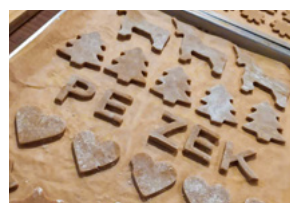
31



36



48





- 52 **Polyák Albert:**  
Szőlőtermelőlől népművelő, népművelőlől borász
- 56 **R. Simor Katalin:**  
Inspiráló gasztronómiai kezdeményezések Hajdú-Bihar vármegyéből
- 60 **Szerdahelyiné Lőrincz Nóra:**  
Tudásátadás a veszprémi látványkonyhában



52

#### V. GASZTRONÓMIA ÉS HATÁRTERÜLETEK

- 66 **Dr. Lovász Emese:**  
Gasztronómia és régészet
- 70 **Dr. Lovász Emese:**  
Egy lakoma ellesett pillanatai
- 76 **Pócsi Orsolya:**  
A szer-etet
- 82 **Wittmer-Besze Erika:**  
Gasztronómia és vallás



66



76

#### VI. ÖTLETEK ÉS JÓ GYAKORLATOK

- 88 Az első lépés: megtanulni egy hagyományos ételt elkészíteni  
– Közösségi receptválogatás hazánk tájairól
- 100 Példaértékű gasztronómiai jógyakorlatok tárháza



82

#### VII. ÍZELÍTŐ A VÁLTOZÁSOK VONZÁSÁBAN CÍMŰ MAGAZINMŰSORBÓL

- 110 A kultúra erőt ad és jövőt ígér  
– Közösségépítés a gasztronómiai fesztiválokon
- 114 Kemence és egyházashetyei kovász



88



100



110

„Egy város életéről  
nem sokat tudunk meg,  
ha csak holt köveit tapogatjuk.  
De kóstoljuk meg az édességeit,  
hallgassuk meg muzsikusait,  
énekesei dalát.

Az ősi idők eleven levegőjét a zene,  
a bor és a dal, a kertek és gyümölcsök illata,  
a vízcsobogás, a vadászat  
és a játék képesek felidézni.”

(Szárz Miklós György)

## Kedves Olvasók!

Száras Miklós György természetesen faluról, tájegységről is írhatta volna ugyanezt. Épített örökségünk fontos: hiszen aki a múltat ismeri, az a jövőt támogatja. De valóban: nem elég csak a tereket, templomokat, egyéb épületeket látni. Szükséges, hogy utazásainkon élet vegyen körbe minket, ahogyan az azokról készült fotók is akkor érdekesek, ha emberek szerepelnek rajtuk. Anélkül csupán útikönyvek lapjainak tűnnek, nem emlékek.

Örömteli, hogy milyen sokszor van manapság lehetőségünk felfedezni új ízeket, megtanulni, visszatantolni őseink tudását, megismerni hazánk lélegzetelállító gasztronómiai sokszínűségét.

A SZÍN mostani számában annak eredünk utána, hogy milyen széleskörű perspektívája van és lehet a gasztronómiának a közművelődésben. Kezdeként biztosan feltűnő, hogy mennyire természetes, mennyire a mindennapjaink része ősidők óta a fehér asztal, ami mellett már akkor is döntések születtek. Régész, pszichológus gondolatait lehet olvasni arról, hogy miért fontosak a közös étkezések, hogyan hatnak érzelmeinkre a különféle ételek és mit mesélnek az edények. Mert ami nekünk megszokott, a mindennapok része, mint ahogyan Békéscsaba környékén a haluska, azt mások talán nem ismerik, vagy nem úgy elkészítve ismerik.

Az elmúlt évtizedben ugrásszerűen nőtt azoknak a száma, akik gasztroturistaként töltik el szabadidejüket, vágynak arra, hogy helyi ízeket kóstoljanak, helyben megtermelt alapanyagokból készült ételeket vásároljanak. Az ehhez kapcsolódó kezdeményezések, díjak, események mind-mind érdemesek arra, hogy közelebről is megvizsgáljuk őket.

Települések vezetői mesélnek arról, hogyan hat egy-egy közösségre az, amikor két napra szinte megduplázódik a lakosok száma. S ezzel együtt képet kaphatnak olvasóink azzal kapcsolatban, hogy mennyire gazdagító anyagi és lelki szempontból is egy város vagy falu lakóinak, ha olyan rendezvényen vesznek részt, melynek hírért messzi földre viszik.



A gasztronómia több szegmensét szeretnénk ezzel a számmal bemutatni, hogy többszörösen bizonyítani tudjuk: lehet és meg is éri időt szánni és felfedezni mindannyiunknak szűkebb környezetünk ételeit, ezzel kapcsolatos szokásait, hagyományait. Érdemes úgy tekinteni magunkra, ahogyan a szervezetfejlesztésben az akvárium módszerében szokás: kívülről, mások tekintetével figyelni a mindennapokat. Ugyanis ami nekünk mindennapi, az mások számára épp az az élmény lehet, amiért megéri kilométereket utazni.

S végül munkánk elismerése az, ami a mindennapokat könnyebbé, a túlórákat hatékonyabbá, a nehézségeket felejtetővé teszi. Ebben a számban szeretnénk bemutatni mindazokat, akik az elmúlt időszakban a közművelődés területén példaként szolgálhatnak.

**Novák Irén**  
főszerkesztő

---

# Előttem az utódom

A következő cikkek nem csupán két kiemelkedő munkásságot folytató szakember magyar kultúráért és a közösségek építéséért végzett tevékenységet hivatott bemutatni, hiszen az interjúk remekül tükrözik szemléletüket és egyéniségüket is, személyes történeteken keresztül. Kettejük életében megannyi közös pont felfedezhető, melyek közül kiemelkedik egy, mégpedig a Nemzeti Művelődési Intézetnél betöltött pozíciójuk és szerepük, amelyek jelen írások apropóját is adják.

Ismerjék meg a Nemzeti Művelődési Intézet korábbi és új szakmai igazgatóját, Szedlacsek Emíliát és Dr. Baloghné Uracs Mariannát.

I.



Szedlacsek Emília

SZEDLACSEK EMÍLIA

## Újra kell tanulni a közösségben élést és újra létre kell hozni a közösségeket

Szedlacsek Emília közművelődési szakember, szakértő, szakfelügyelő, minőségbiztosítási auditor. Korábban a Nemzeti Művelődési Intézet szakmai igazgatója volt, ma pedig a kultúráért felelős államtitkár munkáját segíti. Pályájáról, a kezdetekről kérdeztük, s ő nem nemcsak szakmai tapasztalatairól mesélt, hanem a közösségi együttélések és a beszélgetések fontosságáról is szót ejtett, s arról, miért érdemes többször is átgondolni és megfogalmazni egy szakmai anyagot.

**Kérlek, mesélj a pályádról, ki vagy mi inspirált téged a szakmában?**

Amikor visszagondolok arra, hogyan is indult a pályám, mit is akartam tanulni, vagy milyen szakmát akartam választani, mindig arra jutok, a döntéseimet meghatározta a tanulás és az, hogy közösségben legyek.

Nem akarom elfelejteni azokat a személyiségeket, akik hatottak rám, akiknek ma azt köszönhetem: jó helyre kerültem, hogy a legjobb helyen vagyok. Máig sem halványult emlékeimben Kálazy László, aki annak idején Visegrádon volt művelődési ház igazgató. Olyan érdekes és értékes előadásokat szervezett, amelyek megérintettek nemcsak engem, hanem másokat is, és elindította az

amatőr színjátszók találkozáját. Ghyczy Tamás szintén művelődési ház igazgató volt, aki hangsúlyosan a közösségekre, a helyi fiatalokra épített, ami nagy-nagy öröm volt nekünk is, mert a „dolgozban való benne levésnek a jóérzését” adta. Az irodalombarátok köre mellé ifjúsági klubot hívott életre, ismeretterjesztő programok voltak, kártyajátékokat kedvelők klubja alakult és persze megmaradt a színjátszók találkozója is. Nem tudtam, hogy a nagypapám is színjátzó volt, akárcsak sokan a faluban. Hozzáteszem, ezekben az években nem nagyon beszéltek az emberek a múlttól, csak véletlen elszólásokból tudtunk meg valamit, nemcsak ezekről az örömteli alkalmakról, hanem a negatív élményekről is. Részt vettünk a programokban és olyan komoly munkákat bízott ránk, mint például a meghívó készítést, műsorvezetést, csoportok fogadását.

### **Azóta tudod, mit tehetsz egy program kapcsán, amikor egyedül vagy egy településen?**

Bevonsz, akit csak tudsz, mert egyébként ez a dolgod, mert közösségszervező vagy, nem azért, mert egyedül vagy! Ezek olyan élmények voltak a számomra, amelyekben magam is meggyőződhettem arról, mennyire jó együtt létrehozni valamit – egy kiállítást, egy előadást, egy beszélgetést, egy szakköri bemutatót – és ezt másoknak is meg kell látniuk.

Aztán találkoztam a férjemmel, Szabó Lajossal és ő már mint szakmáról beszélt nekem a közművelődésről. Tudta, hol kell tanulni, milyen főiskolára kell jelentkezni, és persze hogy ott találtam magam én is, azon a főiskolán. Aztán elvégeztem az egyetemet, szakértő, szakfelügyelő és minőségbiztosítási auditor lettem. Úgy gondolom, a gyerekeink is örökölték tőlünk a közösség iránti szeretetet és tanulást.

Amikor pedig már a közösségi életben dolgoztunk, muszáj volt figyelni a közművelődés nagyjait, akiket jó meg is említeni, mert olyan sok erőt tudtak adni (ami azért nagyon fontos ebben a szakmában, mert bár nem vagy egyedül egy településen, de a szakmai gondjaid néha túlnőnek rajtad és meg kell tudni valakivel beszélni vagy hallani mástól, hogy neki ugyanez a problémája). Ők elsősorban a beszélgetéseikkel és az írásaik által jelentettek sokat számomra. Kígyós Sándor, aki Pécsváradon valami igazán újszerűt csinált, pedig egyszerűen csak beszélgetett az ott élőkkel, ami merőben újdonságként hatott abban az időben. Balipap Ferencnek szerettem az írásait és előadásait arról, hogyan is vezette a művelődési házat Dombóváron. Úgy emlékszem, leírta egy napját, amit aztán mi is megpróbáltunk megvalósítani a férjemmel, este pedig nevtük, mit sikerült megtennünk. Újdonságként hatott rám Beke Pali minden előadása, tanítása, amik persze egybeváltak az általam tapasztaltakkal, a gyakorlatban megvalósítottakkal. Ő ennek

a szakmának minden területét meg is fogalmazta, szakmai tudásként könyvekben megírva. Az akkor leírt esetek, események mai korunkban is alkalmazhatók, még ha már mások is a körülmények.

### **Hogyan látod napjaink közösségeit, mennyit változott a világ?**

Örök érvényű dolog, hogy mindent tanulnunk kell, újra meg újra és mindig más viszonyok között. Ahogy emberi életünkben minden generációnak meg kell tanulnia az élethez szükséges cselekvéseket, úgy kell megtanulnunk azt is, hogy közösség, közös, együttes cselekvés nélkül nem tudunk élni, és nem is élhetünk.

Bár sokfajta lexikális és gyakorlati tudást sajátítunk el, de nem gondoljuk, hogy a közösségben éleést is tanuljuk, ez is tudást jelent. Sok esetben az életben maradásunkat, boldogulásunkat, vagy az élet megkönnyítését jelenti, nemcsak a szórakozást, a jókedvű mulatozást. Persze tagadhatatlan, hogy együtt járhat azzal is, mert mindannyian tudjuk és érezzük, hogy az együttléthez valahogy a történetek mesélése, a tréfa, a vidámság, de még a jó étel is hozzátartozik. A szüleink számára még fontosak voltak a szomszédosági viszonyok, amelyek egymás segítségét jelentették, akárcsak a jeles napok, az egyházi és a világi ünnepek is. Nem volt olyan március 15-e, hogy ne tették volna ki a nemzeti színről zászlót a házukra, ne mentek volna el a körmenetre vagy ne tették volna rendbe a kápolna környékét, majd mentek misére és énekeltek ott, a helyi népdalkörben. Ezt követően jöhetett a megvendéglés, amelyre mindenki hozott ételt, süteményt. Ott aztán volt receptcsere, konyhatechnikai módszerek ajánlása, és itt ezeken az alkalmakon lehetett elmondani a problémákat, gondokat, kinek mire van szüksége, az élethez, a munkájához, miben szorul segítségre és ki tud támogatást nyújtani. Ezekre a közösségi alkalmakra ma is nagy szükség van.

Megváltoztak a települések, már nem olyan zártak, mindenhol vannak beköltözők, elköltözők, a falvaink előregszenek, ugyanakkor a városok megnőnek, agglomerációk jönnek létre körülöttük. Nem ismerjük egymást, és nemcsak a lakótelepeken, hanem a kertvárosokban sem. Újra kell tanulni a közösségben éleést és újra létre kell hozni a közösségeket.

Az ilyen közösségi együttlétek tanulások is egyben, hiszen a népdalkörben, szakkörön nemcsak magát a dalt, az éneket, egyes szakmai fogásokat, a kötést, horgolást stb. tanulják meg a csoportok, hanem egymás értékelését, értékeinek a meglátását. Megtanulunk a közösségben gondolkodni és azt is, hogyan is kell a közösségben viselkedni.

Hozzáteszem, ezek a körök, klubok, szakkörök, gazdasági haszonnal is járhatnak, mert megtanítanak egy mesterségre, amely segítheti, ötleteket adhat a boldogulásunkhoz vagy mondhatjuk egy „második lábat” a megélhetéshez. A közösség által az ember alkalmassá válik arra, hogy a kellemetlen és változó világgal együtt tudjon élni, azt jóvá, szebbé tudja alakítani, sőt esetleg még irányítani és változtatni is tudjon rajta, vagy megvédje azt.

Ahogy Pál apostol mondja, „Minden vessző külön csatlikozik a tőkéhez és mégis egyik a tőke által.” Azaz erősebb, több lesz a közösség által, a közös cselekvések által.

**Az emberiség történetének kezdete óta keresi és igényli a közösséget, s meg is teremti hozzá a feltételeket, legyen az a tűz melege, szakrális helyek, kaszinók, szalonok, klubok létrehozása. Korokat, időszakokat jellemznek ezek az együttlétek, elég, ha csak a nem oly távoli múlt táncházaira, ifjúsági klubjaira gondolunk.**

Természetesen nemcsak a térre, de olyan katalizátorokra is szükség van a szakemberek személyében, akik segítik a közösség, közösségek létrejöttét. Egy rendezvény is lehet ilyen katalizátor, de inkább a szakköröket említeném, amelyekben észrevétlenül ismerősi hálózat teremődik, közös élmény jön létre, közösség alakul.

A Nemzeti Művelődési Intézet Szakköri Programja ehhez a közösségteremtéshez nyújt nagyon is kézzelfogható támogatást. Alapanyagokat ad, megtanítja a mesterség fogásait, miközben mentorként a közösség mögött állnak.

**Mivel foglalkozol szívesen, mi jelenti számodra az igazi szakmai kihívást?**

Korábban már beszéltem arról, hogy ez a szakma egy beszélgetős szakma, de nagy jelentősége van ám az írásnak is. A le szabályozott iratok, szerződések, megálapodások megírása mellett az íráskészségnek is fontos szerepe van, különösen az előkészítő anyagok esetében. Jómagam is számtalanszor készítettem valamilyen ösz-



szefoglaló anyagot egy témáról és kértek további magyarázatokat, változatokat. Volt úgy, hogy már feladtam volna, minek is írom le huszadszor, más variációban. Azonban minden anyagban benne van annak a lehetősége, hogy még jobban ki tud bontani, még pontosabban megmagyarázni. Az is előfordult természetesen, hogy egy ötletet gondosan kidolgoztunk, leírtunk, aztán mégsem akkor, hanem később volt lehetőségünk a kivitelezésre, viszont akkorra már mindennel készen álltunk, mindenki tudta a feladatát. Tehát, érdemes előre dolgozni, akár álmokat felvetni, mert azok valamilyen más kapcsolatban előkerülhetnek és a megvalósításig jutnak.

**Emília, elmondanád mi a te hitvallásod a közösségi művelődésben?**

Szívesen tanítok fiatalokat a szakmára, szívesen beszéllek a szakmai fogásokról, arról, hogy a szakmának mi az alapja: ahol dolgozol, vagy ahová kerülsz, ott oda kell figyelned az emberekre, akik ott élnek. Ott segítened kell, hogy közösséggé váljanak, közösséget hozzanak létre, hogy megérezzék mennyire jó, közösen együtt időt eltölteni, nemcsak egyszerűen alkalmi közönségnek lenni. Természetesen minden együtt töltött idő, mindig megerősít mindannyiunkat és segíti a továbblépést. Ez hozza össze egy falu, egy kerület, egy város közösségét. Érezteél ennél nagyobb örömet már? Azt gondolom, egy település lelkét annak közösségei adják, test és lélek nem létezhet egymás nélkül.

### **SZEDLACSEK EMÍLIA**

Közművelődési szakember, szakértő, szakfelügyelő, minőségbiztosítási auditor. Az Eötvös Loránd Tudományegyetem Bölcsészettudományi Karán 1984-ben népművelés, 2004-ben pedig kulturális menedzser szakképzettséget szerzett. Két évtizeden át Érden a Szepes Gyula Művelődési Központ igazgatója volt, majd 2015-től az Emberi Erőforrások Minisztériuma Községi Művelődési és Művészeti Főosztály főosztályvezetője. 2018. augusztus 1-től a Nemzeti Művelődési Intézet Szakmai Szolgáltatások Igazgatósága, majd 2019. február 15-től a Szakmai Igazgatóság vezetőjeként tevékenykedett. 2023 februárjától a Kulturális és Innovációs Minisztérium Kulturális Államtitkárságán lát el feladatokat szakmai koordinátorként. Szakmai munkája elismeréseként 2005-ben Wlassits Gyula-díjban, 2019-ben Bessenyei György-díjban, 2022-ben Magyar Érdemrend lovagkeresztje elismerésben részesült.



Dr. Balogné Uracs Marianna

DR. BALOGHNÉ URACS MARIANNA

## Közművelődés – A láthatatlan munka

Amikor azt kérdezik tőlem, mióta dolgozom a közművelődésben, a hivatalos válasz, hogy 35 éve, hiszen 1988-ban végeztem Szegeden, a Juhász Gyula Tanárképző Főiskolán, magyar-népművelés szakon. Azonban, ha jobban belegondolok, gyerekkorom óta „dolgozom”, hiszen azóta vagyok aktív számos közösségben, segítem a különböző események szervezését. Tagja voltam énekkarnak, táncsoportnak, színjátszó körnek, sokszor léptünk fel irodalmi színpadi előadásokkal, az ifjúsági klubbal pedig szerettük volna szülőfalum, Karácsond közösségi életét felpelcsdíteni, világmegváltó elképzeléseinkkel, sok-sok önkéntes munkával.

A pályámat Szegeden kezdtem, ahol a főiskola után gyermek közművelődéssel foglalkoztam, majd Pápán, a művelődési központban töltöttem közel 25 évet népmű-

velőként, szakmai csoportvezetőként, majd igazgatóként. Ezt követően kerültem 2015-ben a Nemzeti Művelődési Intézet Veszprém Vármegyei Igazgatóságára, amelyet 2023 júniusáig vezettem.

Hálás vagyok a sorsnak, hogy munkámban nagyon sokféle tapasztalatot gyűjthettem, rengeteg kiváló szakemberrel, művésszel, közösséggel dolgozhattam együtt. Különösen emlékezetes számomra az a színházi fejlesztési folyamat, amelyben Pápán hosszú évekig dolgozhattam. Része volt ennek színházi előadások szervezése, az amatőr színjátszás támogatása, drámapedagógiai módszerek alkalmazása, de igazán sikeressé a különböző szektorok együttműködése miatt válhatott. A kilencvenes években nagyon gazdag színházi élet volt Pápán: sok színjátszó csoport működött, befogadó színházi előadá-



sokat, béreltsorozatokat szerveztem különböző korosztályok számára. Azonban az előadások és így a jegyek is egyre drágábbak lettek, az érdeklődés kezdett visszaesni, különösen a fiatalok körében. Ki kellett találnom valamit, hiszen már akkor is hittem abban, vidéken is fontos, hogy értékes előadásokkal találkozhassanak a nézők, és azt is pontosan láttam, hogy az amatőr színjátszás és a professzionális színházi világ kölcsönhatásban van egymással. Így tehát megkerestem az együttműködő partnereket, és egy több éves, komplex fejlesztést indítottam: pedagógusokkal, iskolai szervezőkkel, drámatanárokkal, színjátszócsoporthoz vezetőikkel, színházakkal közösen.

Így sikerült számos izgalmas programot kitalálni, széles körben működtetni: közönségtalálkozók, Doboz-színházi előadások, színházi-nevelési és drámafoglalkozások, akkor még újdonságként tantermi színházi előadások, színházi fesztiválok zajlottak a városban, és még sok-sok egyéb újszerű program, amit közösen indítottunk újtjára. Együtt terveztük meg a projekteket, mindenki hozta az ötleteit, és egymást segítve vittük sikerre: az intézmény pályázóként, projektgazdaként, a közösségek támogatójaként, a szakemberek pedig pedagógusként, drámatanárként, csoportvezetőként, rendezőként dolgoztak elhivatottan, lelkesen. A városban ennek hatására olyan pezsgő színházi és közösségi élet alakult ki, annyi tehetséges fiatal kapott impulzusokat, indult újtjára, hogy munkánk országosan is elismertté vált.

Szakmai életutam egyik legnagyobb eredményeként tekintek erre az izgalmas időszakra, nagy örömmel tölt el, hogy egy felnövekvő generáció számára inspiráló éveket tudunk nyújtani. És nem arra vagyok a legbüszkébb, hogy mára többen is tehetséges művészek lettek a fiatalok közül, bár nagyon jó érzés látni őket ma színészként, rendezőként. A fontos az a pezsgő, támogató, lelkesítő, inspiráló közeg volt, ahol az ötletek szárnyra keltek, mindenki kipróbálhatta a képességeit, és ez vonzotta a fiatalokat. Aki ebből a közegeből került ki, az felnőttként is erre vágyik: nyitottan, érzékenyen él, igényli a kultúrát, a közösségi létet, és követi a kapott mintát.

Ebben az időszakban sokan érezhettünk rá arra is, milyen sokat tudunk elérni akkor, ha közösen dolgozunk elhivatottan, egy cél érdekében, és mennyire nem a pénz a döntő, hanem az akarat, az összefogás. Arra is jó példa volt ez az együttműködés, hogyan tudnak a kihívások, a nehézségek innovációkat szülni, és milyen fontos, hogy meglévő erőforrásainkra, együttműködő partnereinkre támaszkodjunk ezek során.

Ma a módszertani tudásátadás határozza meg a feladataimat. Szeretném tapasztalataimat minél szélesebb körben megosztani a pályakezdő fiatalokkal, örülnék annak, ha minél többen választanák ezt a hivatást, mert komoly feladataink vannak.



**Hiszek abban,  
hogy a körülöttünk egyre  
gyorsuló világ kihívásaival  
csak akkor tudunk lépést  
tartani, ha megőrizzük  
emberségünket,  
ha visszatérünk  
az alapértékekhez.**

Ezek között nagyon jelentős helyet töltenek be a mikro- és makroközösségeink, a család, a szomszédság, a barátok, az érdeklődés alapján választott közösségeink. Munkánk fókuszát is egyre inkább az jelenti, hogyan tudjuk visszatanítani az embereknek a közösségekben való életet, működést, hogy megtalálják újra az örömet az egyszerű dolgokban: nagyanyáink ételében, a kertészkedésben, egy baráti borozásban, beszélgetésben. Mert sajnos ez nem megy magától, a közösségi tevékenységek újraélesztését mesterségesen kell támogatnunk, például a szakkörökkel vagy a pajtászínházi csoportokkal.

**A mi munkánk gyakran láthatatlan, kicsit olyan, mint az édesanyáké. Természetes, mint a levegő, csak akkor jövünk rá, milyen fontos, ha nincs.**

Emlékeztet a kolléganőm története, akit Pápán megkérdeztek reggel az ismerősei a buszon, munkába menet: ma milyen színházi előadás lesz nálatok? És amikor azt válaszolta, hogy aznap nem lesz előadás, értetlenkedve néztek rá: akkor miért mész be dolgozni? Sokan nem is sejtik, mennyi feladata van a közművelődésben dolgozóknak: nemcsak a házakat tartják rendben és próbálják otthonossá tenni, de a rendezvények előkészítése, lebonyolítása és utómunkálatai is rengeteg feladatot adnak. Emellett a közösségekkel is foglalkoznunk kell, szükséges a személyes jelenlét, a kapcsolatok fenntartása, a beszélgetés, hogy érzékeljük, mi érdekli őket, mik a problémáik, mire vágnak. Hogy lássuk a tehetségeket,



akik számára megteremtjük azokat a helyzeteket, ahol megmutathatják magukat: kiállítás, színpadi bemutatkozást. És közben forrást szerzünk, ápoljuk a fenntartóval való jó kapcsolatot, konferálunk, ha kell, széket pakolunk, ha éppen nincs senki, aki segítsen – és hozzá mosolygunk, mert azt szeretnénk, hogy mindenki jól érezze magát.

Nem lehet ennyi mindenre egyszerre figyelni? Dehogyan, csak nézzenek rá az elhivatott közművelődési szakemberekre, akik varázspálcájukkal egész településeket tudnak élhetőbbé, összetartóbbá tenni – hát nem ez a világ legszebb munkája? Kihívásokkal és nagyszerű élményekkel teli, amelyben láthatatlanul tesszük a dolgunkat, és fejlesztjük a társadalomnak azt a kis szeletét, amelyre hatásunk van.

Nagyon szerencsés vagyok, hogy életemet ez a hivatás szötte át, és ma a Nemzeti Művelődési Intézet szakmai igazgatójaként lehetőségem van segíteni a terepen dolgozók munkáját.

#### DR. BALOGHNÉ URACS MARIANNA

1988-ban végzett a Juhász Gyula Tanárképző Főiskolán, magyar-népművelés szakon. A későbbiekben folyamatosan képezte magát, különösen a felnőttképzés, pályázatírás, drámapedagógia terén. 2021-ben a Széchenyi Egyetem Apáczai János Karán végezte el a kulturális mediáció mesterszakot. 24 évet töltött a pápai Jókai Mór Művelődési Központban művelődésszervezőként, szakmai csoportvezetőként, igazgatóként. Munkája során dolgozott civilekkel, amatőr művészeti csoportokkal, valamint rendezvények, színházi-nevelési programok szervezésével, pályázatok írásával és lebonyolításával, felnőttképzéssel foglalkozott. 2015-től vezette a Nemzeti Művelődési Intézet Veszprém Megyei Igazgatóságát, majd 2023 augusztusától szakmai igazgató. 2017 óta elnöke a Pápai Művelődéstörténeti Társaságnak, 2019 óta a Magyar Közösségépítők Értékszövetsége Egyesületnek. 2021-ben elnyerte a Bessenyei-díjat.

