

# TÁPLÁLKOZÁS ÉS TUDOMÁNY

VIII. évfolyam 3. szám, 2007. március



Tisztelt Olvasó!

A Táplálkozás és Tudomány című hírlevél célja az, hogy az újságírók számára hiteles információkat nyújtson az egészséges táplálkozásról, életmódról, valamint a legújabb tudományos kutatási eredményekről.

***A hírlevélben olvasható anyagok szabadon használhatók. Kérjük, hogy forrásként jelölje meg hírlevelünket!***

Örömmel tapasztaljuk, hogy Önök közül egyre többen használják a Táplálkozás és Tudomány egyes részleteit, sőt akár egy teljes lapszám anyagát. Köszönjük, hogy segítették munkánkat, és cikkeikben megjelölték hírlevelünket forrásként.

Februári hírlevelünkben az ősember táplálkozásával foglalkoztunk. A történelem vonalát követve márciusi számunkban az ókorral folytatjuk az ismerkedést. „Ellátogatunk” a világ kulturális (és kulináris) bölcsőjének számító nagy folyam menti civilizációk – Mezopotámia népei, India, Kína, Egyiptom – konyháira, majd „megérkezvén” Európába, bemutatjuk az ókori görög és római étkezés jellegzetességeit – a szerényebb körülmények között élő többség táplálkozásától kezdve a jómódúak fényűző lakomáig.

*Kérdéseivel, valamint további szakanyagok elérhetősége érdekében forduljon bizalommal a szerkesztőséghez, illetve a Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének szakembereihez!*

Jó munkát kíván:

a szerkesztőség

# TÁPLÁLKOZÁS ÉS TUDOMÁNY

VIII. évfolyam 3. szám, 2007. március

## Birodalmi ízek - táplálkozás az ókorban

Az európai gasztronómia gyökerei az ókorig nyúlnak vissza, a Kelet nagy birodalmainak étkezési kultúrájáig. Az emberiség történelmének első civilizációi Ázsiában a Tigris és az Eufrátesz, és az Indus és a Sárga folyó (Huang-ho), Afrikában pedig a Nílus mentén alakultak ki.

### Mezopotámia

Kr.e. 3500 évvel Mezopotámiában, a Tigris és Eufrátesz folyók által határolt terület déli részén jött létre földünk írott történelmének legelső – önálló városállamokból álló – civilizációja, melynek létrehozója a *sumer nép* volt. A megtalált korabeli leletek arról árulkodnak, hogy akkoriban már termesztettek árpát és tönkebúzát (kemény pelyvájú, kétszemű búza). Sokak nem is gondolnák, hogy az ezekből készített sör volt az egyik legősibb italunk. A sumerok nevéhez fűződnek ugyanis az első sörfőzdék, ahol a hántolt gabonából sültöt cipókat feldarabolták, erjesztették, majd különböző fűszerekkel (fahéj, méz, stb.) ízesítették.

Mezopotámia területe az elkövetkezendő évszázadok során különböző népek, dinasztiák, birodalmak uralma alá került, s így kultúrája (étkezése) is ezek hatásainak kitéve formálódott.

*Babilónia* birodalmának ékirásos emlékei – a gabonafélék és a sör mellett – már megemlítik a különböző halakat, húsféléket, valamint a datolyát is.

A ninivei domborművek arról tanúskodnak, hogy a hódító *asszír nép* körében gyakoriak voltak a lakomák, melyek során nagy mennyiségű hús és bor fogyott. Minderre fejlett állattenyésztésük és szőlőtermesztésük teremtette meg a lehetőséget.

A *perzsák* is híresek voltak pompás fogásaikról, ételsoraikról. Szakértő mezőgazdaságuk révén sokféle gyümölcscsel gazdagították a kínálatot. Valószínűleg tőlük származnak az első étkezésre vonatkozó illemszabályok is.

