

Annona

A Kerényi Károly Szakkollégium évkönyve

Pécsi Tudományegyetem Bölcsészettudományi Kar  
Kerényi Károly Szakkollégium  
Pécs, 2002

A kötet megjelenését a Pécsi Tudományegyetem Rektori Hivatala, Kiadói Bizottsága, Bölcsészettudományi Kara, Jakabhegyi úti Kollégiuma, BTK Hallgatói Önkormányzata, a Kékkúti Ásványvíz Rt. Alapítvány, a British American Tobacco, a Magyar Soros Alapítvány, az Oktatási Minisztérium – korábban: Művelődési és Közoktatásügyi Minisztérium, a Miniszterelnöki Hivatal és a Pro Renovanda Cultura Hungariae Alapítvány támogatta.

Válogatta, szerkesztette, az előszót írta:  
Jankovits László, Vankó Annamária, Somogyi Judit

A tanulmányokat lektorálta: Boros János, Erős Ferenc, Gál Béla, Heidl György, Hetesi István, Kálmán C. György, Kappanyos András, Nagy Ilona, Orbán Jolán, P. Müller Péter, Weiss János.  
Lelkiismeretes munkájukért ezúton is köszönetet mondunk.

© A szerzők, 2002  
© A szerkesztők, 2002  
Minden jog fenntartva.

## Tartalom

Részlet egy levélből .....	7
Előszó .....	9
Leiszter Attila: Nüsszai Szent Gergely időszemléletéről és Történelemfölfogásáról .....	11
Németh Csaba: „Mensa igitur, scriptura” Középkori egzegézis és izomorfia. ....	31
Lengvári István: A lussoniumi gabonavermek mint a késő-római gazdálkodás emlékei .....	49
Varga Szabolcs: Egy Mohács után felemelkedett nemesi család karrierjének kezdetei 1526–1541 között. A Devecseri Choronok. ....	58
Szommer Gábor: James Lancaster és az első angol utazások a Távol-Keletre .....	66
Varga Enikő: „A dolgok látképe” Polémiák a 17. századi németalföldi képi reprezentációról. ....	74
Somogyi Judit: Iratok a Somogy megyei vallási viszonyok történetéhez (1717–1723) .....	86
Kruzslicz Anita: A szintézis formái Schelling korai műveiben .....	105
Szívós Andrea: Magyarországi nőnevelés (1850–1888) .....	112
Vörös Andrea: A dualizmuskori Magyarország borkereskedelme, különös tekintettel az állami gazdaságpolitikára .....	124
Trombitás Judit: Transzformációk. Egy Turgenyev elbeszélés a gogoli és a puskini hagyományban. ....	133
Juhász Katalin: Szerkezeti és szemantikai párhuzamok Lev Tolsztoj: <i>Gazda és cseléd</i> és Puskin: <i>Ördögök</i> című művében .....	142
Györök Edina: Genealogikus vágy és reflexív transzformáció a koraromantikától Heideggerig .....	149

Katona Gábor: A heideggeri Sein zum Tode és Rorty metastabilitása .....	161
Danka István: A filozófia végeiről. Rorty és Habermas Hegel-fenomenje. ....	170
Böhm Gábor. Dekonstrukció: irodalom(elmélet) és/vagy filozófia? .....	175
Stachó László: Pszichológia és interdiszciplinaritás: beváltak-e Piaget régi jóslatai a lélektan jövőjéről? .....	194
Szabó Tímea: Jóra vágni? A pszichoanalízis etikai következményeiről. ....	200
Kiss Gábor Zoltán: A kritika feladata a legkülönbélebb jelenkorokban. Az alkotó, és kritikus tevékenység megítélése Arnoldtól a formalizmus utánig. ....	205
Patonai Anikó Ágnes: Kaland a Formával: posztmodern, dráma, szintézis ....	216
Vankó Annamária: Erdély Miklós művészetelméletének néhány kulcsfogalma .....	223
Besze Barbara: A hős Pepin és társai, avagy a <i>hetvenkedő katona</i> toposza .....	236
Vári György: A kísértetről. Marxtól Mózesig. ....	254
Gábor Lívia. Gilles Deleuze – Film és filozófia. ....	266
Csekő Csilla: Vegetarianizmus – táplálkozásnéprajzi szempontból. Egy család vegetáriánus táplálkozása. (Esettanulmány) .....	273
Gergely Erzsébet: Válságban az egyház. Valóban válságos a római katolikus egyház helyzete? .....	287
Horváth Gergő: A Folklor folklórjának néhány vonása – kutatás szelet .....	296
A Szakkollégium tagjai (1993–2002) .....	305
A Szakkollégium meghívott előadóinak előadásai (1993–2002) .....	309
A Szakkollégium tagjainak előadásai (1993–2002) .....	314
A Szakkollégium tagjainak OTDK eredményei .....	321

Csekő Csilla

## Vegetarianizmus – táplálkozásnéprajzi szempontból

Egy család vegetáriánus táplálkozása  
(Esettanulmány)

A *vegetáriánus* táplálkozás terjedése szükségessé teszi, hogy az orvostudomány és a táplálkozástudomány mellett a társadalomtudományok – így a néprajz – is foglalkozzanak a jelenséggel. A táplálkozási forma követésének hátterében sokszor igen különböző társadalmi – vagy éppen személyes – okok állnak, divatjelenségként kezelésétől egészségi, környezetvédelmi, vallási vagy egyéb megfontolásokig; ezek feltárása rendkívül fontos és szükségszerű a jelenség értelmezéséhez.

Dolgozatomban – mely egy készülő nagyobb munka része – egy öttagú család vegetáriánus táplálkozásának jelenlegi szakaszát mutatom be.<sup>1</sup> A munkám hátterében álló kutatás nem reprezentatív, tehát nem a vegetarianizmus átfogó bemutatása vagy elemzése a célom, hanem egyetlen család életmódjának felvázolása. Azért esett választásom erre a családra, mert életük egy szakaszában olyan szélsőséges, ritka táplálkozást valósítottak meg, ami még a vegetarianizmus pártolóit, vagy éppen húsmentesen táplálkozókat is meglepett; adatközlőim étkezési szokásaiban azonban jelenleg is tetten érhető.

Munkám során röviden kitérek arra, milyen táplálkozásbeli változásokon, váltásokon keresztül jutottak el mostani szokásaikhoz,<sup>2</sup> illetve milyen elméletek mentén szervezik vagy próbálják szervezni étkezésüket. Rendkívül érdekes, hogy az egyes családtagok – beleértve a gyerekeket is – hogyan élik meg, mivel indokolják a gyakran szigorú, sok lemondást követelő táplálkozást. Ugyanilyen fontos kérdés az is, hogy mindez hogyan kapcsolódik életmódjukhoz, világnézeti változásaikhoz.

