


Szitakötő

A round cake with a white frosting, decorated with various fruits and nuts. The decorations include orange slices, dark red berries, and nuts. The cake is set against a dark background with festive elements like cinnamon sticks and star anise.

A nagy konyharablás
Kísértetböjt
A növények étlapja
A macskasárkány

Planktonvadászok
Élelemből értelem?
A fényevők
Érzékenység vagy allergia?
Nézzük együtt...
Jan Vermeer képeit!

MORZSA ÉS FALAT

Vörös István > KÍSÉRTETBŐJT	1
Guti Csaba > A SZEGÉNY EMBER PECSENYÉJE	2
Janeckó Kata > MORZSA ÉS KAVICS	4
Z. Karvalics László > ÉLELEMBŐL ÉRTELEM?	6
Victor András > JÓ ÉTVÁGYAT!	9
Kelemen Tamás > A HANGYA, A TÜCSÖK ÉS A CSÜCSÖK	12
Inczédy Tamás > A NAGY KONYHARABLÁS	14
Jámborné Balog Tünde > JOBB ÍZÚ A FALAT	17
Vibók Ildi > ÉRZÉKENYSÉG VAGY ALLERGIA?	20
Hollós Máté > TORKUNKON NE AKADJON A MORZSA!	22
Nézzük együtt... JAN VERMEER KÉPEIT!	24
Nacsinák Gergely András > NEHÉZ DÖNTÉS	26
Horgas Judit > PLANKTONVADÁSZOK	28
Fecske Csaba > MADÁRBEGY	31

Csongor Andrea > MORZSABÁL	31
Szigeti Zoltán > A NÖVÉNYEK ÉTLAPJA	32
Parapatics Andrea > MI EZ AZ EGÉSZ?	34
Szabó Csaba > A FÉNYEVÖK	36
Kapitány Máté > CSERE	38
Kovács Zoltán Tibor > A MACSKASÁRKÁNY	40
Reszler Gábor > ISTENEK ELEDELEBŐL...	42
Bene Zoltán > BENDÓCSKE	44
Szabó Attila > HOLDOMIGLAN, HOLDODIGLAN	46
Smelka Sándor > MIT ESZIK?	borító3
ÍNYCSIKLANDÓ RECEPTEK	borító4
illusztrációk > Benedek Virág, Maccinka Zsolt, Láng Anna, Pap Kata, Török Eszter	

Szerkesztők > Horgas Judit, Levendel Júlia
Grafikai tervezés > René Margit, Pákozdi Ferenc
Főmunkatárs > Szirmai Panni
Olvasószerkesztő > Bognár Anikó
Kiadja > a Liget Műhely Alapítvány
Szerkesztőség címe > 1122 Budapest, Kíssvábhegyi út 4-6.
E-mail > info@szitakoto.com
Internet > ligetmuhely.com/szitakoto-folyoirot

Támogató > Bethlen Gábor Alapkezelő Zrt.
Nyomdai kivitelezés > Keskeny és Társai 2001 Kft. | ISSN 1789-4972
Terjeszti > a Lapker Zrt
Előfizethető > közvetlenül a kiadónál, a hírlapkézbesítő postahivataloknál
és a HELIR-nél (1089 Budapest, Orczy tér 1.)
Előfizetési díj egy évre > 5000 Ft | Megjelenik negyedévente
Előfizetés > konyv.ligetmuhely.com
Mesék és versek hangos formában > soundcloud.com/liget

Kísértetbőjt

A kísértetek alig esznek,
és akkor se nehéz kaját,
hívei a gyümölcslevesnek,

néha egy kis cseresznyét szednek,
megédesíti az éjszakát.
A kísértetek alig esznek,

nem ismerői az ízeknek,
kedvencük az akácvirág,
hívei a gyümölcslevesnek,

a kekszre egy kis holdfényt kennek,
nekik tömény a napvilág.
A kísértetek alig esznek,

mindegyikük túlsúlytól retteg,
eltűnnek az ablakon át,
hívei a gyümölcslevesnek,

a nem látszó éteri testnek,
nem igénylik a vacsorát.
A kísértetek alig esznek,
hívei a gyümölcslevesnek.

VÖRÖS ISTVÁN

A szegény ember pecsenyéje



A szegény ember az ólat szögezte, hogy ki ne szökjön belőle a képzeletbeli malac. Bízott benne, egyszer talán lakni fogják, s addigra jó, ha rendben lesz a tákolmány. A szög azonban görbe volt, a kalapács pedig lötyögött a nyélben, rá is ütött az ujjára.

Nagyot kiáltott, majd elhajította a rozoga szerszámot. Remélte, hogy sose látja többé.

Még lüktetett az uja, amikor valami nagyot puffanva éppen mellette ért földet. A szegény ember riadtan ugrott arrébb. Akkor látta csak, hogy egy kövér vadlúd pottyant oda. Bizonyosan a kalapáccsal üthette le. Megijedt az ember a hirtelen rászakadó gazdagságtól. Roskadozott is a tehertől, gondolta, beszélgetni, hisz nem az övé az állat. Már haladt volna ki a kapun, amikor eszébe jutott, hogy el se hinnék, nem akarattal csinálta. Szomorúan tekintett a lúdra: – Neked aztán éppen mindegy, kinek a gyomrában vigasztalódsz!

Nagyot villant a szeme, berohant a kunyhójába, vizet forralt, megpucolta a ludat. Járt a keze, mint a motolla, de a képzelete még szaporább volt, gondolatban már százféleképpen el is készítette a szárnyast.

Alig fél óra múlva gyöngyözött a húsleves, sült a libatepertő, illata volt a májnak, s ropogós bunda ült a szárnyakon.

– Ej, lehet, többé sosem, de ma nagyon jóllakom! – dörzsölte a tenyerét a szegény ember.

Hanem hirtelen kopogtattak. A szegény ember szeme kikerekedett, nem szólt, várt egy kicsit, hátha az a valaki megunja, s elmegy. De

akkor már taszították is be az ajtót. A szomszéd volt az elcsigázottan, látszott, hogy éhes.

– Jó napot, szomszéd! Csak gondoltam, visszahozom ezt a féllábú kis széket, amit öt éve kértem kölcsön.

– Ráért volna még! – morogta a szegény ember, s tette ide-oda a széket, csak ne kelljen a szomszédra néznie. Végül mégis megkérdezte: – Ennél?

– Ha lehet... – válaszolt a szomszéd, de már ott is volt előtte az egyik comb.

Akkor nyitotta az ajtót a sógor is, aki talán idén meg se fogta még azt a kilincset.

– Szervusz, sógor! Hoztam egy kis nyári almát! Sokat kell rágni, de ilyenkor a legfinomabb ez, no! – azzal lassan letette az asztalra az almákat. A tekintetét azonban a felsorakozó finomságokon felejtette, leplezetlenül.

Megkapta a másik combot.

Betoppant a koma is.

– Szép napokat, komácskám! Hallottam, csinálod az ólat! Nézd csak! Hoztam egy kis száraz kenyeret a cucukádnak..., majd ha lesz egyszer, hadd nődögéljen rajta! – mondta csillogó szemmel, tele vágyakozással. Nem lehetett azt félreérteni. Övé lett a püspökfalat.

Onnantól nem volt megállás. A szegény embernek soha annyi vendége nem volt, mint aznap. Este fáradtan, éhesen ült le a féllábú székre, száraz kenyérral kitörölte a lábas alját, savanyúnak pedig ropogtatott hozzá egy kis nyári almát... márciusban.

GUTI CSABA

A colorful illustration of a kitchen scene. On the left, a wooden table with a blue top and yellow legs holds a large round loaf of bread, several slices, a jar of orange jam, and a plate with two slices of bread topped with jam. A blue broom with yellow bristles and a blue bucket are on the floor next to the table. In the bottom left, a purple cat is curled up on a yellow chair. In the bottom right, a grey mouse is walking. The background is a dark blue wall with purple curtains and a yellow crescent moon. The title 'Morzsa és kavics' is written in white and yellow text on the right side.

Morzsa és kavics

BENEDEK VIRÁG rajzai

Élt egyszer egy morzsa. Illetve – mit is beszélek – először nem morzsa volt, hanem egy cipő, egy szép, kerek, aranybarnára sült, roppanós héjú, lágy, langyos belű cipő. Amikor a cipőt kivették a sütőből – mert manapság már keveseknek van odahaza kemencéjük –, tágas, napfényes konyhában találta magát, egy Duna-parti kisváros fenyőfákkal körbevett, takaros fehér házainak egyikében. A kéz, amelyik a kezdet kezdetén meggyúrta, most óvatosan az asztalra helyezte hűlni, a fadeszka pedig, az asztalt a forróságtól védő fadeszka, megszólította: – Nagyon gusztusosnak méltóztatik lenni – mondta, miután udvariasan köhintett, a cipő pedig a dicséret hallatán egy árnyalattal még aranybarnábbá vált örömeiben.

