

## Hagyományos népi ételek táplálkozástani értékelése Hajdú-Biharban

**Fejes Veronika – Győri Zoltán – Bardócz Zsuzsa**

Debreceni Egyetem Agrár- és Gazdálkodástudományok Centruma,  
Mezőgazdaság-, Élelmiszertudományi és Környezetgazdálkodási  
Kar, Élelmiszertudományi, Minőségbiztosítási és Mikrobiológiai  
Intézet, Debrecen  
fejes.vera@freemail.hu

### ÖSSZEFOGLALÁS

*Az egészséges táplálkozás napjainkra fontos tényezővé vált. A „civilizációs megbetegedések” száma nő a táplálkozási szokások és az életmód megváltozása következtében. A XIX. század hagyományos táplálkozása feltételezéseink szerint jótékony élettani hatásokkal rendelkezett. Ezért munkánk során Hajdú-Bihar népi ételeit és táplálkozási szokásait tanulmányoztuk 1930 körül, irodalmi források alapján, azt vizsgálva, hogy ezek mennyire felelnek meg az egészséges táplálkozás szabályainak.*

**Kulcsszavak:** hagyományos táplálkozás, XIX. század, népi táplálkozás, táplálkozástan

### SUMMARY

*Healthy nutrition is one of the major topics of our days. The occurrence of the so called “civilization diseases” is increasing continuously as a result of the changes in our nutritional habits and life-style. It was thought that folk nutrition at the beginning of the 19. Century had several beneficial effects on health. For this reason it was decided to study the food and nutritional habits of the population of Hajdu-Bihar County around the 1930s on the basis of literary sources to see how well they do match with modern requirements of healthy nutrition.*

**Keywords:** traditional diets, 19. Century, folk nutrition, nutrients

### BEVEZETÉS

Az egészséges táplálkozás napjainkra fontos tényezővé és emellett meglehetősen divatos „jelenségé” is vált. Gondoljunk csak a médiában elhangzott riportokra, vagy a különböző magazinokban közölt, az egészség megőrzésével, a helyes táplálkozással, és számtalan diétás tanáccsal foglalkozó cikkekre. Ezek sok esetben nem tükrözik a valóságot, esetleg tudományosan nem megalapozottak. Ezért van fontos szerepe a táplálkozásra irányuló kutatásoknak.

Hazánkban fokozottan azok a betegségek hódítanak tért, melyek kialakulása szoros összefüggésben áll a táplálkozással, illetve az életvitellel. Ezek kialakulásában egyes esetekben az örökletes hajlamok is szerepet játszhatnak. A betegségek kialakulásában az életmódnak 50-75%-ban, az örökletes hajlamnak pedig 15-30%-ban tulajdonítanak szerepet. Magyarországon az elmúlt évek vezető halállokai a kerengési rendszer megbetegedései voltak, melyet a daganatos megbetegedések követtek. A másik fontosabb egészségügyi probléma az elhízás.

A magyar lakosság 34%-a túlsúlyos, és közel 20%-a elhízott (KSH, 2005, 2007).

Történelmünk során számos alkalommal következtek be olyan események (társadalmi, politikai és gazdasági változások, háborúk, válságok, vagy a birtoklás rendszerének változásai), melyek nagymértékben befolyásolták gazdasági helyzetünket, és ezen keresztül a táplálékunk, valamint étkezési szokásaink alakulását.

Élelmünk és táplálkozásunk megváltozására legnagyobb hatással az volt, hogy a mezőgazdasági termelésből új technológiákat kényszerített ki az iparosodás, illetve a lakosság városokba való koncentrálódása (ilyenek a kemikalizálásra, a nagyfokú gépesítésre, a hibrid vetőmagokra való átállás). Ehhez járult még az új élelmiszergyártási technológiák bevezetése, mint például a gabonák hengermalomban való őrlése, a tej pasztörizálása és homogenizálása, a finomított cukor gyártása, a növényi olajok finomítása és hidrogénezése.

Az utóbbi időben – különösen az e század elején és a múlt század végén – a *globalizáció* megjelenése és a nyugati táplálkozási szokások és életmód előtérbe kerülése is fontos tényezőként hatnak. Hagyományaink, és főleg az étkezési szokásaink kialakulására ugyanakkor társadalmi, kulturális, gazdasági és vallási, sőt politikai tényezők is hatottak.