A kutatás jelenlegi szakaszában a sok felmerült kérdés közül csak e néhányat tudom érdemben megválaszolni, mégpedig a jelenlegi táplálkozásstruktúra lehető legalaposabb ismertetésével, minden esetben kitérve a változásokra.

---

<sup>1</sup> Az adatközlők kikérdezése 1996 őszén történt, a „jelenlegi” kifejezés nagyjából a tárgyév tavaszától az adatfelvételig számított időszakot öleli fel.

<sup>2</sup> Ennek során vázlatosan ismertetem a család feltárható táplálkozási szakaszait; a dolgozat ezen részének teljes feldolgozására az elkövetkező időszakban kerül sor.

## A vizsgálódás módszerei

Az adatközlő családot több éve ismerem,<sup>3</sup> kapcsolatunk barátinak mondható. A kikérdezés, magnófelvétel készítése mellett többször alkalmam nyílt résztvevő megfigyelőként jelen lenni egy-egy étkezésen, családi ünnepségen. Sok adatra tettem szert oly módon, hogy az elmúlt négy évben a nyár egy részét náluk töltöttem, az éppen aktuális táplálkozási rendet is követtem, így bepillantást nyertem a család mindennapjaiba.

### Az adatközlő család

A vizsgált család falusi környezetben él 1980 óta, amikor megvásároltak és helyrehoztak egy parasztházat a Balaton-felvidék egyik falujában. A férj (42 éves) és a feleség (40 éves) egyaránt felsőfokú végzettségű, a főiskolát mindketten Budapesten végezték, azonban az ország két különböző nagytájáról származnak; a feleség alföldi parasztcsaládból, a férj dunántúli ipar-család gyermeke. Táplálkozás-felfogásuk tekintetében meghatározó, hogy eltérő környezetben nőttek fel, teljesen különböző táplálkozási szokásokat megismerve. Fontos hangsúlyozni, hogy csak a feleség vegetáriánus, ezért nem célszerű a „vegetáriánus család” kifejezés használata. A férj és a gyerekek vendégségben, vagy egyéb alkalmas szituációban szívesen fogyasztanak húst, s csupán azért követik ezt az étkezési módot, hogy ne kelljen többfélét főzni, ami anyagilag és időben is nagyobb megterhelést jelentene. Ez természetesen azt is jelenti, hogy a feleség táplálkozásváltásainak a családtagok sok esetben csupán elszenvedői; ez összefügg a férj teljes passzivitásával a háztartás minden jelensége, különösen a főzés iránt.

Három gyermekük van, az idősebb fiú 11, a kislány 10, a kisebb fiú pedig 4 éves. A gyerekek az anya nevét viselik, mivel a férj vezetékneve idegen hangzású és a szülők ragaszkodtak a „magyar” névhez.<sup>4</sup> A két idősebb gyerek a legközelebbi kisvárosba jár iskolába, ami napi 1-1,5 óra utazást jelent, a kicsi óvódás. A nagyszülők közül csak a férj és a feleség édesanyja él, nekik viszont nagy hatásuk van a gyerekek táplálkozására. Anyai nagyanyjukkal ugyan csak a nyári szünetben, s nagyobb ünnepeken találkoznak, apai nagyanyjukkal viszont napi kapcsolatban vannak, gyakran étkeznek nála.

Adatközlőim falura költözése összefügg azzal a társadalmi mozgással, melynek során az 1970–80-as években főként értelmiségiek, művészek pusztulásra ítélt falvakba költöztek. A jelenség háttérében a természetes életmód, az úgynevezett hagyományos „paraszti” életforma keresése, a társadalomból való kivonulás állt, ami az utóbbi időben kiegészült a fogyasztói társadalommal történő szembefordulással.<sup>5</sup> Bár nem tettem még fel a kérdést, milyen tényezők hatására választották meg adatközlőim lakóhelyüket, a táncházmozgalommal való szoros

<sup>3</sup> Ismeretségünk kezdete nagyjából 1990-re tehető.

<sup>4</sup> Ez a névhasználat jól mutatja a család hagyományfelfogását, melynek a táplálkozás szempontjából is nagy szerepe van.

<sup>5</sup> A jelenséggel kapcsolatban – legalábbis a számomra érdekes Káli-medencét érintve – sem szociológiai, sem néprajzi-antropológiai elemzés nem történt. Feltárása több szempontból hasznos lenne.

kapcsolatuk, hagyománykövető életmódjuk, valamint táplálkozási normáik indoklása alapján egyértelműen ehhez a csoporthoz sorolhatók.

## Táplálkozási szakaszok

Az adatfelvétel során érdeklődtem a felnőtt családtagok táplálkozási szokásairól, az egyes életszakaszokat tekintve.

A férj esetében családja étkezését anyai nagyanyja, majd édesanyja szervezte, a család férfitagjai csupán a beszerzésben vettek részt – nagy tételben vásárolták a tartós élelmiszereket –, egyébként teljes mértékben kiszolgálták őket. A táplálkozásra nagy súlyt fektettek, leggyakrabban együtt evett az egész család, tehát az étkezésnek kiemelt közösségi funkciója is volt. Ezzel szemben a feleség családjában a táplálkozás teljesen mellékes szerepet játszott, ki-ki evett amikor megéhezett, bár a férfiak itt is kívül maradtak háztartásszervezésen. A középiskolában és a főiskolán mindketten menzán ettek, illetve a férj időnként olcsó kifőzdékben, az asszony pedig – elmondása szerint – az ízlésének megfelelő ételből mértéktelenül fogyasztott, s igen válogatos volt, viszont a főzést soha meg sem próbálta.

Házasságuk első szakaszában a háziasszony szakácskönyvből próbálgatta a legegyszerűbb ételeket is – például paprikás krumpli –, és továbbra is meglehetősen közömbös maradt a főzés és a táplálkozás iránt. Változás akkor következett be, amikor a községben lakó, már néhány évtizede vegetáriánus családdal megismerkedve érdeklődni kezdett különböző húsmentes ételek iránt – bár érzésem szerint ezt nem a húsmentesség, hanem az étel különleges volta váltotta ki. A család táplálkozásának vegetáriánus, vagy azzal kapcsolatos időszakát szakaszokra bontva ez az érdeklődési, ismerkedési periódus az első. (1. melléklet) Jellemző, hogy saját vegetáriánus szakácskönyvet még nem használtak, azokat az ételeket készítette el a feleség otthon, melyeket a baráti családnál megkóstolva ízletesnek találtak. Étkezésüket inkább színesítették mint módosították ezek az ételek, s fogyasztásukhoz semmiféle elméleti igazolás nem járult.