– Bizonyára nagyon ízletes is lesz – folytatta a deszka, aztán mesélt arról, hogy amikor az óra nagymutatója héhez ér és a vízforraló sípolni kezd, hogyan zúdul majd le az emeletről három gyerek, hogyan szaladnak be a konyhába, ülik körül a nagy asztalt, és a már ismerős kéz hogyan szel majd vastag karéjokat, hogy aztán vajjal és baracklekvárral vastagon megkenve eléjük tegye a reggelit.

A cipó hallgatta a deszkát és dagadt a büszkeségtől. Olyan cipó akart lenni, amire majd hatvan év múlva is emlékeznek ezek a gyerekek, ha a legszebb emlékeiket és a gyerekkor ízét próbálják felidézni. De az első bevágás sültebbik felénél a cipó egyetlen picike darabja magában lázadozott.

– Hogy engem megegyenek, szétroppantsanak holmi fehér kis gyöngyfogak? Na, azt már nem! – és amint megfogadta, úgy is tett.

Mikor a gyerekek az asztalnál ültek, előkerült a kés, és az első karéj puhán rádőlt a deszkára, a körömnyi darabka, amely az elválás pillanatától immár morzsa volt, leugrott a földre.

A tiszta konyhában a morzsa eleinte szenvedett a magánytól. Sehol egy cseresznyemag, sehol egy porcica társaságnak. Amikor azonban leszállt az este, a kamrából előóvakodott egy kiséger és körbeszaglászta a morzsát.

– Belőlem aztán nem eszel! – fortyant fel a morzsa, és begurult a konyhaszekrény alá, a szűk részbe, ahova az egérke már nem tudott befurakodni.

Másnap megjelentek a hangyák. Libasorban, céltudatosan jöttek, messziről megérezve a morzsa ínycsiklandó szagát. De mikor az első katonák behatoltak a szekrény alatti rejtekhelyre, a morzsának minden erejét összeszedve sikerült akkorát reccsennie, hogy a hangyák egy pillanatra megriadtak, kihátráltak a résből. Balszerencséjükre éppen akkor lépett be a háziasszony. A következő minutumban már a lendületesen mozgó seprű cirokszálai elől menekültek, és vissza sem jöttek többé, mert sütőporszemcsék állták útjukat.

A morzsa magára maradt. Nem háborgatták többé se gyerekek, se egerek, se hangyák. Idővel keménnyé vált, mint egy kavics. Évek teltek el. A gyerekek felnőttek, új család érkezett a takaros fehér házba.

A régi konyhát kopottnak, ósdinak találták. Mesterembereket hívtak, hogy lebontsák a bútorokat, és újakat állítsanak a helyükbe. A kaviccá vált morzsát senki sem tudta megkülönböztetni a törmeléktől.

Mikor a bútormaradványokkal, levert vakolattal együtt a hulladéklerakó udvarban találta magát, megállapította, hogy csúnyának csúnya és meglehetősen barátságtalan is az új otthona, de legalább nem ette meg senki. Viszont amikor arra repült egy galamb, aki épp magőrlésre alkalmas kavicsot keresett a zúzájába, és bekapta, az igazat megvallva, egyáltalán nem bánta.

JANECSKÓ KATA





Élelemből értelem?

„Összekaparta az ismeretmorzsákat” –

ilyesmit mondunk, amikor valaki több helyen elszórt, apró darabkákból összefüggő, érvényes tudást szerez valamiről.

„Falja a könyveket ez a gyerek” – büszkélkednek a szülők, ha fiuk vagy lányuk sokat olvas.

„Kóstolót adott a tudásából”. Ezzel a fordulattal meg akkor élünk, ha valaki a hatalmas mennyiségű, rendszerezett ismereteiből megmutat egy-egy – mit is? – szeletet, mint a kenyérből vagy a tortából.

„Megfűszerezte a mondanivalóját” – a beszélő izgalmas apró részletekkel keltette fel az érdeklődést valamilyen téma iránt, vagy választékosan fejezte ki magát.

„Jól megrágta a mondanivalóját” – vagyis sokáig fontolgatta, hogyan fogalmazzon.

Széles körben használjuk a „szellemi

táplálék", a „tudásszomj”, a „megemésztett gondolat” kifejezéseket is.

Jól ismerjük az éhséget és a szomjúságot. Mindnyájunk közös tapasztalata, milyen megízlelni valamit. Láttunk már kenyeret felszelni, ételt megsózni, megborsozni, gyorsabban megértjük, ha a konyha környékéről választunk képet, amikor az elme működésének, a gondolkodásnak, az ismeretszerzésnek valamilyen érdekes sajátosságát akarjuk kiemelni és megértetni. A Szitakötő szorgalmas olvasói már tudják, hogy nemcsak a költői nyelv, hanem a hétköznapi kifejezéseink is tele vannak ilyen és ehhez hasonló **metaforákkal**: átvisszük a jelentéseket az egyik dologról a másikra, hogy jobban, ügyesebben, szebben fejezzünk ki valamit. Ettől még nem lesz rejtélyes

kapcsolat a táplálkozás (evés és ivás) meg a gondolkodás, agyunk működése között. Hiszen bárki felismerheti, hogy ezekben a szólásokban, fordulatokban a puszta *hasonlóság* köti össze ezt a két világot, valójában nem tartoznak össze.

Biztos ez?

Amikor a Bibliában Ádám és Éva a „tudás fájának” gyümölcsét fogyasztja el, s így a gondolkodásra, mérlegelésre való képességet (meg az ezzel járó felelősséget) alma evésével nyeri el az ember, azonnal megértjük, hogy ez meg *jelképes* kapcsolat csupán. A Biblia egy másik történetében, a Jelenések Könyvében

találunk egy hasonló jelenetet, amiben Szent János tényleg megeszik egy könyvet: szájába veszi, elrágja a lapokat és lenyeli. Ebben is ráismerünk a jelképre: a furcsa történet azt fejezi ki, hogy Isten üzenetét elfogadva és befogadva lehet majd továbbadni, hirdetni másoknak.

Az indiaiak négyezer éves szent szövegében, az **Upanisádok**ban azt olvashatjuk, hogy a gondolat a táplálékból származik. A megevett táplálék egy része eltávozik belőlünk, egy részéből a testünk épül fel, hússá válik, s a legritkább része „felfelé száll”, és gondolat lesz belőle. Ez már nem jelkép, itt valóságos biológiai folyamatokról van szó. A táplálék feldolgozásával testünk élő anyagát építjük szakadatlanul, miközben energiát is nyerünk. Ennek az energiának egy részét agyunk használja fel, ráadásul aránytalanul sokat.


Testtömegünknek csak alig 2%-a, de az energiafelhasználás 20-25%-ára itt van szükség.

Tudtad, hogy a gondolkodás különösen **energiaigényes folyamat**? Ha egy fortélyos fejtörőn, egy nehéz matekpéldán töpreng valaki, vagy nagyon sok szempontot kell figyelembe vennie egy súlyos döntésnél, hirtelen rengeteg cukrot használ fel a szervezet. De amikor hipp-hopp megoldasz egy jól ismert feladatot vagy szinte gondolkodás nélkül cselekszel, elhanyagolható mértékű az energiafelhasználás.

Az **alultápláltság**, különösen gyermekkorban, nemcsak a testi fejlődést veti vissza, hanem a szellemi is. Évekkel maradnak el kortársaiktól azok a gyerekek, akik kis korukban sokat éheztek.

És van még ennél mélyebb kapcsolat is a táplálkozás, az emésztés és az elme működése között.

Egy brit orvos, John Langley (ejtsd: dzson lengli) több mint száz évvel ezelőtt felvetette, hogy a beleink is önálló, saját szabályok szerint működő idegrendszert alkotnak. Sokáig feledésbe merült ez a gondolat, de a múlt század kilencvenes éveiben a kutatók „második agynak” nevezték el testünknek a **nyelőcsőtől a végbélig** terjedő részét. És minél többet vizsgálták ezt a területet, annál több meglepetés érte őket. Kezdetben még 100 millióra becsülték azoknak a **neuronoknak** (idegsejteknek) a számát, amiből az itt található kétféle, rendkívüli méretű hálózat felépül – ma már 500 millióra teszik. És nemcsak neuronok vannak itt, hanem az idegsejtek közötti kommunikációt segítő **fehérjék** is, ugyanúgy, mint az agyban. Néhány tudós úgy véli, a bél-idegrendszernek saját érzékelése és reflexei vannak, képes a tanulásra és az emlékezésre. Amellett, hogy saját feladatát szorgalmasan ellátja, az aggyal számos csatornán áll összeköttetésben, és az itt termelődő, a szervezet működése szempontjából meghatározó anyagokkal befolyásolja általános állapotunkat, érzéseinket, viselkedésünket. Tehát a táplálkozás és a gondolkodás között mégiscsak létezik közvetlen kapcsolat.