---

# Szakmánk kiemelkedő alakjai

III.



## Állami kitüntetések és elismerésre érdemes szakemberek

Időről időre elismerik mindazok munkásságát, akik példaértékű tevékenysége mértékadó minden szakmabeli számára. Cikkünk visszatekintés az utóbbi időben átadott elismerésekre. A díjazottaknak szeretettel gratulálunk, munkájukhoz további sikereket és jó egészséget kívánunk!

Nemzeti ünnepünk, augusztus 20. alkalmából állami kitüntetések, kulturális elismeréseket és a Népművészet Mestere díjakat adtak át a Pesti Vigadóban.



**A Bessenyei György-díj a közösségi művelődésben tevékenykedő elhivatott szakemberek egyik legrangosabb elismerése, melyben minden évben hat fő részesülhet. Példaértékű munkásságukért, hosszabb időn át végzett kiemelkedő közművelődési tevékenységükért, a korszerű művelődés és a művészi ízlés fejlesztése érdekében végzett munkájuk elismeréseként 2023-ban a díjakat a következő szakemberek vehették át.**

**Éles Krisztina**, a Nemzeti Művelődési Intézet Vas Vármegyei Igazgatóságának vezetője, aki helyi értékeken alapuló társadalomfejlesztő és kulturális alapú gazdaságfejlesztő folyamatokat, mintaprogramokat szervez, generál és támogat évtizedek óta. Emellett a minőség iránti igény formálását és a minőségbiztosítás jelentőségét szem előtt tartva Vas vármegye közművelődési hálózatának megerősítéséért, előremutató működtetéséért tevékenykedik. Közművelődési szakemberként vallja, hogy a legfőbb nemzeti kincs, a magyar falu fennmaradásának és fejlődésének kulcsa a helyiek minél szélesebb körű összefogásában rejlik.



**Kocsis Klára**, a Békés Megyei Népművészeti Egyesület kulturális szervezője. Művelődésszervezőként, művelődési és felnőttképzési menedzserként munkáját elsősorban a projektszemlélet, az elkötelezettség és a kreativitás jellemzi. Kimagasló szakmai tevékenységet folytat Békés vármegyében, mellyel alkotó közösségeket támogat és hoz létre, valamint hozzájárul a népi kézművesség hagyományaink éltetéséhez, fejlődéséhez.



**Kovácsné Mikola Mária**, a Kanizsai Kulturális Központ igazgatója. Vezetése óta számos nagyszabású, embertömegeket megmozgató rendezvény szólítja meg és vonja be a helyi lakosságot és a kultúrákedvelő közönséget. A gazdag kulturális programkínálat és az egyedi, ötletes kezdeményezések segítségével minden korosztály megtalálja a hozzá legközelebb állót, valamint nyitott hozzáállásának köszönhetően a művelődő közösségek ténylegesen kiteljesedhetnek az intézmény falai között.



**Kövesdiné Panyi Antónia**, a Mesztegyői Faluház vezetője. Több mint húsz éve tevékenykedik a település lakosságának életminősége és közösségi aktivitásának növelése, cselekvőképességének ösztönzése érdekében. Számos innovatív és egyedi program ötletgazdája és megvalósítója, munkáját mindig a helyi igényekre alapozva, a közösség javára végzi.



**Mátyus Aliz** író, szociológus, lapszerkesztő. 1980-tól jelennek meg könyvei. Fiatalkorától kezdve a közösségi művelődés szellemiségében tevékenykedett. A rendszerváltozást követően, 1992-től Magyar Művelődési Intézetben Beke Pál közösségfejlesztési osztályán dolgozott, majd a Nemzeti Művelődési Intézet volt falukutatója, a Szín – Községi Művelődés című folyóirat alapító főszerkesztője. Tagja a Magyar Írószövetségnek, a Szociológiai Társaságnak, a Nemzeti Művelődési Intézet seniorja, közösségfejlesztő önkéntese.



A Nemzeti Művelődési Intézet munkatársai kimagasló szakmai tevékenysége, fáradhatatlan munkája a közösségi művelődést támogatja és fejleszti. Megtisztelő az egész szervezet számára, hogy kollégáink méltán bizonyulnak érdemesnek állami kitüntetések elnyerésére.

Büszkék vagyunk korábbi szakmai igazgatónkra, **Szedlacsek Emíliára**, aki 2022-ben vehette át a Magyar Érdemrend lovagkeresztje kitüntetést augusztus 20-án alkalmából. A Kárpát-medencei magyar közösségi művelődés megújításáért és támogatásának megerősítéséért végzett kiemelkedő szakmai munkája és közösségépítő tevékenysége, a szakemberek számára példaeértékű és hiteles pályautjára elismeréseként részesült a díjban.



**Matyasovszky Margit**, a Zala Vármegyei Igazgatóság vezetője ugyanezen alkalomból részesült Bessenyei György-díjban. Andragógusként, vidékfejlesztési menedzsment és marketing tanácsadóként kiemelkedő tevékenységet folytat Zala vármegyében. Közművelődési szakemberként a kultúra, a szellemi kulturális örökség kiemelkedő képviselője, elkötelezett segítője a közösségeknek.



**Gergely István** tevékenysége Magyar Ezüst Érdemkeresztrel került elismerésre. A kosár- és bútorfonás hagyományos családi mesterségének harmadik generációs méltó folytatójaként szakmai tudásával, széles körű ismereteivel, az értékátadás iránti elkötelezettségével tevékeny kultúraformáló erőt képvisel.



**Nagy Márta Piroska és Erdélyi Erzsébet 2023 tavaszán, március 15-ei nemzeti ünnepünk alkalmából részesültek állami elismerésben.**

**Nagy Márta Piroska** az Intézet gazdálkodási feladatainak és működésének rendszerszintű kialakításában, a gazdálkodás szabályozottságának megteremtésében végzett lelkiismeretes munkájáért Magyar Arany Érdemkereszt kitüntetésben részesült.



**Erdélyi Erzsébet** az Intézet kiemelkedő elméleti és gyakorlati tudású központvezetője, aki országos projektek szakmai összeállítója, koordinálója és szervezője, valamint elkötelezett közművelődési szakemberként segítőtje a közösségépítő folyamatoknak Magyar Ezüst Érdemkereszt elismeréssel gazdagodott.



2023. augusztus 20-án alkalmából a fent már említett kollégákon kívül **Dr. Németh János István** kultúrakutató, közművelődési szakértő, a Nemzeti Művelődési Intézet nyugalmazott fősztályvezetője Magyar Ezüst Érdemkereszt kitüntetését vehetett át. Munkássága kezdetétől aktívan részt vesz a szakmai utánpótlás fiataljainak, gyakorló kollégáknak a képzésében, emellett számtalan szakmai fórumon és konferencián képviselte elhivatottan a közösségi művelődés ügyét az elmúlt évtizedek során. A tanítás mellett hiánypótló kutatási és publikálási tevékenységet is végez, elsősorban a kultúraelmélet tárgykerében.



**Bánkutiné Mihalcsik Márta**, a Nemzeti Művelődési Intézet Szakmai Igazgatóságának munkatársa Magyar Bronz Érdemkereszt elismerésben részesült a közösségi művelődésben végzett kiemelkedő tevékenységéért. Szakmai munkásságát az új feladatok iránti nyitottság, valamint a közösségi művelődés és a kultúra iránti elkötelezettség jellemzi. Kiemelt és fáradhatatlan tevékenységet folytat Veszprém vármegye településein a közösségi aktivitás és a helyi életminőség emelése érdekében. Legfőbb szakterülete a helyi értéktárak létrejöttének és működésének segítése, számos értékfeltáró kollégium munkájának aktív, cselekvő részese.



---

# Aktualitások a közösségi művelődésben

Idén is számos szakmai kezdeményezés történt a közösségi művelődésben.

Ebben a rovatban a legfrissebb eseményekről és az ezek mögött meghúzódó kulcsfontosságú folyamatokról olvashatnak.

III.



# Új szakkörök a Tudásunkkal kézen fogva a közösségekért programban

A Nemzeti Művelődési Intézet Magyarország Kormányának támogatásával 2023-ban is meghirdette a Tudásunkkal kézen fogva a közösségekért programot.

A kezdeményezés közművelődési feladatellátóknak 5 fős kisközösségek létrehozására, illetve azok számára szakköri alapanyagok és eszközök igénylésére biztosít lehetőséget.

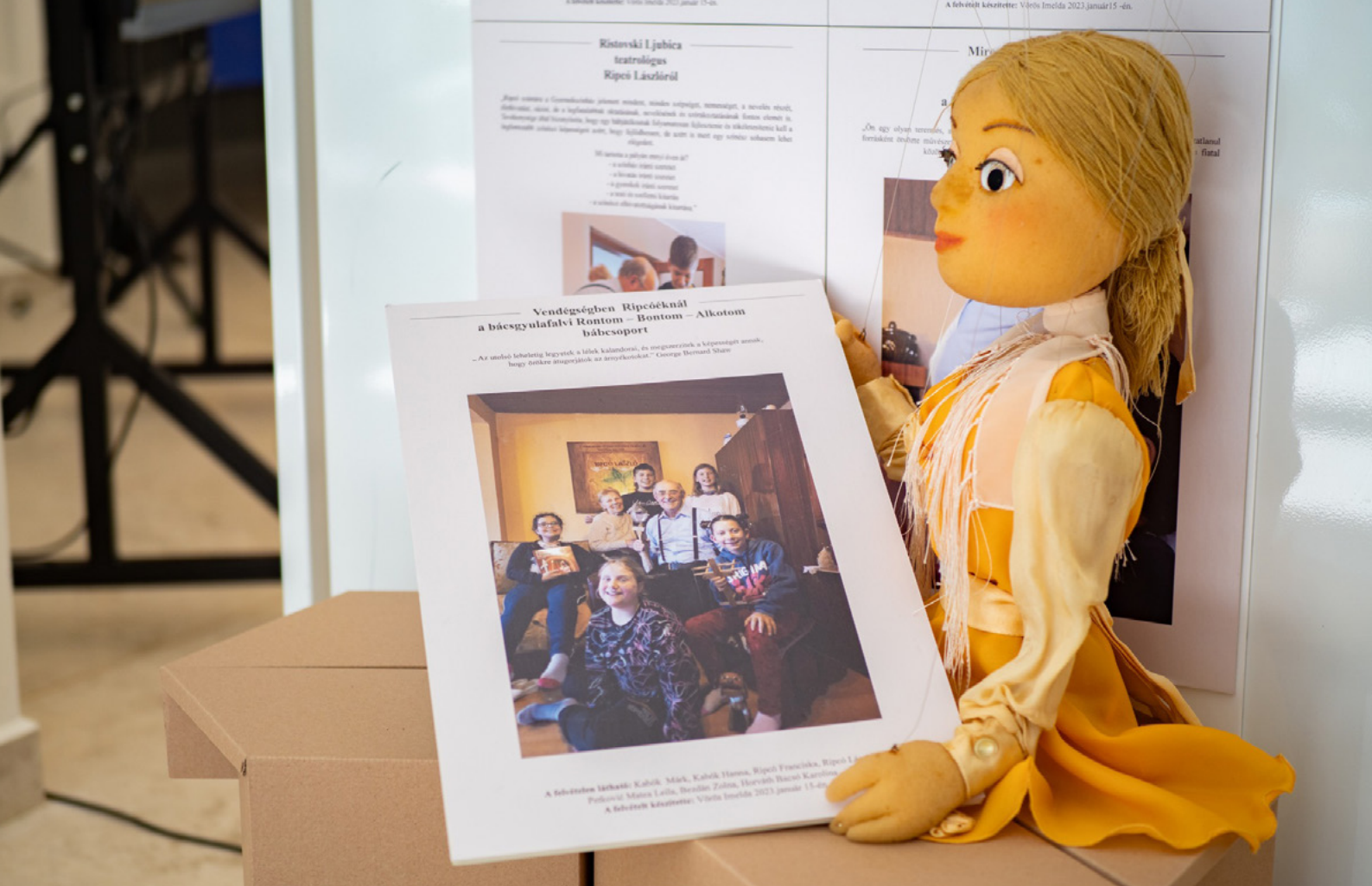
A tavalyi 15 szakág újabb három: a baba-mama horgolás, a natúrkozmetika, illetve a szövés kereten szakkörrel egészült ki, így az érdeklődők mostantól ezen szakágak alapjaival is megismerkedhetnek.

Idén ősszel közel 3000 közösség részesülhet szakköri alapanyag- és eszközcsomagokban, közöttük több mint 500 külföldi.

Szakköri alapanyag- és eszközcsomagjaink megvásárolhatóak ASzakkör Shopban. A könnyebb választás érdekében a szakágak filmjei megtalálhatók ASzakkör főoldalán.

**Bővebb információ: <https://aszakkor.hu/>**





## Egyedi bábok és értékes történetek a Bábtörténelmi kiállításon

Az amatőr bábjátszás települési hagyományait bemutató Bábtörténelmi kiállítást tekinthettek meg a látogatók júniustól augusztusig a Nemzeti Művelődési Intézet székéjében.

A tárlat a Bűvös Bábos Fesztivál résztvevőinek több hónapos kutatómunkájának eredménye, melyben a bábcsoportok vezetőik segítségével saját térségük hagyományait és jellegzetességeit térképezték fel. A nemzeti összetartozásunkat szimbolizáló gyűjtemény határon innen és túlról származó egyedi bábokat, értékes történeteket, valamint nagy múlttal rendelkező közösségeket és szokásokat mutatott be, úgy, mint az Udvarhely Bábműhely vagy a Kelj fel Jancsi figura.





# Felnőttképzési félévzáró a Felnőttképzési Központban

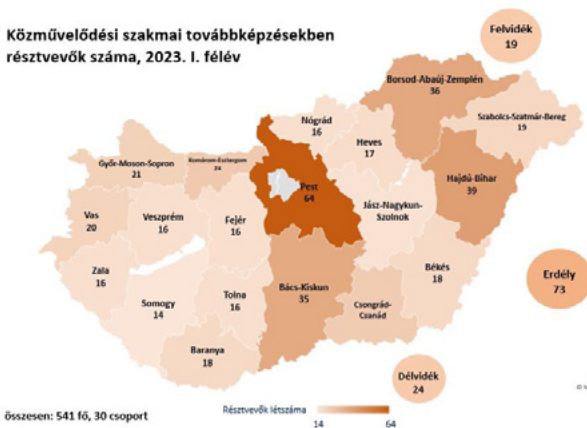
Az utolsó felnőttképzési csoport is „elballagott” júniusban a Nemzeti Művelődési Intézet Felnőttképzési Központja által koordinált szakmai továbbképzésekből.

Ebben a félévben a Kárpát-medencében, összesen 30 csoportban, 541 fő szerezte meg tanúsítványát szakmai továbbképzésekben. A szakmai képzések mellett 60 óráos Kosárfonó tanfolyam is megvalósult Erdélyben, a Hagymányok Házával együttműködve.

Gratulálunk minden közművelődésben dolgozó kollégának, aki továbbképzések keretében is fontosnak tartotta szakmai tudásának és képességeinek, valamint kapcsolatainak fejlesztését.



Közművelődési szakmai továbbképzésekben résztvevők száma, 2023. I. félév





# Országjárásra indult a Tájoló mozi

Kistelepüléseken is legyen élmény a filmnézés! – új közösségi program indult a Kulturális és Innovációs Minisztérium támogatásával. Július végén indult útjára az Uránia Nemzeti Filmszínház működtető Nemzeti Filmszínház és a Nemzeti Művelődési Intézet új szolgáltatása. A Tájoló mozi 2023 nyarán alkalmi vetítéseken tizenkilenc vármegye egy-egy mozival nem rendelkező települése számára kínált filmvetítéseket. Az első országjáró kör után folytatását tervezik.

A Tájoló mozi első vetítése július 21-én a Fejér vármegyei Pákozdon valósult meg, míg az utolsó október 13-án, a Csongrád-Csanád vármegyei Üllésen várja a filmkedvelő érdeklődő közönséget. A program iránt érdeklődők az Uránia Nemzeti Filmszínház honlapján ([www.urania-nf.hu](http://www.urania-nf.hu)) és a Tájoló mozi Facebook-oldalán érhetnek el további információkat.





## A jövőnkéről van szó

„Aki nem hiszi, járjon utána!” Népmese, népdal, ősvallás egysége népi műveltségünkben címmel hirdette meg a Nemzeti Művelődési Intézet Makoldi Sándor Központja szabadegyetemének 2023. évi előadásorozatát, melynek első félévét egy két napos szakmai program zárta.

Négy vármegyéből (Békés, Hajdú-Bihar, Pest, Vas) 15 óvónő és tanítónő érkezett Lakitelekre, hogy utána járjon mindannak, amit Szántai Lajos a SzaRVaSnyoMoN szabadegyetem idei sorozatának első 11 előadásában

elmondott népmeséinkről. A jeles művelődéskutató bevezető előadásában kiemelte a magyar népmesekincs sajátos, egységes világképét, erkölcsi világrendjét, és az eurázsiai sztyeppeövezeten belüli általános és egyedi sajátosságait. A két nap során intenzív műhelymunka folyt az Intézet székházában, s hamar megbizonyosodhattunk arról, hogy mennyire elkötelezetek és elhivatottak munkájuk iránt a műhely résztvevői és milyen sokan gyakorolják a hagyomány valamely, vagy több ágát is (néptánc, népi ének, népzene, tárgyalatás).





## Pajtaszínházi Találkozó és fergeteges előadások a Summerfesten

A Nemzeti Művelődési Intézet és a Magyar Teátrumi Társaság együttműködésében megvalósuló Pajtaszínházi Program közösségei augusztus 12-én Százhalombattán, a 30. SUMMERFEST – Nemzetközi Folklorfesztivál és Magyar Kincsestár keretében léptek fel.

Magyarország egyik legnagyobb nemzetközi folklór-eseményén 11 pajtaszínházi csoport állt színpadra, és a legkülönfélébb színházi műfajokat mutatták be

a nézők számára. A közösségi alkotástól vagy éppen a zenés daraboktól kezdve a népmese-feldolgozáson keresztül a kabaré világába repítették nézőiket a színpátszók.

A korábbi Pajtaszínházi Programok során megalakult társulatokból a közös alkotó- és tanulófolyamatok során igazi közösség kovácsolódott, számos csoport a program zárását követően is aktívan folytatja tevékenységét.



## Kezdődnek a szakmai képzések

Ismét elindult a jelentkezés a közművelődés területén dolgozó kollégák, illetve a szakterület iránt érdeklődők szakmai kompetenciáinak professzionális fejlesztését szolgáló szakmai továbbképzésekre, illetve felső- és középfokú végzettséget adó közművelődési szakmai képzésekre országshoz.

A Nemzeti Művelődési Intézet Felnőttképzési Központja is várja az új és visszatérő tanulni vágyókat, a jelenlegi és leendő kollégákat egyaránt!

További információ és online jelentkezés a Nemzeti Művelődési Intézet honlapján:

<https://nmi.hu/kepzesek/indulo-kepzesek>





## Növekvő érdeklődés szakterületünk felsőoktatási képzései iránt

2023-ban 126.449-en jelentkeztek felsőoktatási intézményekbe, közülük 94.785-en jutottak be valamelyik képzésre. Idén közel negyedével több hallgató kezdhetette meg felsőfokú tanulmányait.

Szakterületünk képzései iránt továbbra is sokan érdeklődnek. Közösségszervezés alapszakra 12 felsőoktatási intézménybe jelentkezhetek a felvételizők, kulturális mediáció mesterszakot 6 felsőoktatási intézmény hirdetett.

Közösségszervezés alapszakra 3050-en jelentkeztek, 1115-en első helyen jelölték meg, 917 főt vettek fel. A növekedés igen jelentős, mivel tavaly 2193 jelentkező volt, ebből 788 fő elsőhelyes, és 781 fő kezdhetette meg tanulmányait.

Kulturális mediáció mesterképzési szakra is többen felvételiztek a tavalyi évhez képest, 2022-ben 112, míg 2023-ban 146 fő jelentkezett, ebből első helyes jelentkező 89 fő, a felvételi statisztika adatai alapján 73 fő kezdhetette meg felsőoktatási tanulmányait idén ősszel, szemben a tavalyi 50 fővel.

Az adatokból látható, hogy a közművelődés felsőoktatási szakjai iránt továbbra is növekvő az érdeklődés, ami elengedhetetlenül fontos a magasan kvalifikált szakemberek utánpótlása szempontjából.



## ASzakkör kiállításmegnyitóval egybekötött ünnepélyes évadkezdése

A Kárpát-medence viseletkultúráját bemutató kiállítás nyílik 2023. október 5-én a Nemzeti Művelődési Intézet székházában, mely az ASzakkör – Tudásunkkal kézen fogva a közösségekért 2023 program ünnepélyes megnyitója is egyben.

A motívumkincsekben gazdag tárlat hagyományos, illetve modern népi ihletésű alkalmi és hétköznapi öltözékeket sorakoztat fel, melyeket különböző technikákkal – bőrművesség, gyöngyfűzés, nemezelés stb. – készült kiegészítők színesítenek. A Békés Megyei Népművészeti Egyesület által biztosított részletesen kimunkált, egyedi és szemet gyönyörködtető alkotások méltó légkört teremtenek az ASzakkör programkezdéséhez, mely immár 18 szakág mesterfogásainak elsajátítását garantálja közösségi foglalkozások keretében.

A Kárpát-medencei jelentőségű eseményen közel 3000 szakköri közösség kezdheti meg tevékenységét, bontakoztathatja ki kreativitását és sajtáthatja el egy-egy szakág rejtjelmeit.

A résztvevőket Závogyán Magdolna kultúráért felelős államtitkár és Novák Irén, a Nemzeti Művelődési Intézet ügyvezetője köszönti. A kiállítást Pál Miklósné, a Békés Megyei Népművészeti Egyesület elnöke nyitja meg, majd a békéscsabai Balassi Táncgyűttes táncosainak produkciója színesíti az ünnepi alkalmat.

A kiállítás 2024. január 28-ig tekinthető meg a Nemzeti Művelődési Intézet székházának nyitvatartási idejében. A látogatók előzetes bejelentkezés után vezetett sétán a szerves magyar műveltség főbb jelképeit is megismerhetik.





## Rekordszámú felterjesztés érkezett a Nemzeti Művelődési Intézet által alapított szakmai díjakra

A Nemzeti Művelődési Intézet a közösségi művelődés állami közfeladatát ellátó, országos módszertani háttérszervezeteként kiemelten fontosnak tartja a magas szakmai színvonalú közösségépítő, értékfeltáró tevékenységet végző közművelődési szakemberek, a szakmai munkát támogató önkéntesek és önkormányzatok minél szélesebb körű elismerését.

2019-ben alapított szakmai díjait olyan korszakalkotó, a közösségi művelődés alapjait megteremtő nagy elődökről nevezte el, akik életművükkel kulturális szakemberek generációinak mutattak utat, és tevékenységükkel hozzájárultak a szakma fejlődéséhez.

Minden évben várja az Intézet a javaslatokat, mind szakemberek és önkéntesek, mind pedig önkormányzatok díjazására. Az idei felhívásra a megadott határidőig 76 javaslat tétel érkezett, melyekről a Bíráló Bizottság javaslata alapján az ügyvezetők október 15-ig döntenek.

A díjazottak ezt követően kapnak értesítést, az ünnepélyes átadásra a hagyományoknak megfelelően az őszi stratégiai konferencián kerül sor, melynek időpontja: 2023. november 8.



# Állandó értékek – Új nézőpontok címmel rendez stratégiai konferen- ciát a Nemzeti Művelődési Intézet

Évekre visszanyúló hagyomány, hogy a Nemzeti Művelődési Intézet tavasszal és ősszel stratégiai konferencia keretében veszi számba és vitatja meg a szakmát érintő változásokat és kihívásokat.

A 2023. november 8-án immár tizennyolcadik alkalommal megrendezésre kerülő tanácskozásunkon, a Nemzeti Művelődési Intézet által alapított szakmai díjak ünnepélyes átadására is sor kerül, melyekre rekordszámú felkészítés érkezett az idei évben.

„Állandó értékek – Új nézőpontok” címmel megrendezésre kerülő szakmai tanácskozás plenáris előadásainak fókuszában az előttünk álló időszak generációs, társadalmi és digitális kihívásai, valamint az ezekre választ kínáló szemléletformáló kezdeményezések és technológiai lehetőségek állnak. Olyan kérdésekre keressük a választ,

mint hogyan tudjuk integrálni a rokon szakterületek ismereteit és módszertanát az értékalapú kultúrák közvetítés szolgálatába, vagy a technológia robbanásszerű fejlődésével hogyan változik meg az értékörzés gyakorlata? A konferencia előadásai azt a célt hivatottak szolgálni, hogy rávilágítsanak arra, hogyan tudja a közösségi művelődés az értékközvetítés mellett tartani a tempót a rohamléptekben fejlődő világgal, egyúttal vonzóvá tenni szolgáltatásait a fiatalok számára. A plenáris előadásokon túl délután szakmai műhelymunkákra is sor kerül.

#### **A konferencia időpontja:**

2023. november 8. (szerda), 10 óra

#### **Helyszín:**

Hungarikum Liget – Kárpátia Rendezvényház  
(6065 Lakitelek, Szentkirályi út 5.)



**A Szakkör.**  
TUDÁSUNKKAL KÉZEN FOGVA



**A Szakkör.**  
Shop



**jogyakorlatON.hu**



**KAPÚTON**  
ÉBRESZTENI A FÉNYT

---

# Közösségi gasztronómiai események személyes meghívóval

IV.



# A Segesdi Prószaparádé másfél évtizedes közösségépítése

A 2000-es évek első évtizedében egyedülálló rendezvénysorozatot tudhatott magáénak Somogy vármegye: a „Különleges asztali örömök Somogyban” elnevezésű program évről évre visszatérően gazdagította a programkínálatot. Kora tavasztól késő ősziig szinte minden hétfőgén volt valamilyen kulináris esemény a vármegye egy-egy településén.