Jelentős változás a második szakaszban következett be, amikor a feleség áttért az Oláh Andor-féle húsmentes diétára, melytől betegségének enyhülését, illetve gyógyulását várta. A táplálkozásváltásnak két kritikus pontja emelhető ki. Az egyik az asszony önmagával vívott harca, melynek során a tudatos hagyományörzés és egy gyökeresen új táplálkozási modell került szembe egymással. Élesen merült fel a kérdés, hogy ő, aki a lehető legtöbb dologban a hagyományos paraszti értékrendet követ, ami egybeesik az ősei értékrendjével, a családi szokásokkal, eltérhet-e egy olyan fontos dologban ettől, mint az étkezés. Végül az egészség visszaszerzésének szándéka vált elsődlegessé a hagyományos táplálkozással szemben. A másik fontos kérdés az volt, hogy az egész család kövesse-e a húsmentes étrendet, vagy az étkezések egy részénél kétféle – külön húsosat és húsmenteset – készítsen-e a háziasszony. Ezt a problémát a férj áldozatvállalása oldotta meg, aki feleslegesnek ítélte a kétféle étel elkészítését és maga is megelégedett a húst nélkülöző ételekkel. Ebben a szakaszban legfontosabb a vegetáriánus szakácskönyvek felbukkanása – elsősorban Oláh Andor reformszakácskönyvei –, ennek kapcsán a különböző fűszerek megjelenése, valamint a vegetáriánus táplálkozás elméleti in-



doklása annak egészségességével. A táplálkozás jellegét tekintve csupán a húst és zsírt mel-  
lőzték, azonban egyéb állati eredetű táplálékokat (tejtermék, tojás, stb.) fogyasztottak.

1995 tavaszán – elmondásuk szerint húsvétkor – tértek át eddigi legszigorúbb étkezési  
rendjükre, ami a Ferencsik István által kidolgozott étkezési és életvezetési reform, az úgyneve-  
zett nyerskosztos táplálkozás volt. A konkrét dátum is jelzi, hogy az újabb szakaszba történő  
átlépés nem egy hosszabb, döntésekkel, kompromisszumokkal terhes belső változás, hanem  
gyors váltás volt a család étrendjében. Mivel a húsmentes étrend sem segített a feleség egé-  
zségi problémáinak megoldásában, s számtalan természetgyógyászati módszerrel próbálkoztak  
sikertelenül, a nyerskosztos étrendet mintegy utolsó lehetőségként fogták fel, biztos eredményt  
várva.<sup>6</sup>

A Ferencsik-diétának ez a nagyjából egyéves szakasza nemcsak a család táplálkozási  
szokásait, hanem egész életritmusát teljesen megváltoztatta. Jelentős változást eredményezett a  
táplálkozásstruktúra minden elemében a nyersanyagoktól az ételkészítési eljárásokon, tartósítá-  
son át az elfogyasztott ételekig, illetve az asztali etikettig. Ez általánosságban a biotermékek  
kizárólagos használatát jelenti; kizár minden állati eredetű, minden hőkezelt és erjesztett ételt,  
tiltja a zöldségfélék feldarabolását, valamint az evőeszközök használatát. Szigorúan megszabja  
az étkezés napi ritmusát, vagyis hogy milyen időpontban mit lehet fogyasztani, s az együtt  
fogyasztható ételek körét is.<sup>7</sup> A húsmentes étrendhez képest nagy változás, hogy a minőségi  
szabályokon túl mennyiségi megkötéseket is tartalmaz – a kevés étel jól megrágva elv alapján.

Igen fontos ebben a szakaszban, hogy minden más szakácskönyvet felvált Ferencsik  
István ételkönyveinek<sup>8</sup> kizárólagos használata. Ezt egészítik ki az életmódkönyvek, melyek a  
mindennapi élet csaknem minden szakaszára kiterjednek a tisztálkodáson, ruházkodáson át a  
nemi életig és a gyermeknevelésig. Ily módon érthető, hogy bár a reform a táplálkozásból indul  
ki, átfogja az élet minden területét és egy ponton túl vallási vonatkozásokat vesz fel, mint meg-  
tisztulás, a keleti vallásokból származó számtalan technika és nézet. Lényeges pontja ennek a  
táplálkozási szakasznak, hogy az adatközlő család Ferencsik Istvánnal mindvégig személyes  
kapcsolatot tartott fenn (életmódtábor, látogatások, telefonbeszélgetés), számtalan probléma  
kapcsán kikérték tanácsát, s véleményem szerint sok tekintetben függő helyzetbe kerültek tőle  
– főleg a feleség.

Ez az egyetlen szakasz, amikor konfliktushelyzetek alakultak ki a táplálkozás kapcsán,  
kisebb mértékben a szülők és a gyerekek,<sup>9</sup> de leginkább a szülők és nagyszülők között, mivel

---

<sup>6</sup> Itt jegyzem meg, hogy az adatközlő hölgy betegségét orvos nem diagnosztizálta, pontosan a család sem  
tudja, milyen betegségben szenved. Állandó tünet a hosszú ideig tartó erős fejfájás, s bizonyos idegrend-  
szeri problémák – legalábbis adatközlőim elmondása szerint. Tehát nem valamiféle diagnosztizált gyó-  
gyíthatatlan betegség miatt fordultak a természetgyógyászathoz, ami egyébként gyakori jelenség.

<sup>7</sup> Mivel a táplálkozás ezen szakaszának feldolgozása még várat magára, csupán néhány példa a Ferencsik-  
könyvek és saját tapasztalataim alapján. Délig csak gyümölcs fogyasztható, lehetőleg egyszerre egy fajta.  
Délben gabona és olajos magvak, ehhez aszalt gyümölcs, este nyers zöldségfélék. Nem ehető a gyümölcs  
semmi mással együtt, csak aszalt formában.

<sup>8</sup> Az életmódkönyvek táplálkozással foglalkozó köteteit nevezem ételkönyveknek, melyek véleményem  
szerint hagyományos értelemben vett szakácskönyvnek nem tekinthetők.