Sokan úgy tartják, hogy kedvenc gyümölcsünk egyike, a **dió** azért réges-régi bölcsességszimbólum is (sok más átvitt jelentése mellett), mert a dióbél tekervényei a kemény csonthéjban a koponyára és az agyra emlékeztetnek. Csakhogy aligha lehetett megszokott és széles körben ismert a csupasz agy látványa az ősi időkben: legfeljebb ritka és szörnyű balesetek szemtanúi vagy koponyaműtétet végző gyógyítók tudhatták, milyen az agy. Ezért kétséges, hogy a „*dióhéjban összefoglalni valamit*” kifejezés mögött ezt a jelentést kell keresni. Valószínűleg egyszerű metaforával állunk szemben. A dióbélbe kis helyen nagyon sok tápérték szorul, ahogy néhány rövid, találó mondat képes megragadni egy hosszú és bonyolult gondolat lényegét.



Z. KARVALICS
LÁSZLÓ

Jó étvágyat!

Az evés-ivás életünk fontos része, társas életünkben is meghatározó. Rengeteg szokás, hagyomány és vélekedés alakult ki az étkezéssel kapcsolatban.

Nálunk szokás, hogy étkezés előtt jó étvágyat kívánunk egymásnak. Nagy tiszteletlenség, ha valaki e nélkül kezd el falatozni. De például az angol nyelvben nincs ilyen értelmű kifejezés. A franciáktól „kölsönzik”, amikor azt mondják: Bon appetit (ejtsd: bon ápetit), de a végére nem tesznek e-t írásban, mint ők.

Biztos előfordult már, hogy amikor többen együtt ettetek, egy felnőtt így szólt: „Lássuk, ki lesz az angyal!”. Ez lényegében sürgetés. Versenyhelyzetet teremt, hogy gyorsabban egyetek. Az kap dicséretet, aki leggyorsabban befejezi. Persze, gyakran nincs idő kívánni, hogy mindenki elszöszmötöljön, mert indulni kell valahova vagy mindjárt vége a szünetnek. De gyorsan enni egészségtelen. A falatok alapos megrágása kell a jó emésztéshez, a nyál már a szájból megkezdte az előemésztést, a gyomornedv így minden kicsi ételdarabkához hozzáfér.

Szokás kérdése, hogy egyáltalán mit tartunk ennivalónak, mit kedvelünk, mitől

idegenkedünk vagy irtózunk. Gyakran hallani, hogy „én nyers húst soha nem ennék”. Valójában a tatárbifsztek is darált nyers hús, amelyet mindenféle fűszerrel ízesítünk.

Egy ínycucc angol kedvence lehet az „enyhén átsült”, magyarul „véres” marhahús-szelet. Más számára elborzasztó még a gondolata is. Ugyanakkor a magyarok körében népszerű, finoman sózott kenyérszalonnától meg az angolokat lelheti ki a hideg. Van, aki imádja a tenger gyümölcseinek nevezett kagylót, polipot, rákot, más undorodik tőlük. A kínaiak természetesnek tartják, hogy kutyahúst esznek, amit mi elfogadhatatlannak érzünk.

Mostanában egyre gyakrabban kerül elő a kérdés, hogy vajon a rovarok – bármilyen formában is – kaphatnak-e helyet étkezésünkben. Ha magyaroknak tesszük föl a kérdést, hogy enne-e piritott szöcskét, valószínűleg utálkozó fintorral válaszolna, pedig a világ más részein évezredek óta természetes kifejlett rovar vagy rovarlárvát fogyasztani. Tenyésztett rovarlárvákból származó élelmiszer-alapanyag már az Európai Unióban is van: a lisztbogár lárvája (a lisztkecske) – pontosabban az abból készült „liszt”.



A rovarok fogyasztása nem csupán helyi szokás vagy gusztus dolga. Ahogy a Föld lakossága nő, egyre égetőbb gond, hogyan tudunk elegendő táplálékot, és főleg elegendő húst vagy fehérjét biztosítani. Fontos szempont, hogy melyik állat hogyan hasznosítja a takarmányt. Ezt azzal a számmal fejezik ki, hogy hány kiló takarmány kell ahhoz, hogy 1 kilóval gyarapodjon az állat. A szarvasmarha a legrosszabbul hasznosító háziállatunk: kb. 10 kg takarmányra van szükség 1 kg gyarapodáshoz. A sertés jobb (5 az 1-hez), a szárnyasok 3 az 1-hez, a rovarok viszont 2 az 1-hez. Vagyis a rovarévs lényegesen gazdaságosabb táplálkozás, mint a disznó- vagy főleg a marhahús fogyasztása.

A szokásainktól is függ, hogy mit eszünk meg. Sokkal több ehető és tápláló növény él Magyarországon, mint ahányat bármilyen

formában fogyasztunk. Nem lett ismert zöldségnövény például a **porcsin**, pedig mindenfelé – utak szélén, kerítések tövében – elterjedt, gyakran csak taposunk rajta. Szára elágazó, pirosas, húsos. Levele szintén húsos. Mindenestül ehető; kellemes, kicsit savanykás íze van. Nyersen, főzve és párolva is fogyasztható. Készülhet belőle főzelék, köret, saláta. Ráadásul gyógyhatású.

Ahogy más népeknek, nekünk is vannak jeles napokhoz kötődő ételeink. Húsvétkor például elmaradhatatlan a sonka és a keménytojás. Ennek bibliai történet az alapja: Jézust a húsvét előtti pénteken feszítették keresztre és harmadnapra, azaz vasárnapra támadt fel. Halálára emlékezve a húsvét előtti hetekben a vallási szokásokat követő emberek hosszabb-rövidebb ideig **böjtölnek**: nem esznek húst. Jézus vasárnapi föltámadását pedig azzal ünneplik, hogy megint húst vesznek magukhoz, azaz húsos ételleket fogyasztanak. (Innen származik maga a „hús-vét” név.)

A tojás szerepét a **néphagyomány** magyarázza. Húsvét kora tavasszal van, és ez az időszak jóval a kereszténység előtt a természet újjászületésének ünnepe volt. Nemcsak a kerti virágokat, hanem a lányokat is meglocsolták; a locsolásra adott válaszként a lányok tojást (az élet és a születés jelképét) adtak a legényeknek.

Karácsonykor a legtöbb családban halászlé vagy más halétel készül. Ennek is vallási háttere van. A karácsony Jézus születésének ünnepe, és a Bibliából tudjuk, hogy Jézus

első tanítványai között több halász is volt. Rejtjeles üzenetként a kétezer évvel ezelőtti keresztények hal körvonalának rajzolásával jelezték összetartozásukat, ugyanis a *hal* jelentésű görög szó betűi (I C T Y S) egyúttal egy Jézusról szóló mondat szavainak a kezdőbetűi (*Iesous Christos Theou Yios Soter, azaz Jézus Krisztus Isten Fia Megváltó*).

Szilveszter idején is seregnyi **babonás** étkezési szabály van, például a csirkével, a hallal és a disznóval kapcsolatban, de ezek magyarázatai itt-ott ellentmondanak egymásnak. Annyi még egyértelmű, hogy a csirke hátrafelé kapar és előrefelé repül, a disznó előrefelé túr, a hal pedig előre úszik; de az már homályos, hogy a csirke a múlt gondjait kaparja el vagy a jövőbeli szerencsét; és hogy melyikkel repül el. Így kérdés, vajon éjfél előtt vagy után kell-e enni. Az újesztendei malacsült népszerűsége olyan nagy, hogy a szárnyasok innen kiszorulnak. A halakkal is az a bonyodalom, hogy elúszhatnak a bajokkal – meg a szerencsével is. A hal újévi fogyasztása mellett szól, hogy a kerek halpikkelyek a pénzürmékre emlékeztetnek – mint a lencse is! –, ezért a babona szerint az újesztendőben halat (és lencsét)

kell ennünk, hogy sok pénzünk legyen. Ne lepődjünk meg, ha valaki pont fordítva ismeri ezeket a babonákat!

Érdeemes megemlíteni egy modern babonát, pontosabban **tévhitet**: hogy a barna cukor egészséges, a fehér cukor pedig ártalmas, és hogy a nádcukor egészségesebb, mint a répacukor. Mindkettő tudatlanságon és félrevezetésen alapul. A cukornád trópusi országokban honos. A mérsékelt égövön – tehát nálunk is – cukor-répából vonják ki a cukrot. A cukorrépából kifőzött szirupot tisztítják, melegítéssel elpárologtatják belőle a vizet, s végül kikristályosítják. Tisztításkor eltávolítják belőle, ami nem cukor. Ha az eltávolítás teljes mértékű, akkor szép fehér cukorkristályokat kapnak, és a maradék a barna melasz. A melaszban sokféle növényi anyag van (rostok, ásványi anyagok, fehérjék stb.), és persze még sok cukor is, ezért hasznos takarmány. Ha a tisztítást nem viszik végig, akkor kristályosításkor barna cukrot kapnak.