### Egyiptom

Egyiptom földjén – melyet a Nílus folyó iszapja tett termékennyé – alakult ki Kr.e. 3000 évvel az ókor legegységesebb civilizációja. A feltárt sírok alapján elmondható, hogy az ókori egyiptomiak termesztettek kölest, árpát, búzát, melyekből lepényt, valamint kovással kelesztett kenyeret sütöttek. A szegényebbek ehhez általában datolyát, hagymát és halat ettek. Táplálékul felhasználták a vadon termő lótusz magját is, melyből lisztet készítettek, valamint a papirusznád alsó részét, melyet főzve fogyasztottak. Ismert, hogy a Kheopsz-fáraó piramisán dolgozó rabszolgákat bőségesen ellátták hagymával, fokhagymával, petrezselyemmel, hogy szervezetük ellenálló legyen a betegségekkel szemben, és jól bírják

# TÁPLÁLKOZÁS ÉS TUDOMÁNY

VIII. évfolyam 3. szám, 2007. március

a megterhelő munkát. A gazdagabbak étrendje ennél színesebb volt: a lótuszgyökér, a lótuszmag, a papiruszhajtás, az olaj, a tej, a lekvár, a mazsola mellett helyet kaptak benne a különböző húsfélék (gyöngytyúk, galamb, kacska, liba, fogoly, fűrj, stb.) is. A bor- és sörfogyasztás az ókori Egyiptomban szintén népszerű volt.

## India

Az Indus folyó mentén – Kr.e. 3000 évvel – élt dravida őslakosok (harappai kultúra) valószínűleg főleg gabonaféléket (rizst, árpát, búzát) és lencsét fogyasztottak, időnként marha-, sertés-, bárány-, kecske- valamint csirkehúst. A táplálkozás húsmentessé válása csak jóval később, – a dzsainizmus és buddhizmus vallási tanainak hatására – Kr.e. 300 körül kezdett elterjedni. Érdemes megemlíteni, hogy a nádcukor – melyet a rómaiak édes indiai sóként emlegettek –, a bors, a szerecsendió, a fahéj, a szegfűszeg mind olyan ízesítők, melyek Indiából kerültek Európába.

## Kína

Kína déli részén a rizst már az ókorban is termesztették. Északon, ahol a szárazabb és hidegebb időjárás nem kedvezett a rizstermesztésnek, a cirok, a köles, majd a búza volt a fő táplálék. Ha tehették, az emberek zöldségfélékkel (pl. uborkával, szójababbal) gazdagították a rizst. A gyümölcsök közül a narancs, a citrom, az őszi- és a sárgabarack

voltak honosak Kínában, a fűszerek közül pedig a gyömbér és az ánizs. Egy adag szezámmag még a legínségesebb időkben is járt a várandós asszonyoknak és a gyermekes anyáknak. Különleges alkalmakkor húst is fogyasztottak (disznót, csirkét, bárányt és marhát). A tea vadon termett, így rövidesen szinte minden kínai teaivóvá vált. Mivel sokszor nehéz volt a főzéshez tüzelőt találniuk, az emberek megtanulták az ételeiket olyan kis darabokra felaprítani, hogy gyorsan, kis tűz felett is átfőjenek. Érdekesség, hogy a ma oly népszerű fagyalt már az ősi Kínában is kedvelt csemege volt.

A Kelet kincsei (fűszerek, bor, gabona) a hajózás közvetítésével eljutottak az európai kultúra bölcsőjének számító Görögországba, majd az ezt bekebelező Római Birodalomba, s ezeknek a civilizációknak gasztronómiáját gazdagították tovább.

## Görögország

Homérosz eposzaiból tudjuk, hogy az ókorban élt görögök nagy jelentőséget tulajdonítottak az étkezésnek. A szakácmesterséget művészetként tartották számon, és tisztelték szakavatott művelőit, akiknek munkájába olykor vallási jellegű feladatok is beletartoztak. A kezdetben egyszerű görög étkezési kultúrát azonban fokozatosan megváltoztatták a Keletről beáramló új szokások, a gazdagok körében elterjedté váltak a bőséges, pazar ételsorokból álló lakomák. A kölcsönös

# TÁPLÁLKOZÁS ÉS TUDOMÁNY

VIII. évfolyam 3. szám, 2007. március

vendégbarátság, vendégjog ismert volt számukra: fontosnak tartották, hogy ha idegen került közéjük, élelmet és fedelet biztosítsanak számára.