Azért is tartjuk kiemelkedően fontosnak a hagyományos népi ételek táplálkozástani vizsgálatát, hogy kiderüljön, van-e összefüggés a hagyományaink elvesztése és az étkezési szokásaink megváltozása, illetve a „civilizációs megbetegedések” növekvő gyakorisága között (Cecil, 1998; www.mek.niif.hu).

Munkánk során a mindennapok „paraszti élet” ételeit és étkezési szokásait vizsgáltuk, de táplálkozástudományi szempontból.

### ANYAGOK ÉS MÓDSZEREK

Vizsgálatunk tárgyát Hajdú-Bihar megye népi táplálkozása képezi a múlt században, melyet régi szakácskönyvek, statisztikák, feljegyzések, néprajzi adatok és irodalmi művek alapján kutattunk, és a modern táplálkozástudomány elvei alapján szeretnénk kiértékelni.

Vizsgálatunk alapjául a nagyipari mezőgazdaság bevezetése előtti időszakot (1920-1950) választottuk, ugyanis előzőleg, mondhatni évszázadokon át a táplálkozási szokások és az életstílus ezen a vidéken alig változott. Fő információ forrásunk *Ecsedi István* 1935-ben megjelent munkája (Ecsedi, 1935) volt. Azért ezt a gyűjtést vettük alapul, melyben Debrecen

és Hortobágy foglalja el a központi szerepet, mert úgy tűnik, minden későbbi adat is erre a forrásra hivatkozik. Emellett egyéb szakirodalmakat is felhasználtunk a receptek gyűjtéséhez és az étkezési szokások részletesebb áttekintéséhez.

### EREDMÉNYEK

Jelen cikkünkben a Hajdú-Bihari népesség, elsősorban a parasztság 1930 körül fogyasztott főbb ételeit szeretnénk áttekinteni.

### Levesek

A hajdúsági nép egyik fő tápláléka a „leves ételek” voltak, melyeket napjában többször is fogyasztottak. A leveseket tésztával főzték, és kenyérral fogyasztották, így elsősorban a lisztfogyasztás volt jelentős. Hússal készült leveseket csak a jómódúak ettek gyakrabban, a szegények eledelei a pergelt levesek voltak. *Ecsedi* tanulmányában az 1930 körül fogyasztott leveseket három típusba sorolta (lásd. 1. táblázat).

1. táblázat

A levesek fajtái az 1930-as években a Hajdúságban

Pergelt levesek(1)	Húslevesek(2)	Tej- és gyümölcslevesek(3)
Pírítatlan tésztaleves(4)	Tyúkhúsleves(23)	Tejbekása(37)
Pírított tésztaleves(5)	Marhahúsleves(24)	Tejbegríz(38)
Tésztakása(6)	Galambleves(25)	Karimáskása(39)
Slambuc(7)	Vargaleves(26)	Tejesgombóta(40)
Leveskása(8)	Krumplileves borjúval(27)	Zsendice(41)
Felvert galuska(9)	Orjaleves(28)	Pöszmétés(42)
Csorgatott leves(10)	Grízgaluska leves(29)	Almás(43)
Csipkedt tészta(11)	Aprókása leves(30)	Gyümölcsbereg(44)
Pírított reszelt tészta(12)	Gyűszűfánk leves(31)	
Táskaleves(13)	Gulyásleves(32)	
Csímőkös galuskaleves(14)	Káposztaleves füstölt hússal(33)	
Kukó(15)	Becsinált leves(34)	
Krumplileves(16)	Juhhúsos krumplileves(35)	
Bableves(17)	Keselyleves(36)	
Édes paszuly(18)		
Ecetes(19)		
Fejír ecetes(20)		
Zöldpaszuly – levesen(21)		
Uborkaleves(22)		