Ma azonban nem így gyártják a barna cukrot.

A teljesen megtisztított fehér cukorhoz visszakevernek egy kevés melaszt (vagy karamellizált cukrot). Ennek csakis vevő-csalogató szerepe van; kihasználja a tévhitet, hogy a barna cukor egészséges. A nádcukor cukortartalma pontosan ugyanaz, mint a répacukoré. A cukornád ipari feldolgozásának azonban másféle módja alakult ki; abban valóban akkor és attól lesz barna a kristály(nád)cukor, ha az utolsó tisztítási lépést elhagyják.

Az egészséges táplálkozással kapcsolatban tehát számos okos tanáccsal és tévhittel találkozhatasz. Az én tanácsom egyszerű: a mértékletesség a legfontosabb! Mit gondolsz, miért?

VICTOR ANDRÁS

A hangya, a tücsök és a csücsök



– ... És ekkor a bátor hangya felkapta a hétfejű sárkányt, és derékig a földbe vágta. Majd előkapta kardját, és levágta mind a hét fejét. Aztán hazavitte a királynőt. Az öreg király örömeiben kész lett volna a hős hangyának adni a lányát és fele királyságát. De a szerény kis hangya nem kért mást, csak egy kis kiflinek a legkisebb csücskét...

– Ebből semmi se igaz – sóhajtotta a hangya. – Egyszerűen csak megtaláltam ezt a kifli csücsköt az út szélén.

– De az unalmas! – háborgott a tücsök. Véletlenül futottak össze aznap az erdei tisztáson. A hangya a csücsköt cipelte, a tücsök meg hegedült.

– Lehet, hogy unalmas, de ez az igazság.

– És ezt fogod elmesélni a bolyban? –
hüledezett a tücsök.

– Miért kéne elmesélnem bármit? Nálunk
senkit se érdekel, hogy honnan szerezzük a
morzsát.

– De ez nemcsak egy morzsa! – kiáltotta
szenvédélyesen a tücsök. – Ez egy csücsök!
Tízszer akkora, mint te. Itt húzod, tolod,
vonszolod, cipeled, görnyedsz a súlya alatt...

– Ez mondjuk igaz, de ha segítenél...

– Orcád, na jó, olyanod nincs, de csápjaid
verejtékével áztatod, hogy aztán egyszerűen
leadd a bolyban, mintha egy porszem lenne?

– Ez nem olyan nagy dolog. Nálunk akárki
képes lenne rá.

– Te viszont nem vagy akárki – kiáltotta a
tücsök. – Hiszen te, izé...

– Még a nevemet se tudod.

– Nem – ismerte be a tücsök –, de ha
elárulod, sztárrá teszek, az egész boly rólad
beszél majd!

– Kétlem.

– Te leszel az, aki ezentúl eltáncolja nekik,
hogyan merre van az ennivaló.

– Azok a méhek.

– Te leszel minden hangya királya!

– Királynőnk van.

– Akkor feleségül veszed.

– Ez nálunk nem így működik.

A tücsök kétségbeesett.

– Akkor mégis mit akarsz?

– Hazavinni a csücsköt.

Mikor erre a tücsök felelni akart, hüppögést
és sírást hallottak. Egy kislány sírdogált a
közelükben. A szünni nem akaró sírás mellé

ekkor becsatlakozott egy másik hang,
egy fiúé.

– Na, ne sírj, hazatalálunk, meglátod.

– Dehogyan találunk! Itt fogunk elpusztulni!
A morzsákat se találjuk!

– Morzsák nélkül is hazajutunk – felelte
a fiú kissé bizonytalanul. – De biztos
megvannak valahol, tudom, én szórtam el
mindet.

A tücsök szánakozva ciripelt egyet, a
hangya azonban tűnődve nézte a csücsköt.

– Mit gondolsz, mennyi morzsa jön ki
ebből?

– Elég sok, gondolom.

– Elég sok, hogy elérjen addig a kunyhóig
az erdő szélén?

– Miért pont odáig?

– Szerintem ott laknak.

A tücsök erre már felkapta a fejét.

– Ó, na ne!

– Haza kell jutniuk! – mondta a hangya.
Azzal nekiállt tépkedni a csücsköt.

– Nyugodtan segíthetsz – szólt a
tücsöknek, aki duzzogva csatlakozott hozzá.

– És mit viszel majd a bolyba? –
próbálkozott még utoljára.


– Majd felkapok valamit a kunyhójuk
környékén.

A tücsök felderült.

– És ha a házuk nem is közönséges ház,
hanem mondjuk... mézeskalácsból van?

A hangya fáradtan elmosolyodott.



– Jó volna. Meglátjuk, ha odaérünk.



A nagy konyha-rablás

Hajdanában a mi kis városunkban működött egy cukrászda. Bejárata fölött mézeskalácsból kirakott felirat pompázott: Falat és Morzsa. Ez a hely finomabbnál finomabb süteményeiről volt híres. Mindannyiunk legnagyobb kedvence az Aranyropogós Kakaóháromszög volt, amiből egyetlen harapás is a hetedik mennyországba repítette az embert.

A pletykák szerint az Aranyropogós Kakaóháromszög valami titkos hozzávalótól lett ilyen finom. A sütit majszolva lelkesen találgattuk, mi lehet az: bizonyára szivárványcukor-szirup, napfénykaramell, álmogyumölcs-kivonat, csillagpor-őrlemény, reszelt holdfénykristály és ilyesmi. A valódi receptet egyedül maga a cukrász, Cukorka Kálmán ismerte, és állítólag még a segédeivel sem osztotta meg.



Hanem egy nap a városunkba tévedt a hírhedt rabló páros, Ravasz, a mestertolvaj, és fürge ujjú cinkosa, Trükk. Nem akadt olyasmi a világon, amit ők ketten el ne tudtak volna lopni. Ők maguk is így vélhették akkoriban.

A szóbeszéd szerint Trükk és Ravasz néhány nap alatt körüszaglásztak városkánkban, és megállapították, hogy a legértékesebb, amit innen eltulajdoníthatnak, az Aranyropogós Kakaóháromszög receptje.

Ravasz így magyarázott Trükknek: zárás után betörünk a cukrászdába, megkeressük az Aranyropogós Kakaóháromszög receptjét, aztán iszkiri, magunk mögött hagyjuk ezt a kis porfészket. Már aznap éjjel neki is fogtak. Mindketten elég cingárok voltak, így könnyedén bemásztak az egyik hátsó, nyitva hagyott szellőzőablakon. De ami bent fogadta őket, az még a tapasztalt rabló párost is meglepte. Óriási szekrények és polcrendszerek elképesztő labirintusában találták magukat. A polcok és szekrények telis-tele voltak mindenféle süteményes edényekkel, formákkal és a hozzávalók garmadájával.

– Hogyan találjuk meg a receptet? – kérdezte ijedten Trükk.

– Egyszerű – felelte Ravasz, mert ő sem tudta.

Ekkor siklott pillantásuk a mellettük lévő, üvegtetővel borított tepsire, ami tele volt friss Aranyropogós Kakaóháromszöggel.

– Csak egy harapást – mondták egyszerre, és nekiálltak falatozni.

A pompás ízvilág szétterült szájukban, és

legszívesebben ott maradtak volna, míg fel nem falják az egész tepsi süteményt.

– Milyen finom! – mondta Trükk teli szájjal.

– Az, de mennünk kellene – motyogta Ravasz.

– Csak még egyet – kérlelte Trükk, és szinte sírva fakadt a gondolattól, hogy nincs vesztegetni való idejük.

– Pakoljuk tele a zsebünket és keressük meg a konyhát – adta ki a parancsot Ravasz.

Olyan sokáig bolyongtak a labirintusban, hogy lassan a zsebükbe rejtett sütemény is elfogyott. Hosszas keresgélés után végre meglelték a konyhát. Éppen úgy nézett ki, mint amilyennek az ember egy mesebeli cukrászda konyháját képzei, csak szebb volt, tágasabb és nagyon tiszta. Alig hittek a szemüknek, amikor megpillantották az egyik fiókon tündöklő feliratot: Receptek.

Ravasz egy ugrással a fiók mellett termett és kihúzta. Legfelül fehér papír feküdt, rajta mives betűkkel az Aranyropogós Kakaóháromszög receptje virított.

– Ennél könnyebb dolgunk nem is lehetne – suttozta vigyorogva Trükk.


Felkapták a papirozt és épp indultak, amikor dübörgő léptek ütötték meg fülüket. Megdermedni sem volt idejük, ott állt a konyhaajtóban a hatalmas termetű cukrász, maga Cukorka Kálmán, elállva a menekülés útját.