Nagyszakácsiban Királyi Szakácsverseny (1992-től), Nagyatádon Palacsintáskirály választás, Mesztegyőn Rétesfesztivál, Ecsenyben Nemzetiségek főzőversenye várta a vendégeket. Babócsán a bab, Balatonbogláron a hal, Balatonendrédén a vad, Bószénfán a lecsó, Csurgón a csusza, Kadarkúton a gesztenye, Lengyeltótiiban a dió, Magyaratádon a pálinka, Mernyén a krumpli, Miklósiban a

szárnyasok, Nagybjomban a kenyér, Patalomban a rizs, Siójuton a bogrács, Somogyvámoson a vegetáriánus ételek, Szennán a hurka, Szóládon a bor, Szőlősgyőrökben a honfoglaláskori ételek, Szőlőskislakon a tök, Taranyban a bunczek, Segesden a prósza volt a „főszereplő”.

A kezdeményezésről a Segesdi Prószaparádé rendezvény főszervezőjével, Baranyai Lajosnéval, a segesdi Derús Alkony Nyugdíjas Egyesület vezetőjével beszélgettem. Nem hétköznapi riport ez, mivel a kérdező ritkán készít interjút a saját édesanyjával. Baranyai Lajosné Irma közel 50 éven keresztül dolgozott az egészségügyben, ebből 43 esztendőn át Segesden. Mindig közösségi ember volt, a település aktív személyisége.



**Baranyai Zoltán (BZ):** Különleges asztali örömök Somogyban, ezt a nevet kapta a gasztronómiai program-sorozat egykor. Tudnál pár szót mondani róla?

**Baranyai Lajosné Irma (BLI):** Az 1999-ben újtára indított programsorozat évről évre több tízezer érdeklődőt vonzott a vármegyébe. A rendezvénysorozat egyik fő célkitűzése az volt, hogy öregbítse Somogy népi ételeinek jó hírnevét, valamint népszerűsítse a vármegye gasztronómiai, közösségépítő kezdeményezéseit. Az országos hírű, nemzetközi események Somogy vármegye több településén zajlanak március végétől október közepéig.

**BZ:** Segesd az első éveken csatlakozott a programsorozathoz. Kérlek, meséld ezekről a kezdeti időkről!

**BLI.:** Valóban az elsők között volt a Mesztegnyői Rétesfesztivál, a nagyatádi Palacsintáskirály választás és a Nagyszakácsi Királyi Szakácsverseny. Ezekre a találkozókra a mi településünket rendszeresen meghívták versenyzőnek. A falut legtöbbször az általam vezetett Derűs Alkony Nyugdíjas Egyesület képviselte. Szép eredményekkel, élményekkel és tapasztalatokkal tértünk haza, láttuk, hogy ezek az események a gasztronómián túl a közösségekről is szólnak. Egyrészt a rendező helyszíneken tapasztaltuk az összefogást, másrészt megfigyeltük, hogy az érkező csapatok egy idő után már barátként köszöntötték a többieket. Megtetszett a rendezvény hangulata, a közösség összetartó ereje és őszintén megmondva, megláttuk benne a lehetőséget, hogy saját falunkat, Segesdet is népszerűsítsük vele.



**BZ:** Segesd a prószát jelölte ki bemutatandó ételként. Miért pont erre esett a választás?

**BLI:** Ez az étel leginkább nálunk, Dél-Somogyban és Zalában ismert. Próbáltunk valami egyszerűt választani. A családomnak már korábban is nagyon sokszor készítettem, mi elsősorban az édes tészta, lekváros verziót fogyasztottuk. Mikor ötletként felmerült, hogy ez legyen a Segesdre jellemző különleges étel, az egész egyesület és a község is egy emberként állt az ötlet mögé.

**BZ:** Kérlek, mutasd be bővebben a prószát! Mit kell tudni róla?

**BLI:**

**A régi paraszti konyha maga volt az ökotudatosság és takarékoság. A földműves ember együtt élt a természettel, az évszakok, a termés, a jószág határozta meg mindennapjait, így az étkezési szokásait is. Igyekezett mindent felhasználni, hogy semmi se vesszen kárba.**

A prósza alapreceptje ennek az életmódnak az egyik gasztronómiai remeke, hiszen – tájegységenként változóan – három, négy alapanyagból készül és főfogásként, köretként vagy éppen édességként is fogyasztható fogás. A vidéki ember háza táján általában volt tej, liszt, burgonya, zsiradék és tojás egyenesen a baromfiudvarból. A prósza alapváltozataihoz nem is kell több. Lényegében a kukoricamálé édestestvére, csak búzalisztból készül. Ez a délnyugati vármegyék tradicionális étele. Egy sűrű, de még folyós tésztát kell készítenünk, amit zsírral kikent tepsibe öntünk, de ki lehet sütni serpenyőben is kerek lepényként. Az alapreceptben lisztből és aludttejből kevernek tésztát, amit aztán sósan vagy édesen is el lehet fogyasztani. Az utóbbi esetben kerül bele cukor, a kiöntött tésztába pedig lekvárt csöpögtetnek, illetve tejfölt is kenhetnek rá.



**BZ:** Pontosan, nekem ez az édes lekváros verzió a kedvencem mind a mai napig. Beszéljünk az étel után egy kicsit magáról az eseményről is.

**BLI:** A szervezés elsősorban az egyesületre hárult, és mivel már 25 éve én vagyok az elnök, így elsősorban rám. Szerencsére mindig csodálatos segítőkim voltak akár a tagok között, akár a településen dolgozó közművelődési szakemberek személyében, illetve az önkormányzat is a kezdetektől támogatóan állt a rendezvényhez. Ez nem csak egy egynapos főzőverseny, hiszen a Prószaparádé előtt már jóval korábban ki kell találni, hogy ezt az egyszerű ételt milyen módon tudjuk megújítani, de szem előtt tartjuk, hogy az alap sose változzon. Ami ebben az ételben a legfontosabb, az az egyszerűség. Sose bolti kefirrel dolgozunk, mindig igazi házi tejből, emellett mi magunk készítjük el az összes csapat részére az aludttejet.

Igazán jó közösség alakult ki a tevékenységek során. Összesen 15 alkalommal tudtuk eddig megszervezni a paradét. Az évek alatt sok minden változott, de szerencsére pár dolog, köztük a legfontosabb a végéig megmaradt. Ez pedig a lelkes közösség, az egyesület tagjai és a község lakói, akik fontosnak érzik, hogy együtt legyenek és közösen járuljanak hozzá ahhoz, hogy Segesd egy összetartó, jó település maradjon.

### BARANYAI ZOLTÁN

Nagyatádon érettségizett, majd a Kaposvári Egyetem Csokonai Vitéz Mihály Pedagógiai Főiskolai Kar művelődésszervező szakán diplomázott 2005-ben. 2007-ben egyetemi diplomát szerzett a Pécsi Tudományegyetem Felnőttképzési és Emberi Erőforrás Fejlesztési Karán, majd 2014-ben elvégezte a Nemzeti Közszolgálati Egyetem közszolgálati kommunikáció képzését. 19 év hivatásos katonai szolgálat után 2014-től a segesdi Árpád-házi Szent Margit Múzeumi Kiállítóhely és Községi Könyvtár vezetői feladatait látta el, majd 2016-tól a Művelődési Ház is irányítása alá tartozott. A település programjainak szervezője, irányítója, moderátora, állandó résztvevője volt. Tevékenysége elismerésül 2018-ban a Rinyamenti Közösség az Emberekért program keretén belül kiosztott kiemelkedő munkát végző humán szakemberek díját kapta meg. 2019-től a böhönyi Községi Könyvtár és Művelődési Ház vezetője. 2020 szeptemberétől dolgozik az Nemzeti Művelődési Intézet Somogy Vármegyei Igazgatóságán módszertani referens munkakörben. 2023-tól közművelődési szakértő.



# Szemléletformálás és hagyomány- őrzés a Haluska Házban

**Csibor Márton (CSM): A Haluska Házban vagyunk.  
De mi az a haluska?**

**Bartolák Mária (BM):** Mi rendszeresen ettük és esszük a haluskát, a mai napig túrós és mákos haluska van az asztalon szenteste, ezzel ünneplünk. De a hétköznapokban is ott van, akár köretként, akár önmagában. Amikor létrehoztuk a Haluska Házat, a tanyasi élet bemutatása és a haluska készítés hagyományának őrzése volt a fő célunk. Ki kellett álljak az emberek elé és bemutatni a tanyát, és hogy én mit képviselek. Ezekkel nem is volt gond, hiszen jól tudtam, mit is mondjak. Aztán eszembe jutott,

hogy valószínűleg kérdezni fognak a haluskáról is és ráeszméltem, hogy számomra természetes, hogy esszük, sose beszéltünk róla, hogy mi is az pontosan. Kutattam, gyakran megfordultak nálunk idősök, sokat meséltek ők is. A szakirodalomban egyetlen egy oldalt sikerült fellelni a haluskáról, mint tájéletről. Eszerint, amikor az 1800-as években Békéscsabán áthaladt péntek-szombat délidőben egy utazó, nem mástól volt hangos a város, mint a deszkán a kés kopogásától. Miért? Pénteken a katolikusok, szombaton az evangélikusok böjtöltek, minden asszony ezt az ételt készítette.



**Akkoriban, ha egy lány  
szeretett volna  
beházasodni  
egy családba, akkor  
az anyósjelölttel együtt  
készítettek haluskát  
és ha nem tudott szépet,  
akkor nem volt  
asszonynak való.  
Annyira fontos volt  
ezen tudomány átadása,  
hogy ha a családban  
csak fiúgyermek született,  
akkor ő vitte tovább  
a hagyományt.**

**CSM:** Megtudtam, hogy mennyire természetes dolog itt a haluska. Sok érdekes dolgot hallhattam vele kapcsolatban, de azt még nem, hogy mi is az pontosan.

**BM:** Valóban! A haluska egy kézzel gyúrt, nyújtott és deszkán felvágott tészta. Nem krumplival készítjük, 1 kg liszthez 4 tojást adunk, 3 dl vizet és egy kanál sót. Ebből tésztát gyúrunk, majd gombócoljuk. Mi három gombócra osztjuk ezt az egy kilónyi tésztát, szép kerek laskákra nyújtjuk, ennek megvan a technikája, csapkodjuk és utána feltekerjük a nyújtófára, végigvágjuk. Szétnyílik csíkokra, azt feltekerjük és egyik kezünkkel vezetjük, a másikkal pedig vágjuk egy kés segítségével. Nem reszeljük, hanem vágjuk és lökjük, vágjuk és lökjük! Fontos, hogy a kés kopogjon a deszkán. Szakaszonként meg kell állni, finoman alányúlni és meglegeztetni, úgy kell vele bánni, mint a hímestojással. Főzzük és ízesítjük túróval, brinzával, káposztával, mézzel, mákkal, dióval. Mi hagyományosan így készítjük a haluskát. A recept nem titkos, sót!

**CSM:** Mi volt a Haluska Ház létrehozásának célja, mi a tanya fő küldetése?

**BM:** Szeretném fiataloknak megmutatni, hogyan tudnak manapság úgy élni 3 km-re a várostól, hogy mindent önmaguknak termelnek meg. Lényeges, hogy az ember mindenért megdolgozzon és hogy a sajátját egye. Nemcsak zöldségek, hanem hús területén is. Malacot, birkát tartunk, van pulyka, galamb, nyúl, de van pávánk is, ami inkább csak hóbort. Azért tartjuk, mert egyrészt szépek,

és lehet más irányban is őket hasznosítani, de mi szeretnénk az asztalra is tenni. Pontosán azért, hogy megmutassuk, hogy ezek a mentes húskok mennyire egészségesek és finomak. Ha kimegyünk a kertbe, leszedünk egy kis spenótot, egy kis sóskát, de fűszereket, különböző zöldségeket is tudunk gyűjteni. Szinte bármit meg tudunk termelni itt a tanyán és az asztalunkra tenni. Ez nagyon jó dolog.

Az idősebbeket szeretnénk időutazásra hívni. Amikor megnyitottam ezt a tanyát, fontosnak tartottam és most is annak tartom, hogy amit én itt érzek, azt bárki átérezhesse, megismerhesse. Azt gondolom, hogy ezt elértük, hiszen már van számtalan sikerélményünk: meghatódott vendégek, akik csodásnak nevezték az itt töltött napot, újra megélhették azt a légkört, amiben régen ők is éltek. A hely kisugárzása az, ami hatással van mindenkire.

**CSM:** Tehát adott a küldetés, adott a kisugárzás és adott a haluska. Milyen szolgáltatások, rendezvények és közösségi alkalmak párosulnak mindezekhez?

**BM:** Falusi vendégasztal szolgáltatásunkon kívül öt főt tudunk elszállásolni, továbbá rendezvényhelyszínként is működünk. Ezek alkalmával is próbáljuk a korábban elmondottakat átadni, bemutatni a vendégeinknek. Szerencsére óvodás és iskolás csoportok is rendszeres látogatóink. Olyankor a csoport egyik fele megismerkedik a tanyával, a másik haluskát készít. A tanyasi életbe követhetnek bele a gyerekek és haza is visznek egy darabkát belőle, a saját haluskájukat, ami otthon a vacsora lesz.





Szabad hétvégénken haluska pénteket és szombatot hirdetünk. Az a célunk, hogy a családok – a gyerekek a szülőkkel, nagyszülőkkel – együtt készítsék és jóízűen fogyasszák a haluskát, illetve, hogy visszahozzuk a bőjti napok hagyományát. Ha modern szóval akarom illetni, akkor workshopokat is tartunk, melyek során hölgyeknek kendőt, kötényt, sőt még otthonkát is adunk és együtt készítünk haluskát a hagyományos módon.

Nagyon szeretnék egy haluska klubot beindítani. Itt találkozónánk havonta egyszer és tudnánk a gasztronómiával foglalkozni, hagyományt őrizni, haluskát készíteni és akár kenyeret, süteményeket sütni, feleleveníteni a régi ízeket.

#### CSM: Vannak-e még további tervek, álmok?

**BM:** Van egy szomszédos tanya, amit felújítottunk és nagyon büszke vagyok rá. Ez 1862-ben már rajta volt a térképen. Csodás a belső tere, egy varázslatos tót tanya, működő szabad kéménnyel. Ezen a tanyán nagyon szeretnénk akár egy fehér abroszos terítést, nagy álmunk ez, akár a haluskát is kint kínálnánk a természetben, ahol körülöleli az embert a hamisítatlan békési táj. Hosszú távú terv maga a működtetés. Természetesen mindig akadnak nehézségek, de nagyon bizakodó vagyok. Bízom benne, hogy találok olyan társakat, akikkel tovább tudjuk ezt vinni, akikkel tudunk együtt gondolkodni.

#### CSIBOR MÁRTON

Szociológus alap és mester végzettséggel rendelkezik, melyeket 2012-ben és 2018-ban szerzett meg a Szegedi Tudományegyetem Bölcsészettudományi Karán. Később, 2020 augusztusában Közművelődési szakember I. szakképesítést szerzett. Pályáját, közösségi asszisztensként kezdte a Nemzeti Művelődési Intézet Országos Önkéntességi Szakmai Központjában 2014 végén. 2019 májusától a Nemzeti Művelődési Intézet Békés Vármegyei Igazgatóságának közművelődési referense, 2020 szeptemberétől vármegyei igazgatója. Született békéscsabai, aki elhivatott a város értékei, hagyományai és azok megőrzése iránt.



ÉLES KRISZTINA

# Szívmelengető Kemence Ünnep Szattán

A kemence szimbolikus jelentőségű Szattán, az Őrség csöppnyi falujában. A mézeskalács házikóra emlékeztető népi formájukat megőrző lakóházak jelképesen úgy ölelik körbe a község közepére épített kemencét, hogy annak melege az emberi szívhez hasonlóan éltesse a települést. Esztétikussá teszi a faluképet, hozzájárulva ahhoz, hogy Szatta a környék turisztikai vérkeringésében lüktessen. A tájjellegű ételek illata segíti az emlékezést. A közös sütés-főzés pedig alapot ad a tervezéshez, a befogadáshoz, a szattaiság megéléséhez.

A közösségi kemence ötlete a falu első emberében, Markó Sándorban merült fel először. A polgármester ugyan mindig többes szám első személyben fogalmaz és a „mi”, a „közösen”, az „együtt” kifejezések uralják

a mondatait, mégis ő és lánya – aki egyben a község közművelődési szakembere is – Németh-Markó Viktória a motorja minden kezdeményezésnek.

Hívószavukra összefogtak a helyiek és felhevítették a kemencét nemcsak fával, hanem történetekkel, törődéssel, vidámsággal. A benne készült ételekkel pedig ünneptéltek, hogy ezt is együtt hozták létre. Így született meg a Kemence Ünnep. Szattán ünnep minden, ami közösségben történik, éljenek az együtt, minőségben eltölthető időt, legyen az közös munka vagy a valódi örömök közösségi megélése.



„Azt ne felejtjük el, hogy az ünneplést megelőzte az építés!” – szakítja félbe a mesét, vagy inkább kezdi Markó Sándor. „A legelső önkormányzati választások óta, amikor a szattaiak bizalmukkal kitüntettek, a közösség erejében, a közös döntésekben és megvalósításban hiszek.

**A közös szándék és tett tarthat életben egy alig 70 fős települést. Együtt fogtunk hozzá tehát a kemence építéséhez is felajánlásokból, társadalmi munkában 2012-ben.”**

„A legelső Kemence Ünnepe nagyon családi hangulatban telt.” – veszi át a szót Németh-Markó Viktória. „A település lakosságán kívül csak a szűk családi társaságok voltak jelen a rendezvényen. A fellépők raklapokból „épített” színen adták elő műsorukat. A nagyszerű hangulat viszont így is felejthetetlen.”

Beigazolódtott tehát a kemence hasznossága és jelentősége. Azért, hogy a folytatás se maradjon el, ne lankadjon a lelkesedés, a község csatlakozott a Nemzeti Művelődé-

si Intézet Vas vármegyei kezdeményezéséhez. A „Nagy tulipános ládája – Elődeink hozománya” értéktartó műhely során helyi ételeket kóstolgatva arról beszéltek a falu „lámpásai”, hogyan lehet hagyományt teremteni a Kemence Ünnepből, tekintsenek-e rá akár kulturális alapú gazdaságfejlesztési potenciálként. A pro és kontra érvek, az erőforrástérkép felrajzolása a rendezvény tudatos tervezése, felépítése felé mozdította el a gondolkodást.



A Kemence Ünnepe elsődleges célja a szattai „nagy család” egyben tartása. A helyiek élvezték egymás társaságát, aztán hazajöttek az elszármazottak, majd egyre messzebb repült a program híre és mára már vannak turisták, akik direkt erre a hétvégére időzítik őrsegi látogatásukat. Míg a kísérőprogramok kezdetben a közös játékról szóltak, mára nívós kulturális műsorkínálat gazdagítja az eseményt. A sodrófahajtás és a környékbeliek fellépése nem maradhat el, de hasznos beruházás volt a szabadtéri színpad és a sátrak is.



Arra a kérdésre pedig, hogy mi a Kemence Ünnepe hozadéka, egyöntetű választ ad apa és lánya: az összefogás. A szattaiak egész évben bármibe bevonhatók. 2023 májusában megalakult a Falusi Értékeinkért Szattán Együtt Kalákában (sokatmondóan becézett nevén a FÉSZEK) Egyesület. A civil szervezet nevében fellelhető kaláka kifejezés jelentését a 2022 őszén megrendezett „Disznóvágás Kalákában” című program során élték meg a helyiek először. Ezzel a közösségi eseménnyel kapcsolódott ugyanis Szatta a Nemzeti Művelődési Intézet Vas Vármegyei Igazgatósága és a Vas Vármegyei Önkormányzat által közösen szervezett Vas Vármegyei Értékek Hetéhez. „Azóta csatlakozik hozzánk a helytörténeti gyűjtemény gyarapításában, faluszépítésben, rendezvények szervezésében, karitatív gyűjtésben mindenki és bárki azzal, amihez igazán ért” – fogalmazott a közművelődési szakember.

A fennmaradás és a fejlődés azonban nem valósulhatott volna meg, ha a kemence nem hevíti a szattaiak lelkesedését.



### ÉLES KRISZTINA

2002-ben a szombathelyi Berzsenyi Dániel Főiskolán művelődésszervező szakon végzett PR-menedzser és nonprofit menedzser képzéssel. Ezt követően 2006-ban a Pécsi Tudományegyetem Felnőttképzési és Emberi Erőforrás Fejlesztési Karán művelődésszervezőből egyetemi oklevelet is szerzett. A tanakjádi Petőfi Sándor Művelődési Ház vezetője, majd a Régiógazdaság és a Helyi Érték magazinok főszerkesztője volt. Jelenleg a Nemzeti Művelődési Intézet Vas Vármegyei Igazgatóságának vezetője, kulturális szakértő, szakfelügyelő, auditor.



FARKAS REBEKA

# Az étel titkos fűszere a közösségben rejlik

Oly sokat halljuk és saját bőrünkön tapasztaljuk is, hogy egy jó étel vagy ital közelebb hozza az embereket egymáshoz. Barátságokat vagy éppen szerelmeket fűz szorosabbra. Na de milyen szerepe és hatása is lehet mindennek egy kollégiumban? Bárány Panna, végzős mechatronikai mérnök szakos hallgató a vele készült interjú során betekintést enged a gasztronómia közösségépítő szerepébe, mely épp olyan jól működik az egyetemista hobbi szakácsok körében, mint a szakértők között.

**Farkas Rebeka (FR):** Meséj nekünk a Pannon Egyetem pályázatának keretében szervezett „Közösségépítő gasztronómiai foglalkozásokról”!

**Bárány Panna (BP):** A Hallgatói Önkormányzatnak is aktív tagja vagyok, rálátásom van a nagyobb egyetemi rendezvényekre és úgy gondoltam, hogy szükségesek lennének kisebb létszámú, közösséget kovácsoló összejövetelek is. Kéthetente, egy-egy tematika köré épülve valósultak meg a foglalkozások, amelyeket igyekeztem a jeles napokhoz kötve megszervezni, összegyűltünk például halloweenkor és karácsonykor is. Mivel a pályázat ideje alatt zajlott a labdarúgó-Európa-bajnokság, a focihoz is kapcsolódott tematikus alkalom, ami közös mecsnézéssel és beszélgetéssel zárult. A főzést egyéb tevékenységek is kiegészítették, így akár öt-hat órát is felölelt egy találkozó. Tököt faragtunk, társasjátékoztunk, foglalkoztunk az ételmentés lehetőségeivel és fontosságával, sőt még arra is volt példa, hogy Kahoot kvíz formájában visszakérdeztük az elhangzottakat, amit a jelenlévők nagyon élveztek.

**FR: Miért éppen a gasztronómiát választottad közösségépítő eszközként?**

**BP:** Több forrásból fakadt az ötlet és mind efelé vezetett. Szinte minden rendezvény előtt elhangzik, hogy: „Meygek, ha van kaja!” vagy hogy „Nem tudom, attól függ mit lehet majd enni.” Így, szinte biztos voltam benne, hogy a gasztronómián keresztül meg tudom szólítani kortársaimat. Édesanyám kollégiumi nevelő egy szakközépiskolában és ő is szervez hasonló alkalmakat, amelyek nagyon népszerűnek bizonyultak. Ő és a sikere inspirált arra, hogy belevágjak ebbe a projektbe, valamint a gasztronómia iránti szeretetem. Az egyetem miatt jobban felértékelődött bennem a főtt étel és a tudatos táplálkozás fontossága. Ezt szerettem volna kor- és sorstársaimban is tudatosítani. Sokak számára egyszerűbb gyorskaját rendelni és ezen a szemléleten is szeretnék a kezdeményezéssel változtatni, hiszen egyetlen közös főzés során megtapasztalhatják, hogy mennyivel egészségesebb. Olcsóbb, sőt akár szórakoztatóbb is lehet, ha magunknak főzünk, lehetőleg közösségben, így talán kedvet kapnak az életmódváltásra is.



**FR: Hogyan népszerűsítetted a hallgatók körében az alkalmakat?**

**BP:** Minden találkozóhoz külön plakátot készítettem, online és nyomtatott formában. A következő alkalomról emlékeztetőt küldtünk azok számára, akik kérték. A gasztronómia és a különböző közösségépítő programok már önmagukban elegendőek voltak, hiszen egy-egy eseményen 30-50 fiatal vett részt lelkesen. Óriási vonzereje volt még az étel illatának és a folyosóra kihallatszó jóízű nevetésnek, melyek felkeltették a kollégium lakóinak kíváncsiságát, így sokan a rendezvény felénél kapcsolódtak csak be. Bárki bejöhett, szeretettel láttuk.

**FR: Mit gondolsz, egy gasztronómiai program mennyire járulhat hozzá a résztvevők közötti kapcsolatok kialakításához, erősítéséhez?**

**BP:** Hatalmas közösségépítő hatással bír. Eleinte mindenki a saját közösségében, komfortzónájában érezte jól magát, de a közös főzés hatására ez feloldódott, hiszen „rákényszerültünk” a kommunikációra. Az új kapcsolatok kialakításához és elmélyítéséhez nagyban hozzájárultak a kísérő programelemek, és a barátságokat mélyítő, izgalmas kártyajátzmák során egyre több ember kezdett el olyanokkal beszélni, akivel korábban nem tette. Remek alkalmak voltak ezek az elsőéves gólyák számára, akik sok új embert megismerhettek a projekt során és én magam is sokakkal alakítottam ki kapcsolatot, amit szerencsére azóta is tartunk.

**FR: Voltak lelkes, visszajáró vendégeid, akik minden foglalkozáson aktívan részt vettek?**

**BP:** Igen, sőt arra lettem figyelmes, hogy mindig több emberrel térnek vissza. Nagyon sok pozitív visszajelzést kaptam tőlük már a pályázat közben is és azóta sorra állítanak meg a folyosón a folytatás után érdeklődve. Büszke vagyok rá, hogy az érdeklődők visszajelzései alapján a Közösségépítő gasztronómiai foglalkozások a félév egyik legsikeresebb rendezvényének bizonyult.

**FR: Miért érezted fontosnak bevinni a résztvevőket magába a főzésbe is?**

**BP:**

**Véleményem szerint ahhoz, hogy valamit igazán értékelni tudjunk – akár más munkájában is – azt saját magunknak is meg kell tapasztalnunk.**

A közös főzés kiváló alkalom, hogy minden jelenlévő csatlakozzon, hiszen, aki nem mert egyből a tűzhely mellé állni az a receptet olvasta vagy a zöldséget darabolta, de közben azért figyelte a folyamatokat és egy későbbi alkalmon már ő maga csinálta a bonyolultabb lépéseket is. A közös munka során egy tenni és alkotni képes közösség tagjává válnak az emberek, ami kialakítja vagy elmélyíti az elköteleződésüket és az érdeklődésüket is azíránt, amit csinálnak.