Forrás: Ecsedi, 1935

Table 1: Soups grouped by their base and content

„Pergelt”- „fried on fat” soup(1), Meat soup(2), Milk- and fruit soups(3), Boiled pasta soup(4), Fried pasta soup(5), Pastry mush(6), „Slambuc”-cooked and fried at the same time in an iron coldrun(7), Cereals cooked in soup(8), Noodle soup(9), Semi-liquid pasta poured into boiling soup(10), Small pieces tired up pasta boiled in soup(11), Fried grated pasta soup(12), Ravioli(13), Matted noodles soup(14), „Kukó”(15), Potato soup(16), Bean soup(17), Sweet green bean soup(18), Bean soup with vinegar(19), White vinegar soup(20), Green bean soup(21), Cucumber soup(22), Fowl soup(23), Beef-tea(24), Pigeon soup(25), „Varga”soup(26), Potato-soup with calf meat(27), Spare-rib soup(28), Semolina dumpling soup(29), Cereal mush soup(30), Thimble sized-doughnut soup(31), Goulash soup(32), Cabbage-soup with smoked meat(33), Chicken-broth(34), Potato-soup with mutton(35), Pale broth(36), Cereals cooked in milk(37), Semolina boiled in milk(38), Bordered-mush(39), Milky-„gombóta”(40), Sweet whey(41), Gooseberry soup(42), Apple soup(43), Sour fruit soup for lent(44)

#### Pergelt levesek

A levesek e típusában húst általában nem főztek, ha mégis, akkor leggyakrabban disznót és borjút.

Főbb összetevők:

- leveles tészta vagy tördelt tészta, egyéb tészták
- krumpli, bab, uborka, vöröshagyma, fokhagyma, köleskása
- sós szalonna, tojás, zsír
- pirospaprika, só, tört bors, petrezselyem levél, gyömbér, ecet, kerti sáfrány, rántás

#### Húslevesek

Az igazi húslevest főként marhával vagy tyúkkal készítették. Általában a jobb módúak fogyasztották gyakrabban.

Főbb összetevők:

- tésztafélék
- disznó, marha, borjú, birka, juh, tyúk
- krumpli, káposzta, vöröshagyma, fokhagyma, répa, árpakása
- zsír
- pirospaprika, só, tört bors, petrezselyem gyökér, kerti sáfrány, rántás

#### Tej- és gyümölcslevesek

A tejet ritkán itták magába, leggyakrabban felforralták, és tésztát, kölest vagy kukoricadarát főztek bele. A gyümölcsleveseket általában cibereként készítették.

**Főbb összetevők:**

- tésztafélék
- köleskása, kukoricakása, rizskása, alma, pöszméte
- tehéntej, juhtej
- só, fahéj, cukor vagy méz

*Ecsedi* (1935) ebbe a csoportba sorolja a ciberéket is, melyek gyenge tápértékű, gyakran savanyított levesek voltak. Számítalan félélt készítettek belőle: gyümölcs-, korpa-, kása-, alma-, meggy-, tojás-, ecet-, krumpli-, répa-, bor-, lőrecibere, köménymagleves, hagymaleves, tormaleves (*Ecsedi*, 1935).

**Húsételek**

A húst sózták, füstölték és szárították. Elkészítések sűrűsége, vagy főzték. Évszázadok óta a Hajdúságban a legfőbb húsforrás a marha volt. Leggyakrabban marhahúst, kevesebb disznóhúst, ritkábban tyúkot és juhhúst fogyasztottak. A paraszti táplálkozás legalapvetőbb húsalapanyaga a sertés volt. Ezek közül a mangalicát kedvelték a legjobban. Előszeretettel fogyasztottak belsőségeket is. Kecskét csak a legszegényebbek ettek, azok is inkább csak a gidát. A húskészítést a 2. táblázat összegzi.