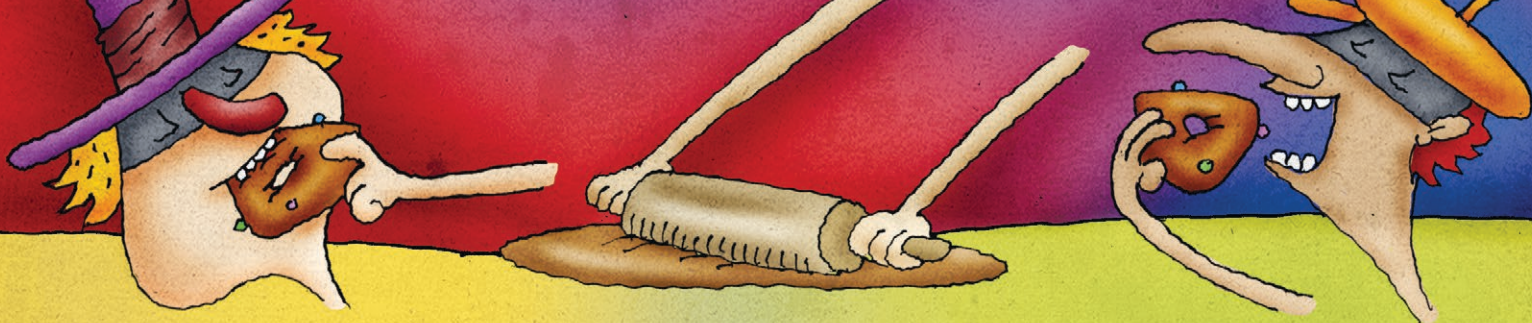
Dörgő hangon szólalt meg.

– Hát ti meg mit kerestek itt?!

– Mi csak, izé, eltévedtünk – felelte Trükk.

Erre a cukrász hatalmas sodrófát vett le egy





kampóról és a rablók felé bökött a levegőben.

– Ó, ti szegények! Bizonyára régóta bolyongtok itt, és már nagyon megéheztek!

Ravasz érezte, hogy a kedves szavak és a fenyegetően hadonászó sodrófa valahogy nem illenek össze, és tartott tőle, hogy a sodrófa áll közelebb az igazsághoz. Töprengéséből a cukrász térítette magához.

– Hát akkor most sütni fogunk! Ti lesztek a segédeim, és mindent úgy csinálunk, ahogyan napközben a valódi segédeimmel szoktam.

Ezzel a hatalmas cukrász vidám dalra fakadt, és mintha pehelykönnyű balerina volna, sűrögve-pörögve ugrabugrált a konyhában, tett-vett, közben ilyen utasításokat énekelt trillázva:

– Keverd el a mézet a sárgájával, de érzéssel, nehogy könnyezni kezdjen! Te meg addig készíts tojáshabot, verd fel a fehérjét, csak vigyázz rá, össze ne törd! Tégy bele csipetnyi fahéjat, ne többet, még ha a kedvenced is!

A két jómadár pedig igyekezett pontosan követni a cukrász utasításait. Hamarosan azon kapták magukat, hogy önfeledten énekelnek a cukrásszal együtt, közben szállt a liszt, járt a habverő, kopogott a fakanál.

Amikor a mester csaknem eltűnt az óriási hűtőben a tejszínért, és már csak a cipője sarka látszott ki, Trükk kezében hirtelen megállt a habverő és óvatosan körbesandított.

Talán most érdemes lenne kereket oldani...

– Valami nem úgy alakul, mint kellene – énekelte a cukrász a hirtelen beállt csöndben –, valami hiányzik!

Azzal szekrényeket nyitogatott, bödönöket és dobozokat borogatott, még a receptes fiókot is felforgatta!

– A receptet keresed? – kérdezte rémülten Trükk.

– Ugyan minek? Kívülről tudom, és a lényeg úgy sincs benne.

Ravasz odasúgta Trükknek:

– A titkos összetevőt keresi!

– Megvagy! – kurjantott ekkor Cukorka Kálmán diadalmasan, és egy háromszög alakú süteményszaggatót emelt a magasba.

Elfáradtak, mire elkészült a sütemény. Akkor aztán hármásban asztalhoz ültek, mindegyikük nagyot harapott egy-egy Aranyropogós Kakaóháromszögbe, és élvezték, miként árad szét egész lényükben a fenséges íz.

Amikor jóllaktak, a cukrász kikísérte őket a bejárathoz, és elköszöntek egymástól. Trükk és Ravasz szó nélkül ballagtak a hajnali utcán. Mindketten tudták, hogy Cukorka Kálmán süteményeinek titkos hozzávalója a hatalmas szeretet, amivel elkészíti remekeit. Az ilyesmit pedig nem lehet ellopni, legfeljebb megosztani.

INCZÉDY TAMÁS

Jobb ízű a falat



Leonardo da Vinci | Az utolsó vacsora

Enni sokféle módon lehet. Bár az evés nélkülözhetetlen létezésünkhöz, nem mindegy, hogyan vesszük magunkhoz a táplálékot. Rokonértelmű szavakban gazdag nyelvünk árnyalt kifejezésekkel írja le az evés fajtáit. Mintha film peregne előttünk felsorolásuk közben! Látjuk a kimerítően *táplálkozókat*, a választékosan vagy szertartásosan *étkezőket*, a mértéktelenül *habzsolókat*, durván *zabálókat*, gusztustalanul *csócsálókat*, vagy az evés élvezetét is érzékeltető *lakmározókat*, az előkelő *lakomák* vendégeit, a finomkodó *eszegetőket* és a gyerekesen *majszolókat*,

míg eljutunk a kedélyes, jóízűen *falatozóig*. (Közben találkozunk közönséges *kajálókkal*, jópofáskodó *burkolókkal* és új keletű társaikkal is).

Egy-egy ilyen szó történelmi korszakokat, népeket, társadalmi rétegeket képes felidézni. Jelképpé válhat, mint például a *falat*. Alig különbözik az ősi urali eredetű *fal* igétől, amelyből származik, mégis gyakran túlmutat közvetlen jelentésén, a harapásnyi ennivalón.

Úgy kell, mint egy falat kenyér, mondjuk, ha nagy szükségünk van valamire. Az irigykedő *kinézi más szájából a falatot*, a túlzott takarékoságra kényszerülő *önnön szájától*

vonja meg. A jóságot is egy *falat kenyérhez* hasonlítjuk.

A nomád népeknél, a Bibliában a barátságos fogadtatás jelképe. Ábrahám az ismeretlen égi küldötteket azzal ülteti le, hogy szolgálvaival vizet hozat nekik, ő pedig egy *falat kenyeret hoz, hogy felüldítsék magukat.*

Berzsenyi Dániel a követendő jámborságot így mutatja be: *Nyájas orcával szegi meg falatját a barátságnak s jövevény szegénynek.* Petőfi az elvtelen haszonlesés jellemzésénél használja: *Vesd meg, kik egy jobb falatért Eladják magokat.*

Arany János költeményében a családi boldogság legszebb szimbóluma az a jelenet, amikor a fáradtan hazatérő apa késői vacsorájából kóstolót ad gyermekeinek, mert *jobb ízű a falat, ha mindnyájan esznek.*

Az ünnepi közös étkezés eleve szimbolikus cselekedet. Az Evangéliumokban

Jézus az **Utolsó vacsorán**

önmaga jelképeként *töri meg a kenyeret*

és osztja szét tanítványai között.

Ezért is övezte nálunk szinte

vallásos tisztelet a kenyeret. Ha egy

darabka – egy *falatnyi* – földre

esett, anyáink, nagyanyáink

fölszedve megcsókolták,

és vászonzacskóba gyűjtve *hasznosították újra.* Présli vagy állateledel lett belőle.

A *falás* többnyire a mohó, mardosó éhséget érzékelteti: *Fal, fal egyre mind,* olvassuk József Attila keserű verssorait a száz évvel ezelőtti cséplőmunkásokról, akiknek csupán *kenyér és uborka az ebédjük, és jól megrágnak minden falatot.*

Aki *falánk*, az viszont telhetetlenül *habzsol*, mint a hanyatló római birodalom élvhajhász előkelőségei. Közéjük tartozott az 1. századi, vagyonát drága ételekre tékozló Apicius (ejtsd: apiciusz). Nevéhez kötődik az ókori római ételleket leíró, kéziratban fennmaradt, a 15. században kinyomtatott szakácskönyv. A ma is használt *lucullusi lakoma* kifejezés Lucullus (ejtsd: lukullusz) római hadvezér ínycenc vendéglátására utal. Nála szolgáltak fel fülemülék és fenyőrigók nyelvéből készült pástétomot.