**FR: Figyelembe vették a résztvevők igényeit?**

**BP:** Volt egy tervzetem a foglalkozásokról, de a közösségépítésben a legfontosabb a nyitott hozzáállás. Előfordult, hogy szavaztunk a következő rendezvény kísérőprogramjáról, de olyan is, amikor éppen hagyományos étel elkészítése volt a napirend és mást javasoltak helyette, így végül zalai dödöllét készítettünk. Mivel én korábban nem készítettem ezt, átvállalta más a főzés „levezénylését” és elmondta annak minden apró részletét. Rengeteg mindent tanultunk egymástól. Az érdeklődők jelezheték online javaslataikat, valamint ételérzékenységet, ami nagymértékben megkönnyítette a szervezést. Az eredeti irányelvet megtartva, de teljes mértékben a célcsoportra szabottan zajlott az egész projekt. A hallgatók idejéhez igazodtunk, így kiemelten fontos volt figyelünk a zh és vizsgaidőszakokra.

**FR: Milyen hatással volt a résztvevőkre a program? Van, aki megszerette a főzést?**

**BP:** A résztvevők új ismeretekkel gazdagodtak, nyitottabbá váltak. Sokan meglepődtek, hogy bizonyos fogásokat milyen könnyű elkészíteni és jó volt látni az örömeiket, hogy ez nekik is megy. Bizom benne, hogy a projekt hatására többen főznek. Én rengeteg új ételt kipróbáltam azóta otthon és nagyon élvezem a sütést. Új barátságok szövődtek az alkalmakon és remélem, hogy ezek tartósak is maradnak, személyes tapasztalataim ez irányban is igen pozitívak.

**FR: Tervezel-e a jövőben is gasztronómiai közösségépítő alkalmakat szervezni vagy valamilyen kezdeményezést megvalósítani?**

**BP:** Mivel rendkívül sikeres volt a projekt, szeretném fejleszteni. Kisvállalkozásokat megkeresni, hogy az ő segítségükkel vagy termékeikkel további alkalmakat szervezhessünk. Szeretném, ha megmutathatnánk minél több embernek és így népszerűsítsük a gasztronómiai szakkört, remélve, hogy mások is inspirációt nyernek belőle és elindítják sajátjukat vagy éppen csatlakoznak hozzánk. Tervezzük, hogy részt veszünk nagyobb városi rendezvényeken, például egy karácsonyi forgatagban mézeskalácsárulással vagy egy főzőversenyen, ami elősegítené ismertségünket. A következő lesz az utolsó fél-



évelem és mivel egyébként én szabolcsi lány vagyok, nehezen tudnám tovább folytatni az egyetemen ezt a szakkört, de szeretném, ha lenne, aki átveszi a helyem és folytatja a kezdeményezést, viszont egy-egy alkalomra szívesen

visszalátogatnék. Van már olyan, akivel egyeztetünk is erről, így bízom benne, hogy megmarad a szakkör és a gasztronómia szeretetét minél többen megismerhetik.

#### FARKAS REBEKA

Közösségszervezés szakon végzett a Károli Gáspár Református Egyetemen, jelenleg a Debreceni Egyetem kulturális mediáció mesterszakos hallgatója. 2020 júniusa óta dolgozik a Nemzeti Művelődési Intézet Szakmai Igazgatóságán módszertani referensként, ahol részt vett a Bűvös Bábos és Pajtaszínház mintaprogramok koordinálásában, szakmai projektek lebonyolításában. 2023-tól az Intézet Kommunikációs Csoportjának vezetője, feladatai közé tartozik az online felületek kezelése mellett a szakmai anyagok, kiadványok szerkesztése.



# Szőlőtermelőből népművelő, népművelőből borász

## A bor emberekre, közösségekre gyakorolt jótékony hatása

Polyák Albert nyugdíjas éveiben tért vissza egy már gyermekként megismert szakmához, a szőlőtermesztéshez. Vallja, hogy a borfogyasztás kis mértékben az egészséget szolgálja, az összejövedelek a közösséget építik, s hosszútávon a települések megmaradását jelentik. Milyen borokat képzelt el, hogyan látja a fiatalok borfogyasztását? Többek között erről is beszélt a korábban szakmatörténetet is évekig tanító szakember.

**Negyvennégy évet dolgozott közművelődési szakemberként. Hogyan függ ez össze mostani munkájával?**

A szőlőművelés és a borászat is hatással van az emberekre, sőt ennek hamarabb meglátszik az eredménye, mint a népművelésnek. Ez poénnak tűnik, de hiszem, hogy a szőlőművelés, a jó házi bor előállításának és fogyasztásának elősegítése abban a közegben, amiben most élek többféle és nem csak direkt pozitív változást generál. Tisztelnék a szorgos munkáért, a jó minőségért, a segítőkészségért, amivel egy-egy közösséget támogatok.

**Hogyan lett borász?**

Személyes példám is igazolja az iskolán kívüli művelődés eredményességét. Gyakorlati tapasztalattal, önképzéssel sok ismeretet el lehet sajátítani, így teljesen új tevékenység végzésére is képessé válhatunk, idős korban is. Persze ehhez kell az érdeklődés, akarni a változást, elviselni a kudarcot is. Vidéken élve könnyű kapcsolatot teremteni

jó szakemberekkel, idős gazdákkal, akiktől sokat lehet tanulni. Tiszteletre méltó szakma ez, eredete némi felhanggal Noéig eredeztethető, de az emberiség történetében legalább nyolcezer évig visszavezethető. Az ismeretségi körömben lévő termelők, borászok is kivétel nélkül rendes emberek, környezetük megbecsült tagjai, akikre érdemes odafigyelni. A mondás szerint a szőlő nem gazdát, hanem szolgát kíván, mivel folyamatosan munkát ad. Alázatot követel, de a hozott eredmény büszke, öntudatos, autonóm személyiséggé tesz.



**Miért pont ezt a területet választotta?**

Családunk mindig foglalkozott szőlőműveléssel, gyerekként nem mindig örömmel, de mennünk kellett karaszolni – felénk így mondják a horolást, a gyommentesítést – kötözni, kacsolni, és persze szüretelni. Házi kertünkben is volt egy pásztányi szőlő, benne gyümölcsfákkal, amit

édesapám korai halála után nekem kellett művelni. 1980-ban tagja lettem a lakiteleki szőlőtermelők szakcsoportjának, negyed hektárnyi, 600 tő kékfrankos szőlőt telepítettem. Ekkor már a szocialista rendszer engedélyezte a mellékkeresetet. A rendszerváltozást követő kárpótlás során visszavettem az erdőt, néhány hektár földet, közte gyümölcsöst és szőlőt is, s az évek során több területet is vásároltam. Autóim csomagtartójában mindig volt az aktuális mezőgazdasági munkához szükséges eszköz, például metszőolló, rossz cipő, vastagabb kabát és ha lehetett, munkaidő után néhány órát a szabadban töltöttem. Sok példát tudnék mondani amikor éppen az ilyen fizikai munka közben jött meg spontán módon az a jó gondolat, ötlet, ami az „igazi” szakmai munkát segítette, nem beszélve az így kapott lelki nyugalomról.

**Hogyan hat ez a tevékenység a mindennapokra?**

**Szoktuk mondani:  
akinek jó bora van, annak  
sok a barátja. Nálam is  
több ember megfordul  
esténként, hétvégeken.  
Nem kapkodunk, jókat  
beszélgetünk.  
Nem mindig értünk egyet,  
de tiszteletben tartjuk  
a másik véleményét,  
bizalom van köztünk.  
Olykor többen is  
összefutnak, szinte  
közösségi szintérenként  
működünk.  
A közösségfejlesztés  
helyi ügy, melynek az  
ott élő emberek  
életminőségét kell  
szolgálnia. Segíteni abban,  
hogy jól éljenek az adott  
településen, szeressék  
és ne vágyódjanak el.**



**Milyen borokat készít?**

Amikor nyugdíjasként komolyabban kezdtem foglalkozni a borászattal, eldöntöttem, hogy minden nap fogyasztható borokat fogok készíteni. Ma Magyarországon kétféle borkategória domináns, a kiváló minőségű, túlárzott borok és a gyenge minőségű, általam borjellegű italnak nevezett folyadék. A kettő közé kell egy minőséget és megfizethetőséget is biztosító termék. Ezt el lehet érni helyben termeléssel, feldolgozással és értékesítéssel. A minőségbiztosítást itt a közvetlen betekintethetőség garantálja: van szőlője, környezetkímélő gazdálkodás, szabályozott technológia, tisztaság stb. Az ilyen bor nem káros az egészségre.

**Hogyan járul hozzá az egészséghöz a borfogyasztás?**

A népművelésnek ma is egyik legfontosabb feladata az egészséges életmódra való felkészítés. Hazánkban azért alacsonyabb az átlagéletkor, mert önpusztító életmódot folytatunk. Dél-európai országokban a mértékelt ivás összefüggésben van a magas átlagéletkorról. Naponta egy-két pohár bor elfogyasztása képes csökkenteni a szív- és érrendszeri betegségek kockázatát. Elúzi a depressziót, erősíti az immunrendszert. Szébbé, elviselhetőbbé teszi az életet, annak nehézségei ellenére is. Étkezéshez kifejezetten ajánlott a jó ízek, a harmónia élvezete érdekében. A mérsékletesség a minőségre való törekvésben is megjelenik, s reményeink szerint ez az értékrendben egyaránt kialakul, majd stabilizálódik. A helyes értékrend kialakítása volt a hungarikum mozgalom fő célja szerintem, ezért vállalt benne jelentős munkát a közművelődési intézményrendszer.

**Mit gondol a fiatalok borfogyasztásáról?**

A fiatalság elég tág kategória. Bortúrákon gyakran találkozom fiatalokból álló kisebb-nagyobb csoportokkal. A tehetősebbek keresik az igényes helyeket és a különleges ízeket, illatokat. Borfesztiválokon, helyi terméke-

ket bemutató rendezvényeken is megjelennek. Ők főleg a könnyed, üde rozét vagy az illatos borokat keresik, mint például az Irsai Olivér, vagy a Cserszegi fűszeres.

### Hogyan lehet a helyieknek megmutatni a saját értékeiket?

A közösségi ház és az ott dolgozók sokat tudnak ennek érdekében tenni. Ha az irodában, vagy kisebb nagyobb összejöveteleken van egy tál szőlő (ami nem csak a bor alapanyag, értékes gyümölcs is), már megtettük az első lépést. Kiállításmegnyitó után, rendezvények közös értékelésén is kedves gesztus a helyi bor kínálása, ajándékozása. A kínálásban szerepelhet must és murci is, ez utóbbinak is megvan a maga fogyasztó rétege.

**Örvendetes, hogy a falunapok programjaiban is egyre nagyobb szerepet kapnak a helyi termelők. Ha komplex fejlesztésben gondolkodik egy szakember, akkor érdemes megszólítani a szőlészeket, borászokat, ugyanis ők a helyi tudás fontos gazdái.**

### Milyen jeles napok kapcsolódnak a szőlőtermesztéshez?

Vince nap, Szent Orbán napja, régi termésünnep. A szüreti felvonulás és az azt követő multság. Márton nap az újbor ünnepe. Érdeemes ezeket a hagyományokat feleleveníteni. A szakmai részt a termelők, borászok elvégzik, a hírveréshez, a koordinációhoz viszont kell a segítség. De hogy a hétköznapiaink szépek legyenek, énekeljünk olykor közösen, s legyenek a repertoárban bordalok is. A közös dalolás, nótázás jót tesz a léleknek, valamint csoportképző ereje van. Hamvas Béla mondja: a bor lényegét akkor tárja fel, ha közösségben isszák. Kívánja a társaságot, és a társaság is a jó bort.



### POLYÁK ALBERT

Földműves, címzetes főiskolai tanár. Klubvezetőként dolgozott Lakiteleken, művelődési ház igazgató volt Tiszaalpáron, majd járási – városi művelődési központ igazgató Tiszakécskén. 1992-től a Bács-Kiskun Megyei Közművelődési Intézet főtanácsosa, 2012-től az NMI szakmai igazgatója, 2014-2015-ben megbízott főigazgató. Közművelődési és felnőttképzési szakértő. Szakmai folyóiratokban, önálló füzetekben jelentek meg írásai.



R. SIMOR KATALIN

# Inspiráló gasztronómiai kezdeményezések Hajdú-Bihar vármegyéből

## AZ UTOLSHOW LECSÓFESZTIVÁL

A bihari térség nagy nyári gasztro eseménye az Esztári Lecsófesztivál, amit idén tizedik, egyben utolsó alkalommal rendezett meg a mintegy ezerháromszáz lelkes település, augusztus 26-án.

Szécsi Tamás polgármester megnyugtatóan: csak ebben a formában szűnik meg a rendezvény, hogy átadja helyét egy még nagyobb volumenű rendezvénynek.

„Amikor a Lecsófesztivál elindult, az volt a célunk, hogy felhelyezzük Esztárt a térképre” - magyarázta a polgármester. „Nem üzleti szempontok vezettek, élményt, szórakozást akartunk adni az embereknek. Ez sikerült. Megismerték a települést és örömmel jönnek a rendezvényeinkre. Csakhogy ebben a struktúrában már nem tudunk tovább fejlődni. Szeretnénk időben és tematikában is kiterjeszteni a programokat. A Berettyó folyó mentén, egymáshoz közel található Esztár, Pocsaj és Kismarja. Ezekkel a településekkel összefogva, olyan nagyszabású összművészeti fesztiválban gondolkodunk, mint a Művé-

szetek Völgye. Kelet-Magyarországon nincs hasonló kezdeményezés. Ennek a vidéknek sajátos illata és zamata van, vendégszerető emberek lakják, egyaránt szép az épített és a természeti környezet.”

A fent említett három település döntéshozói igyekeznek az itt élő vállalkozók szemléletét és gondolkodását is formálni, hogy ne csak nagy mezőgazdasági gépekbe fektessenek be, hanem például a falusi turizmusba is. Ehhez persze idő kell, de bíznak benne, hogy 10-20 év múlva úgy emlegetik majd Esztárt, mint Kapolcsot.

Céljuk, hogy a hagyományos magyar kultúra kerüljön a középpontba és ne kizárólagosan a gasztronómiai programok uralják az új fesztivált. Szécsi Tamás polgármester a jövőbeli elképzeléseikről azt mondta: „A települési önkormányzatok nyitottak, szeretnénk a civilekkel összefogva megvalósítani a terveinket és egy 5-7 napos művészeti fesztivált életre hívni.”



## DIÓTÖRŐ KALÁKA ÉS GYÜMÖLCSOLTÓ NAP

A Sárándi Hagyományok Háza kertjében áll egy jókora kemence. A mai kor igényeihez igazodva, a jobb kihasználhatóság érdekében kombinálták sparhelttel, üstkattalannal és füstülővel is, jelezve, hogy használói mindent megtermelnek és feldolgoznak, amit csak a kert adhat. De készülnek itt disznótoros ételek, pásztorételek, töltött káposzta, pogácsa és kenyér, a „maradék” hőt pedig savanyúságok, befőttek dunsztolásra hasznosítja a ház működtetője és gondnoka, gazdája és megálmodója, a kemence építője, a hagyományörző vőfély, Gyönyörű Zsigmond.

Mint meséli, az ünnepkörhöz és a gyerekek táborozásához igazodva készül a sokféle étel, Márton napkor ludaskása, karácsonykor mézeskalács. Több évtizedes kapcsolat fűzi a nyári egyetemhez, még a Debreceni Népi Együttesben töltött táncos időkből, így a hallgatók számára is készít helyi specialitásokat. Ma már a tánc helyett inkább énekel, a Sárándi Férfi Dalárda oszlopos tagja, s ez a kis közösség is kiveszi a részét a kemence működtetéséből.

Van köztük hentes, vadász, aki a húsokért, de van, aki a fűszerezésért felelős, s olyan is akad, aki a fűtést vállalja. Másként nem is lehet, hiszen a rendezvényeiken negyvenen, ötvenen is összegyűlnek, egy-egy gyümölcsoltó ünnep alkalmából pedig százan is jelen vannak. Szakemberek bemutatóval egybekötött előadását is megtekinthetik a résztvevők, illetve ilyenkor van a pálinkamustra is és közösen ebédelnek vagy vacsoráznak, beszélgetnek a terített asztal mellett.



A faluban még két kemence szolgálja a közösséget. Az egyiket Gyönyörű Zsiga, a másikat az édesapja építette, ahogy a magánházaknál lévő mintegy negyven kemencét is. Ezekről fotósorozat is készült, amelyek a Sárándi Hagyományok Háza falát díszítik, de olykor útra kelnek és vándorkiállításokon mutatják be a térség kemenceépítési hagyományait. Így látogattak el az egyik évben a Bakonszegi Kemencés Napra is, ahol nagy sikert arattak a látogatók körében.

## AZ ÖSSZETARTOZÁS KEMENCÉI

A Nagy-Sárrét és a Bihari-síkság ölelésében, Hajdú-Bihar déli részén fekszik Bakonszeg és közvetlen szomszédságában Darvas, Furta, Zsáka, s a vármegye legkisebb, mindössze 135 lelket számláló települése, Vekerd. Már több mint két évtizede öt kemence hirdeti a művelődési ház udvarán a települési, közösségi összefogást és együttműködést. A kemencék ugyanis a felsorolt helységek nevét viselik, de van még szabad kapacitás, ha a közeli falvak közül csatlakozni szeretne valamelyik. Addig is, váltják egymást a kemencéknél a sütő brigádok, elviszi különleges ízeit Bakonszegre Gáborján, Nagyrábé, Bihartorda, Váncsod, Szentpéterszeg és Csökmő is.



Mindezt Gara Péter polgármester meséli a Bakonszegi Kemencés Napra készülve. A rendezvényt hajdan egy civil szervezet indította el Morzsóka Fesztivál néven. Az önkormányzat szervezésében augusztus 5-én 14. alkalommal gyűlt össze a térség apraja-nagyja, baráti társaságok, közösségek, civil szervezetek, hogy a közös sütés-főzés közben a finomságok mellett a helyi amatőr művészeti csoportok bemutatóit is élvezzék. Az egész napos multság része a kirakodóvásár, a Bihari Múzeum jóvoltából a népi játékokat felvonultató játszóház, a délutáni nagykoncert és az esti utcabál is, hogy mindenki megtalálja a maga szórakozását.

„A kemencékben elsősorban sütemény sül, a vidékünkre jellemző kenyérlángos, kapros dübbencs, káposztás murgyé, édes és sós kelt tészták, almás és túrós batyuk, kalácsok kenyerék” – magyarázza a polgármester. „Az önkormányzat ugyanakkor bográcsban is főz birkapaprikást és babgulyást. Jelképes összegért kóstoló jegyeket árúsítunk. Mindig minden elfogy, hiszen egy-egy ilyen szombaton öt-hatszáz ember is összegyűlik. Elkél a munkás-kéz is, a helyi önkéntesek, civil szervezetek, közösségek sokat segítenek az előkészítésben és a lebonyolításban, vagy akár tombola tárgyak felajánlásával. Szerencsére évről évre ebben is megmutatkozik az összetartozásunk.” S hogy mi az a dübbencs? Olyan sós kelttészta, amelyet aludttejjel, módosabb helyen juhtúróval gyúrtak össze, ujjnyira nyújtották, megkenték olvasztott zsírral és alaposan megszórták nyers vagy dinsztelt kaporral. Legalább kétszer hajtogatták félóra pihentetés után. A kemencében szép, ropogós pirosra sül!

## RONGYOS FICKÓ ÉS TÁRSAI, A LAKSA ÉS A MURGYÉ

Nincs elírás. Ezek a hagyományos, Hajdú-bihari ételek valóban ezeket a neveket viselik. A magyar ember találmányos legendás, a szegényes háztartást vezető parasztasszonyoké pedig még az átlagot is felülmúlta. Lisztből és krumpliból „ezerféle” fogást tudtak készíteni, hát még ha tojás is akadt a háznál. Következzék néhány egyszerű, de nagyszerű recept!

A rongyos fickó Mikepércs nemzeti értéke. Tésztaféle, a csusza alternatívája. Ezt is tejjel, túróval, szalonna pörccel és -zsírral fogyasztják, de lebbencs helyett sós levelek betétje is belekerülhet. 1 kg liszthez 10-12 tojást számítanak, de ha spórolni szeretnénk, 6 tojás és egy kis, gyúrás-törő sós víz is megteszi. A kemény, rugalmas tésztából egészen vékony tésztalapokat nyújtunk, ha tehetjük, géppel. Ha jól dolgoztunk, a szépen kiterített, mondjuk 20x40 cm-es téglalapok alatt átsejlik a kockás asztalterítő. Ezeket kevés olvasztott zsírral megkenjük, majd az abrosz, vagy egy konyharuha segítségével felgöngyöljük. A kapott „hurkácskákat” pedig még meg is tekerjük, csavarjuk és kikent tepsibe fektetjük. Aranyárgára sütjük. Ha kézmelegre hűltek, 4-5 centis darabokra tördeljük, ekkor nyerik el „rongyos” külsejüket. Lobogó forró vízben még körülbelül 10 percig főzzük, megforgatjuk a kisütött szalonna zsírjában s aztán jöhetnek a feltétek!

A laksa a Sárrét kedves étele. Nagyrábén az asszonyok mindig büszkén készítik a Sárrét Íze Fesztiválon. Rajongótáborra óriási, alig győzik a kóstolásra várók igényeit kielégíteni. Egykor a sparhelt platniján sütötték a laksát, manapság egy palacsintasütő is jó szolgálatot tehet. 1 kg főtt, áttört krumplihoz fél kg lisztet adunk. Fontos – egyébként minden krumpli alapú tésztánál –, hogy forrón törjük át a krumplit, de csak langyosan dolgozzunk vele tovább. Ellenkező esetben vagy csomós, vagy nyúlós, nehezen kezelhető masszát kapunk. A tésztából gombócokat tépünk ki vagy henger alakúra formázzuk és felszeleteljük. A gombócokat, szeleteket pedig vékony palacsintákká nyújtjuk. Száraz serpenyőben szép hólyagosra sütjük, majd tányérra borítva megkenjük sertés- vagy még jobb, ha kacsazsírral. Sózzuk, majd félbe és még egyszer félbe hajtjuk. Önmagában is isteni, de az élvezet egy kis fokhagymás tejjel fokozható!

A murgyé Furtán készül, teljes neve: káposztás murgyé, merthogy elengedhetetlen, fő összetevője a savanyú káposzta. Van, aki megdinszteli, van, aki nem. Ahogyan a helybeliek tartják, minden háznak megvan a maga murgyéja. Itt az 1 kg krumplinak negyede a liszt, amit az erősen sós vízben főtt, áttört, langyos krumplihoz keverünk. A tésztát durván 1 dl olajjal lazítjuk, gyúrjuk jól nyújtható tésztává. Mintegy félujjnyi vastagra nyújtjuk s az alsó szé-

lén egy csikban megrakjuk káposztával. Ha dinszteltük, maradhat jó olajos, ha nem, csorgathatunk rá kis étolajat. A tésztát a töltelékre hajtjuk és egyet fordítunk rajta. Levágjuk ezt a tésztakígyót és tenyérnyi darabokra szabdalva mehet is a tepsibe, amit szintén jól kiolajoztunk, meg is forgathatjuk a murgyékat benne. Aztán folytatjuk ezt a műveletet, amíg tart a tésztánk meg a káposztánk. Nem kell félni attól, hogy túl olajos lesz a végeredmény. Inkább csak azt segíti, hogy szép pirosra süljön a tészta. Lehet persze zsír is adni hozzá, dédanyáink még azzal készítették, de később épült egy olajútó Zsákán, s onnantól a furtaik csak az olcsó olajat használták.



### R. SIMOR KATALIN

1984-ben végzett magyar-népművelés szakon a debreceni Kossuth Lajos Tudományegyetemen, majd másoddiplomát szerzett a MUOSZ Bálint György Újságíró Akadémiáján 1987-ben. Elsősorban a kommunikáció és a média területén végzett szakmai munkát az elmúlt három évtizedben. Újságíróként dolgozott országos és helyi lapok kulturális rovatában, a debreceni helyi televíziók és rádiók szerkesztő-műsorvezetőjeként, illetve PR-munkatársként is. Hat évet tanított intézményi kommunikátor szakon a Nyíregyházi Főiskola kihelyezett, debreceni tagozatán. Újságírói munkáját 2008-ban Debrecen város Sajtódíjával ismerték el. Válogatott írásából két könyve is megjelent. 2013 februárjától a Nemzeti Művelődési Intézet Hajdú-Bihar Vármegyei Igazgatóságának módszertani referense. Munkája mellett három féltékeny átvett televíziós ismereteket a Debreceni Egyetem kommunikációs hallgatóinak. Szívesen vesz részt moderátorként, konferenciaként az Intézet, a Vármegyei Igazgatóság, illetve Debrecen város rendezvényein.



# Tudásátadás a veszprémi látványkonyhában

Hazánkban is közösségi-társasági vagy szűkebb családi események sora kapcsolódik gasztronómiai eseményhez. A közművelődési gyakorlatban is egymást követik ezek, legyen szó kisebb megvendéglésről egy szakmai megbeszélésen, vagy kifejezetten a főzésről, kulináris élvezetekről szóló fesztiválról. Az Agóra Veszprém Kulturális Központban egy igazán különleges közösségi tér, látványkonyha várja az érdeklődőket. Kevés hasonló intézmény van az országban, az itt zajló gasztronómiai eseményekről és tevékenységekről, valamint a közösségi életben betöltött hatásukról kérdeztem Nevada Amáliát, az Agóra igazgatóját, aki 25 éve dolgozik Veszprémben közművelődési területen és 15 éve vezeti a Központot.

**Szerdahelyiné Lőrincz Nóra (SZLN):** *Hogyan született meg a gondolat, hogy az Agórának legyen egy saját látványkonyhája?*

**Nevada Amália (NA):** Az egykori Honvédségi Művelődési Otthonnak volt egy étterme és egy konyhai egysége, de a berendezései már elavultak voltak. A Szociális városrehabilitációs pályázatból tudtuk megvalósítani az épület-rész rekonstrukcióját. A város vezetésével mindenképpen közösségi tereket szerettünk volna létrehozni, így született meg a végleges állapot: egy nagy terem rendezvényekhez, valamint egy nagy térben a látványkonyha négy főzőhellyel, sütővel és minden egyéb konyhai eszközzel felszerelve.