<sup>9</sup> A finom – nem finom helyett a szülők az egészséges – egészségtelen szembeállítás próbálták elfogad-  
tatni a gyerekekkel, azonban ők – bár megértették a lényegét –, ragaszkodtak a hagyományos ízekhez.



az utóbbiak egészségileg károsnak tartották a gyerekek nyerskosztos táplálását. A konfliktus annál is élesebb volt, mert ebben a szakaszban merült fel először a feleség részéről, hogy ez az egyedül helyes táplálkozási mód a gyógyításra, az egészség megőrzésére és mindenkinek így kellene táplálkoznia. A családtagok közötti konfliktus volt az egyik oka, hogy ezzel az étkezési rendszerrel felhagytak, amihez a feleség vallási fordulata is hozzájárult. A táplálkozási ideológiák helyét a „keresztényi szeretet” vette át, s a háziasszony úgy érezte, nincs joga családját egy általa továbbra is tökéletesnek tartott táplálkozásra kényszeríteni. A harmadik megnevezhető okot a házastársak önmagukban keresik. Véleményük szerint rossz fogsoruk is hozzájárult ahhoz, hogy a nyerskosztos táplálkozás nem váltotta be a hozzá fűzött reményeket, s fogaik megcsináltatása után ismételten tervezik a rendszer kipróbálását.<sup>10</sup>

E táplálkozási rend meglepő következménye volt számomra, hogy a férj először a kávézásra, majd a dohányzásra szokott rá, ami a legkisebb mértékben sem hozható kapcsolatba az egészséges életmódra való törekvéssel. Az ok iránt érdeklődő kérdésekre kiterő választ adott, bár a kávéval kapcsolatban elmondta; azért volt rá szüksége, mert a nyers étkezés következtében nem volt ereje, lefogyott, nehezeire esett fizikai munkát végezni. Mindebből nem azt a következtetést vonták le, hogy az eljárás nem jó, hanem magukat hibáztatták, amiért rosszul csinálják. Ezért is törekednek az újbóli kipróbálásra.

Azért érdemes ezen a szakaszon ennyit időzni, mert közvetlenül meghatározza a jelenlegit, ami egy húsmentes étrendhez való visszatérés ugyan, de tartalmazza a nyerskosztos táplálkozás tanulságait, konyhai eljárásait, ételeit, sokkal erőteljesebben mint a korábbi húsmentes időszakét.

## A család jelenlegi táplálkozásstruktúrája

### Étkezési szokások

Az étkezés rendjét a család életritmus határozza meg. Az év nagyobb részében, amikor a két idősebb gyerek iskolában, a kicsi pedig óvodában van, az ő életritmusuk a meghatározó a napi étkezési rend szempontjából. A szülők könnyen alkalmazkodnak ehhez, mivel a feleségnek nincs állása, a férj pedig vállalkozó, otthon dolgozik, tehát idejüket tetszés szerint osztják be. Az étkezési ritmus alárendelése az életritmusnak a legutóbbi étkezési szakasz fejleménye, ugyanis a nyerskosztos táplálkozás idején pont a fordítottja volt tapasztalható. Kínosan törekedtek arra, hogy a Ferencsik-rendszer által meghatározott időpontokban – és mindig akkor – a megfelelő ételeket fogyasszák. Mint kiderült, meglehetősen megerőltető és értelmetlen törekvés, hogy tartósan az étkezés időpontja határozza meg az életritmust, ezért hamarosan felhagytak vele, a gyerekek elfoglaltsága pedig rugalmasan oldotta meg a problémát.

---

Főként a cukros, sós és ecetes ételek kiiktatása után, amivel a főbb karakteres ízek gyakorlatilag megszűntek, a gyümölcsön kívül úgyszólván nem volt kedvenc ételük, pontosabban csak a „ültött” hagyományos ételek között.

<sup>10</sup> Fogsoruk megcsináltatása időközben megtörtént, terveik szerint 1997 tavaszán vagy nyarán vágnak bele ismét a nyerskosztos táplálkozásba.

Általánosan jellemző a családra, hogy nem reggeliznek, az első étkezés délelőtt tíz óra körül van. A gyerekek az anyjuk által csomagolt ételt (tízórait) az iskolában, óvodában fogyasztják el, a férj a késői ebredés után – ez hét, nyolc órára, néha későbbre esik – kávézik, majd napi étkezését az aktuális munka ritmusa és a gyerekek érkezése határozza meg. Általában tíz óra tájban eszik ő is először, ha keveset, akkor a kicsi megerkezésekkel délben ebédel, ha többet, akkor megvárja a két iskolás gyereket, akik fél háromkor érkeznek haza. A feleség továbbra is meglehetősen közömbösen viszonyul az étkezéshez. Akkor eszik, amikor éppen kedve van; néha már főzés közben jóllakik s nem ül asztalhoz, de van hogy készítés közben sem kóstolja meg az ételt. A vacsora az egyetlen étkezés, amikor együtt van a család, ez a késői ebéd miatt általában este kilenc óraker történik.

Heti ritmust egyáltalán nem lehet felfedezni az étkezésben, amit a feleség is megerősített a beszélgetés során, mondván; ő meglehetősen rapszodikusán szervezi a háztartást. Nincsenek kitapintható tézta- vagy főzeléknapok, de még a kenyérsütésnek sincs meghatározott időpontja. A vasárnapi étkezés gyakorlatilag semmilyen módon nem válik el a köznapitól. Ugyanazok az ételek kerülnek az asztalra mint a hét többi napján, esetleg kicsit gondosabban elrendezve a tálon, tányéron; nincsen azonban asztaldíszítés sem. A sütemény vagy különleges desszert sem a vasárnaphoz, ünnephez kötődik, teljesen esetlegesen kerül a családi asztalra.

Az év ünnepeit nem szűk családi körben töltik, hanem vagy a férj vagy a feleség édesanyjánál, ahol általában összegyűlik az egész rokonság, minden testvér családostól. Az itt fogyasztott ételek semmiben nem különböznek egy átlagos magyar család menüsorától; általában húsleves, különböző sülték körettel, savanyúsággal és sütemény, desszert. (Elmondásuk szerint sem a férj, sem a feleség édesanyja nem készít hagyományos karácsonyi vagy húsvéti ételsort, s ez korábban sem volt szokás egyik családban sem.) A feleség számára nem készítének külön vegetáriánus ételt ezeken az étkezéseken, táplálkozási szokásait azonban elfogadják, így a húsmentes ételekből választ. Az ünnepre készülődés, annak megülése elmondásuk szerint nem az ételsor megtervezésében s általában az étkezésben nyilvánul meg, hanem ajándékkészítésben – maguk készítette karácsonyi ajándék, tojásfestés –, a gyerekek részéről dalok, mesék, színdarabok betanulásában.

A nyerskosztos rendszernek az a lényeges elve, hogy az étellel közvetlen kapcsolatba kell kerülni – kézzel megfogni, alaposan megrágni –, kihatott az étkezés időtartamára és az asztali etiketre is.

Az étkezés időtartama jelentősen megnőtt, mivel a nyers ételek, egész gabonaszemek, magvak alapos megrágása meglehetősen sok időt vett igénybe, még a mennyiségi korlátok figyelembevételével is. A lassú étkezés, alapos rágás jelen időszakban is fontos táplálkozási elv maradt, így az ebéd vagy vacsora elfogyasztása nagyjából egy órát vesz igénybe.<sup>11</sup> A főtt ételek gyakoribbá válásával ez az idő nem jelentősen, de megrövidült, ugyanakkor a több fogásból álló ételsorok megjelenésével ismét hosszabbá vált, ezért nagyjából egyenlő az előző szakaszban tapasztaltakkal. Mivel az étkezés időtartamát sok tényező befolyásolja, célszerű megelégedni az alapelv leszögezésével: igyekeznek lassan enni, hosszú időt tölteni az asztalnál.