(Korabeli leírások szerint vendégei lúdtollat is

kaptak a vacsorához, hogy segítségével kiürítsék gyomrukát, és folytathassák a lakmározást. Kár lett volna otthagyni a különféle szárnyasokkal töltött, egészben megsütött, aranyozott sörtéjű *trójai disznót* és társait).

Régi korok étkezési és egyéb szokásait híven őrzi a nyelv.

Ki gondolná, hogy a baromfik *püspökfalatja*, amelyet a mai gyerekek nemigen ismernek, egy középkori adó nevéből származik? Hajdanában Márton, a pannóniai katonaszent napján a jobbágyok *fertály* (negyed) lúddal köszöntötték a püspököt, esetleg falujuk papját. Voltak annyira leleményesek, hogy a sült libából a csontos farrészt adják oda.

Honfoglaló, félnomád őseink is ettek libát-kacsát, de nem hagytak ránk recepteket. Következtetésekre, rokon népekkel kapcsolatos ismeretekre, utazók leírásaira, egyes vidékeink máig élő hagyományaira vagyunk

utalva, ha meg akarjuk ismerni életmódjukat, ételeiket. Az bizonyos, hogy nem nyereg alatt puhított nyers húst falatoztak, ahogy a történelmi pletykák állítják. (Nyershús szeletekkel a favázás nyereg által feltört lóhátakat gyógyíthatták, ahogyan még a 19. században is a Volga menti népek.)

Eleink vándorlás közben vadásztak, halásztak, de állatokat is tartottak. 9–10. századi leírásokból tudjuk, hogy *nagy csapat jószág, lovak és teherhordó barmok követik őket...*, hogy *élelmet s italul tejet szolgáltatassanak*.

A téli szállásokon búzát, árpát, kölest is vetettek, de nem várták meg a termés beérését. Asszonyaik sarlóval korábban learatták, a magvakat megpörkölték, összetörték. Sóval-vízzel keverték, és forró kőlapra öntve megsütötték. A hasonlóan készült *lepénykenyeret* ezért ismerik Székelyföldön *kőre leppencs*, Bodroghözben *kövönsült* néven. Ha azonban sűrűbb tésztából dagasztották, és gombócokat formálva tették a kemence hamvadó paraszába, mint a palóc asszonyok a 20. század küszöbén is, mesebeli *hamuban sült pogácsa* lett belőle.

Ahány néprajzilag elkülöníthető vidékünk van, annyi nevét ismerték és annyi változatát falatozták jóízűen az ősi kenyérféléknek. Találékonyságuk a maradékból, a dagasztóteknő faláról lekapart *vakarékból* is ínycsalatot varázsolt: a kemencében sült kenyérlángost. Az Őrségben *langalló*, Kelet-Dunántúlon *lángos*, az Alföldön *vakarcs*, *vakaró*, *molnárpogácsa*, *bodag*, *sótalán*, *sovány*, *pompos*, *kanvarjú*, *vakvarjú*, *dübbencs* néven ismerik.

Ezekből alakultak ki jómódúbb tájainkon káposzta, tepertő, szilvalekvár hozzáadásával a lepények. Híres leszármazottjuk a makói túrós lepény, amit a 19. században menyecskék árultak házról házra járva. Örzsi nagyanyám, aki 1880-ban született, még ismerte a lepényes kofák receptjét, és gyerekkoromban, a háború utáni sanyarú években gyakorolta is mesterségüket. Nem kemencében sütötte ugyan, ám alján a vékony kenyértészta soha nem ázott el, és pontosan úgy *szotyogott-lotyogott* rajta a forró *istenáldás*, a tojásos-vajas-tejfölös-sós-kapros túró, ahogyan egy korabeli emlékiratban olvasható.

JÁMBORNÉ BALOG TÜNDE



Érzékenység

vagy allergia?

A mi családukban már egy sima vasárnapi ebéd sem egyszerű. Mert

én meg Mami gluténérzékenyek vagyunk, Hugi meg a tejet nem bírja, pedig a kedvence a túrógombóc.

Szóval nem könnyű kitalálni, mi az, amit mindannyian megehetünk.

Nagyi szerint régen a népek azt ették, amit kaptak, és csak

mostanában divat, hogy mindenki mindenre allergiás.

De amikor megkérdeztük, Apa azt mondta, Nagyi ebben téved. Mert Hugi szerencsére

csak **érzékeny** a tejre, és nem **allergiás**. És ez **két teljesen különböző dolog!** De abban hasonlítanak, hogy mind a kettő létezik, amióta világ a világ, csak régebben nem tudtak róla.

Az ételérzékenység **emésztőrendszeri** probléma. Megesik, ha olyasmit eszünk, amire az emésztőrendszerünk nincs felkészülve, mert mondjuk nincsenek olyan enzimeink, amik úgy le tudnák bontani, hogy a szervezetünk hasznosíthassa. Hugi hiába szeretne tejbegrízt enni, nincs a szervezetében **laktáz enzim**, ami a tejben lévő tejcukrot – vagyis a **laktózt** – lebontaná. Ezért laktóz-érzékeny. Elég egyetlen túrógombóc, és az arca kiütéses lesz, a hasa meg pufi, és megfájdul, és már szaladhat is a vécére. Ami persze nagyon rossz, de ha laktózmentes túróból gombócol, akkor megússza az egészet.

Az ételallergia ennél sokkal, de sokkal rosszabb, mert olyankor a szervezet **ellenálló képessége** okozza a galibát.

A szervezetünket nap mint nap rengeteg támadás éri úgy, hogy észre sem vesszük. Bacik, vírusok, különböző kórokozók



próbálják álnokul elfoglalni, hogy elszaporodhassanak benne. De szerencsére működik bennünk egy szuper csapat – az **immunrendszer**ünk –, ami mindig kész felvenni a harcot a betolakodókkal szemben. Ha minden rendben megy, felismeri és hatástalanítja őket, az emléküket pedig elraktározza, hogy ha még egyszer támadnának, az már ne érjen minket készületlenül. Az immunválasz legyen gyors és megsemmisítő! Na jó, de mégis, hogy jön ez az évéshez?

Hát úgy, hogy ez a szuper csapat néha hibázik, és az elmajszolt ennivaló valamelyik alkotóelemében látja meg az ősellenséget. Például **tejallergiánál** a tejfehérjében, a **kazein**ben. Úgyhogy, amikor találkozik vele és felismeri, azonnal riadót fúj és beindítja az ellentámadást. Elpusztítja, és közben gondosan elraktározza az emlékképét, hogy amikor legközelebb összefut vele, még nagyobb legyen az ellencsapás. Mindent elsöprő erejű! És ez már igazán komoly veszélyt jelenthet, mert csata közben kiütések, duzzanatok, nyelési meg légzési zavarok alakulhatnak ki.

Persze, nemcsak a tej okozhat gondot, hanem a tojás, a szója, a tenger gyümölcsei, a csonthéjasok, szóval hosszú a lista.



Egészen ritkán – 23 millióból egy ember – akár a vízre is allergiás lehet! Az egyik legveszedelmesebb allergén a **földimogyoró**. Egy apró morzsa is megölheti azt, aki allergiás rá. Ezért kell az ételek dobozára írni, ha csak parányi mogyoró is lehet bennük, hogy: Nyomokban földimogyorót tartalmazhat!

Az érzékenységre vagy allergiára való hajlam **öröklődhet**, de persze nem biztos, hogy öröklődik is.

És ha gyerekként érzékeny vagy valamelyik ételre, még bőven **kinőheted**, mire felnősz. De addig nagyon figyelj oda, hogy mit eszel meg!

VIBÓK ILDI

Torkunkon ne akadjon a morzsa!



Torkomon akadt a falat – mondjuk, amikor nem tudjuk lenyelni az ételt. A kenyér egyetlen morzsája is félrecsúszhat, fuldokolhatunk tőle. Vajon a zenében mi a falat? És létezik-e morzsa?