**SZLN:** *Mi volt az első program, amit ide szerveztetek?*

**NA:** 2015 májusában költöztünk a megújult Agóra épületébe, elsőként bonbonkészítő tanfolyamot hirdettünk a karácsony előtti időszakban. Már abban az évben három kurzust indítottunk el, és azóta is évente többször meghirdetjük. Számunkra is újdonság volt a látványkonyha, nem is volt előttünk példa más intézményből, hogyan kell egy ilyen teret a közművelődésben használni, így kezdetben nem határoztunk meg célcsoportokat. A televízióban ekkor már számos népszerű gasztronómiai főzőműsort

sugároztak, gondoltuk, hogy az ezek iránt érdeklődők, a fiatal felnőttek nyitottak lesznek az új kínálatunkra. Kamasztól a nyugdíjas korosztályig minden korcsoportból érkeztek az első alkalmainkra. Később a felmerülő igények alapján már tudatosan, célzottan hirdettünk kurzusokat.



**SZLN:** *Mekkora a konyhátok befogadóképessége?*

**NA:** Ez a tanfolyam jellegétől függ, hiszen vannak olyan kurzusok, ahol egészen közelről kell látni azokat a fogásokat, melyeket a tanfolyam vezetője mutat, ilyenkor általában maximum 10 főt tudunk fogadni. Azonban olyan foglalkozásaink is vannak, ahol irányítottan mindenki maga készíti el az ételt, ekkor 18-20 fő is elfér kényelmesen. A tanfolyamok vezetője határozza meg, mennyi a maximális résztvevői létszám.

**SZLN:** *Kik azok a tanfolyamvezetők, akik a kurzusaitok megvalósításában oktatóként szerepelnek?*

**NA:** Az Agórában minden szakterületnek van egy közművelődési felelőse, a konyhai programjainkért Fazekas Orsolya felel. Az ő feladata az aktuális tanfolyamok megszervezése és a hozzá kapcsolódó szakemberek felkérése. Számos szakemberrel dolgozunk együtt, például Patakfalvi Andrea cukrásszal, Pekarek Teklával, a Csókolom Gasztroblog tulajdonosával, Tornynos Balázs séf, mesterszakáccsal, de vannak háziasszonyok is, ilyen Kun

Lászlóné Éva néni, akivel a réteskurzusunkat szerveztük. Mindig olyan embereket keresünk, akik valamilyen területen kitűnnek, emellett át is tudják adni a tudásukat az érdeklődőknek. A gyermekek számára szervezett konyhai programokat pedig maga Fazekas Orsi szokta vezetni.

**SZLN:** Kifejezetten különleges színfolt az Agóra látványkonyhai kínálatában a hungarikumokkal kapcsolatos program.

**NA:** Ezzel a projektötletünkkel kétszer nyertünk a Hungarikum pályázaton. A projekt lényege az volt, hogy a hungarikumnak nyilvánított ételekből Tornyos Balázs séf alkalmanként két-két elemet párosítva állított össze egy ételt. Így került terítékre a Pick szalámi a pálinkával, vagy a makói hagyma az akácmézzel. Ezek a kurzusok ingyenesek voltak, és olyan embereket hívtunk meg, akik az általunk szervezett fizetős gasztkurzusokon vettek részt korábban. 2021-ben és tavaly is öt alkalmat tudtunk így megvalósítani.



**SZLN:** Ha jól tudom, magad is részt vettél ezen a foglalkozáson. Tudsz említeni néhány emlékezetes pillanatot?

**NA:** Az egyik alkalommal csabai kolbászt töltöttünk az Agóra konyhájában, amit utána természetesen meg is süttünk. Máskor szürkemarából készítettünk hamburger-pogácsát. A környékünkön, a Balaton-Felvidéki Nemzeti Parknál tenyésztenek szürkemaráhát, így abszolút a térségünkhöz kapcsolódott ez a tematika. Minden alkalommal újabb és újabb konyhai fogást sajátítottunk el a séftől, és több olyan recept van, amelyet azóta is szívesen elkészíttek otthon.

**SZLN:** Milyen más eleme volt még ezeknek a hungarikum pályázatoknak, amit kiemelnél?

**NA:** A hungarikum pályázat keretében a gyerekeknek is szerveztünk tematikus hungarikum napokat, melyeken összesen 22 osztály vett részt. Interaktív játékok formájában ismerkedhettek meg a hungarikumokkal, szerveztünk nekik a témához kapcsolódó kvízt, délután mézeskalácsot készítették a csoportok.

**Emlékezetes számomra, hogy volt olyan, aki élete legboldogabb pillanatának nevezte a látványkonyhai munkát, hiszen a lakótelepi lakások kicsi konyháiban a hely szűkössége miatt nem feltétlen tudnak a gyerekek bekapcsolódni a családi főzésekbe.**

**SZLN:** Vannak visszatérő résztvevőitek a konyhai programokon?

**NA:** Igen, számos olyan vendégünk van, aki rendszeresen látogatja a kurzusainkat. Van köztük olyan is, aki minden tanfolyamunkon részt vett már – ilyen Nagy Ferencné Bori néni is, aki Bakonybélben, a Szent Mauríciusz Monostorban főz a bencés szerzeteseknek.

**SZLN:** A nyár a táborok időszaka. Itt a veszprémi Agórában egymást követik ebben az időszakban a táborok, erről a JóGyakorlatON felületre készült is már videótok.

**NA:** Hat évvel ezelőtt kezdtük el szervezni a Kis Cukrász táborainkat. Öt napon keresztül zajlanak ezek napközis jelleggel. Minden nyáron három kurzust indítunk, melyeken összesen 54 gyermek tud részt venni. Az öt nap alatt a legegyszerűbb keksztől egészen a tortakészítésig



jutnak el közösen a gyerekek. Kolleganőm, Fazekas Orsolya sokat készül ezekre a táborokra, előre kipróbálja a recepteket, hogy garantált legyen a sikerélmény. A finomságok közül a kicsik körében a pohárkrém desszert, illetve az utolsó napon készülő torta a legnépszerűbb. Különlegessége, hogy minden nap névre szóló dobozban vihetik haza az elkészített finomságokat, megkínálhatják belőle a családtagokat is.

Offline táborunkban célunk a széles körű tudásátadás, öt nap alatt öt ország jellemzőivel ismerkednek a gyerekek, délelőtt kézműves, délután pedig gasztronómiai foglalkozások keretében. Idén az olasz napon délelőtt mozaikképeket készítettünk, délután pedig pizzát sütöttünk. Mivel a minőségbiztosítás rendszerében dolgozunk az Agórában, minden tábor után megkérdezzük a gyerekektől, hogyan érezték magukat és mindig ezek a táborok kapják a legjobb értékelést. Vannak visszatérő táborozóink, sőt, van olyan gyerek is, aki ugyan már kinőtt a korosztályból, de iskolai közösségi szolgálat keretében visszajár hozzánk segíteni a konyhába. Számunkra ez a legjobb pozitív visszacsatolás.

**SZLN: A Magyar Közösségépítők Értékszövetsége tagjaként 2021-ben megkaptátok a Látópont címet, azóta több csoport is érkezett hozzátok látóútra. Ha jól tudom, a látványkonyhában ilyenkor interaktív programokkal vártátok a csoportokat.**

**NA:** Igen, amikor rövidebb volt az időnk, két csoporttal bonbont készítettünk. Volt egy olyan csoportunk is, amely hosszabb időt töltött itt nálunk, ők Tornyos Balázssal közösen készítették el a konyhában az aznapi ebédet, igazán jó csapatépítő programnak bizonyult ez is. Ha már csapatépítés, szeretném még megemlíteni, hogy az Agórában a munkatársakkal az összes közös ünneplésünk – legyen az karácsony, születésnap, vagy valamely munkatárs nyugdíjba vonulása – a látványkonyhában zajlik. Meg szoktuk előre beszélni, hogy kik azok a munkatársak, akik az adott alkalomra sütnek-főznek, és az elkészült ételeket közösen fogyasztjuk el.

**Ezeknek az alkalmaknak mindig nagyon bensőséges, oldott a hangulata, ez is megerősíti, hogy a közösségi élményeink nagy részének a közös étkezés is velejárója.**



Neveda Amália

**SZLN: Interjúnk végén a jövőbeli tervekről szeretnék kérdezni.**

**NA:** Tervezünk néhány újdonságot a megszokott programjaink mellé, például különböző országok konyhájával szeretnénk ismerkedni. Néhány évvel ezelőtt még mi kerestük meg a programkínálatunkkal az iskolákat, mostanra ez a tendencia is megfordulni látszik, ezért célzottan szeretnénk kiajánlani számukra különböző csomagokat, amelyek közül választhatnak. A hungarikum-, a kézműves- és a mesefoglalkozások mellé becsempészünk konyhai tevékenységeket is. A gyermekek kiemelt célcsoport, hiszen belőlük lesz a jövő kultúrafogyasztó nemzedéke.

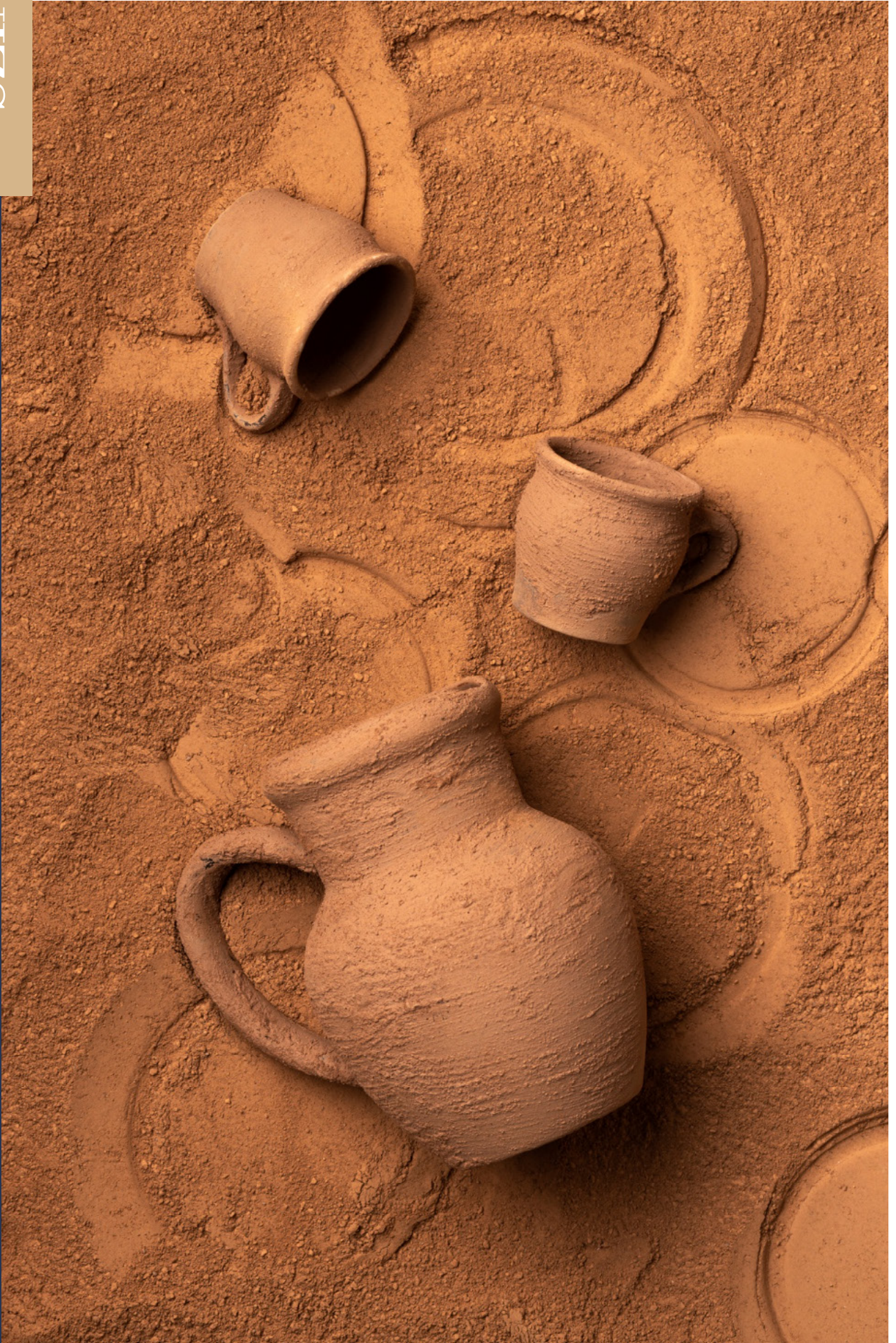
#### SZERDAHELYINÉ LŐRINCZ NÓRA

Okleveles kulturális mediátor, közgazdász, valamint orosz gazdasági szakfordító és tolmács végzettségekkel rendelkezik. Több mint másfél évtizede dolgozik kulturális területen, kezdetben Pest vármegyében a KultúrPont Irodában, később 2015-től Ráckeve művelődési központban dolgozott, ahol 2017-től intézményvezetői feladatokat is ellátott. 2019 óta a Nemzeti Művelődési Intézet Veszprém Vármegyei Igazgatóságának munkatársa, 2023 júniusa óta az Igazgatóság vezetője. Számos civil szervezet munkáját segíti, a Magyar Közösségépítők Értékszövetsége Egyesületben a szervezet megalakulása óta titkár, 2022-ben elnökségi taggá választották.

---

# Gasztronómia és határterületek

V.



# Gasztronómia és régészet

Hogyan kapcsolódhat egymáshoz a két téma? Dr. Lovász Emese régész nagy családban nőtt fel, minden vasárnap más rokonnál ebédeltek, ahol a családtagok egymással versengve főzték a finomabbnál finomabb fogásokat. A gasztronómia iránti elköteleződése itt kezdődött. Már kisgyermekként is érdekelte a főzés, még a választott szakmájában, a régészetben is mindig valahogy a gasztronómiához kapcsolódott. Vallja, hogy ha talált egy edényt, jobban érdekelte a díszítésen kívül, hogy mi lehetett benne. A középkorral foglalkozva a lakomák érdekelték leginkább.

## HALLANI, KÓSTOLNI, ÁTÉLNI

Amikor a történelemről tart előadást, szereti megmutatni, megízleltetni a hallgatósággal az adott kor gasztronómiáját és nem csak monoton módon átadni a tényeket. Volt, amikor a Bocskai-szabadságharcról beszélt, a jelenlévők pedig köleses töltelékkel készült pitét kóstolhattak és a jóízű falatozás közben észre sem vették, hogy rengeteg érdekes és hasznos információt jegyeztek meg.

Lovász Emese szerint két esetben szokás meghívni valakit az asztalunkhoz, ha azzal közeli, jó kapcsolatot ápolunk, vagy ha nagyon szeretnénk tőle valamit – például üzletet kötni – és ezzel kívánjuk meggyőzni. Régen is a fehér abrosz mellett dőltek el a nagy dolgok, sőt már akkor is, amikor még abrosz sem volt az asztalon. A történetírók feljegyezték a diplomáciai eseményeket, a hadjáratokat és a különleges alkalmakat. Arról meglehetősen keveset tudunk, hogy hogyan zajlottak a hétköznapok, de az a csekély adat, amit ismerünk, valahogy az étkezés köré szerveződik. Csak egy izgalmas példa, Mátyás királyról feljegyezték egy apróságot, ami rengeteget elárul a jelleméről, hogy bár mindenki pecsétes ruhát hordott, az övének egyetlen folt sem volt.

## HAGYOMÁNYŐRZŐ RENDEZVÉNYEK

A régész szerint kifejezetten népszerűek napjainkban a hagyományőrző rendezvények. Ugyanakkor arra figyelmeztet, hogy nagyon fontos megfelelő kutatómunkát végezni ezek megszervezése előtt, hogy a jelenlévők tényleg olyan ételekkel ismerkedhessenek meg, amelyek az adott időszakra jellemzőek voltak. A középkorban például se paprikát, se paradicsomot nem használtak elődeink az ételek elkészítéséhez, így azoknak nem a napjainkban ismeretes piros árnyalata volt, hanem a vörösbor és a sáfrány adta meg színüket. Nemes cél a hagyományőrzés mellett a hiteles ismeretterjesztés is ezeken az alkalmakon, hiszen a sok érdekes információ köré közösségek szerveződnek, akik minél többet meg szeretnének tudni az adott korszak gasztronómiájáról.

Úgy véli egy jó kemence alkalmas lehet arra is, hogy bevonzuk az embereket egy-egy eseményre, mondjuk egy kiállításra. Miskolc környékén számos tájházszerű kiállítást szerveznek. Az egyik településen van egy nagygazda ház, amit az önkormányzat megvásárolt és csodálatosan helyreállított, ami reális korlenyomatot ad például a bányászéletről. Az udvarán helyreállították a kemencét, ami azóta különböző rendezvények nélkülözhetetlen része. A leggyönyörűbb az egészben, hogy a jelenlévők úgy távoznak egy-egy ilyen alkalomról, hogy észre sem veszik, hogy miközben jól érezték magukat, megismerték az egész völgy vagy tájegység történetét és hagyományait. De a tájjellegű ételek mellett egy izgalmas főzőverseny is tömegeket tud megmozgatni – mutat rá a régész.



## MESÉLNEK AZ EDÉNYEK IS

Rengeteget segít a régészet megérteni elődeinket, sokat megtudhatunk abból is, hogy milyen edényeket használtak, mert kiderül, hogy sütöttek vagy főztek, amiből már az életmódjukra is lehet következtetni, ugyanis sütni a nomád állattartók szoktak, míg főzni a helyben lakók, hiszen az időigényesebb. Érdekeség, hogy a porlevest már Nagy Lajos korában feltalálták, még az olasz krónikák is feljegyezték, hogy amikor jöttek a magyarok, nem fosztogattak vagy raboltak, mert nem volt rá szükségük, mivel nagy bőrtömlőkben valamilyen port hoztak a lovakon, így csak egy nagy üst kellett nekik meg forróvíz, amibe ezt beleönthették. Ez a tápláló por, amiből erő nyertek, nem más volt, mint szárított húspor.

## MESÉLNI A KONYHÁRÓL

A régész szerint fontos, hogy érdekesebbé tegyük a száraz tényeket, olyan történeteket osszunk meg, ami vonzó a hallgatóság számára. A kakukkfüvel kapcsolatban például az garantáltan megszólítja az embereket, ha elmeséljük, hogy Angliában létezik egy könyv, amelyben titkos varázslatok kerültek feljegyzésre. Ebben van egy olyan bájital, ami tartalmazza ezt a növényt, és aki megissza, képes meglátni a tündéreket. Lovász Emese a Diósgyőri várban dolgozott, ahol havonta rendeztek a jeles napokhoz kapcsolódó tematikus programokat, melyek közül az egyik legsikeresebb Szent Iván-éjjelén zajlott. Az eseményt szerelmi bájitalal – ami igazából kakukkfüből, bazsalikomból és zsályából álló gyógytea volt –, és egy izgalmas történettel népszerűsítették. A hely, az időpont, a látványos jelenetek, a kóstolás lehetősége tömegeket mozgatót meg.

**A szöveg egy beszélgetés alapján készült, mely eredetileg Novák Irén vezetésével, Majthényi Lászlóval együtt, a Változások vonzásában magazinban hangzott el, teljes verziója megtekinthető a JÓGyakorlatON felületén.**





# Egy lakoma ellesett pillanatai

Az evés ünnep, a mindennapi gondok néhány percre való elfelejtése. A vendéget tisztelni kell, vendégnek lenni pedig megtiszteltetés, így volt ez a történelem során a kezdetektől fogva. Talán legkorábbi emlékünkhonfoglaló eleink vendéglátásáról a kalandozó hadjáratok idejéből való, az együgyű Heribald barát története, aki nem menekült el a Sankt Gallen-i kolostort lerohanó magyarok elől. A félelmetes „barbárok” nemhogy megölték volna, de leültették bőséges lakomájukhoz, ahol úgy belakott, mint még soha jobban! Az étkezés szertartásos rendje minden kultúrának sajátja, közösségteremtő ereje napjainkig él ott, ahol őrzik a hagyományokat. Bőséges középkori források mesélnek arról, hogyan lett az évszázadok során a lakoma a társadalmi érintkezés fontos helyszíne, hiszen csakúgy, mint napjainkban, akkor is sok minden egyszerűbben és gyorsabban dőlt el a terített asztaloknál. Hatalmas sürgés-forgás vette kezdetét, amikor berendezték az „ebédlőpalotákat”, ahogy akkor nevezték ezeket a termeket. Először ráhelyezték a könnyen szétbontható bakokra az asztallapokat, melyeket gondosan letakartak a terítőkkal. Milyen szépen megőrizte nyelvünk az „asztalt bont” kifejezéssel ennek a bútordarabnak az emlékét! Egy 15. század eleji főúri lakoma ábrázolása, egy „mesélő kép” vizsgálatával alkothatunk képet arról, milyen is volt a középkori vendéglátás. (A 15. századi, színes miniatúrákkal díszített kódexet, Olivier de Castille és Artus d’Algarate történetét a Francia Nemzeti Könyvtár őrzi.)

## A KÖZÉPKORI EURÓPA EGYSÉGE

Az étkezések nagyjából egyformán zajlottak a korabeli Európában, így miután nem maradt ránk hazai ábrázolás, nyugodtan elidőzhetünk a francia főúr asztalánál. A főasztal kiemelt helyen áll, faragott oszlopok tartják fölé a díszes baldachint. A lakoma díszleteit, a kárpitokat és a drága edényeket legtöbbször magukkal vitték az utazások során. Képünkön a ház ura két hölgy társaságában támlás padon ül, a hosszan elnyúló mellékasztal vendégeinek nincs ebben a kényelemben része, ám a lecsüngő végén széles, kék színű szövött mintával és rojtokkal ékes, rombuszmintásan szőtt, finom abrosz borítja az ő asztalukat is. Ez a minta visszaköszön a kép bal oldalán álló pohárszék keskeny textilcsíkján is.

## NEM DIVAT AZ ASZTALI SZERVÍZ

Egyik asztalon sem látunk a maihoz hasonló étkészletet, tányérokat, evőeszközöket, csak a közös használatú nagy tálakat. A vendégek előtt lévő, keskeny csíkok azoknak a feltehetően fából készült alátéteknek az ábrázolásai, melyekre a húsdarabokat kiszedték, hogy aztán mindenki, még a hölgyek is, a saját késével fogjon hozzá a falatozáshoz. Más korabeli képeken rendszerint feltűnik a kisebb kerek cipó is, ebből törve támasztották meg a falatokat, illetve mártogattak a fűszeres mártásokból. Levest a főúri lakomákon nem szolgáltak fel, a fennmaradt receptek között is rendre a húsételekkel és a mártások számtalan fajtájával találkozunk. A „kimerevített filmkockán” a vendégek már túl vannak a kézmosáson, amikor inkább a szokás kedvéért, mintsem tisztálkodás szándékával éppen csak ujjaiuk hegyét mártották a körbe hordozott kézmosótál rózsaszirmokkal illatosított vizébe. A ház ura ünnepélyesen vett egy csipettel a különleges formájú arany, vagy ezüst sótartóból, jelezve ezzel a lakoma kezdetét. Szembetűnő, hogy az étkeket nem csinos fehérccselédek, hanem udvari öltözetű ifjak szolgálják fel. Ők lovagi nevelésük során a fegyverforgatás mellett a lakomák szertartásának rendjét is elsajátították. A tálakban valamilyen szárnyasból készült ételt hordoznak körbe, ez azt jelenti, hogy a könnyebb ételeknél tartunk, a szarvas, vaddisznó pecsenyéjét már megízlelték a vendégek.

## A SZEGÉNYEK KIVÁLTSÁGA

Bármilyen furcsán hangzik, a középkorban a szegények étkeztek egészségesebben, lévén ők fogyasztottak kevesebb húst és több zöldséget, valamint gabonátöretet, kásaféléket. Sokat nem tudunk ezekről a fogásokról, hiszen senki számára nem volt fontos, hogy megörökítse, mi rotyog a jobbágykunyhók közepén felakasztott bográcsokban. A kásafélékbe belefőzték, amit az erdőn és a mezőn össze tudtak gyűjteni, jelesebb alkalmakkor talán egy-egy sovány nyulacska is jutott a szózással, füstöléssel tartósított húsféle mellé. Drága fűszerszámok helyett petrezselyem, lestyán, kapor adta meg az ételek zamatát, ezeknek a növényeknek az említésével már a legkorábbi magyar szójegyzékekben találkozunk. Az urak asztalára

gyümölcs is csak a húsételek kiegészítéseként került, legtöbbször mártások formájában, úgy megfűszerezve a drágaságában arannyal felérő borssal, fahéjjal, szegfűszeggel, gyömbérrel, hogy eredeti ízét nem is lehetett érezni. Az ételek édességét a méz adta, mert bár ismerték már a cukrot, kezdetben csak gyógyszerként alkalmazták. A savanyú ízről a különféle gyümölcscecetek mellett a bor, és a középkorban nagyon kedvelt éretlen szőlőből préselt lé, a verjus gondoskodott. Érdekesség még, hogy a főúri szakácsok ódzkodtak a tej használatától, helyette a mandulatejet kedvelték, melyet minden valamirevaló konyhán helyben készítettek.

### A DOKTOR DILEMMÁJA

Feltehetően az udvari orvos az a komor tekintetű férfi, aki a pohárszék mellett állva figyel. Elterjedt volt az a nézet, hogy az emberi test hogylétét négyféle nedv határozza meg: az epe, a nyál, a fekete epe és a vér. Az emésztést a test által végzett „főzésnek” tekintették, melynek során az ételek, melyek hasonlóan négyféle tulajdonsággal rendelkeznek (meleg, száraz, hideg és nedves) ezekké a nedvekké alakulnak át. A feladat a testnedvek megfelelő arányának a fenntartása volt, melyet a mértéktelen evés is felboríthatott. Miután 15-20 féle étel is követte egymást a délutánból estébe nyúló étkezés során, és közben nem maradtak üresen az ivőedények sem, hiszen a zsíros, fűszeres ételek megkövetelték a lakoma lelkét, a bort. A nagy tudású doktor talán már a gyógyfüvekre gondol, közülük is azokra, melyekből majd egy hasfájás-, és másnaposság elleni főzet készíthető.

### LEONARDO ÉS MARTINO

Az ételek között felszolgált látványos kreációk, például a saját bőrében, tollaival együtt élőnek tetsző, tűzokádó páva, vagy a pástétom, melyből élő madarak röppennek föl, amikor szeletelni kezdik, komoly művészeti alkotások voltak. A vendégek szórakozását szolgálták az állandóan jelen lévő zenészek is. Képünkön az erkélyen álló harsnások talán éppen az új fogás érkezését jelzik. Egy időben maga Leonardo da Vinci is felajánlotta szolgálatait a milánói Sforzáknak: a sors iróniája, hogy saját korában nem a festményei, hanem „A bolygók meséje” címet kapott látványossága tette őt híressé Itália-szerte. És ha már Itáliát említettük, a középkor legkorábbi receptjeit is itt jegyezték le. Maestro Martino 1460 és 1465 között kézzel írta meg a „Libro de arte coquinaria” (A szakácsművészet könyve) című művét, melyet az első modern szakácskönyvnek tartanak. Miután a legapróbb részleteit is megismertük a középkori képfestő segítségével egy lakoma szertartásának, illatozzunk és ízleljünk is meg egy népszerű fogást, melyet könnyedén elkészítettük Maestro Martino leírása szerint.