Az asztali etikett tekintetében legfontosabb az evőeszközök használata, hiszen a nyerskosztos időszakban a zöldségfélék egészben vagy nagyobb darabokban kerültek az asztalra

<sup>11</sup> Ebbe nem tartozik bele a terítés, az étel felhordása, illetve az asztal leszedése, csak az evés folyamata.

Késsel szeletelésüket tiltotta a Ferencsik-rendszer, így az ételek nagyobb részét kézzel fogyasztották. Egyetlen engedélyezett evőeszköz a fából készült kanál volt, amit a kásaételekhez használtak. Tapasztalataim szerint a fém kanál, villa, kiskanál használata általános volt – bár a nyerskosztos táplálkozás ezt sem engedélyezte –, csupán a kés szorult háttérbe. A férj hangsúlyozta, hogy ők nem használnak kést, mivel húst nem esznek, amit a tányéron el kellene vágni. Érzésem szerint ez a táplálkozási szokások ideologizálása, hiszen kenyérvágásra, megkenésére használnak kést – sőt két különböző fajta kést, amit a gyerekek „vágókésnek” és „kenőkésnek” hívnak. Kétségtelen, hogy kevés olyan étel van, amihez a kés használata elengedhetetlen lenne, s a kanál, kés, villa valóban igen ritkán kerül együtt az asztalra, ám ez véleményem szerint nem kifejezetten a vegetáriánus táplálkozás következménye.

## A fogyasztott ételek

Az előző időszak nyerskosztos táplálkozásával szemben újabban zömmel főtt ételek kerülnek asztalra, illetve a hideg reggeli (tízórai)<sup>12</sup> vagy vacsora mellé meleg tea. Legkönnyebben áttekinthető a fogyasztott ételek rendszere, ha étkezésként csoportosítjuk őket.

Reggelire (tízórai) általában gyógytea – sohasem fekete tea vagy tejtermék –, kenyér (időnként pirítva) valamivel megkenve (ez lehet margarin, növényi olaj, újabban tejtermék), esetleg megszórva olajos magvakkal, hozzá zöldségféle. A gyerekek is ilyesmit visznek az iskolába, természetesen gyógyteával együtt.<sup>13</sup> Ez a reggeli tulajdonképpen teljesen hagyományosnak tekinthető, s jól mutatja, hogy a nyerskosztos táplálkozás gyümölcsreggelije mennyire nem tudott megszilárdulni a család étkezési rendszerében.

Az ebéd meglehetősen széles skálán mozoghat, ez az a tipikus étkezés, ahol a nyerskosztos táplálkozás ételeitől a teljesen hagyományos ételekig bármi előfordulhat, akár egymás mellett is. Általánosságban elmondható, hogy a legritkább esetben van két vagy háromfogásos ebéd. Ha levest készít a háziasszony, akkor a második valami egyszerű egytálétel, saláta vagy kásaétel, nemegyszer a reggeli egy változata (kenyér valamivel megkenve). Amennyiben leves nincs, a második fogás tartalmasabb, de gyakran ilyenkor is egytálétel, esetleg valamilyen köret – leggyakrabban kása vagy tarhonya – feltéttel (ez lehet zöldségből készült fasírozott, rántott zöldség) illetve tartalmasabb salátával. A leves, köret, feltét, saláta, esetleg desszert ételsornak mindenképpen ünnepi színezete van.<sup>14</sup> A levesek kizárólag zöldséglevesek – leggyakoribb a vegyes zöldségleves – újabban tejföllel vagy sajttal dúsítva. Tészta általában nincsen bennük. Az előző korszakhoz képest nagy áttörést jelentenek az öntettel készített saláták –

<sup>12</sup> A család szóhasználatában a reggeli/tízórai kifejezés analóg, bár az étkezés zömmel 9–10 óra körül történik. Véleményem szerint a tízórai elnevezés a Ferencsik-rendszerből származik, mivel ott reggeli étkezés nem volt, az első gyümölcsétkezést tízórainak hívták. A kérdés azonban még tisztázásra vár.

<sup>13</sup> Elmondásuk szerint törekednek arra, hogy az évszaknak, vagy az éppen tomboló járványnak megfelelő gyógyteát igyanak a gyerekek, ezzel megelőzve a betegségeket.

<sup>14</sup> Az adatfelvétel időpontjában – 1996. október 27. vasárnap – a következő volt az ebéd: paradicsomleves, tarhonya zöldséges gombafasírttal. A háziasszony elmondása szerint azért készített ilyen ünnepi ételt, mert egy hétig távol volt egymástól a család, és ez az első étkezés, amit együtt töltenek. (Tehát nem a vasárnap miatt.)

mustáros, majonéz, joghurtos öntet – a korábbi natúr vagy legfeljebb olajban megforgatott zöldségekkel szemben. Ugyanilyen újdonság a tejföllel sűrített főzélékek, rántott zöldségek készítése is, amit a Ferencsik-rendszer szigorúan tiltott.

A vacsora általában az ebéd maradéka, ha másnap ebédre is elegendő mennyiség marad, akkor valami hideg étel, általában a reggelihez hasonló jellegű, esetleg saláta. A család elmondása szerint ilyenkor van leginkább pirított kenyér vagy melegszendvics, mert több idejük van az étkezésre. A pirított kenyér érdekessége, hogy egyértelműen a nyerskosztos étkezés hozadéka, mivel az élesztővel, kovással készült kenyér is erjesztett ételnek minősült, s a Ferencsik-konyha csak átpírítva engedélyezte a fogyasztását.<sup>15</sup>

Gyümölcsöt általában étkezés előtt fogyasztanak – ez leginkább az ebéd vagy a vacsora –, ami szintén a nyerstáplálkozásból maradt meg. Általánosságban elmondható, hogy a jelenleg fogyasztott ételek a korábban gyakorolt étkezési rendszerek bármelyikéből származhatnak, csupán a hús és állati zsiradék kizárására törekszenek.