A görögök sokféle salátát, zöldségféléket ettek. Különösen szerették a zöld- és szárazbabot, a lencsét, a káposztát, a spárgát, az endíviát, a sárgarépat, a vöröshagymát és a fokhagymát, de természetek tököt, uborkát és többféle gombát is. A sertéshús nem volt mindennapi eledelük, csak ritkán, ünnepi alkalmakkor fogyasztották, mivel isteneknek szánt áldozati állatnak tekintették. Többnyire inkább halak (legkedveltebb volt az angolna) és egyéb tengeri állatok (rákok, kagylók, stb.), valamint juh-, kecske- és baromfihús került az asztalukra. Fűszerválasztékuk bőséges volt, a kömény, az ánizs, a kapor, a majoránna mellett a koriander, az ecet, a méz, a bors, a szezám, és a hazánkban kevésbé ismert ruta (melynek leforrázott magjából lestyánnal és mentával kiváló pác készíthető húshoz, keserű levele pedig a tojás- és halételeket teszi pikánssá) is megtalálható volt a görög konyhákban. Édesítésre – a messze földön híres attikai mézen kívül – az édes gyümölcsöket alkalmazták. A nádcukrot csak nagyon ritkán használták a szakácsok, mivel az (akárcsak a citrom) drága gyógyszernek számított akkoriban. A görögök jellegzetes gyümölcsüket, a fügét sokféle módon használták fel: frissen, aszalva, borba áztatva, sütve, tésztákba és kenyérbe gyúrva. Ismerték az almát, a birsalmát, mely utóbbit hamuban sülték.

Legszívesebben fogyasztott zsiradékuk az olívaolaj volt, salátáikat pedig a mai görög konyhához hasonlóan olívaolajjal is ízesítették. Több mint hetvenféle kenyérük volt, és a pékáruk közül nagy népszerűségnek örvendett a kovász nélküli pogácsa.

A görögök reggelire többnyire csak kenyeret és bort, ebédre gyümölcsöt és sajtot, édes tésztaféléket, valamint bort fogyasztottak. A vacsora volt a legtöbb fogásból álló, legbőségesebb étkezésük.

Fontos megemlíteni, hogy az egészséget megtartó helyes étrendre, a diétára már Hippokratész is felhívta a figyelmet írásaiban.

## Római Birodalom

A rómaiak étkezési kultúráját nagy különbségek jellemezték, mivel a gazdagok pazarló lakomái mellett a lakosság többsége egyszerű étkeket fogyasztott. A szegényebbek táplálékai általában a sós vízben főtt árpa-, búza-, valamint köleskásák voltak, ami mellé különböző növényekből (bab, borsó, lencse, stb.) mártásokat készítettek. Saláták, olívaolajjal, gyümölcsök, bor, valamint apróbb halak, időnként húshoz egészítették ki étrendjüket.

A rómaiak a nap során háromszor etkeztek. A reggeli étkezés általában gyümölcs, borba mártogatott kenyér, sajt és méz volt, melyet 6-7 óra között fogyasztottak el. A második – már több fogásból álló – étkezésre 11-12 óra körül került sor. Ilyenkor a főzelékfélék, a gyümölcsök mellett halak, hideg és meleg húseletek, valamint must, mézes bor és méhser kerültek