A zenében a legfontosabb a folyamat. Lehet, hogy egy-egy pillanat: egy akkord, egy szép hangszín megragad, de a zene

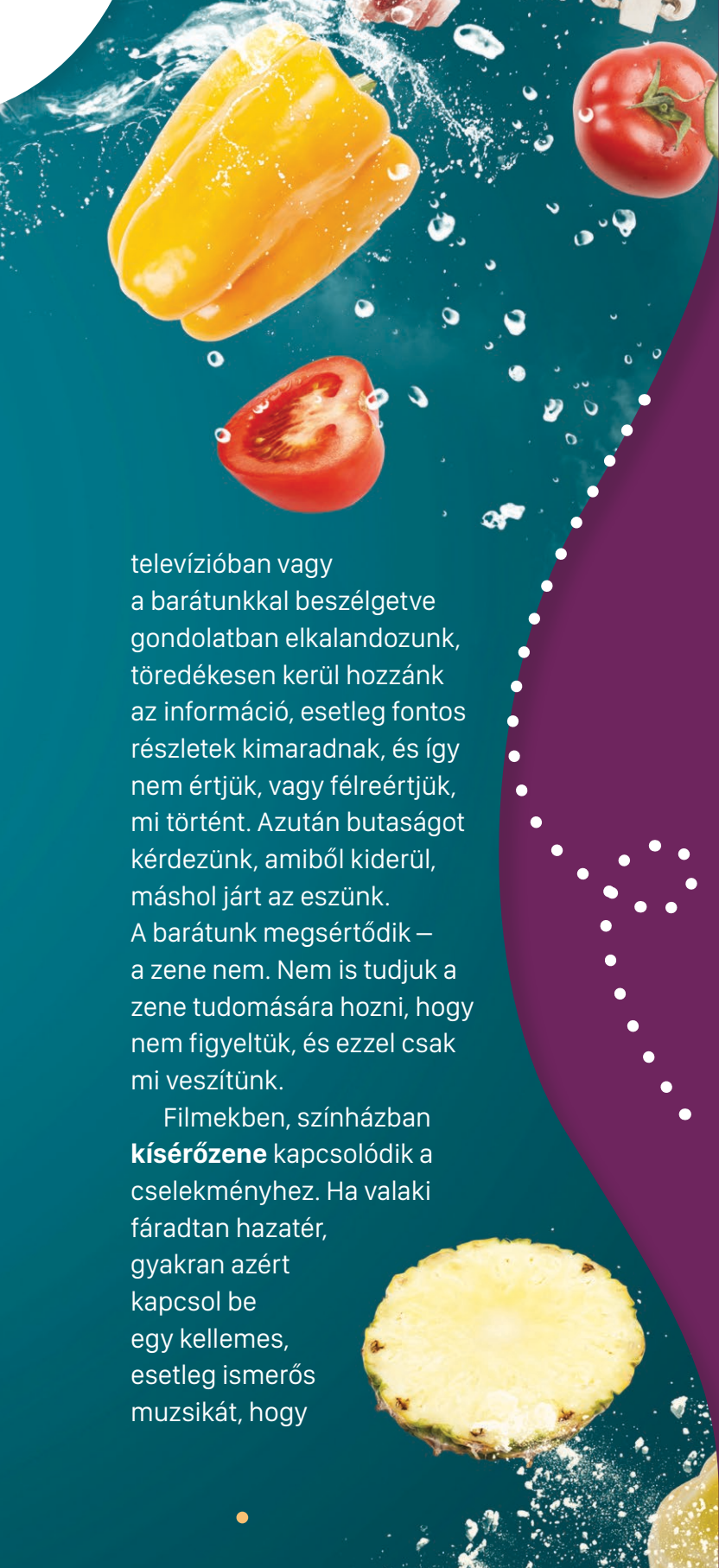
időben halad előre, mint a történet.

Rácsodálkozhatunk Hófehérke szépségére, elmosolyodhatunk a törpék bumfordi mozdulatain, mondatain, de az a fontos, hogy mi történik, amikor Hófehérke beleharap az almába. A zenében minden hang a következő hangokat, minden ütem az azt követőket szolgálja.

Beszédünk legkisebb értelmes része a szó.

A zenében a legkisebb értelmezhető rész a **motívum**. A motívumok állnak össze **témává**, azokból keletkeznek a nagyobb formai egységek. A motívumot nevezném tehát falatnak. De például a reklámok alatt sokszor csak motívumtöredékek, rosszabb esetben megcsonkított motívumok hallhatók. Olyankor érzem, hogy torkomon akadt a morzsa.

Az emberek nem mindig figyelmesen hallgatnak zenét. Ha figyelmetlenül hallgatjuk a híreket a



televízióban vagy a barátunkkal beszélgetve gondolatban elkalandozunk, töredékesen kerül hozzánk az információ, esetleg fontos részletek kimaradnak, és így nem értjük, vagy félreértjük, mi történt. Azután butaságot kérdezőnk, amiből kiderül, máshol járt az eszünk. A barátunk megsértődik – a zene nem. Nem is tudjuk a zene tudomására hozni, hogy nem figyeltük, és ezzel csak mi veszítünk.

Filmekben, színházban **kísérőzene** kapcsolódik a cselekményhez. Ha valaki fáradtan hazatér, gyakran azért kapcsol be egy kellemes, esetleg ismerős muzsikát, hogy

a pihenés háttereként szolgáljon. Egy zenész azonban nem tud háttérzenét hallgatni, mert nyomban úgy figyel rá, mintha valaki fontosat mondana neki.

Persze sokan hallgatnak körülöttük zsongó muzsikát, például úgynevezett **asztali zenét**. Ilyenkor elsősorban vacsorázni ülünk le, közben beszélgetünk, tehát társaink szavára figyelünk. Régen a kor nagy zeneszerzői is írtak asztali zenéket. Ezek emlékeztettek a komolyzenére, hiszen a **barokkban** (16–18. század), a **klasszikában** (18–19. század) a szórakoztató zenéket is ugyanazok a mesterek írták, akik a szonátákat, szimfóniákat, s ugyanazzal a mesterségbeli igényességgel. De az arisztokraták, később a nagypolgárok ugyanúgy vacsoráztak, a combra, a májra, a halra, no meg a borokra, pezsgőkre figyelve, és persze egymás szavára, így a zene legtöbb falatját már nem tudták befogadni. Aki ilyen célú zenét írt, tudta, hogy milyen körülmények között hangzik majd el.

A komolyzene változó szerepét jól érzékelteti egy ismert anekdota. Liszt Ferenc az orosz cárnak zongorázott Szentpéterváron, és játéka közben a cár beszélgetni kezdett. Liszt abbahagyta a zenélést. A cár értetlenkedve, kissé sértetten kérdezte, miért tette ezt. „Mert nem szabad zongorázni, ha a cár beszél!” – hangzott az önérzetes, gunyoros válasz.

HOLLÓS MÁTÉ



>> NÉZZÜK
EGYÜTT ...

Jan Vermeer képeit!

látva szívesen fizetett a drága festőiskoláért. Hollandia akkor fontos szerepet töltött be a tengeri kereskedelemben, és a vagyonos hollandok sok pénzt áldoztak a művészetre. Vermeer évente csak néhány képet festett, de el tudta tartani népes családját (15 gyereke született).

Alig húsz évet ölel fel festői pályafutása, és sokáig dolgozott egy-egy művén. A fennmaradt

Talán te is észrevetted már, milyen jó érzés otthon lenni valahol. A megszokott tárgyak, bútorok közelsége, az ismerős berendezés mind hozzájárul az otthonos biztonságérzethez. Néhány művész, így Jan Vermeer (ejtsd: vermír) festményei is meghitt nyugalmat sugároznak.

Jan Vermeer az 1600-as években élt Hollandiában. Édesapja, fia tehetségét

festményeken többnyire nőket látunk. A békés otthoni jeleneteket ábrázoló képeken hétköznapi emberek végzik megszokott teendőiket (valaki tejet önt vagy levelet olvas). A (női) szolgáló a polgárcsalád otthoni terében megszokott volt, a Vermeer-képeken a fényhatás különös meghittséget teremt alakjuk köré. A művészettörténészek **zsánerképeknek** nevezik a festményeket,

ahol nem a szereplők egyénisége, hanem a környezet hangulata fontos.

A poszteren látható festmény talán ismerős, a *Lány gyöngyfülbavalóval* az egyik leghíresebb európai kép, találkozhattál vele plakáton, könyvborítón, filmen, sőt táskán vagy szalvétán is. A kép Vermeer kevés arcképének egyike, feltételezések szerint a festő legidősebb lányát (vagy a mecénásának lányát) örökítette meg. A tizenhárom év körüli lány ártatlan szépsége a sötét háttérből kibontakozó fény hatására teljesebbé válik. Mintha éppen megszólították volna, és szóra nyitná száját, hogy válaszoljon. Turbánt visel, ami nem megszokott, inkább egzotikus, ismeretlen tájakra emlékeztető fantáziaelem. Ahogy a csillogó gyöngyfülbavaló is. De igazán emlékeztet a lány szépsége és a különleges **fény-árnyék hatások** teszik a portrét.

A *Festészet allegóriája* vagy a *Festő a műtermében* címen ismert kis képen részletgazdag szobabelsőt látunk, ahol a modellel szemben éppen alkot a festő. Az alkotást Vermeer a festőcéhnek festette ajándékba, aminek elnöke volt, így a kép a festészet művészi nagyságát is jelképezi. A tekintetet a kép előterében, a bal oldalon súlyos, barokkosan díszített drapéria vezeti a középpont felé, ahol a modell áll. A háttérben, a modell mögött Hollandia térképe függ a falon, a nézőnek háttal ülő festő pedig a vászon felé fordulva dolgozik: már elkezdte a képet. Elemzők szerint a festőt Vermeer önmagáról mintázta. A modell előtt az asztalon a többi művészeti ágat jelképező



tárgyak fekszenek: gipszöntvény (szobrászat), nyomtatott lapok (könyvnyomtatás) és szövött anyag (iparművészet). A modell kezében trombita (zene) és könyv (irodalom), fején babérkoszorú, ez alapján ő Clio, a történelmet megszemélyesítő múzsa.