### Az alapanyagok beszerzése

Az alapanyagok, élelmiszerek beszerzése – éppúgy, mint az egész háztartás szervezése – a feleség feladata, bár tapasztalataim szerint a férj is közreműködik, méghozzá az általa elmondottnál nagyobb mértékben.<sup>16</sup>

Nagy tételben szerzik be a gabonaféléket, olajos magvakat, mézet, gyümölcsöt, a zöldségfélék közül a burgonyát, a hidegen sajtolt olajat, vagyis azokat az alapanyagokat, amelyek hosszabb ideig tárolhatók, illetve konzerválhatók. A gabonaféléket – főként a búzát, de kölest és több, kis mennyiségben használt gabonát is – a fővárosban, bioboltban<sup>17</sup> vásárolják, általában ismerős családdal összefogva több hónapra elegendő mennyiséget szállítanak haza gépkocsival. Korábban a teljes kiőrlésű liszteket is itt vették, mióta azonban elektromos malmot vásároltak, ez visszaszorult, legfeljebb az úgynevezett vörösliszt vagy rozsliszt vásárlása fordul elő, amiből kenyeret, pogácsaféléket készítenek. Jellemző viszont a különböző gabonapelyhek vásárlása, melyek kása- vagy süteményalapanyagul, esetleg különböző zöldségételek sűrítésére, állagmódosítására szolgálnak. Az olajos magvak egy részét – mogyoró, tisztított napraforgó, tökmag, szezámag és hasonlók – szintén bioboltban vásárolják nagyobb mennyiségben, viszont a csonthéjasokat lakóhelyükön igyekeznek beszerezni. Bioüzletből származnak a kisebb mennyiségben használt, különlegesebbnek számító vagy éppen drágább hidegen sajtolt olajak, mint a szezámolaj, tökmagolaj, de a napraforgóolaj beszerzésére lehetőség van a közeli kisvárosban is, az utóbbiból szintén nagyobb mennyiséget vásárolnak.

---

<sup>15</sup> Részleteiben nem térek ki arra, milyen konyhatechnikai eszközökkel egészült ki adatközlőim háztartása a nyerskosztos étkezés idején, csak megemlítem a kenyérpírító, elektromos aszaló és elektromos kézimalmom vásárlását, melyeket azóta is rendszeresen használnak.

<sup>16</sup> Elvben teljesen hagyományos, merev női munka–férfi munka rendszert vallanak, s nekem is ezt mondták el. Bár kétségtelenül törekednek rá, tapasztalataim szerint a gyakorlatban ez másként valósul meg.

<sup>17</sup> A biotermékek használata egyértelműen a nyerskosztos időszak hozadéka, korábban nem volt jellemző.

Zöldségfélékből nem szoktak nagyobb mennyiséget beszerezni, a télire elegendő burgonyát a férj vagy a feleség édesanyjától kapják meg ősszel, ezen kívül csupán a kertjükben megtermelt néhány zöldségfélét – cékla, feketeteretek – tárolják a pincében, azonban ez sem számottevő mennyiség. Az éppen szükséges zöldségfélét rendszeresen a helyi zöldségüzletben vásárolják. A családtagok meglátása szerint a gyümölcs beszerzése jelenti az egyik legnagyobb problémát, tekintve, hogy igen sokat fogyasztanak belőle, s az év minden szakaszában meglehetősen drága. Ezért természetesen kihasználják minden kínálkozó lehetőséget, a különböző akcióktól kezdve, a barátok, ismerősök által felajánlott gyengébb minőségű hullott gyümölcs összeszedéséig, amiből általában aszalék készül. Az elmúlt néhány évben próbálkoztak a vad vagy elvadult gyümölcsfák termésének begyűjtésével is, mivel azonban a nyerskosztos időszakban egyedül az aszalást alkalmazták konzerválási eljárásként, az erre nem alkalmas gyümölcsfajtákból csak a frissen elfogyasztható mennyiséget tudták hasznosítani. A beszerzésre azért esik ilyen nagy hangsúly, mert bár falusi környezetben élnek, rendkívül kevés zöldséget és gyümölcsöt tudnak termelni. Házukhoz csak meglehetősen kicsi kert tartozik, amit a vegetáriánus táplálkozás előtérbe kerülésével fokozatosan nagyobbítanak az udvar rovására, ezzel bővítve a termelhető zöldségfajták számát és mennyiségét. A gyümölcs még problémát okoz, annak ellenére, hogy néhány évvel ezelőtt nagyobb területet vásároltak, ahol gyümölcsös létesítését tervezik. Tisztában vannak ugyanakkor azzal, hogy annak kialakítása és termőre fordulása akár egy évtizedbe is beletelik.

## Tartósítás

Az előző időszakhoz képest alig szorult vissza az aszalás jelentősége, viszont kiegészült a lekvárkészítéssel, befőtten azonban még most sem tesz el a háziasszony. A lekvárfőzés ugyan csak tartósítószeres és cukor mellőzésével történik különböző hullott gyümölcsökből, méz és fűszerek felhasználásával.

Zöldségfélét egyáltalán nem tartósítanak, sem ecetes, sem lesózott, erjesztett formában. Leginkább a télire félretett, frissen vásárolt vagy a kertben szedett zöldségfélékből készítenek salátát, a már nem egészen friss zöldségeket párolva, újabban főzelék vagy leves formájában tálalja a háziasszony.

A korábbi szakaszban a mélyhűtést sem alkalmazták, újabban azonban jelentősen előtérbe került. A feleség szívesen készít nagyobb mennyiséget bármiféle ételből, ezt félkész- vagy kész állapotban mélyhűti, s amikor nincs lehetősége a főzésre, ezeket veszi elő.

## Az ételek előállítás, főzés technika

Mivel az előző táplálkozási szakaszban gyakorlatilag minden hőkezelési eljárás tiltott, vagy legalábbis igen kismérvű volt, s leginkább a gabonafélék emészthetővé tételére szolgált, talán ebben van a legnagyobb változás. Jelenleg minden ételkészítési eljárást – sütés, főzés, párolás – alkalmaznak, s igen sok megszokott étel kerül az asztalra, hús nélkül.



Tapasztalataim, s a kikérdezés egyaránt azt mutatja, hogy a család által fogyasztott ételeknek gyakorlatilag nincs neve, ám valahogy mégis megnevezik. A megnevezések három csoportra bonthatók. A nyersanyag nevével határozzák meg az ételt (például „zöldbab volt ebédre”), ezt esetleg kiegészíti az ételkészítési eljárás megnevezése („sült zöldbab”), de ennél többet ritkán lehet megtudni az ételről. Másik módja, hogy egy nagyobb ételcsoport nevével ruházzák fel az ételt (saláta, kása), azonban ritkán fűzik hozzá, hogy milyen nyersanyagból készült. A harmadik eljárás az, hogy az édesre és sóra bontott ízkarakterek közül az egyiket használják az étel megnevezésére (például mákkal, aszalt gyümölcssel tálalt kása fogyasztásakor azt mondják: „édeset ettünk”). A kérdés annál is érdekesebb, mivel a viszonylag megszokott ételek szintén elvesztették nevüket. A mákkal tálalt főtt tésztát például nem, vagy csak nagyon vonakodva nevezték mákos tésztának. Az okát kérdezve a férjemtől megtudtam, hogy szerinte azért nem helyes ezekre az ételekre a hagyományos elnevezést használni, mivel azok alapvetően más táplálékot jelentenek. Példánkból kiindulva: mákos tészta az az étel, amit otthon gyúrt vagy vásárolt, tojással készült tésztából főznek és cukros mákkal hintenek meg. Mivel ők tojás nélküli tésztát használnak, cukrot viszont nem, nem nevezhetik ugyanúgy a két ételt.