### CSIRKEHÚSOS GRATONATA

A szétbontott csirkéket süsd hagymával együtt disznózsírban, önts hozzá kevés vizet is, hogy párolódjon a serpenyőben. Só és fűszerek (bors, sáfrány, gyömbér, fahéj és szegfűszeg) hozzáadásával forrald fel, önts hozzá savanyú szőlőlevet. Ekkor csirkénként végy 4 tojássárgáját, keverd el savanyú szőlőlével, ezt egy külön edényben forrald fel, majd mindent keverj össze a serpenyőben, és a csirkedarabokkal együtt az egészet forrald föl. Amint felforrt, húzd le a tűzről, és már eheted is.



# Tények és változások, avagy hogyan is volt a középkorban?

## JELENTÉSVÁLTOZÁS

A lakomák harmadik legfontosabb szereplője az asztalok és a pohárok mellett a szeletelőmester volt. Munkája úgy hatott az ebédlőteremben, mint egy színelőadás. „Széles mozdulattal elővette a szalvétával letakart késeket, eközben a szalvétát teátrális mozdulattal a bal vállára kanyarította. Ezután felemelte a szeletelőkést, de nem a nyelénél fogva, hanem hüvelyk- és mutatóujjával a nyél tövében életlen pengét ragadva meg. A villával magasba emelt sültről előbb vastag, majd vékonyabb szeleteket vágott le úgy, hogy azok a sült alá helyezett tála potyogjanak. A kés hegyével sőt vett ki a sőtartóból, és körbeszórta a tálát. Miközben a szolgák a felszeletelt húst felszolgálták a vendégeknek, a mester gondosan megtisztította a kését és a villáját a szalvétával, majd műsora végeztével letakarta őket vele.” Részlet Vincenzo Cervio 1548-ban, Velencében nyomtatott „Il trinciante” (A szeletelés) című könyvéből.

Íme, tetten értük egy, az olasz nyelvből átvett kifejezésünket, a trancsirozást, mely azonban az idők során elvesztette az eredeti, finom és elegáns jelentését.

## ÉDES ELLENSÉG

Elterjedt a köztudatban, hogy a középkorban még nem ismerték a cukrot, az ételek édesítésére kizárólag a mézet használták. A cukornád a Kr.u. 8-9. században került Indiából a Közel-Keletre, hamarosan természetien kezdtek Egyiptomban és Észak-Afrikában, majd a középkor vége felé a Földközi-tenger szigetein is. A gazdagok asztalánál bizony korán megjelent a cukor, hiszen a velencei és a genovai kereskedők egész Európát ellátták a süveg formára készített különlegességgel. Kezdetben gyógyszernek tekintették, és csak a betegeknek adták, hamarosan divatba jöttek azonban a lakomákon a cukrozott gyümölcsök, leginkább a mandula, melyet az étkezés végén csemegeként szolgáltak fel, de úgy tartották, az emésztésre is jó hatással van.

Hogy megváltozott napjainkra a cukor megítélése! Ma már igyekszünk minél kevesebbet fogyasztani belőle, gyógyszert pedig inkább ellene szedünk.

## FEHÉR VAGY VÖRÖS?

Már a 13. században kialakultak azok a szőlőtermő vidékek, amelyek a későbbi századokban, de még napjainkban is meghatározóak. A Szerémség dombjairól hajókkal szállították a többinél kétszer értékeesebb nedűt, majd szekereken vitték tovább. A törökök az 1500-as évek közepén elpusztították ezt a csodálatos borvidéket, nem lehet azonban véletlen, hogy kevéssel később megjelenik Tokaj környékén egy szőlőfajta, melynek fűrtjei már alkalmasak az aszúsodásra, a belőlük készített bor pedig ízes és aranyló színű. A középkorban Magyarországon a fehérbor fogyasztása volt az általános. A vörösbor előállítását a mustban beszedett hegyvám is gátolhatta, mivel nem volt mód a mustot a kipréselt szőlőn hagyni, hogy a festékanyag kioldódhasson. Ha készült is, silány és rosszabb minőségű volt a középkori vörös. Sokat mondóak János Zsigmond királyunknak a betegágán, udvari káplánjához intézett szavai: „Lám-lám hová jutánk, megiszszuk már az veresbort is...”



# Eszébe jutna manapság valakinek olyan borversenyt rendezni, ahol egy Tokaji hárslevelű versengene egy Soproni kékfrankossal?

## HA KENYÉR VAN, MINDEN VAN

A középkori emberek táplálkozásának a csúcán is a gabonafélékből készült kenyér állt, de ez másként jelent meg a szegények és a gazdagok asztalánál. Az előbbiek legtöbbször töretként, kásafélék formájában fogyasztották a gabonát. A kézi malmokkal őrölt lisztből kezdetben lapos, kovásztalan lepénykenyerek sülték nagyméretű, lapos cseréptálakon, vagy egyszerűen köveken. A búza, a rozs, az árpa mellett ismerték a kölest, Hunyadi Jánosról jegyezték fel, hogy a szerencsétlen kimenetelű várnai csata után a hideg kölesételt is jóízűen ette. A „sütőknek” nevezett pékek Mátyás korában már kovászos kenyeret, de itáliai módra fehér cipókat, perecet és hússal töltött pitétet is készítettek. Ezek a különféle töltelékkel készített piték annyira népszerűek voltak, hogy a lakomák lelkét jelentették, de az utcán is árulták őket.



És van, ami nem változott. A „street food” a középkortól kezdve része az életünknek, valamit gyorsan bekapunk az utcán, de akár haza is vihetjük a megvásárolt ételt.

## A HALAKRÓL

A sok egyházi ünnepnek és böjtös napnak köszönhetően a középkorban jóval magasabb volt a halfogyasztás, mint manapság. Korabeli utazók sorra beszámoltak a magyarországi folyók és tavak halban való bőségéről, Galeotto Marzio, Mátyás király egyik krónikása pedig egyenesen azt írta, hogy „a Tiszában több a hal, mint a víz”. A Dunában olyan csodálatos ízű halak éltek, mint a mára már kipusztult viza, melyre már csak a Vizafogó helynév emlékeztet. Királyi ételeknek számított azonban ekkor is a pisztráng, melyet a hús patakok vizéből halásztak, illetve halastavakban neveltek. Elkészítésének módját számtalan reánk maradt receptből ismerjük, a sós vízben párolt, vagy megsütött hal húsát a borssal, gyömbérrel, szegfűszeggel, szerecsendióval ízesített mártások tették izgalmassá, és az elmaradhatatlan citrom.



Hogy miért fogyasztunk szinte csak karácsonykor halat? Ennek talán nem csak a böjtös napok számának megfigyeltetése az oka.

## A MÉRTÉKLETESSÉG

A fényűző lakomák során könnyen megesett, hogy valaki letévedt a mértékletesség útjáról. A rengeteg, egymást követő fogást ugyan több óra alatt fogyasztották el, ám a nehéz és zsíros hússok megkövetelték a borral való öblögetést is. Aki megengedhette magának, az akár orvost is tarthatott az udvarában, hiszen Salerno városában már a 12. századtól folyt ilyen irányú képzés. A kézzel írott, és színes ábrákkal gazdagon ellátott, vaskos tankönyvet nehéz lett volna nagy számban sokszorosítani, így nem vásárolhatták meg a hallgatók. Hogy mégis belopja magát a tudás a fejekbe, a tananyagot rímekbe szedték. A következő életviteli tanácsot is megtanulták, majd továbbadhatták a jövődő gyógyítók: „Jó erőt és egészséget, ha akarsz elérni, / Kerüljed a bosszúságot, békében kell élni. / Jó a zsíros levesektől, a sok bortól félni.”

És még mindig a stresszmentes élet után vágyakozunk, miközben próbáljuk több-kevesebb sikerrel csökkenteni a zsírok és az alkohol fogyasztását...hány száz éve is?

## NEMZETI ELEDELÜNK

A hagyma ily módon kísérte végig történelmünket. Említésével a Stájer rimes Krónikában is találkozunk, melyben egy hadjárat alkalmával IV. Béla királyunkról írnak, látszólag csúfondáros hangon, valójában azonban irigykedve. „A németek koplalnak. A magyarok viszont nem kérnek szénánál egyebet a lovaik számára. Egy szekér hagymán tovább megél Béla király, mint Ottokár (a cseh király) ezer vaddisznón. „Mátyás király annyira kedvelte a hagymát, hogy amikor sógornőjétől Forliból vörös- és fokhagymát kapott, tavaszig a kincstárban helyezte el azokat, majd pedig maga ültette el a kertben. Beatrix királyné a következő szavakkal köszönte meg nővérének az ajándékot: „Ha igazgyöngyből lettek volna is ezek a Forliból való hagymák, nem szerezhettek volna nagyobb örömet!”

Ne is próbálkozzunk vele, lehetetlen a magyar konyhát elképzelni úgy, hogy ne kelljen könnyeznünk rögtön az elején néhány fej hagyma apróra vágásával.

## BONABURUTTYA ÉS TÁRSAI

Hinnénk-e, hogy az 1600-as években 27 fajta almát kóstolhattak eleink? Nevük, leírásuk is mesélő, ízüket idéző. Nézzünk csak néhányat közülük! Paszaman alma: sárga, édes szabású, hosszúkás, igen jó szagú. Leányalma: egyfelől sárga, másfelől piros, bor ízű. Kormos alma: igen kemén alma, újig eltart, kívül pettegetett imitt-amott, mintha varas vóna, jó leves, édes bor ízű, kinél jobbat azon földön nemigen tartanak. Ez utóbbi volt Mátyás király kedvence, melyet Szabolcsból küldött neki egyik nemese. Sajnos a rejtélyes Bonaburuttjáról, mely nevet olaszból sejtjük magyarítani, mindössze ezt találjuk: két- vagy három féle. Körtéből 47 fajtát kóstolt a 17. századi török utazó, Evlia Cselebi Magyarországon. Közülük a „Téli pergamót” igazán megérdemli, hogy felidézzük: kerekded, sárga szabású, jó édes leves, csak nem olvad az ember szájában, mikor megérik.

Jonathán, delicesesz, zöld alma a teljesség igényével sem látunk sokkal többet az üzletek polcain. Ó, hová lettetek, régi idők ízei, illatai.



## DR. LOVÁSZ EMESE

Magyar-latin-régészet szakon végzett az ELTE Bölcsészkarán, népvándorlás- és középkori régészetből doktorált. László Gyula tanítványaként a tőle tanult hivatás-, haza- és emberszeretet ad erőt és hitet számára minden körülmények között. Érdeklődése az irodalmon és a történelmen kívül kiterjed a gasztronómiára, kedvelt foglalatossága a középkori receptek kipróbálása, jelenkori ízlésünkhöz való formálása.



# A szer-etet

## MI A GASZTROPSZICHOLÓGIA?

A pszichológia kezdetektől fogva érinti az evés témáját, minden jelentős lélektani iskola megemlíti. Az étkezés nem ismeri a földrajzi és kulturális határokat, a nyelvi akadályokat, a vallási vagy politikai nézeteket. Legtöbbször csak a problémákkal (az evészavarokkal, túlevéssel, elhízással) foglalkoznak, pedig ez a kérdéskör sokkal szélesebb és jóval nagyobb figyelmet érdemel. A gasztropszichológia az ételkészítés, evés, ízlés lélektani aspektusával foglalkozik és a patológia helyett egyre jobban fókuszál az egészséges oldalra. Az étel: öröm, ami az ízek mellett történeteket és szimbólumokat is rejt. A gasztropszichológia megértése segíthet abban, hogy tudatosabban éljük meg az étkezéseinket, és jobban megértsük az érzelmi és viselkedési reakcióinkat az étel kapcsán.

A gasztropszichológia segíthet megérteni, miért választunk bizonyos ételeket, hogyan lehetne javítani az étkezési szokásainkon az egészségünk érdekében, hogyan hat az étel az emberi elme és lélek működésére. Az étel nemcsak az éhségünket csillapítja, hanem érzelmeinket

is formálja és befolyásolja. Az ételek íze, az étkezés időzítése, az ételkészítés módja és az étkezési környezet mind pszichológiai tényezők, amelyek meghatározzák az étkezési élményünket.

## CSALÁDI ÖRÖKSÉGEKET IS KÖZVETÍT AZ ÉTEL

A konyhában és étkezőben nyüzsgő élet zajlik, hétköznap este, hétvégi ebédnél, házibuliban, ünnepi vendégségben sokszor a konyhában tartjuk a nagy beszélgetéseket. A gyerekek a konyhában fel-alá szaladgálnak néha belekóstolnak a friss tésztába, elcsennek egy-két hozzávalót. Amikor a receptek generációról generációra szállnak, nemcsak a titkos hozzávalókat, de családunk hagyományait, a kultúránk egy szeletét is megosztjuk.

Az emberi psziché mélyebb rétegeiben gyökerezik az étellekkel való kapcsolatunk, mint elsőre gondolnánk. Az ételek nemcsak testünket, hanem lelkünket is táplálják. A kulináris élmények összetettek és gazdagok, számos pszichológiai tényező befolyásolja, hogy miért szeretjük, amit megeszünk.



## AZ ÉTELEK EMLÉKEKET ÉBRESZTENEK

Az étel olyan erőteljes emlékeket idézhet elő, amelyek összekapcsolnak bennünket múltunkkal és azokkal az emberekkel, akikkel megosztottuk az étkezéseket. Egyetlen falat is képes visszavinni minket gyerekkorunk reggelizéséhez vagy a nagyanyánk által készített isteni süteményhez. Az ételekkel kapcsolatos pozitív emlékek és érzések erősíthetik az ételek iránti vonzalmunkat.

## HOGYAN HAT AZ ÉRZELMI JÓLLÉTÜNKRE AZ EVÉS?

Az ízek és illatok szorosan kapcsolódnak az érzelmi reakciókhoz. Az egyes ízek és illatok kiváltott érzések között összefüggés lehet. Például a friss sütemény illata boldogságot vagy nosztalgiát válthat ki. Az ételek számos különböző ízt tartalmaznak, amelyek egyedi élményeket nyújthatnak, és sokszor érzelmi reakciókat váltanak ki.

Az érzelmi evés olyan jelenség, amikor az emberek stressz, szomorúság vagy unalom miatt esznek, nem pedig az éhség miatt. A pszichológiai stresszkezelés egyik módja az ételek iránti vágyat kielégíteni. Az ételek kényeztető hatásuk miatt gyakran segítenek enyhíteni az érzelmi feszültséget. Azonban fontos odafigyelni az érzelmi evésre, mert hosszú távon egészségügyi problémákat okozhat.

**Az étkezés sokszor társas tevékenység és az ételek közösségi kapcsolatokat is erősíthetnek. Az együtt eltöltött étkezések lehetőséget nyújtanak a kapcsolatok ápolására és megerősítésére. Az étkezés során megosztott élmények hozzájárulnak a közösséghez való tartozás érzéséhez.**

Az ételek kiválóan alkalmasak az önkifejezésre. Az ételkészítés egy módja, hogy kifejezzük kreativitásunkat és személyes stílusunkat. Az ételek elkészítése és díszítése örömforrássá válhat, és az elkészített étel megosztása másokkal lehetőséget ad az önértékelésünk megerősítésére. Az ételek pszichológiája tehát rendkívül összetett és gazdag terület. Az ételek nemcsak testünket táplálják,



hanem lelkünket is gazdagítják. Az ételekhez való viszonyunk mélyen gyökerezik az emlékekben, az érzelmekben, és a társas kapcsolatokban is. Fontos, hogy tudatosan alakítsuk ki az étkezési szokásainkat és figyeljünk arra, hogy az ételek ne csak testünket, hanem lelkünket is táplálják.

## AZ EVÉS MINT TERMÉSZETES FESZÜLTSGCSÖKENTŐ

Az életben mindannyian találkozunk nehézségekkel, problémákkal, konfliktusokkal, de mindezekon túlmenően van egy erősítő tényező, amely segíthet megerősíteni a családi kapcsolatokat: az együtt evés. A családterápia és az együtt evés között szoros kapcsolat van, mivel mindkettő hozzájárulhat a családi dinamika javításához és a kapcsolatok erősítéséhez. Az együtt evés lehetőséget teremt a családtagoknak arra, hogy nyugodt környezetben kommunikáljanak egymással. Az asztal körüli beszélgetések segíthetnek a megértésben és az empátiában. Az együtt evés során a családtagok étkezés közben láthatják a testbeszédet, az arckifejezéseket és az érzelmi reakciókat. Az együtt evés is lehetőséget ad arra, hogy célokat tűzzenek ki az étkezési szokások terén. Például cél lehet, hogy egészségesebben étkezzenek, vagy rendszeresebben együtt egyenek. Az ilyen célok kitűzése és elérésük nyomkövetése a család számára közös erőfeszítéseket és együttműködést igényel, ami erősítheti a kapcsolatokat.

Az együtt evés lehetőséget ad a stressz levezetésére és a családi együttlét élvezetére. Az étkezés közbeni pihenés és a jó társaság segíthetnek ellensúlyozni a mindennapi stresszt és hozzájárulhatnak a családtagok pszichológiai jólétéhez. Az együtt eltöltött étkezések hozzájárulnak a családi tradíciók és emlékek kialakításához. Az étkezési szokások és az ételkészítési rutinok olyan emlékezetes pillanatok lehetnek, amelyek a család örökségének részét képezik. Ezek az emlékek erősítik a családi köteléket és hozzájárulnak a pozitív családi identitáshoz.

## Az együtt eltöltött étkezések lehetőséget teremtenek a kommunikációra, a konfliktusok kezelésére és az együttműködésre, amelyek mind hozzájárulnak a családi jóléthez és boldogsághoz.

Az étel mindannyiunk számára fontos szerepet játszik. Azonban a gasztronómia, az étel készítésének és fogyasztásának művészete, többet jelent pusztán a testünk táplálásánál. A gasztronómia mélyen gyökerezik a pszichológiában is, és képes befolyásolni az érzelmeinket, a viselkedésünket és az élményeinket.

Az étel kiválasztása és elkészítése szorosan kapcsolódik az érzelmi állapotunkhoz. Sokan arra használják az ételt, hogy kifejezzék boldogságukat, szomorúságukat vagy stresszüket. A kedvenc ételek gyakran szorosan kapcsolódnak a gyermekkori emlékekhez vagy különleges pillanatokhoz, és ennek köszönhetően érzelmileg erősen kötődünk hozzájuk. Például egy meleg, otthonos leves a hideg téli napokon nemcsak testileg, hanem érzelmileg is felmelegíthet bennünket.

### AZ EGYÜTTEVÉS GYÓGYÍTÓ HATÁSA

A gasztronómia az időzítés fontosságára is rámutat. Az étkezés ritmusa és ütemezése jelentősen befolyásolja az érzelmi és fizikai jólétünket. A rendszeres étkezési szokások segítenek stabilizálni az energiaszintünket és az érzelmi háttérünket. Az étel elrendezése, az étkezési hely és a társaság is meghatározó lehet az étkezési élményünk szempontjából. Egy romantikus vacsora egy elegáns étteremben például különleges érzelmeket keltethet, míg egy piknik a szabadban barátokkal könnyedebb hangulatot teremthet.

Az ízérzékelés egy összetett folyamat, amely pszichológiai és élettani elemeket is magában foglal. Az ízlelésünk számos tényezőtől függ, például a génjeinktől, az érzelmi állapotunktól és az élethelyzetunktől. Az étel ízeinek élvezete összefügg a memóriával, a kultúrával és az érzelmi háttérrel is. Az ízekkel kapcsolatos emlékeink és élményeink erősen befolyásolhatják az ízpreferenciáinkat és az étkezési döntéseinket. Például egy adott étel kellemes emlékeket idézhet elő.

Az egészséges étkezés is szorosan kapcsolódik a pszichológiához. Az emberek étkezési döntéseit gyakran az érzelmi és kognitív tényezők befolyásolják. Az étkezési szokások és az életmódváltások nehezek lehetnek, mivel az emberek gyakran küzdenek a vágyakkal és az érzelmi evéssel.

A gasztronómia pszichológiája segíthet megérteni, miért választunk bizonyos ételeket, és hogyan lehetne javítani az étkezési szokásainkon az egészségünk érdekében. A gasztronómia pszichológiája arra összpontosít, hogyan hat az étel az emberi elme és lélek működésére. Az étel nemcsak az éhségünket csillapítja, hanem érzelmeinket is formálja és befolyásolja. Az ételek íze, az étkezés időzítése, az ételkészítés módja és az étkezési környezet mind pszichológiai tényezők, amelyek meghatározzák az étkezési élményünket. A gasztronómia pszichológiájának megértése segíthet abban, hogy tudatosabban éljük meg az étkezéseinket, és jobban megértsük az érzelmi és viselkedési reakcióinkat az étel kapcsán.



## KÉNYELMES, BIZTONSÁGOT ADÓ ÉTELEK

Az angol comfort food kifejezés fordításaként azokat az enivalókat hívjuk így, amik melegséget, nyugalmat, teljes kikapcsolódást tudnak adni. Liza Minnelli amerikai színésznő-énekesnő egy 1972-es interjúban azt mondta: „Elfogadom, hogy diétázni olykor szükséges és hasznos, de én nem bírom ki komfortételek nélkül!”- ez az értelmezés jobban megtetszett a közönségnek, innentől robbant be igazán a köztudatba, és azóta is velünk van. Miért, mit tudnak ezek az ételek, amiket más fogások nem?

Az erejük valószínűleg abban rejlik, ahogyan az otthonosság érzését sugározzák. A gyerekkorunkra emlékeztetnek, csillapítják a házias ízek iránti vágyunkat a rohanó hétköznapokban. Kedves élményeket hívnak elő már sütés-főzés közben is, hát még evés közben! Nem kell hozzájuk több sor evőeszközt odakészíteni a terítékre. A komfortételek társaságában nem feszengünk, lazán és természetesen viselkedhetünk. Ezek azok a fogások, amiket tipikusan családi, baráti körben vagy kedves kis vendéglőkben fogyasztunk. Az ilyen ízeknek a hűvös hónapok jelentik igazán a szezonját. Kődös, fagyos az idő, hamar sötétedik, többet vagyunk otthon. Kívánjuk a táplálóbb fogásokat, vége annak az időszaknak, amikor egy szelet dinnye is megtette ebédre, hiszen a testünk jelzi: fel kell tankolni télre. A fizikai éhségünk mellett a lelünk is jobban éhezik a melegre, az „átölelő” ételekre. Vágyunk a szénhidrátokra, hiszen a szervezetünkben a fényhiányos évszakokban csökken a szerotonin szintje, amit „örömhormonnak” is szokás nevezni. Szénhidrátban gazdag ételekkel emelhetjük a szerotonin szintjét,

ami rövidtávon hangulatjavító hatású. Jobban igényeljük a törődést, és azt is, hogy másokról gondoskodhassunk. Mindkettőhöz tökéletesen illenek a kényeztető, testi-lelki meleget adó levesek, szaftos sülték, szószok, munkaigényesebb sütemények.

„Az vagy, amit megeszel” – vallotta Hippokratész. Modern, túlkínálattal és felgyorsult tempóval járó életünkben erről mintha megfeledkeztünk volna... Nem figyelünk eléggé a táplálkozásunkra, nem vásárolunk és főzünk elég tudatosan. Újra fel kell tehát fedeznünk, meg kell értenünk az évezredekkel ezelőtti mottót, és rájövünk, hogy főzéssel a depresszió ellen is felvehetjük a harcot.

## TUDATOSSÁG A TÁPLÁLKOZÁSI SZOKÁSAINKBAN

Ennek egyik bizonyítéka, hogy táplálkozáspszichológia („nutrition therapy”) néven megjelent a lélektani munka új ága, illetve egyre több amerikai egészségközpontban kap helyet a főzésterápia („culinary therapy”). Ilyenkor a táplálékbevitel és a hangulat, valamint a mentális egészség közötti összefüggésre koncentrálnak a szakemberek. A pácienseknek megtanítják, melyik élelmiszerben milyen értékes tápanyagok vannak, mit érdemes fogyasztaniuk ahhoz, hogy jobban érezzék magukat. A megfelelő agyi teljesítményhez például elegendő omega-3 zsírokhoz, B-vitaminhoz, vashoz, cinkhez, magnéziumhoz és aminosavakhoz kell jutnunk. Leggyakrabban a depresszió és az étkezési szokások összefüggéséről születnek kutatások, de szorongás, evészavar, ADHD és függőségek kezelésére is használják a gasztronómiát.





## HOGYAN NÖVELI A BOLDOGSÁGSZINTÜNKET?

Mark Salter, londoni pszichiáter szerint a sütés-főzés valódi terápiás jelleggel bír. A szakember a depressziós betegek gyógyulását emeli ki, hiszen a főzési folyamat igénybe veszi a kognitív funkciókat, hozzásegíti a pácienseket a gondoskodás jóleső érzéséhez és az interperszonális kapcsolatok kialakulásához. Valószínűleg hasonló járhatott Emma Thomas fejében is, amikor 2013-ban az Egyesült Királyságban létrehozta a „Depressed Cake Shop” nevű projektet. Arra szeretne volna felhívni a figyelmet, hogy minden negyedik ember érintett valamilyen mentális betegségben, és nekik segítségre van szükségük.

Ő nem a táplálkozáspszichológiai eredményeket, hanem az édességek rövidtávú hangulatjavító erejét és a készítés örömeét helyezte előtérbe. Sütemények kíséretében vitatta meg a lelki egészségről szóló kérdéseket, miközben adományokat gyűjtött az ilyen területen dolgozó szervezeteknek. Az egyedülálló koncepció szerint minden édesség sötét alapszínt kapott, de kerülhetett bele egy kis színes részlet, ami a reményt szimbolizálta.

A sütemények többségét olyan cukrászok készítették, akik korábban maguk is érintettek voltak a depresszióban, és alkotásaikban megjelent a betegséggel való küzdelmük. Mások azért csatlakoztak, mert közeli barátaiikon, családtagjaikon keresztül ismertek meg valamilyen mentális problémát. A Depressed Cake Shop mozgalom életben tartói folyamatosan új lehetőségeket keresnek, hogy az emberek minél több információhoz jussanak a mentális betegségekről, és jó irányba változzon a téma megítélése, lekerüljenek a stig mák az érintettekről. A programok mindig sötét borítású sütemények mellett zajlanak, amik ára jótékony célokra megy tovább. Szlogenjük: „...mert ahol süti van, ott remény is van. Süti márpedig mindenhol van”.