2. táblázat

**A leggyakrabban készített húsételek**

Sertés(1)	Marha(2)	Bírka(3)	Juh(4)	Vadhús(5)	Szárnyasok(6)
Paprikás(7)	Gulyáshús(15)	Gulyáshús(15)	Bogdánpecsenye(19)	Paprikás(7)	Paprikás csirke(23)
Malactokány(8)	Pörkölt(16)	Pecsenye(18)	Juhleves(20)	Parázson sült(22)	Rántott csirke(24)
Disznótoros kása(9)	Tokány(17)	Pörkölt(16)	Gulyás(15)		
Füstölt sertés(10)	Pecsenye(18)		Pecsenye(18)		
Kolbász(11)	Bogdánpecsenye(19)		Pörkölt(16)		
Hurka(12)			Juhhúsos kása(21)		
Tepertő(13)					
Káposztáshús(14)					

Forrás: *Ecsedi*, 1935; *Szigeti*, 2006; *Dombi*, 1997

Table 2: The most often prepared meat dishes

Pork(1), Beef(2), Lamb(3), Mutton(4), Game(5), Poultry(6), Seasoned with paprika(7), Pig-stew(8), Cereal Mush with pork sausages and black pudding(9), Smoked pork meat(10), Sausage(11), Black pudding(12), Pork scraps(13), Meat with cabbage(14), Goulash(15), Scorched meat(16), Stew(17), Roast(18), „Bogdán”roast(19), Mutton soup(20), Cereal Mush with lamb(21), Grilled meat(22), Paprika chicken(23), Fried chicken(24)

**Főzelékek**

Ide tartozik minden olyan étel, amely nem tészta. Az *Ecsedi* által leírtakat három csoportba osztottuk, hogy könnyebben rendszerbe tudjuk foglalni

adatainkat (lásd. 3. táblázat). A zöldségeket törve, levesen, öregre főzve vagy főzelékszerűen készítették, általában hússal vagy anélkül.

3. táblázat

**A 30-as években fogyasztott főzelékfélék a Hajdúságban**

Főzelékfélék(1)	Káposztás ételek(2)	Kásák(3)
Lencsefőzelék(4)	Édes káposzta(15)	Leveskása(22)
Borsófőzelék(5)	Csíkos káposzta(16)	Karimáskása(23)
Paszulyfőzelék(6)	Toroskáposzta(17)	Hajdúkása(24)
Krumplifőzelék(7)	Töltött káposzta(18)	Kitolókása(25)
Káposztafőzelék(8)	Darászkáposzta(19)	Juhhúsos kása(26)
Tökfőzelék(9)	Pergelt káposzta(20)	Körmöskása(27)
Lencse orzával(10)	Kásás káposzta(21)	Libakása(28)
Tökkáposzta(11)		Rucakása(29)
Sárgarépa főzelék(12)		Slambucos kása(30)
Sóska főzelék(13)		Sárgakása(31)
Karalábé főzelék(14)		Öregkása(32)

Forrás: *Ecsedi*, 1935; *Szigeti*, 2006

Table 3: Greens consumed around the thirties in Hajdusag

Greens(1), Foods with cabbage(2), Mush(3), Dish of lentils(4), Dish of peas(5), Dish of beans(6), Dish of potato(7), Dish of cabbage(8), Vegetable marrow(9), Lentil with spare-rib(10), Marrow-cabbage(11), Vegetable carrot(12), Vegetable sorrel(13), Vegetable kohlrabi(14), Sweet cabbage(15), Striped cabbage(16), „Toros”cabbage(17), Stuffed cabbage(18), Semolina with cabbage(19), „Pergelt”cabbage(20), Cabbage with mush(21), Mush-soup(22), Bordered-mush(23), „Hajdú”mush(24), „Kitoló”mush(25), Mush with sheep(26), Mush with claw(27), Mush with goose(28), Mush with duck(29), Mush with „slambuc”(30), Yellow-mush(31), Old-mush(32)

Gyakori volt a héjában sült krumpli és a sült tök is. A káposztát pergelve, levesen, főzeléknek – hússal vagy anélkül – fogyasztották, vagy házilag savanyították. A kása ételeket kölesből, árpából vagy kukoricából készítették. A köleskása fogyasztása volt a legelterjedtebb. A kölest hurkához és töltött káposztához is használták töltelékként. A kukoricát főzték vagy pattoztatták (Ecsedi, 1935; Dombi, 1997; Szigeti, 2006).