Azt lehetne várni, hogy a jelenlegi időszakban, amikor több hagyományosan készített ételt fogyasztanak – levest, főzeléket, öntettel készült salátákat –, az ételnevek körüli bizonytalanság oldódik. Meglepő módon nem így van. Továbbra is két módszer, a nyersanyaggal és az ételcsoporttal való megnevezés áll a középpontban, amit a teljesen hagyományos, korábban megszokott módon készített ételeknél – rántással, habarással sűrített főzelékek, a magyar konyhán általánosan használatos zöldségételek – azok bevett megnevezése egészíti ki. Az édes és sós elnevezés visszaszorult, csupán a gyerekek őrizték meg. Amikor a két idősebbet megkértem, írják le kedvenc ételeiket, a köznapi táplálkozásban megszokott ételeket szintén édes és sós csoportra bontották. (2. melléklet) Érdeemes megjegyezni, hogy az édes-sós csoportosítás a nyerskosztos táplálkozás kedvelt felosztása volt annak ellenére, hogy a cukor – valamint az édesítőanyagok többsége – és a só használata tiltott volt. Ezzel el is jutunk a fűszerek használatához, ugyanis az úgynevezett édes ételek azok a cukor és méz nélkül készült ételek voltak, amelyekbe valami édes (például aszalt gyümölcs) került, vagy a hagyományosan édes, cukros ételek fűszereivel (fahéj, szegfűszeg, gyömbér) készültek.<sup>18</sup> A sós ételek annyiban voltak problémásabbak, hogy a sót semmivel nem lehetett pótolni, így csak a sós ételekhez használt fűszerek maradtak illúziókeltésül. Ezzel természetesen együtt járt, hogy sokféle fűszert használtak, meglehetősen nagy mennyiségben.

A jelenlegi helyzetet a só mérsékelt használata és a mézzel ízesítés, valamint szórványos cukorhasználat jellemzi, bár a családfő szerint épp az adatfelvétel időszakában említette felesége, hogy kellene egy zsák cukrot vásárolni.<sup>19</sup> Ugyanakkor említést tettek arról, hogy igen

<sup>18</sup> Próbálkoztak ugyan különböző édesítési módokkal, például megdarált aszalt gyümölcs belesütése az édes jellegű pogácsába, vagy édesgyökér, szárított, porrá tört cukorrépa felhasználása, ezek azonban a cukorhoz szokott ízlés számára nem voltak elég édesek, viszont gyakran kellemetlen mellékízüket volt.

<sup>19</sup> Ez persze nem a cukorfogyasztás elharapózására utal, hanem hogy a szórványosan vásárolt és ritkán használt élelmiszerekkel ellentétben a cukor is visszakerül(het) a nagy tételben beszerzett, rendszeresen fogyasztott tartós élelmiszerek közé.

ritkán, de ismét készíti a háziasszony hagyományos süteményeket is, ami szintén növeli a cukorforgasztást. Összességében mérsékelt cukor- és sóhasználatról beszélhetünk, ami a hagyományos ételek visszatéréseivel arányosan fog növekedni, ha a család a megkezdett irányt követi.

### Az étkezési rendszer megítélése

Meglehetősen nehéz annak feltárása, hogy a családtagok hogyan ítélik meg saját táplálkozásukat, életmódjukat, illetve az elmondott érvek, indokok mennyiben fedik a valóságot. Mivel véleményük eléggé különböző, érdemes külön-külön szemügyre venni.

A feleség elégedetlen a jelenlegi helyzettel, kitart a nyerskosztos táplálkozás helyessége mellett, maga gyakran eszik úgy, és továbbra is tart bizonyos böjtöket, melyeket a Ferencsikönyvekből ismert meg. Célja, pontosabban vágya, hogy a nyerskosztos táplálkozás megvalósuljon a családban, de nem kényszer, hanem a családtagok belátása és igénye nyomán. Jelenlegi életmódjukat egyfajta egészségkoncepción keresztül szemléli, amihez vallásos elemek s kisebb mértékben környezetvédelmi elvek is társulnak.

Bár a férj elégedett a jelenlegi helyzettel, szintén a nyerskosztos étkezés mellett foglal állást, csak a korábbinál meggondoltabb formában. Nála az étkezés egészségessége háttérbe szorul amögött, hogy a vegetáriánus és még inkább a nyerskosztos táplálkozást lehetőségnek tekinti a fogyasztói társadalomtól való elszigetelődésre. Tervei között csupa olyan dolog szerepel, ami az önellátást tenné lehetővé, mint a gyümölcsös létrehozása, a biogabona megtermelése saját földterületen, kinti kemence építése és otthoni kenyérsütés.<sup>20</sup>

A gyerekek véleményét könnyebben és több forrásból tudtam meg.<sup>21</sup> Az egyik a már említett kedvenc ételek felsorolása, leírása volt, amire játék közben került sor. (2. melléklet) Érdekes adalékokkal szolgáltak játékaik. Egyik ezek közül a „vendéglödsdi”, amit gyakorlatilag egész nyáron játszottak. Háttére iránt érdeklődve megtudtam, hogy az egyik szomszéd hívta meg őket vendéglöbe, ahol azt ehetek amit akartak (mindannyian húsételt választottak), s ezt követően kezdték el a játékot. Sajnos a játékvendéglö „étlapja” elveszett, de mivel gyakran „étkeztem” ott, emlékezetből rekonstruáltam a választékot. (3. melléklet) A harmadik érdekesség, hogy az idősebb fiú az utóbbi egy évben „cukrásznak készül”, ennek következtében süteményrecepteket gyűjtenek és másolnak, elsősorban a vanillincukros, sütőporos zacskókat kedvelik, amelyeket különböző ismerősöktől szereznek be. Talán túlzás lenne azt a következtetést levonni, hogy mindezek a játékok a számukra kedvezőtlen táplálkozás miatt alakultak ki, annyi azonban biztos, hogy az étkezés, mint állandó központi téma,<sup>22</sup> s bizonyos ételek utáni vágyakozás tetten érhető bennük.

<sup>20</sup> Nagyon fontos lenne elemezni, mennyiben függnek össze ezek a törekvések a hagyományos paraszti életmód – s az általuk ehhez kapcsolt önellátás – kérdésével. Még inkább azt, mit jelent pontosan a hagyományörzés számukra, miben nyilvánul meg, s egyáltalán milyen képtük van arról a hagyományos paraszti életmódról, ami szerint élni próbálnak.

<sup>21</sup> Csak a két idősebb gyerekkel folytattam beszélgetést.