Ha az éttermek kínálata helyett mi sütünk-főzünk, azzal azt is közvetítjük, hogy fontosak vagyunk. Gondoskodunk magunkról, megtiszteltük magunkat a minőségi étkezéssel. Ennél pedig még nagyobb élmény, ha másokat is meg tudunk kínálni. A főzés, tehát valaki más táplálása bizalmi kapcsolatot jelent és közösséget épít. Éppen ezért gyógyító hatású lehet (többek között) depresszió esetén.

## PÓCSI ORSOLYA

A Miskolci Egyetem oktatója, klinikai pszichológus, végzett pszichodráma vezető és pszichológus vezető coach. A Magyar Ökumenikus Segélyszervezet Miskolci Családok Átmeneti Otthona és Regionális Kríziskezelő Központ pszichológusa. Az ELTE TáTK Szociológia Doktori Iskola végzős doktorandusza.



# Gasztronómia és vallás

Egy új gasztronómiai esemény tervezése folyamán azt a szempontot sem árt figyelembe venni, hogy milyen környezetben szeretnénk megszervezni. Amikor vendéget fogadunk, tisztelnünk kell a vallásosságát és az étkezéssel kapcsolatos kívánságait. Az év során több olyan alkalom lehetséges, amikor hazánkban valamely felekezetben épp böjti időszak van. Az is lehet, hogy a tervezett gasztronómiai fesztivál alapanyaga nem illeszthető be a vallásuk alapján egyesek étkezésébe. Ez az összefoglaló a teljesség igénye nélkül készült, leginkább alapvető megfontolásokat tartalmaz a kereszténység ünnepei és hagyományai kapcsán.

## MÁMA HOPP, HOLNAP KOPP – KARÁCSONYTÓL SZILVESZTERIG

Az egyházi év az adventtel kezdődik, ez a karácsonyi készülődés ideje. A karácsonyt megelőző időszakot a szegényesebb böjtös ételek, az ünnepeket gazdag, többfogásos étrendek jellemzik. A karácsony böjtje szenteste ér véget. Ma már egyházi szempontból nem böjt az adventi időszak. De innen ered a szokás, hogy december 24-én ebédre böjti bablevest, tojáslevest, mákosgubát, mákosmetéltet, azaz húsmentes ételeket fogyasztottak. Karácsony, Jézus születésének ünnepe. Számos családnál ma is halászlé, halleves vagy borleves, rántott hal, esetleg más halétel szerepel a szenteste ünnepi étrendjében. Szinte valamennyi karácsonyi ételnek volt szimbolikus, mágikus jelentősége. A mák, a bab, a borsó a bőséget biztosította, az életet tette édessé a méz, a fokhagyma

védte az egészséget. Az alma általában az egység, az egészség, a szépség és a szerelem szimbóluma volt. Karácsony első napján az ebédet az arany színű húsleves nyitja, ami készülhet tyúkból, pulykából, benne zöldség, gomba, finommetélt. Az ételsor fénypontja azonban az újabb időkben, angolszász kultúrhatásra a pulykapecsenye, gesztenyével, mandulával töltve. Vidéken általában ilyenkor van a disznóvágások ideje, amikor is orjaleves és disznótoros ételek kerülnek az ünnepi asztalra. A karácsonyi ételek rendjében fontos szerep jut a diós és mákos bejglinek. Készülhet omlós vagy egyszerű kelt tésztából, a töltékhez lehet mazsolát, almát, datolyát, csokoládét, mézet, birsalmasajtot keverni. Az ünnepi asztalról nem hiányozhat a bor sem.

Szilveszterkor a templomokban év végi hálaadást tartanak. A magyar konyha régi hagyományai szerint ezen az estén nyulat, halat, őzet vagy szárnyast kell enni, mert a hal elúszik, a gyorslábú nyúl vagy őz elszalad, a szárnyas elröpül az ősztendő minden gondjával, bajával. Éjfélkor pezsgőt bontanak, a szilveszteri asztalra korhelyleves, virsli, töltött káposzta kerül.

Újévkor az ebédre főzött savanyú malacaprórlék-leves, káposztaleves, savanykás, pikáns ízével kicsit segített a szilveszteri másnaposságon, de szokás lencse-, bab- és csirkeleves is készíteni. A főétel azonban újévkor a malac, amely ormányával felénk túrja az új esztendő szerencséjét.



## TÖBB, MINT FÁNK A FARSANG

A farsangot január 6-tól, vízkereszt napjától hamvazószerdáig számítják, és gazdag szokáshagyomány kapcsolódik hozzá. Ilyenkor vannak az álarcos, jelmezes batyus bálók, de számos termésvarázsló, gonoszűző cselekmény, hiedelem is kötődik hozzá. Hosszú tésztát főztek a húslevesbe, hogy nagyra nőjön a kender. A farsangi alakoskodó szokás közül legismertebb a Mohács környéki délszlávok felvonulása, a busójárás. Ez az ünnep a telet, hideget, sötétet legyőző tavasz egyik örömmünnepe. Bizonyos húshagyó keddi szokások a farsang, illetve az egész tél elmúltát jelképezik, pl. farsangtemetés, télűzés, bőgőtemetés. A farsangi mulatságok idején bőségesen étkeztek, kiadós húsételeket fogyasztottak. Elterjedt a kocsonya készítése sertéskörömből, sertéshúsból, és a farsangi fánk, mint az ünnep jellegzetes tésztaétele. A fánknak vidékenként más-más változatát sütötték, így ismert a túrófánk, az almafánk, a kubikosfánk, a csörögéfánk stb.

Húshagyó kedden éjfélkor abbamaradtak a mulatságok és kezdetét vette a böjt. Hamvazószerdát követő csütörtökön egy napos böjt után felfüggesztették a böjtöt, hogy a farsangi maradékokat elfogyasszák. Ennek a napnak zabáló, tobzódó vagy torkos csütörtök a neve – nem véletlenül épült rá az utóbbi években rengeteg éttermi akció és rendezvény.

A nagyböjt hamvazószerdával kezdődik. Magyarországon száraz szerda néven is emlegetik. A katolikusoknál szigorú böjt, húst nem ehetnek, napjában egyszer lakhatnak jól, még kétszer ehetnek egy keveset. A nap jellegzetes böjtös ételei a tojásleves, a rántott leves, a tésztaételek, a savanyúkáposzta.

## 40 NAP MÚLVA HÚSVÉT

A nagyböjt a keresztény húsvétot előkészítő negyvennapos vezeklő és böjti idő. Az evangéliumi leírások szerint Jézus Krisztus is negyven napig böjtölt a pusztában. Hazánkban szokás volt, hogy a zsíros edényeket hamvazószerdán elmosták és csak húsvétkor vették elő őket. Húst és zsíros ételeket nem ettek a nagyböjtben, külön edényben, olajjal vagy vajjal főztek. Elterjedt böjti ételek voltak a korpából készült savanyú cibereleves, tejleves, bableves, tésztaételek, sós vízben főtt bab, olajos káposzta, főzelékek, aszalt gyümölcsök, tojás- és halételek.

A Nagyhét a húsvétot megelőző hét nap, a nagyböjt utolsó szakasza. Virágvasárnapkal kezdődik. A nagycsütörtököt zöldcsütörtöknek is nevezték, e nap jellegzetes étele a parajfőzelék bundás zsemlével. Nagypéntek Krisztus szenvedésére és kereszthalálára való emlékezés napja, szigorú böjt. Halat, tojást, olajos savanyúkáposztát, aszalt gyümölcsöket, pattogatott kukoricát, tehát jellegzetes böjti ételeket fogyasztottak. Nagyszombat már a húsvéti örömmünnepe kezdete. Este van a tűzszentelés, a vízszentelés szertartása, majd a vigília mise és a feltámadási körmenet. Ilyenkor szólalnak meg a harangok, jelezvén a feltámadást és a böjt elmúltát. A konyhában a nagyszombat sonkafőzéssel, kalácssütéssel, a húsvéti előkészületekkel telik. Sonka nélkül nem múlhat el húsvét. A templomból hazaérve volt szokás megszegni a húsvéti sonkát. Melegen borsó-, lencse-, burgonyapüré, esetleg paraj illik hozzá. Hidegen felszeletelve, levében főtt füstölt kolbásszal, főtt cikkekre vágott tojással és reszelt tormával, retek, újhagymával, céklával körítve kerül az ünnepi asztalra. A füstölt sonka levéből készítették az ún. kaszáslevest. A vacsora befejező fogása a húsvéti diós és mákos kalács vagy patkó.



A húsvét jellegzetes étele a bárány, mely Jézust jelképezi. A bárányt változatosan, sokféle formában készítik, pl. tartalmaz bárányfejleves, az erdélyies csípős, pikáns tárkonyos bárány, báránypörkölt, tejfölös báránypaprikás. Ugyancsak vonzó az aransárgára sült rántott bárányszelet, vagy a szalonnával tűzdelt, ropogósra sült gerinc. Húsvét hétfőjének hagyományos étele a tavaszi rántott csirke.

## EGYÜNK ÉS IGYUNK RÁ!

Május 1. Szent József napja, a munka ünnepe már régóta a tavasz teljes győzelmének örömnnepe. A majálisok hangulatához hozzátartoznak az ősi módon, szabadtűzön, bográcsban főzött ételek, a birkapörkölt, a gulyás, a halászlé.

A pünkösd a húsvét szombatját követő ötvenedik nap. A katolikus egyház egyik fő ünnepe. A Szentlélek eljövételét és az egyház megalapítását ünneplik ezen a napon. Az ünnep ételei az idejű libasült, a rántott csirke uborkasalátával, - a juhtartó gazdák bárányt vágtak -, és a friss gyümölcsből készült tészták, így az eper-, a cseresznye- és a málna-.

Úrnapi a pünkösd utáni második hét csütörtöke. Régen zöld gallyakból díszített úrnapi sátrakat készítettek a falu különböző pontjain, ma már csak a templom körül. Ebben az időszakban már van sokféle primőr zöldség, a nyári ételek a jellemzők, így pl. a töltött karalábé, a töltött paprika, melynek ismertek kapros, paprikás, paradicsomos változatai és gyümölcsös piték.

Péter és Pál napja június 29., a néphit szerint ilyenkor szakad meg a gabona töve, kezdődhet az aratás. Az aratáshoz tartalmaz kiadós ételeket - pörkölt, paprikás, gulyás - főztek, sokszor bográcsban szabadtűzön, vagy készítettek az ún. hétköznapi paprikásokat, pl. lebbencs, tarhonya, paprikás krumpli. Az egykori halászcéhek ilyenkor tartották gyűlésüket, ekkor volt a legény és mesterevadás. Voltak olyan vidékek, ahol a halászok rúdra kötött ponttyal járták végig a falut, vásárlóikat köszöntve, akik kaláccsal, borral vendégelték meg őket. Másnap a halászok rendeztek vendégséget halpaprikással, túrós csuszával.

Márton napja november 11., országszerte lakomát rendeztek, hogy egész évben bőven ehessenek, ihassanak. Aki Márton napon libát nem eszik, egész évben éhez, állítja a népi mondás. A bornak Szent Márton a bírása, tartja a mondás, azaz ilyenkor iható már az új bor.

**A vallási ünnepeknek megvan a sajátos hangulatuk, tartoznak hozzájuk különféle ünnepi szokások, ünnepi ételek és az egyes ünnepeknek megvannak a hagyományos étrendjei is. Az ünnepi örömök között fontos helyen szerepel mindaz, amit a fehér asztal nyújthat ilyen alkalmakra: találkozási pont, üzletek, házasságok megkötésének helye. Sokszor öröklődik ez a tudás a családon belül.**

A kereszténység éves ünnepeit részletesebben tekintetük át Tusor András segítségével. Bizonyos, hogy a fehér asztal, mely még a böjtök esetén is központi hely, amiről tudni, aminek hagyományait őrizni és továbbadni utódainknak feltétlenül érdemes.

## WITTMER-BESZE ERIKA

Kommunikáció és magyar szakon végzett a Pázmány Péter Katolikus Egyetemen, majd újságírói ambícióit a hátrányos helyzetű középiskolás fiatalok magyartanítására cserélte. A rövid kitérőnek szánt időszak tizenkét tanévig tartott, s többek között egy gyógypedagógusi diploma és két tankönyv lett az eredménye. Közben az iskola és a hozzá tartozó, gyakorlati oktatással foglalkozó cég kommunikációs vezetője lett, ezt követően a Katolikus Karitászi országos központjának sajtózárt felelt. Egyházi sajtósként segítette az ifjúsági világtalálkozókat (Madrid, Krakkó, Lisszabon), a 72 óra kompromisszum nélkül önkéntes akciót, valamint Ferenc pápa 2023. áprilisi magyarországi apostoli látogatását.

---

# Ötletek és jó gyakorlatok

Az első lépés: megtanulni egy hagyományos ételt elkészíteni – Közösségi receptválogatás hazánk tájairól

VI.



# Lecsó, Bács-Kiskun és Csongrád-Csanád vármegye közös receptje alapján

## Alapanyagok:

2 kg paradicsom, 20 db lecsópaprika, 8 fej vörshagyma, 4 szál lecsókolbász, 2 szál füstölt kolbász  
25 dkg füstölt szalonna, 36 db tojás, só, bors, kömény

## Elkészítés:

A szalonnát felcsikozzuk, majd a forró bográcsba tesszük. Hagyjuk, hogy kiengedje a saját zsiradékát, majd hozzátesszük a felszeletelt hagymát és üvegesre pirítjuk. Hozzáadjuk a karikára szeletelt füstölt kolbászt és folyamatos keverés mellett továbbpirítjuk az alapanyagokat. A lecsókolbászt is felkarikázzuk, hozzáadjuk, de itt fokozott figyelemmel kísérjük, hogy amikor a karikák széle kezd gömbölyödni, hozzáöntjük a bográcsban lévő alaphoz a felszeletelt paradicsomot is. Megvárjuk, míg a paradicsom kifő a héjából, majd elkezdjük fűszerezni a már bő lével rendelkező ételünket. Az első rotyanást követően hozzáadjuk a felszeletelt paprikát is, majd mikor már a paprikán is látszik, hogy a hő hatására elegyedik a lével, akkor a felvert tojásokat is beleöntjük. A tojás belekerülését követően 2-3 percig hagyjuk még alacsony tűzön főni a lecsókat. Sűrű keverés mellett még ellenőrizzük az ízvilágot, és igény szerint módosítunk a fűszerezésen.



## Különleges ormánsági kötött tésztaleves

Alapanyagok:

A tésztához:

½ kg liszt, 1 tojás, ½ kávéskanál só , a tésztába annyi víz, hogy keményre gyúrható legyen, a kifőzéshez 3 l víz, 1 evőkanál só

A töltelékbe és a tetejére:

½ kg túró, 1 dl tejföl, 1 egész tojás, 1 kávéskanál só , 2 evőkanál zsír, 2 fej vöröshagyma, 1 tetézett evőkanál édes törtpaprika, 2 evőkanál zsírban, 2 dl zsömlemorzsa

Elkészítés:

Kétféle töltelékkel is elkészíthető a kötött tésztaleves: zsíron párolt, tört-paprikás vöröshagymával vagy sóval-tejföllel-tojással megkevert túróval. A vékonyra kinyújtott laskatésztát a gyúrotábla szélén 2-3 cm-es szélességben megszórjuk töltelékkel. Háromszor áthajtjuk rajta a tésztát, majd a hajtás mögött levágjuk, és az így kapott hurkából 15-20 cm-es darabokat vágva, laza csomót kötünk belőle. Így haladunk végig az egész levélen. Ha mind kész, forrásban lévő sós vízbe dobjuk és kifőzzük. Ennek is kell egy „miatyánknyi” idő, de legalább negyedóra. Ha kiszedtük, tölteléke szerint paprikás-hagymás zsírt, vagy megkevert túrot, valamint pirított zsemlemorzsat teszünk a tetejére. Levéllel együtt fogyasztva kiadós levest kapunk.



## Hagyományos haluska, ahogyan Békésben készítik

### Alapanyagok:

1 kg liszt, 1 pohár langyos víz, 1 csapott evőkanál só, 4 tojás, zsír/olaj

### Elkészítés:

A sőt fel kell oldani a vízben. A lisztet egy mélyebb tálba szórjuk, középebe kézzel lyukat fúrunk, ebbe kerül a tojás és ide öntjük a sós vizet is. A kigyúrt tésztából 3 egyforma cipót formázunk, majd vászonkendővel letakarva körülbelül 5 percig pihentetjük. Lisztezett nyújtódeszkán vékony kerek lapokká nyújtjuk. A kerek lapot felsodorjuk a nyújtófára, majd éles késsel a nyújtófán a feltekert tésztát hosszában elvágjuk, így kb. 5-6 centi széles, hosszú, egymásra fektetett tésztalapokat kapunk. Végül az egymáson fekvő lapokat éles késsel vékony csíkokra szeleteljük. A tésztát lobogó sós vízben kifőzzük, majd hideg vízzel átmoszuk. Tálba tesszük, ahol kevés olvasztott zsiradékkal összekeverjük, majd ízesítjük. Kínálhatjuk túróval, brinzával, káposztával, mézzel, mákkal vagy akár dióval is.



# Lábasban készült jánossomorjai mákosrétes

## A tésztához:

60 dkg liszt, 1 evőkanál zsír, 1 db tojás, 1 csipet só, kevés ecet,  
langyos, tejes víz – amennyit a dagasztás során a tészta felvesz

## A töltelékhez:

50 dkg mák, 1 csomag mazsola, 0,5 dl rum, 1 kis üveg baracklekvár, 50 dkg porcukor, 1 csomag vaníliás cukor,  
1 citrom reszelt héja, olvasztott zsír

## Elkészítés:

Ennek a mákos rétesnek egyik különlegessége, hogy nem sütőben, hanem lábasban, zsírban sül. A hozzávalókból jól kidolgozzuk a tésztát, majd lezsírozva pihenni hagyjuk. Ügyelni kell arra, hogy olyan állagú tészta készüljön, ami nem lyukad ki, mert sütés közben a kifolyt máktölték megkeserítheti a rétes ízét. Nyújtsuk a tésztát lehetővékonyra, úgy, hogy a hosszabbik oldalán a széle lelógjon az asztalról. Locsoljuk meg olvasztott zsírral.

A töltelékhez keverjük össze a mákot a cukorral és a citromhéjjal. Erre kerül a rumba áztatott mazsola, majd a baracklekvár. Ez két részletben kerül a kinyújtott tésztára. 2/3 részét körülbelül 20 cm széles csíkban a hosszabb oldalának a szélére rakjuk, majd ráhajtjuk az asztalról lelógó tésztadarabot, és rátesszük a maradék tölteléket. Óvatosan feltekerjük, majd a kerek deszkára csiga alakban feltekert tésztánkat felforrósított olajba tesszük. Túvel megszurkáljuk. Lassú tűzön megsütjük az egyik oldalt. Megfordítjuk, ehhez a már korábban használt deszkát vesszük igénybe, és a megfordítás előtt egy hőálló edénybe csurgatjuk a lábasból a forró olajat. Megfordítás után megsütjük a másik oldalt is. Vigyáznunk kell fordításkor és kivételkor, nehogy a gondosan feltekert rétes eltörjön, mert akkor kárba vész a munkánk. A rétest cukrozott deszkára helyezzük. Tálaláshoz a tetejét gazdagon meghintjük porcukorral.



## A birkaételeket követő kedvelt hagyományos édesség, a karcagi ferdinánd

Alapanyagok:

0,5 l tejföl, 4 tojássárgája és csak 2 fehérje, 0,5 l tej, 4-5 dkg élesztő, kevés cukor az élesztő futtatásához, kis só

Elkészítés:

Fontos, hogy meleg helyen készítsük a süteményt. Az élesztőt megfuttatjuk kevés cukros langyos tejben. Az alapanyagokat összekeverjük, és annyi lisztet adunk hozzá, hogy a kalács tésztájánál kicsikével legyen gyengébb. Négy cipőt formázunk belőle, letakarva meleg helyen kelesztjük. Míg pihen a tészta, 25 dkg vaját 25 dkg porcukorral kikavarunk egészen habosra. Kinyújtjuk a tésztát körülbelül 0,5 cm vastagra és alaposan megkenjük a kikavart krémmel. Felcsavarjuk, mint a mákos kalácsot, majd 5-6 cm-es darabokra vágjuk. A sütéshez a lábas oldalát és alját vastagon kivajazzuk és bőven megszórjuk kristálycukorral. Függgőlegesen beleállítjuk a tésztacsíkokat, ritkán, hogy legyen helyük megkelni, miközben szépen összenőnek. Egy kétliteres lábasba 5-6 csíknál nem teszünk többet. Így kelesztjük tovább a lábasban sütésre előkészítve 1-2 óráig. Amikor félig megsült, ha már sárgul a teteje 3 dl 20 %-os tejszínbe belekeverünk 15 dkg porcukrot és egy kis folyékony vaníliát, majd jó alaposan megöntözzük vele a süteményt. Ha megsül, azonnal kiborítjuk a lábasból. Ezt a süteményt régen egyenesen a kemencéből tálalták fel az asztalra, rögtön a birkaételek után.



# Preckedli, más néven macskapracli

Alapanyagok:

A tésztához:

15 dkg zsír (puha), 15 dkg teavaj (puha), 2 dkg vaníliás cukor, 20 dkg porcukor, 1 db citrom, 1 evőkanál rum vagy citromlé, 2 db tojás, 1 db tojássárgája, 50 dkg finomliszt, fél teáskanál só, 7 gramm sütőpor, 1 dl tejföl

A tetejére:

8 dkg dió, 5 dkg kristálycukor, 1 db tojásfehérje

Elkészítés:

A puha vaját és a zsírt egy keverőtálba szedjük. Beleszórjuk a vaníliás cukrot és a porcukrot átszitálva. Belereszeljük egy egész citromhéját, belekanalazzuk a rumot, hozzáadjuk a tejfölt és a tojásokat, majd ezeket simára keverjük. A lisztet, a sót és a sütőport egymás után szórjuk a szitába, majd szitáljuk át a tálba. Simára keverjük a tésztát, majd két vagy négy részre osztva egy-egy fóliára szedjük és szép laposra nyomkodjuk, hogy hamar kidermedjen a hűtőben. A diót durvára aprítjuk, egy lapos tálba szórjuk a cukorral együtt. A sütit előmelegítjük 180 fokra, alsó-felső sütésre állítva (légkeveréses sütit 160 fokra állíthatjuk) és három nagy tepsire sütőpapírt teszünk. Az egyik lehűlt tésztát kivesszük a hűtőből és enyhén lisztezett deszkán 3 mm vékonyra nyújtjuk, majd különböző formákkal kiszaggatjuk. Egyesével megkenjük a tojásfehérjével és belefördítjük a diós tálba. Az előkészített tepsire tesszük őket egymástól kis távolságra. Az előmelegített sütőben 10 perc elég neki, hogy enyhe színt kapjon. Ha túlsütjük, nagyon kemény lesz a keksz. Jól záródó dobozban 4-5 hétig eltartható.



## Húzott rétes, ahogy Nógrádban készítik

Alapanyagok:

1 kg finomliszt, 0,5 l víz, 3 kávéskanál só, 1 evőkanál ecet, 1 tojás, 1 diónyi sertészsír

Elkészítés:

Langyos vízben elkeverjük a sót és az ecetet. A vizet fokozatosan adjuk hozzá, mert a liszt minőségén múlik, hogy mennyi vizet vesz fel. Szép hólyagosra dagasztjuk a tésztát. Három felé osztjuk, lekenjük zsírral, majd letakarjuk és 1 órát hagyjuk pihenni. Kicsit várunk a tésztával, hogy száradjon, majd meglocsoljuk olvasztott zsírral és mehet bele a töltelék. 200 fokon sütjük. A rétest sokféle töltelékkel tölthetjük, hiszen ahány ház, annyi szokás.



## Somogyi aludttejes prósza

Alapanyagok:

2 l aludttej, 1 kg liszt, 2 teáskanál só, 6 kisebb tojás, 1 üveg lekvár (tetszés szerint), 2 kis doboz tejföl  
6 evőkanál olvasztott zsír, vaníliás porcukor

Elkészítés:

Az aludttejet egy nagyobb tálba öntjük, hozzáadjuk apránként a lisztet, sót, tojásokat és a zsír felét, majd alaposan összekeverjük. Kizsírozott tepsibe önjük, lekvárral vagy gyümölcszel megszórjuk, majd simára kevert tejföllel és olvasztott zsírral a tetejét megcsepegtetjük. Előmelegített sütőben fél óra alatt aranybarnára sütjük. Kicsit hűlni hagyjuk, felszeleteljük nagyobb kockákra és vaníliás porcukorral megszórjuk a tetejét. A hozzávalókból egy 10 fős társaság számára tudunk prószt készíteni.



## A veszprémiek egyik kedvenc süteménye, a bodzalekváros-mákos kalács

Alapanyagok:

A tésztához:

1 kg liszt, 6 dl tej, 50 db édeske, 2 kanál étolaj, 5 dkg élesztő, 2 egész tojás, 1 db margarin

A töltelékhez:

cukrozott darált mák, bodzalekvár

Elkészítése:

A tejben felfuttatjuk az élesztőt 2 kanál cukorral. Az édeskét fél dl langyos vízben feloldjuk. A hozzávalókat összedolgozzuk és meleg helyen kelesztjük. Lisztezett deszkán 4 cipót készítünk, téglalap alakúra nyújtjuk, majd megkenjük a mák és a lekvár keverékével. Összetekerjük és zsírozott, lisztezett tepsibe rakjuk. 10 percig pihentetjük és kisütjük.



---

Példaértékű  
gasztronómiai  
jógyakorlatok tárháza







## Nemzeti étellé nemesült, népi szellemiségű városi fondorlat: Magyar Leecsó

Július végén 12. alkalommal rendezték meg a Bátmonostori Leecsófesztivált. Béleczi Mihály polgármester úgy fogalmazott, hogy a rendezvény új távlatokat nyitott meg Bátmonostor idegenforgalmában, mely által a település kultúrájába, habitusába és gondolkodásába is betekinthetnek a résztvevők. 2011-ben a környezeti adottságokat felmérve döntöttek arról, hogy főzőversennyel egybekötött falunapot rendeznek. Sok család foglalkozik a környéken fűliás paprika- és paradicsom termesztésével, így adott volt, hogy „ebből lecsó lesz”. A település lakossága

lelkesen csatlakozott a kezdeményezéshez, még felajánlások is érkeztek. Horváth Ildikó, a helyi közművelődésért felelős munkatárs sok újdonságot, lendületet hozott a közösség életébe. Kísérő programként találkozhattunk több kiállítással is, mint a „ASzakkör – Tudásunkkal kézen fogva a közösségekért” program gyöngyfűző és makramé kiállítása, a Horgoló Klub munkáinak tárlata és látványműhelye, a Mesélő Iskola kiállítása, a Bátmonostor Büszkeségei kiállítás, Egyháztörténeti Kiállítás, valamint Janotka Mária és Béleczi Mihály festmény tárlata.