A főzelékek főbb összetevői:

- lencse, borsó, bab, krumpli, káposzta, tök, sóska, répa, karalábé, árpa-, kukorica-, köleskása, dara, vöröshagyma, fokhagyma
- marha, disznó, juh, liba, ruca
- zsír, szalonna, olaj
- pirospaprika, só, tört bors, gyömbér, kerti sáfrány, kapor, petrezselyem gyökér,

babérlevél, ecet, rántás (Ecsedi, 1935; Szigeti, 2006)

Matkó László (1992) tanulmányában Ecsedi besorolásától eltérően, a főzelékek mellett említést tesz a mártásokról is, amit fontos megemlíteni. A mártás elterjedése a rántásával esett egybe. Debrecenben kaporból, pöszmétéből, uborkából és hagymából készült mártások voltak a legkedveltebbek (Matkó, 1992).

### Tészták

Az alföldi nép elsősorban tésztaevő volt. A tészta minden nap asztalra került valamilyen formában a múlt század első harmadában. A tésztákat főve, sütve, vagy zsírban sütve fogyasztották (lásd. 4. táblázat).

4. táblázat

Az 1930-as évek előtt a Hajdúságban fogyasztott tésztaételek

Főtt tészták(1)	Sült tészták(2)	Zsírban vagy olajban sült tészták(3)
Tésztaleves(4)	Kenyér(16)	Zsírban sült kenyér(34)
Öregtészta(5)	Dübbencs(17)	Bundás kenyér(35)
Tésztáskása(6)	Vesu(18)	Fánk(36)
Slambuc(7)	Lángos(19)	Csöröge(37)
Galuska(8)	Molnárpogácsa(20)	Lekváros derelye sült(38)
Csusza(9)	Zsíros cipó(21)	Perec(39)
Túrós derelye(10)	Kalács(22)	Málé(40)
Száraz laska(11)	Pogácsa(23)	Görhe(41)
Angyalbögyörő(12)	Béles(24)	
Mákosbobályka(13)	Rétes(25)	
Öntött perec(14)	Palacsinta(26)	
Laskatészta(15)	Pite(27)	
	Kövönsült(28)	
	Levelensült(29)	
	Bika(30)	
	Aranygaluska(31)	
	Lepény(32)	
	Mézes mogyoró(33)	

Forrás: Ecsedi, 1935; Szigeti, 2006

Table 4: Pasta dishes consumed in Hajdusag before 1930

Noodles(1), Baked pasta(2), Fried pastas(3), Pasta-soup(4), Old-pasta(5), Pasta with cereal mush(6), „Slambuc”-cooked and fried at the same time(7), Noodles(8), „Csusza”flat pasta(9), Pasta pockets filled with cottage cheese(10), Dry ribbon noodle(11), „Angyalbögyörő”(12), „Bobályka” with poppz seeds(13), Cast-pretzel(14), Ribbon noodles(15), Bread(16), „Dübbencs”(17), „Vesu”(18), Fried salty dough(19), Millerás rolls(20), Fatty small loaf(21), Milk-loaf(22), Rolls(23), Turnover-pie(24), Strudel(25), Pancake(26), Pie(27), Stone baked cake(28), Baked on leaves in oven(29), „Bull”(30), Pastry with sugary walnut(31), Girdle-cake(32), Honey-hazel-nut partry(33), Bread was baked in fat(34), Fried slices of roll(35), Doughnut(36), Fritter-like pastry(37), Baked jam pockets(38), Pretzel(39), „Málé”maize pastry(40), „Görhe”(41)

A tésztákat fontosabb típusokba tudjuk sorolni attól függően, hogy azt főzés vagy sütés után fogyasztjuk.

#### Főtt tészták

A főtt tésztákat gyakran fogyasztották tepertőzsírral, túróval, tejföllel öntözve, vagy nagyon ritkán káposztával, krumplival, lekvárral tetőzve. Jobb módú családoknál diót, cukrot és mákot is

használtak a tészták ízesítésére (Ecsedi, 1935; Szigeti, 2006).

#### Sült tészták

A legfontosabb ételek közé tartozott a kenyér. Minden ételhez, még a tészták után is fogyasztottak kenyeret. Elsősorban búzából készítették, melyet kissé korpásan hagytak. Emellett sütötték kétszeresből, rozslisztből, kukoricalisztből.