<sup>22</sup> A családban az étkezés általánosságban központi beszédtéma volt, különösen a nyerskosztos táplálkozás szakaszában.



Vállalt munkám egy részének végére érve talán nem haszontalan megjelölni a kutatás további irányát, áttekinteni a felmerült, de még megválaszolatlan kérdéseket.

A szorosán vett táplálkozáskutatás tekintetében elsődrendű célom a vázlatosan ismertetett táplálkozási szakaszok jobb megismerése, a szakácskönyvek, életmódkönyvek teljes áttekintése, s mindezek dokumentálása. Sokkal nagyobb problémát okoz a család életmódjának vizsgálata a falura költözés, hagyományörzés, „paraszti” életmódra törekvés hátterének feltárása keretében. Kérdés, hogy választott életmódjukból fakad-e ez a táplálkozási forma, vagy éppen ellenkezőleg, egy gyökeresen újat próbálnak hagyományosnak tartott életmódjukba beilleszteni oly módon, hogy a lehető legtöbb eleméről kimutatják: már a parasztság is ezt alkalmazta, tehát hagyományos, s mint ilyen feltétlenül jó.<sup>23</sup> A kérdés rendkívül bonyolult, egy kiterjedtebb, folyamatos kutatás során azonban talán megválaszolható.

## 1. melléklet

Az egyes táplálkozási szakaszok főbb jellemzői

A vegetariánizmus jellege	Receptek egy ismerős családtól	Húsmentes étrend (reform-konyha)	Nyerskosztos táplálkozás	Húsmentes étrend
Időtartama	?	?	1 év	jelenlegi helyzet
Hatása a táplálkozási struktúrára	az étrend színesítése	a hús és állati zsiradék kiiktatása	teljes váltás	visszalépés a húsmentes szakaszhoz
Főbb ideológia/emóció	kíváncsiság	gyógyítás, tünetenyhítés	egészség megőrzése, szaktítás a fogyasztói társadalommal	elégedetlenség
Szakácskönyv használata	szórványos receptek	Oláh Andor művei	Ferencsik István életmódkönyvei	?
Konfliktusok formái	–	1. belső; 2. családtagok között	1. család-környezet; 2. családtagok között; 3. belső	belső

<sup>23</sup> Az utóbbi szempontból közelítették meg például az önellátást, az aszalást – nem véve tudomásul, hogy főként elektromos módon az is hőkezelés –, valamint az élesztőnél jobbnak tartott kovászt, amit Gyimesből hoztak és sokáig azzal sütötték a kenyeret.

## 2. melléklet

Adatközlőim két idősebb gyermekének kedvenc ételei<sup>24</sup>

a. fiú (11 éves)	sós	édes
	ropi	dobostorta
	vadas	marcipános torta
	paprikás csirke	habos sütemény
	rántott csirke	cukrász sütemények
	chips	fagylalt: vanília, csokoládé, oroszkrém, eper, málna, ananász, kókusz
	granatérmars	
b. lány (10 éves)	rántott hús	kakaós palacsinta
	rakott krumpli	gyümölcstorta
	virslis <sup>25</sup>	dobostorta
	chips	pezsgős cukor
	vadas	lekváros kenyér

## 3. melléklet

A játékvendéglő „étlapja”

ételek	italok
húsgombóc	sör
pogácsa	kóla
saláta	baracklé
dobostorta	kakaó
narancsos-csokis szelet	
csokikocka	

## Felhasznált irodalom

- Bokor Katalin: *Táplálékok legyen gyógyítók*. Győr megyei Lapkiadó Vállalat, Győr, 1989.  
Ferencsik István: *A betegség és fájdalom nélküli élet*. Biográf, Bp., 1991.  
Ferencsik István: *A légzés gyógyító hatása*. Biográf, Bp., 1991.  
Ferencsik István: *A természetes életmód ételei*. Biográf, Bp., 1994.  
Ferencsik István: *Gyakorlati reforméletmód a mazdaznan tudomány alapján*. Biográf, Bp., 1996.

<sup>24</sup> Az ételek felsorolásánál megtartottam a gyerekek által használt ételneveket.

<sup>25</sup> Az ételt nem sokkal beszélgetésünk előtt vendéglőben fogyasztotta, nevét nem tudta. Elmondása szerint térszába göngyölt, átsütött virsli volt.

Ferencsik István: *Gyermekeink táplálása*. Biográf, Bp., 1994.

Ferencsik István: *Íriszdiagnosztika*. Biográf, Bp., é.n.

Oláh – Kállai – Vadnai: *Reformkonyha*. Bp., 1988.

Ránky Edit – Dr. Gintner Zénó: *Natúrkonyha. Magyaros és keleti ízekkel*. Egészségforrás Kiadó, Bp., é. n.

Szöke Lajos: *Egészségkárosító földszugárzások*. Biográf, Bp., 1994.

Wiegelmann, Günter: *Was ist der spezielle Aspekt ethnologischer Nahrungsforschung?* Ethnologia Scandinavica 1. (1971.)

Beszélgetés a családtagokkal, magnókazettán rögzítve.

Az adatközlők nevét – személyiségi jogaik védelmében – megváltoztattam. A teljes gyűjtés a Janus Pannonius Tudományegyetem Néprajz Tanszékén megtekinthető.

Becker István. A beszélgetés időpontja: 1996. október 26. 9–12 óráig. A beszélgetés körülményei: az adatközlő saját lakásában, a konyhaasztalnál ülve. A család többi tagja nem tartózkodott otthon.

3 db kazetta (2 db 60 perc, 1 db kb. 20 perc)

Csizmadia Róza. Beszélgetés időpontja: 1996. október 27. 9–11.30 óráig. A beszélgetés körülményei: az adatközlő saját lakásában, a konyhában, közben ő ebédet készített. A férjen kívül – aki csak ritkán jött be az udvarról, a beszélgetésbe nem szólt bele – minden családtag jelen volt. A gyerekek időnként közbekiabáltak, így került felvételre például kedvenc gyógyteáik neve; az adatközlő többször buzdította is őket, hogy mondják el véleményüket.

2 db kazetta (mindkettő 60 perc)

Csizmadia Vince (11), Erzsébet (10) és Mátyás (4). Beszélgetés 1996. október 26-án este 18–21 óráig. Körülményei: lakóhelyemen vigyáztam rájuk, a közös játék keretében többször szóba került az étkezés – közben vacsoráztunk is –, ekkor mondták el és gépelték le kedvenc ételeiket. A feleséggel való másnapi beszélgetés végén több adatot magnókazettára is vettem.

A dolgozat elkészítésénél felhasználtam személyes tapasztalataimat, tekintve, hogy 1993, 1995 és 1996 nyarán is 4–6 hetet töltöttem adatközlőimmél, mindvégig az általuk éppen preferált táplálkozási rendet követve.