# TÁPLÁLKOZÁS ÉS TUDOMÁNY

VIII. évfolyam 3. szám, 2007. március

az asztalra. A nap főétkezése (a cena) délután 3 óra körül kezdődött. A módosabbak ilyenkor először étvágyserkentő előételeket (tojás, saláták, osztriga, olajbogyó, apró sós halak) fogyasztottak, majd a több fogásból álló tényleges cena után desszerttel (sajt, befőzött és friss gyümölcs, többnyire alma) zárták lakomájukat. A rómaiak kedvelték, ezért fogásaik között gyakran váltogatták a következő húsokat: disznó, juh, szamár, nyúl, fácán, fogoly, pulyka, kacska, liba, gólya, apró énekesmadarak, meztelen csiga, angolna, lepényhal, muréna, tintahal, osztriga. Ma már igencsak megdöbbenünk azon a – jelen kor ízlésétől elütő – szokáson, hogy a római lakománál a sült pávát tollastól tálták, olyan formán, mintha éppen repülni készülne. Zöldségfélékből is nagy volt a kínálat: termeltek vörös- és fehér céklát, több mint tizenkét féle salátát, articsókát, spárgát, tököt, uborkát, karalábét. Előszeretettel fogyasztották a hüvelyeseket – lencsét, babot, borsót – is. A pörkölt csicszeriborsó kedvelt csemege volt a cirkuszi játékoknál. A lencsét pedig olyan nagy becsben tartották, hogy a halottakat utolsó útjukra is sóval és lencsével küldték. Gyümölcsökből szintén gazdag volt a választék: alma, körte, szilva, cseresznye, szőlő, őszibarack, datolya, mandula, dinnye (a mainál jóval kisebb méretben) mind megtalálható volt a rómaiak asztalán. A körtét – melyet jobban szerettek az almánál – többféleképpen felhasználták: körtebort, körteborecetét,

mézben főtt körtét készítettek belőle. A boron kívül a kecsketej volt kedvelt italuk.

Az ókorban tett kalandozás befejezéseként következzen egy desszert receptje, amely remélhetőleg a mai ember gyomrától sem idegen. Miközben kóstolgatjuk, ne feledjük a bölcs mondást:

„Az ízlésről nem érdemes vitatkozni.”

## Házi desszert

Hozzávalók: 200 g szárított datolya, 50 g natúr földimogyoró vagy fenyőmag, kb. 4 dl vörös bor, ízlés szerint só, méz.

Elkészítés: A kimagozott datolyát töltjük meg mogyoróval vagy fenyőmaggal. Főzzük meg a kevés sóval, valamint a mézzel ízesített vörös borban. Kb. 5-10 percig kell főzni, míg a datolya héja leválik. Leszűrve tálaljuk.

Jó étvágyat kívánunk!

# TÁPLÁLKOZÁS ÉS TUDOMÁNY

VIII. évfolyam 3. szám, 2007. március

## Irodalomjegyzék:

Bíró Ferencné - Csonka Csaba: Az ókori görögök és rómaiak élete, Móra Ferenc Könyvkiadó, Budapest, 1983.

Emil Ulichberger: Sörivóknak való, Mezőgazdasági Kiadó, Szombathely, 1982

Hargitai György: Az étel a legjobb orvosság, Magyar Könyvklub, Budapest, 1994.

Kun Erzsébet: Tojástánc, Gondolat Kiadó, Budapest, 1988.

Lesley Bremness: Füveskönyv, Novotrade Kiadó, Budapest, 1991.

Pécsi Géza: Kulcs a muzsikához, Kulcs a muzsikához Kiadó, Pécs, 2002.

Tusor András: GASZTRONÓMIA 1. fejezet, URL: <http://mek.oszk.hu/00100/00129/> (2007. március 21.)

URL: <http://www.ferences-sze.sulinet.hu/Limes/apicius/apicius1.html#palacsinta> (2007. március 21.)

URL: <http://www.historyforkids.org/learn/food/> (2007. március 21.)

## **IMPRESSZUM:**

**TÁPLÁLKOZÁS ÉS TUDOMÁNY**  
hírlevél

### **kiadja:**

PR Agent Kommunikációs Tanácsadó Kft.

### **szerkesztőbizottság:**

Antal Emese (MDOSZ elnök)

Szász-Győző Zsuzsanna (dietetikus - MDOSZ)

Soós Eszter (kommunikációs tanácsadó)

### **lektorálta:**

Antal Emese (MDOSZ elnök)

Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége

1051 Budapest, Arany János u. 31.

Tel.: 06 1 269-2910

Tel. / Fax: 06 1 374-1347

e-mail: [mdosz@mdosz.hu](mailto:mdosz@mdosz.hu)

[www.diet.hu](http://www.diet.hu)

### **szerkesztőség:**

Szigeti Györgyi

1013 Budapest, Váralja u. 3.

Tel.: 06 1 481-0560 Fax: 06 1 481-0561

e-mail: [gyorgyi.szigeti@pragent.hu](mailto:gyorgyi.szigeti@pragent.hu)

[www.pragent.hu](http://www.pragent.hu)