Nagy szegénység idején krumplit is dagasztottak bele. A kimaradt kenyértésztából különféle süteményeket készítettek. A hétköznapokban a sült tészták sohasem desszert jelleggel készültek, általában vacsorára fogyasztották. A kalácsot mazsolásan vagy töltve, módosabb helyeken dióval, mákkal, lekvárral fogyasztották. A pogácsát krumplisan, tepertősen, vajasan, túrósan, hájasan, a bélest túróval, kásával, mazsolával vagy dióval töltve, a rétest pedig szintén túróval, almával, dióval és káposztával töltve készítették. A kövönsültet árpalisztból sütötték. A levelensült és a bika ősi magyar étel, melyet már *Ecsedi* idején is alig ismertek (Ecsedi, 1935; Dombi, 1997).

Zsírban vagy olajban sült tészták

A szegény családoknál nagyon gyakori a málé és a tócsni (Ecsedi, 1935).

### **KÖVETKEZTETÉS**

A múlt század 30-as éveiben az emberek – átlagos felnőtt ember – kalóriaigénye napi 4-7000 kcal körül mozgott. Ennek ellenére alkatilag

karcsúbbak és egészségesebbek voltak. Energiaigényüket elsősorban szénhidrátokból (kenyér, tészta, krumpli, stb.) elégtették ki. Azt tartják, hogy a hajdúsági emberek unalmas, ismétlődő, szinte csak tésztán alapuló diétán éltek. Ennek ellenére adatainkból úgy tűnik, hogy eleink sokkal egészségesebben táplálkoztak, mint mi napjainkban. A sok tészta és kenyér fogyasztása mellett, amely elsősorban a B vitamincsalád tagjainak fogyasztását biztosította, rengeteg zöldséget és gyümölcsöt ettek, amely a többi vízdoldható vitamint, és az A-vitamin előanyagait szolgáltatta. A zsírolható vitaminok a házi tejből, a tejtermékekből és a tojásból kerültek a szervezetükbe. Elsődleges fehérjeforrásuk a hüvelyesek, a magok és a zöldségek voltak. Ezen kívül a tejből készült termékek, és kisebb mértékben a húsok járultak hozzá a fehérjebevitelhez. A zsírok a mangalica szalonnából és a zsírból, valamint a hidegen préselt olajokból és a vajból kerültek a szervezetükbe. Ezek elegendő mennyiségben tartalmazták az esszenciális és a többszörösen telítetlen zsírsavakat, amelyek egészségmegőrző hatása vitathatatlan.

### **IRODALOM**

- Cecil G. H. (1998): Kultúra, egészség és betegség. Melania Kiadói Kft., Budapest, 384.
- Dombi M. (1997): A hajdúböszörményi parasztok táplálkozási szokásai a harmincas-negyvenes években. In: *Varia Ethnographica et Folkloristica* (Szerk: Szabó L.-Keményfi R.) Ethnica, Debrecen, 414-416.
- Ecsedi I. (1935): A debreceni és tiszántúli magyar ember táplálkozása. Városi Nyomda, Debrecen, 256.
- Matkó L. (1992): Debrecen-Hortobágy étkezési szokásainak vizsgálata. In: *A debreceni Déri Múzeum évkönyve 1989-1990.* (Szerk. Gazda L.-Módy Gy.) Debrecen, 365-391.
- Szigeti A. (2006): Népi konyha: A palócok, a matyók, a bodrogköziek, a Felső-Tisza vidékiek, a hajdúságiak, a nyírségiak és a sárrétiak ételei. Mezőgazda Kiadó, Budapest, 384.
- KSH (2005): [www.portal.ksh.hu/pls/ksh/docs/hun/xftp/idoszaki/pdf/tarshelykep2005.pdf](http://www.portal.ksh.hu/pls/ksh/docs/hun/xftp/idoszaki/pdf/tarshelykep2005.pdf)
- KSH (2007): [www.portal.ksh.hu/pls/ksh/docs/hun/xftp/idoszaki/mo/mo2007.pdf](http://www.portal.ksh.hu/pls/ksh/docs/hun/xftp/idoszaki/mo/mo2007.pdf)
- [www.mek.niif.hu/02100/02185/html/322.html](http://www.mek.niif.hu/02100/02185/html/322.html)