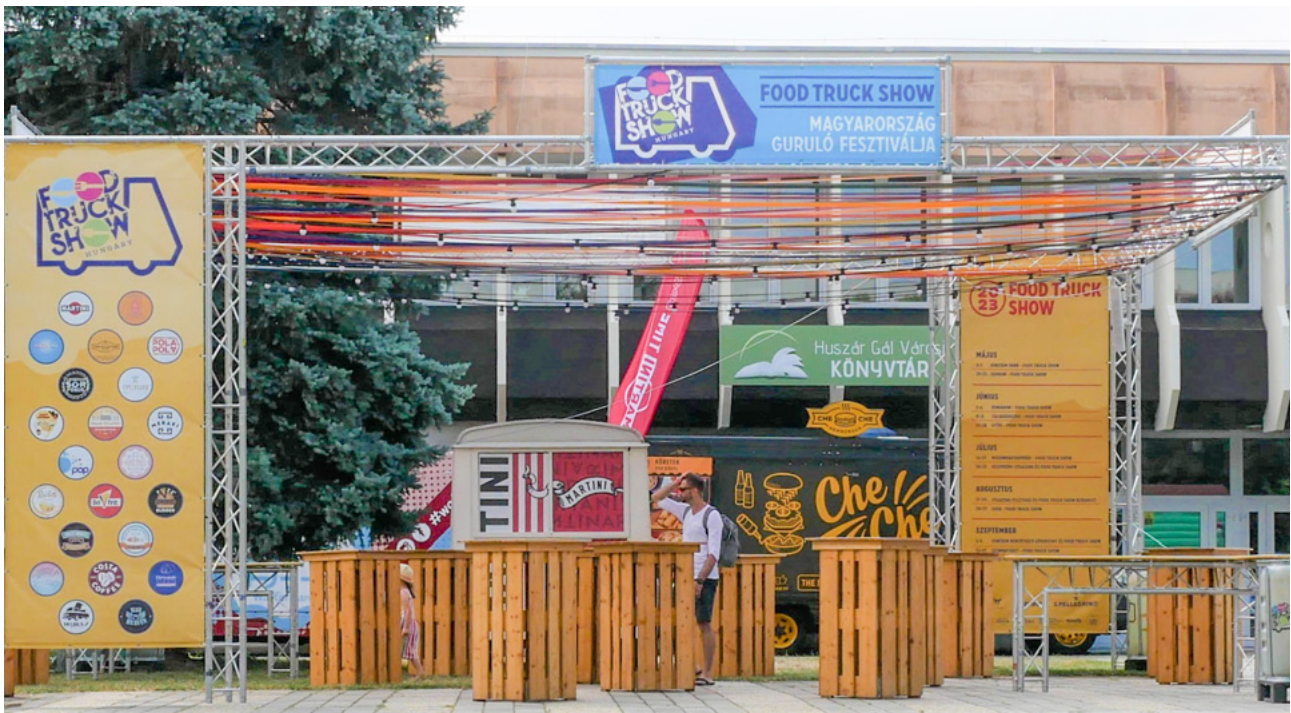


## XVI. Derekegyházi Palacsintafesztivál

Derekegyházon a Palacsintafesztivált idén is főző- és pálinkaverseny követte. Csütörtöktől egészen szombat éjfélig sütötték a finom édességet, mely az utolsó darabig elfogyott. Az elmúlt 16 év alatt nagyszabású fesztivállá nőtte ki magát az először csak egy kis utcából induló rendezvény. Az eseménynek nagy közösség-szervező

ereje van, a fiatalok és az idősebb generáció egyaránt képviselteti rajta magát. A jó hírét mi sem példázza jobban, mint hogy az alapkonceptiót már határainkon túl, a székelyföldi Parajd településen is átvették, és idén már hatodik alkalommal valósítják meg az ottani palacsintafesztivált.





# Food Truck Show Mosonmagyaróváron

Mosonmagyaróváron a Szigetközi Piknik és a Food Truck Show társulása mögött az a gondolat húzódik meg, hogy a Flesch Központ munkatársai szerettek volna egy olyan rendezvénysorozatot létrehozni, ahol a gasztronómia és a közösségépítés összetalálkozik. A gondolatot tettek követték, melyek során összefogtak az Országos Food Truck Egyesülettel, akik már ötödik éve települnek ki három napra a rendezvény helyszínére. A szervezők természetesen nem csak az ételeken, de a programokon keresztül is csábítják a látogatókat. A Pikniket minden évben egy kerékpáros esemény nyitja meg „Guruló a Város” néven, ezt követően pedig széleskörű kulturális kínálat

várja az érdeklődőket. A gyermekeket játszószarok, illetve vásári színpjátékok, a felnőtteket a kézműves portékákat áruló Szigetközi Szatyor Vásár, valamint kiállítások csalogatják. Nem maradhatnak el a családi programok, az esti koncertek, és az évről évre egyre népszerűbb szabadterei mozi sem. Aki pedig megéhezne a kulturális forgatagban, a világ minden tájáról kóstolhat ételeket. A guruló éttermekben kisebb-nagyobb adagokban szolgálnak fel többek között mexikói, brazil, német, de természetesen magyar fogásokat is. Az egytálételek különlegessége, hogy séta közben is fogyaszthatók.





## Baracknap Kisnánán

Kisnána Heves vármegye Gyöngyösi járásában található. A település már a XI. században is lakott volt, az Aba nemzetséghez tartozó Kompolti család birtokaként. A Mátra déli lábánál, a település belterületén lévő kisebb domb tetejét foglalja el a középkori vár. A török hódoltságot követően szlovák jobbágyokkal telepítették újra a falut. Az első Baracknapot 2003-ban rendezték meg a falusi vendégfogadók. A középkori vár csodás helyszínt

biztosít, a várfalnál felállított sátorban betekinhetnek az érdeklődők a lekvárfőzés folyamatába. Az Anjou-kori udvarház tetején kialakított vendégvárónál készül helyben a palacsinta, amit megtöltenek lekvárral. A frissen készült lekvárok mellett „lekváros néni”, Lizi is kipakolja különleges portékáit. Mindenféle gyümölcsből készít lekvárt, de az egyik legkeresettebb a BO-SZI, a bodzaszilva lekvár.



# A takarékos sváb konyha

A Nemzetiségi Városrészek Hagyományörző Programjai című pályázat keretében nagyívű programsorozat valósult meg Tatabányán. A támogatásnak köszönhetően a német és szlovák nemzetiségi hagyományok, szokások és kulturális elemeket más aspektusból közelítették meg, így nem csak a nemzetiségi identitástudat erősödött, hanem a különböző generációk kapcsolata, együttműködése is. A projekt megvalósítása lehetőséget adott arra is, hogy a Tatabányán működő német és szlovák nemzetiségi kultúrcsoportok tovább erősödjenek és fejlődjenek, valamint új gasztronómiai értéket hozzanak létre. A projekt során elkészült egy sváb ételeket bemutató füzet is. A sváb konyhában a takarékoság és az egyszerűség volt a legfőbb szabály. A magyarországi német házi-

asszonyok elsősorban olyan nyersanyagokból főztek, melyet maguk termeltek meg, azaz olyan zöldséget és gyümölcsöt használtak, amely a saját kertjükben termett, illetve olyan állatok húsát ették, melyek a ház körül nőttek fel. Herendi Judit, a felsőgallai Széchenyi István Művelődési Ház vezetője maga is tevékenyen részt vesz a város nemzetiségi hagyományainak ápolásában, elmondása szerint a projekt során megvalósult gasztronómia bemutatók, kóstolók, illetve maga a receptes füzet is hozzájárult, hogy a városlakók minél szélesebb körben ismerhessék, illetve megszerethessék a sváb ételeket, süteményeket, és ezek újra a családok asztalaira kerüljenek.



## Gasztromegye projekt Tolna Vármegyében

A Tolna Vármegyei Önkormányzat és a Tolna Vármegyei Értéktár Bizottság 2020-ban újrará indította a Gasztromegye projektet azzal a céllal, hogy bemutassák a vármegye településeinek értékeit, főzzenek benne, megismertessék a települések hagyományos ételeit, minden településről készüljön egy film. Az egyik adásban a Tolna Vármegyei Közgyűlés elnöke, Fehérvári Tamás beszélget a település vezetőivel a település múltjáról, jelenéről, fejlesztéseiről.

Bemutadják egy jellegzetes helyi étel elkészítésének folyamatát recept leírással. A stáb körbejárja a települést, bemutatja az értékeit. Ezeket a kisfilmeket meg lehet tekinteni a Gasztromegye Facebook-oldalán, valamint Tolna vármegye YouTube oldalán. Az adásokban bemutatott harminc település már a Tolna Megye Gasztonómiaja szakácskönyvben is megjelent.



## Érsvadkerti sütő-főző klub

Az Érsvadkerten működő Múltidéző, Néphagyományörző Egyesület tagjaiból alakult a sütő-főző klub. Ennek keretében valósult meg „ASzakkör – Tudásunkkal kézen fogva a közösségéért” Program mézeskalács szakköre is. A klub tagjai azóta is rendszeresen összefutnak, különböző új gasztronómiai kihívásokért. Nagy álmuk és vágyuk volt a húzott rétes készítésének elsajátítása is.

A klub egyik tagja segítségével sikerült a tudást átadni, illetve a fortélyokat, fogásokat elsajátítani. Szívesen segítenek egymásnak egy-egy nagyobb családi eseményre rétest sütni. A csoport rendszeresen részt vesz a település rendezvényein, különleges ételleivel örvendeztetni meg a közösséget.





## A gödi Kismama Klub saját szakácskönyve

A gödi Kismama Klub anyukáiban felmerült a gondolat, hogy szükség lenne egy általuk készített szakácskönyvre, amely egészséges, gyorsan és könnyen elkészíthető, apukák számára is ízletes recepteket tartalmaz. Ehhez a közös facebook csoportjuk tagjaitól kezdtek recepteket gyűjteni. Céljuk az volt, hogy az összegyűlt receptek nyomtatott formában is megjelenjenek, hogy mások is hasznosíthassák. A könyv elkészítése két hónap volt, majd egy nagy közös bográcsozás keretében osztották ki. Mindenki kapott egy ajándék példányt, aki bármilyen formában hozzájárult a receptkönyv létrejöttéhez. A töb-

biek pedig anyagköltség árán tudtak hozzájutni. A megvalósításban részt vettek a csoport legaktívabb tagjai: egy apuka, aki megszerkesztette a könyvet, megtervezte a logót és vállalta a tördelést, két anyuka pedig a helyesírási részért és a formai munkákért felelt. A projekt önkéntes alapon valósult meg, egy-egy résztvevő a saját vállalkozását is bevonva járult hozzá a gyűjtemény elkészüléséhez, így összesen 100 példány készült. A közös munka erősítette a tagok összetartozását, együtt alkotva közös értéket teremtettek.



## Jásdiak – a „Bodzások”

Jásd egy kis község a Bakony szívében, Veszprém vármegye Várpalotai járásában. A település lakóit a környéken csak „bodzásokként” ismerik, hiszen az itt élők hosszú évtizedek óta foglalkoznak a gyalogbodza feldolgozásával. Az egyébként enyhén mérgező növényből speciális technikával nyerik ki a szörpnek és lekvárnak való alapanyagot, igazi gasztronómiai különlegességeket készítve.

A leghíresebb helyi specialitásuk a mákos-bodzalekváros hosszú kalács. A gyalogbodza feldolgozásának módját, a helyi recepteket a településen található Bodzaházban mutatják be az ide érkező turistáknak, vendégeknek, emellett a „bodzás” fortélyokat a következő generációk számára is igyekeznek interaktív módon átadni.



---

Ízelítő a Változások  
vonzásában című  
magazinműsorból

VII.



---

# A kultúra erőt ad és jövőt ígér - Közösségépítés a gasztronómiai fesztiválokon

Szepesi Tibor Karcag polgármestere, Sente Béla, a Csabagyöngye Kulturális Központ igazgatója és a Kulturális Központok Országos Szövetségének elnöke, Szabó György Jakabszállás polgármestere. Mi a közös bennük? Pályájuk, értékteremtő tevékenységük, példaértékű és egyedi kezdeményezéseik, a kultúra és a közösségépítés területén folytatott munkásságukért szakmai elismerésben részesültek. Az interjúban mindezek mellett számos hasznos tanácsot és információt osztanak meg, például egy gasztronómiai rendezvény turisztikai szerepéről. A polgármesterekkel Novák Irén beszélgetett.

**Novák Irén (NI):** Három különböző méretű településről beszélünk, egy közel 3000 lelkesről, egy 20000 fős kisvárosról és egy vármegyeszékhelyről, közel 60 000 lakossal. Ezek eltérő keretek között és változó módon működnek, mégis találunk megannyi kapcsolódási pontot, ami a kultúrában vagy a közösségi művelődésben egyaránt fontos, legyünk bárhol. Tudnátok erre példát mondani?

**Szabó György (SZGY):** Úgy gondolom polgármesterként elsősorban a kovász szerepét töltöm be. A település részt vett a Pajtaszínházi Programban és a megalakult amatőr színjátszó közösségnek magam is tagja voltam, így velük együtt álltam színpadra a Nemzeti Színházban. Remek közösség kovácsolódott össze, hatalmas elismerés övezi a fellépéseinket, egy-egy előadás után több órába is beletelhet egy egyszerű vásárlás a boltban, mert annyian gratulálnak nekünk.

**NI: Tibor, Karcagon hogyan működik a kulturális élet?**

**Szepesi Tibor (SZT):** Korábban egy integrált közművelődési intézményt vezettem a településen, így rálátásom van a helyi kulturális élet szervezésére. A legfontosabb, hogy minél több mindenbe bevonjuk a lakosokat és minél több eseményen vegyünk részt. Meg kell hallgatni mindenki véleményét! Sok ötlete van az embereknek, ha nyitott fülekre találnak. Ezek alapján kell dolgozni. Karcag is adományoz kitüntetések a kimagasló tevékenységet nyújtó személyeknek, akik sokat tettek a helyi közösségért például a kulturális vagy a pedagógiai területen.



**Ni:** Hatalmas jelentése van ezeknek a díjaknak, mert hihetetlen mértékben tudják motiválni azon személyeket, akik kapják, ezért minden települést arra biztatunk, hogy ismerje el a kimagasló helyi tevékeniségeket.

**SZT:** Nemcsak egy életutat lehet elismerni, hanem egy tevékenységet is. Nemrégiben volt nálunk egy fesztivál, mely során kelt tészta sütémények versenyt szerveztük. Ezt hat évvel ezelőtt rendeztük meg először, akkor nyolc jelentkező vett részt rajta, mindenkit elismertünk, hiszen energiát és munkát fektettek egy-egy édesség elkészítésébe, viszont csak egy nyerhette el a fődíjat. Idén már 34 fő vett részt, és bízom benne, hogy jövőre még többen jelentkeznek majd. A résztvevők kicserélik a receptjeiket és elkezdik kommunikálni, ismerkedni egymással.

**Szente Béla (SZB):** Valahogy mindenki büszkébbé válik az elismeréstől és örömmel mutogatja például az oklevélét. Kiposztolja mondjuk a Facebook-oldalára és az ismerősei gratulálnak neki, ami máris közvetlenebb kapcsolat. Mikor legközelebb találkoznak az utcán, már egészen máshogy állnak majd egymáshoz, talán el is kezdenek beszélgetni.

**SZT:** Bármerre is járunk az országban, sőt sok helyen már külföldön is, ha Karcagról van szó mindenki egyből a karcagi birkapörköltre gondol, ami egyben hungarikum is. Ez egy jellegzetes kunsági étel, amit különleges módon készítenek Karcagon és környékén, ugyanis a birkának minden részét felhasználják a főzéshez. A megperzselt fej is belekerül, sőt az a kuriózuma. Erre a jellegzetességünkre felépítettünk egy nagyrendezvényt, a Karcagi Birkafőző Fesztivált, ami június utolsó hétvégéjén van minden évben. Számos színes programelemmel várjuk vendégeinket egész hétvégén, a jelenlévők létszáma lassan kinövi a várost, hiszen 20 000 lakosa van a városnak és a legutóbbi két nap során 18 000 fő vett részt a fesztiválon.



Azzal a célkitűzéssel szerveztük meg először, hogy magát a hagyományt megőrizzük és tovább örökítsük. A birkafőzés nagy múltra tekint vissza és egy hosszabb folyamat, hiszen az előkészítő munkálatok már két nappal a verseny előtt megkezdődnek, az élő állat kiválasztásával. Hatalmas munka, ami közösségi összefogást igényel. Az alap elképzelésünk az volt, hogy baráti és családi csapatok induljanak a főzőversenyen, hogy igazi közösségépítő és -generáló hatással bírjon a kezdeményezés. A fesztivál napján körülbelül 300-350 birka teste fő ugyanennyi fazékban. Egy csapat lehet egy 6 fős baráti társaság, de akár egy 30 fős céges csoport is. És megannyi további lehetőség rejlik még egy-egy ilyen eseményben. A Karcagon levágott és megfőzött birkák a gyapjút legtöbbször elviszik Mohácsra, mert a busóknak arra van szüksége, tehát kulturális cserekapcsolatot is generál.



**Ni:** A gasztronómiához kapcsolódó rendezvények igen népszerűek és hihetetlen tömegeket képesek megszólítani. Békéscsabán is van ilyen esemény?

**SZB:** Nálunk is van hungarikum, a csabai kolbász, melyhez szintén kapcsolódik fesztivál, ami már túl van a 25. évén, ebből fakadóan már saját történelme és fejlődési folyamata van. Annak ellenére, hogy a csabai kolbász már régóta elismert és népszerű, valahogy mégsem töltött be a város turisztikai életében meghatározó szerepet. Komoly gondot okozott számunkra, hogy a csabai kolbászt nem mi terjesztettük fel a hungarikumok közé, így nem a házi kolbász receptje és elkészítési módja került be a rendszerbe. Nemrégiben volt az első alkalom, hogy az első termelő hungarikumként értékesíthette termékét. Minden település esetében fontos végiggondolni,



hogy a kultúrának hol vannak azon csomópontjai, amik közösségeket képesek megmozgatni és aztán erre építeni szükséges. Az ország egyik legnagyobb úgynevezett „weekend” fesztiválja van nálunk, ami egy kifejezett turisztikai esemény. A szlogenünk: „Egész évben kolbász!” teljes mértékben teljesülni tud, hiszen minden nap foglalkozunk a hungarikumunkkal az élet különböző területein. Az ősszel nyitottuk meg a felújítást követően a Munkácsy Emlékházat, melynek a pincéjében elkezdtük két helyi termelő kolbászait árusítani. A fesztivál idején egy mázsa kolbász fogyott el és azóta is jól megy az üzlet. A pincében pálinkát és kolbászt kínálunk, míg az emeleten huszonegy Munkácsy-kép jeleníti meg a XIX. századi miliót. Ez a két dolog napjainkban már nem igazán különíthető el egymástól.

**SZT:** Fontos átgondolnia minden településvezetőnek, hogy milyen óriási hatással van egy nagyrendezvény a településre. A mi fesztiválunkon minden helyi közösség meg szeretné mutatni magát és szorgosan gyakorolnak. Gazdaságélénkítő és turisztikai szerepe mellett hihetetlen közösségépítő tényező lehet egy gasztronómiai esemény. Kiváló példa erre, hogy a Karcagi Birkafőző

Fesztivál következtében megalakult a Karcagi Birkafőzők Egyesülete, akik az egész országot bejárják és népszerűsítik a birkafőzést, illetve a fesztivált. Ezzel nem csak a

hungarikumot ismertetik meg, hanem a település jóhírét is erősítik. Kiemelt feladata a döntéshozóknak felvállalni és támogatni ezeket a közösségeket, a helyi értékeket és energiát, pénzt és időt fektetni ezekbe.

**SZGY:** Mindezt átfordítva egy kistelepülésre, ki kell emelnem a jakabszállási falunapokat. Különböző főző- és sütőversenyeket szervezünk, melyeken 14-16 csapat indul. Ősszel a Falvak Éjszakája keretein belül a térségi bor és pálinka versenyt rendezzük meg, valamint újdonság nálunk a lekvárfőzés. Hihetetlen mennyi ízben és változatban készítik el a különböző lekvárokat és milyen találó fantáziákkal illetik ezeket. Jellemző a településre a spárka és a szilva is. Előbbiből savanyítanak zöld és fehér spárgát, illetve porítják, tehát por formájában bevitelők a benne található nyomelemek és vitaminok. Folyamatosan változik az életünk és ehhez alkalmazkodnak a termelőink is. Nagyon büszke vagyok arra, hogy bárhová is megyek, ahol képviselem a települést, magammal tudok vinni egy a helyi jellegzetességekből és a termelők portékáiból összeállított ajándécsomagot. Fontosnak tartom a helyi piacot, én oda járok beszélgetni az emberekkel és könnyebben megszólítanak és megnyílnak ott, a kötetlen légkörben, mint a hivatalban.

#### **NI: Mit emelnének ki záró gondolatként, útravalóként?**

**SZT:** Szabó György polgármester úr egy gondolatát szeretném kiemelni, miszerint a város- és az intézményvezetőknek a kovász szerepét is be kell tölteniük. Ha nincs, aki táplálja a tüzet, akkor az kialszik. Mi kell a tűzhöz? Éghető anyag, oxigén, gyújtópont. Ezt a hármas egységet kell megtalálnunk nekünk is, hogy legyen a településen egy táptalaj, egy közösség, amely segítségével különböző folyamatokat lehet elindítani és aztán már csak a kovászt, vagy kulcsszemélyt kell hozzáadnunk!

**SZGY:** Két éve egy konferencián hallgattam Prof. Dr. Csath Magdolna közgazdász asszony előadását, aki a következőképpen fejezte be előadását: „Én szeretem az önkormányzatokat!”. Hosszasan elgondolkodtam rajta és rádöbbentem, hogy tulajdonképpen ez a munkánk és a közösségi művelődés lényege is, hogy szeressük a közösségeinket és abba, amit csinálunk adjuk bele a szívünket és a lelkünket is.

**SZB:** A kultúra, a közösség és mindaz, amiről beszéltünk pozitív üzeneteket hordoznak, főleg a nehézségekkel teli időszakban. Ezeket kell dolgoznunk, mert erőt nyújtanak és jövőt ígérnek.

**Az interjú szerkesztett formában jelent meg lapunkban. A beszélgetés teljes verziója a Változások vonzásában magazinműsorban hangzott el, mely megtekinthető a JÓGyakorlatON felületén.**



# Kemence és egyházashetyei kovász

A gasztronómia tudatos közösségépítő eszköz a közösségi művelődésben, összejövetel és rendezvények nélkülözhetetlen része, azonban nem csak a jeles alkalmakkor képvisel értéket, mindennapjaink során is meghatározó szerepet tölt be. Majthényi László, a Vas Vármegyei Közgyűlés elnöke szerint a családi tűzhelynél általában az asszonyok sűrögnek, de ettől függetlenül sok férfi tud és szeret is főzni.



## FALUNAP FŐZŐVERSENNYEL

Édesapjától tanult sütni, sokat horgásztak gyermekkorában és a halakból különböző fogásokat készítettek, ennek emléke egész életében elkísérte. Egyházashetyén a különböző közösségi rendezvényeknél sem volt kérdéses számára, hogy fakanalat ragad és odaáll az üst mellé. Nincs falunap főzés nélkül és nincs falu főzőverseny nélkül. Sok receptet összegyűjtöttek, mely megjelent például az Anyáink főztje című kiadványban. De – vallja Majthényi László – a gasztronómia és a közös főzés igazi lényege a közösségépítés.

## KÖZÖSSÉGI KEMENCÉK

Közgyűlési elnökként gyakran említi politikustársainak, hogy minél több kemencét kell építeni, mert az odavonza az embereket, így együtt töltik az idejüket, beszélgetnek, illetve mindenki megmutathatja, mit tud. Napjaink digitalizált világában a személyes kapcsolatteremtésre egy jó étel vagy ital a legalkalmasabb. Vas vármegyében ennek nagy hagyománya van, például Magyaroszombatfán az elmúlt 20 évben óriási reneszánsza van a fazekas mesterségnek, kifejezetten a főzőedények készítésének. Majthényi László szerint egy jó kemence ismérve, hogy

sokan hozzáférnek, legalább öt-hat kenyér befelé, így bevonzza a közösségeket. Többek között Magyarzecsődön is, de egyre több olyan kemence van, ami közösségi célt szolgál. Hasznos lenne összegyűjteni a jó közösségi kemence ismérveit és sztenderdjeit – például legyen a közelében mosdó, áram, hűtőszekrény –, ezekből tájegységekre jellemző típusterveket készíteni, majd elindítani egy programot, melyben olyan települések részeseülhetnének kemencében, akiknek nincs – véli a közgyűlés elnöke.

## AZ EGYHÁZASHETYEI PÉLDA

Egyházashetyén a helyi asszonyok kitalálták, hogy kenyérsütő estet rendeznek. Csepregen a helyi asszonyok létrehozták a Csepregi Kovászolók csapatot, ők megtanították az egyházashetyei lányokat, asszonyokat az igazi kovászos kenyér elkészítésére. A program óta csökkent a boltban a kenyéreladás, viszont egyre többen vásárolnak nagy mennyiségben réteslisztet, a legtöbben megtanultak kovászt hizlalni, maguknak sűtik a kenyereket, és ebből kiépült egy összetartó közösség. A legszebb a tudásátadás, mert az a körülbelül húsz asszony már rengeteg mindenkinek megtanította a kovászos kenyér sütésének rejtjelmeit. Mitől lesz egy fogás Vas vármegyei? Ha helyben termelt alapanyagokból készül, méghozzá olyanokból, ami máshol nincs, vagy ritkaságnak számít. Például a vargánya – véli Majthényi László.



A szöveg egy beszélgetés alapján készült, mely eredetileg Novák Irén ügyvezető vezetésével, Dr. Lovász Emesével együtt, a Változások vonzásában magazinban hangzott el, teljes verziója megtekinthető a JÓGyakorlatON felületén.







Nemzeti  
Művelődési  
Intézet

Petőfi  
Kulturális  
Ügynökség



A Petőfi Kulturális Ügynökség  
támogatásával jelenik meg.



Kövess online felületeinken!