

Honfoglaláskori ételek

1. Áldos: A magyarság ősi áldozati étele. A „feláldozott” állat apróra vágott húsból készült, zöldségek, friss fűszerkeverék (például gyömbér, fahéj és szerecsendió) hozzáadásával. Szokás megkülönböztetni rövidlevű és hosszúlevű áldosokat (azaz pörkölteket és leveseket). Ahogyan eleink készítették: végy egy üstöt, töltsd azt meg friss vízzel, vess bele apróra vágott vöröshagymát, s forrald fel. Mikor lobog, vedd belé a húst, majd később a zöldségeket, fűszereket.

2. Burok ételek: Burokban készült ételek (töltött ételek), például csücsür (azaz töltött tészta), töltelények (töltött baromfi, vagy hal), töltött zöldségek.

3. Sütények, süttyönyök: Roston, nyárson, kemencében sült húsok.

4. Karakányok: Nyersen készült ételek, például friss zöldségek, gyümölcsök, füstölt húsok, halak, tejsavas erjesztéssel készült ételek (úgy mint sajtok, savanyított zöldségek)

Az ősmagyarok konyháját a "pentaton" ízek harmóniájával szokták jellemezni; az édes, a savanyú, a sós és a keserű mellé ötödiknek az erőset is külön íznek fogják fel és ezen öt íznek a harmóniájára törekedtek, akárcsak a mai belső-ázsiai népek.

A történelmi kutatások eredményei mellett a legfőbb következtetések igazát éppen azok a tények bizonyítják, melyek az évszázadokon keresztül formálódó magyar konyhaművészetben még ma is az ősi magyar ételkészítésre utalnak:

1.) *A magyarok által igazán ízletesnek tartott ételben a pentaton (édes, savanyú, sós, keserű, csípős) ízharmónia jelenik meg, melyből egyik íz sem „lóg ki”, nem válik dominánssá, s éppen ettől élvezetes. (Elemezzék ki, például az igazi magyar húsleves ízeit!)*

2.) *Legfinomabb ételeink egyetlen edényben készülnek, és*

3.) *ezek mindig leveses, szaftos fogások, mint őseink legfőbb áldozati étele.*

*A máig használatos **fűszernövények** közül kettő is van, melyekről francia botanikusok feltételezik, hogy a X. században- a magyarok hozták be Európába. Ez a tárkony és a csombor (borsikafű). De ugyanilyen előszeretettel használták őseink a fűszerkeverékek elkészítésében a kakukkfűvet, a köményt, a fokhagymát, a szurokfűvet, a kaprot, a turbolyát, a citromfűvet, a fehér mustárt, a zsályát, a gyömbérgyökeret, valamint gyümölcsöket (áfonya, fekete ribiszke) és virágokat (ibolya, körömvirág, rózsaszirm)*

Számos olyan alapanyagot használ a mai magyar konyha, melyek szimbolikus jelentésük, vagy ízük miatt évszázadokon át, szakács (háziasszony) nemzedékeken keresztül öröklődtek, s maradtak fenn. (pl. vörös hagyma, káposzta) Jó néhány közülük máig csak nálunk használatos. (Pl. fehérrépa)

A tej savanyításával nyert kötő-, sűrítő-, vagy éppen alapanyagok közül is a magyar tejföl és túró nem csupán számos ételünk nélkülözhetetlen kelléke, hanem egyetlen más világhelyen sem használatos. S bár a tejszínt másutt is használják, de a magyar ételekben éppen a pentaton ízharmónia révén egész más jelentőséget kap. Használatos volt a borecet.

Őseink ételkészítési (tartósítási) módszereire utal vissza a magyarok savanyúság szeretete, melyek elkészítési módjai közül néhány mindmáig egyedülálló. (pl. kovászos uborka)

Az ételeket szabad tűzön cserépbográcsban vagy a kemencében, cserépfazékban főzték, illetve nyáron sütötték.

A kovász nélküli lepényeket kemencében vagy szabad tűzön átforrósított köveken sütötték. A változatos étrend sűrű húsos-zöldséges levesekből, köles-, árpa- vagy búzakásákból, sültekből és lepényekből állt.

A legfontosabb alapanyagok, amelyeket az ételekhez használtak a honfoglalás korában és az Árpád-korban:

- **Húsfélék:** marha, sertés, juh, kecske, ló, baromfi, hal és vadak.
- **Tejtermékek,** tojás.
- **Gabonafélék:** tönkölybúza, alakor (ősi pelyvás búzafajta), köles, árpa és rozs.
- **Konyhakerti növények:** zöldborsó, csicseriborsó, lencse, lóbab, zab, rozs, hajdina, vöröshagyma, fokhagyma, káposzta, sárgarépa, petrezselyem, sóska, spenót, cékla, karalábé, torma és zeller.
- **Gyümölcsök:** alma, körte, meggy, cseresznye, szilva, szőlő, csipkebogyó, som, kökény, szeder és áfonya.
- **Fűszerek:** só, csombor (borsikafű), tárkony, kakukkfű, szurokfű, kömény és lestyán.
- **Édesítőszer:** méz.
- **Italok:** forrásvíz, bor, árpasör, kumisz (erjesztett kancatej).