

Dr. Lelkes Miklós Zsolt

**Ősi kincsünk:**  
**a magyar konyhaművészet**

2015

az üvegekészítés technikáját is, pl. üvegből kancsókat is öntöttek. Az ebédlőkben, éttermekben élénk társasági élet folyt. Az étkezéssel nem siettek, beszélgettek, anekdotáztak, több óráig is eltartott egy kiadós esti vacsora. Az asztalnál szigorú ülésrend volt érvényben: az asztalfőn a házigazda, a fontos vendég az ő jobbján (jobb oldalán) foglalt helyet.

A rómaiak étkezéseik során evőeszközöket nem használtak, az nem volt divatban, hanem kézzel ettek. A levest csészéből itták. Az egyes fogások után kezet mostak vagy kéztörölőbe (sudarium) törölték a kezüket.

Olykor akár egy dús hajú rabszolga fejébe törölték kezüket az előkelők.



Római helytartó és katonatiszt üzleti vacsorája. Az asztalt már az i.e. 7. században ismerték, az i. e. 5. – 4. században pedig már csaknem minden római polgár lakásában volt egy. (A szerző rajza)

A gazdag rómaiak reggelire könnyű ételeket ettek, úgy mint: kenyér, olajbogyó, sajt (főleg kecske- és juhsajt), tojás, mézes bor, aszalt gyümölcs, friss gyümölcs, zöldség, datolya. A rómaiak lapos kenyere kétféle lehetett. Az egyik változat nagyjából a mai pizzának felelt meg, megsózták, olíva olajjal, fűszerekkel kenték meg a tésztát, húst és/vagy zöldséget tettek rá. A másik (édes) változat tej, liszt, tojás, fűszerek felhasználásával készült, és mézzel, ill. gyümölcsökkel ízesítették. Ezt ma palacsintának neveznénk.

Ebédjük gyakran kása, főzelékféle, hús, hal, gomba volt.

Vacsorára ették a legtöbbet. Nemcsak a mennyiség, hanem a sokféle választék is szembetűnő volt. **A következő ételek mind szerepeltek a tehetősebb római polgárok étlapján:**

marhahús, disznóhús, tyúk, kacska, liba, páva, gólya, galamb, rigó, rózsaszín flamingó, strucc, papagáj, különféle vadszárnyasok (sült fogoly, fácán, császármadár, gerle stb.), sült borjú-, vaddisznó-, birka-, és szamárhús, szarvas, őz húsa, zsiráf húsa, főtt nyúl, meztelen csiga, mézben és mákban megforgatott mogyorós pele kisütve. Ínyenc csemege volt a főtt kocatógy. A sült vagy főtt húsokat édes vagy pikáns mártásokkal fogyasztották.

Az édesvízi és tengeri halak egyaránt közkedveltek voltak a rómaiak asztalán.

A legfontosabbak: tonhal, rombuszhal, lepényhal, tüskéshal, angolna, muréna, tengeri márna, keszeg. Tengeri halételekhez főként egy garum elnevezésű pikáns mártást fogyasztottak, amely a római konyhában alapvető fontosságú volt. A besózott szardíniát, vagy más, zsíros halat, nagy edényekben napon szárították vagy pedig rothasztották, és a massa leszűrt levét használták fel ételkészítésre. Ezt a hallevet besűrítették és borral vagy ecettel, esetleg vízzel keverték, valamint fűszerekkel ízesítették. A garum szósz sós és édes ételek készítéséhez is használták. Ez a halszósz éppoly közkedvelt volt, mint ma az ázsiai boltokban árusított halszósz.

Ezen kívül egyéb tengeri ételleket is ettek, így kagylót, főtt polipot, főtt ráját, tintahalat.

A rómaiak által fogyasztott főbb zöldségek: lencse, bab, zöldborsó, sárgaborsó, saláta, káposzta, articsóka, sárgarépa, fehérrépa, fokhagyma, póréhagyma, metélőhagyma, tök, spárga, uborka, gomba, cékla, brokkoli, karfiol.

Az általuk fogyasztott gyümölcsök: alma, gránátalma, körte, cseresznye, szilva, dió, mandula, gesztenye, szőlő, őszi-, kajsziparack, datolya, füge.

Főbb italaik: tej, must, bor, mézzel ízesített bor. A görög borok igen népszerűek voltak körükben. A

borokat tisztán éppúgy itták, mint vízzel hígítva. Népszerű volt a bor, olaj és méz keverékéből készült koktél is. Ennyit – nagyon dióhéjban – a római főurak, arisztokraták, gazdag polgárok étkezéséről.

A római császárok vacsoráin pedig igencsak extrém, saját kívánságuk (parancsuk) szerint felszolgált ételeket jegyeztek fel a krónikások: teheboka, kakastaréj, csalogány és pávanyelv, különféle madarak agya, fácántojás, ritka halfélék... Náluk minden nap más és más különlegesség szerepelt az asztalon. A római császárok olyan luxusban éltek, amely a mai kor leggazdagabb üzletembereinek életvitelével vethető csak össze. Fürdővizüket a szolgák borral, rózsao-lajjal, sáfránnyal készítették, a termeket pedig pazar módon teletömték rózsával, liliummal, ibolyával és nárcisszal. A császárok kedvüket lelhatték a mulatságokban, a kocsihajtó versenyek és gladiátorviadatok látványában, az orgiák izgalmaiban, vagy a nyilvános kivégzések megtekintésében egyaránt.

A rómaiak az ételkészítés során leginkább a következő fűszereket használták: bazsalikom, bors, menta, pirított kömény, zellermag, mustármag, datolya, méz, ecet, mályva, fahéj, szegfűszeg, majoránna, sáfrány. Konyhájuk ínycenc fűszerezéséről tanúskodik. Sajátos ízlésvilág volt ez, egy ételbe általában két-háromféle fűszert tettek, többet nemigen, abból a