A másik képen is nőt látunk: a pazar kék szoknyában tejet öntő lány ablaknál áll, a feladatára figyel. A művészettörténészek szerint kenyérfelfújtat készít (tojással összekevert kenyérdarabokat tűzálló tálba tesz, tejjel önti le és megsüti). A ruhája különleges kék árnyalatát a korban ismert, de drágán beszerezhető lapis lazuli ásványból nyert festék adja. Vermeer itt a zsánerképek korában is szokatlan megoldást választott: egész alakos portrén örökítette meg a hétköznapi tevékenységet végző szolgálatot.

Nehéz döntés



– Mármost bűnös vagy nem bűnös?
A tisztelt bíró úr a lúdtollát rágta, rágicsálta kínjában. Milyen ítéletet kanyarítson a cirkalmas betűkkel telerótt hivatalos irat aljára? A tárgyalás már több mint fél órája véget ért, a zajból ítélve kezdte türelmét veszíteni az odakint összeverődött tömeg, ám a bíró úrnak sehogy se akaródzott odafirkantani a lapra, hogy „bűnös”. Igaz, az ellenkezőjét sem.

Maradt a lúdtollrágicsálás. Csinos, jó házból való fiatal leányt vádoltak többen.

Méregkeveréssel! Sejdítette a bíró úr, hogy a megnevezés pontatlan. Az ügy sehogyan sem stimmel. De odakint hőzöngött a tömeg, vádlók és védők készek voltak hajba kapni, valamiképp mégiscsak döntenie kell. Megpróbálta összeszedni a gondolatait. Tehát.

Kisebb-nagyobb mérgezések, tetszik vagy sem, előfordulnak mindig és mindenütt. A tehén tilosban legel és fölfúvódik, ez ugyebár mérgezés. Most ítéljük el a füvet, mert a tehén volt ostoba? – füstölgött magában a

bíró. Állat is, ember is azért eszik és iszik, hogy jól érezze magát. Ha ennek fordítottja esik meg, és rosszul lesz tőle, azt nevezzük mérgezésnek. Eddig minden világos, gondolta a bíró. Most jön a neheze. Vannak, ugyebár, tetszetős ételek, színpompás finomságok, puha barackok, hersenő almák, ízre-szagra egyaránt jók, kedvet és erőt sugároznak már csak ránézésre is. Vannak aztán nem épp tetszetős, de laktató dolgok, a krumpli meg a csicsóka például, se nem szépek, se nem különösebben zamatosak, de táplálók és munkára serkentők. Egyes növények, mint a bogáncs, már a külsejükkel üzenik: meg se kóstolj. És vannak aztán a csinos külleműek, ám alattomosak, kelletik magukat, hívogatnak, mint az ebszőlő csucsor, de próbálja csak valaki elfogyasztani bármelyiket! Ezekből aztán kotyvaszthatók vegyszerek, gyógyszerek, egyebek – és innentől minden a szándékon múlik. Remek, derült fel a bíró, ezzel is megvolnánk, nézzük a szándékot!

A leányt, akit gyanús üzemekkel vádoltak, úgy nevezte mindenki: Lukrécia Morzsa. Apró természetű, vidám teremtés volt, rosszat róla senki nem feltételezhetett. Lelkesen járta az erdőt-mezőt, ismerte a lápokat, legelőket, mint a tenyerét. Ezért is terelődhetett rá a gyanú. Méregkeverő! No de ez a mosolygós, kontyos kóconfitty? A vád képviselője, az ügyész márpedig egyre ezt bizonygatta. Olyan a lány, mint az ebszőlő csucsor, megtévesztően szelíd. Mérgezés, ugye, az, érvelt nagy hangon, ha valami egészen más történik evés vagy ivás

után, mint amit szeretnénk! Nem jóllakunk, hanem gyomorrontást kapunk, vagy nem a szomj csitul, hanem még szomjasabbak leszünk. De Lukrécia, ez a kis pernahajder – mutatott a leányra – aljas főzeteivel nem átallja keresztülhúzni az emberek szándékait! Mögötte helyeslőn morajlott a vádlók tömege. Mindenféle főzeteket fundál ki, folytatta az ügyész, amelyekből elég pár csepp a boroskupába, és aki iszik belőle, meg sem érzi, nem száll a fejébe az ital! Vagy ott van egy ennél is alávalóbb tinktúra, ami elpárologtatja a dühöt, és az ételbe keverve megbocsátóvá teszi, és jókedvre hangolja a megmérgezettet! Holott, kérem, neki esze ágában sem volt megnyugodni vagy békülgetni! Igenis, dühös akart maradni! Akarata ellenére lett nyájas! Mi ez, ha nem mérgezés?

Ezért volt hát a bíró oly tanácstalan, ezért rágcsálta lúdtollát, amellyel pedig hány és hány ítéletet skribált alá tétovázás nélkül. De ez... Lukrécia szándéka tisztességes volt, ehhez nem fér kétség – csak éppen nem találkozott a többiek szándékával. Ehhez sem fér. Mit mondjon, hogy se Lukrécianak ne ártson, se az igazságnak? Mi legyen akkor az ítélet?

Töprengéséből az riasztotta fel, hogy fogai a levegőt harapják. Elfogyott a lúdtoll, csak egy csonk maradt belőle, egy, legfeljebb, ha két szóra elég. És akkor megvilágosodott.

A lúdtoll maradékával odaírta a lap aljára: bűnös – méreg/everésben.

NACSINÁK GERGELY ANDRÁS

Plankton- vadászok



Minden a fémgumók miatt történt. A mély-tengeri manók évmilliók óta békésen éldegéltek a sziklába fúrt szűk járataikban, míg egy napon hatalmas gépkarmok tépték fel az otthonuk környékét. A nyersanyagokra éhes emberek ritkafémeket találtak a tenger fenekén lapuló gumókban, és egymással versengve igyekeztek minél többet megkaparintani.

Csodával határos módon az első támadást minden manó túlélte. Egy nagyobb

barlangban gyűltek össze, háromezer méterrel a vízfelszín alatt, de az idősebbek még így is összerezentek, amikor egy pelikánangolna túl közel úszott a bejáráthoz.

– Mit tegyünk, mit tegyünk... – tördelte a kezét Gabbró, a manók ősóreg vezetője. – A lakójáratainkhoz nem mehetünk vissza, túl veszélyes. De csak pár zsák planktont hoztunk magunkkal, ennyi élelmiszer csupán néhány napra elég. Éhen veszünk, ha itt maradunk! – jajveszékelt, és hosszú, zöld

szakállát csomóba gyűrte a kétségbeesés.

A tenger mélyén, ahol a manók éltek, kevés volt a táplálék, ezért a legbátrabbak, a planktonvadászok havonta expedícióra indultak a felszínre, és begyűjtötték az élelmezésükhöz nélkülözhetetlen planktont. A szakácsok aztán ínycsiklandozó ételeket készítettek, például kaviáros planktonpalacsintát, algaszószos rántott planktont és a manógyerekek kedvencét, a ropogósra sült planktoncsipszet. De a jól ismert vízfelszínt most sötét árnyak borították. Az alig egy-két centiméteres manók az óvatosságuknak és a gyorsaságuknak köszönhetően eddig még sosem kerültek nagyobb bajba, bár a legendák szerint Jónás nevű ősök valaha megjárta egy cet belsejét, ám végül sértetlenül kiszabadult.

– Majd én hozok élelmet – húzta ki magát Márga, a vadászok vezetője. A nyurga, két centinél is magasabb manólány gyorsabban úszott, mint a karcsú galléros cápa és jobban bírta a víz alatti nyomást, mint a bluggyhal. Akár ötezer méter mélyre is leereszkedett, és a vízfelszínen kutatva mindig neki telt meg először a gyűjtőzsákja.

– Veled tartok – ugrott fel Kvarc.

A manók összenéztek. Egyik-másik finoman felvonta a szemöldökét. Mások zavartan köszörülték a torkukat. Volt, aki a fejét csóválta. Gabro szakállába újabb csomók költöztek.

– Talán... jobb lenne, ha... úgy értem, Márga egyedül is... meg aztán itt is sok a tennivaló...
– aggodalmaskodott az öreg manó.

Kvarc alacsonyabbra nőtt a legtöbb manónál. A lába és a karja annyira rövid volt, hogy inkább gurult, mint járt. Legszívesebben a tengermélyi sziklákon heverészett és az arra úszó állatokat faggatta, majd az összegyűjtött történeteket zöld tintával vaskos könyvbe írta. Egy manó sem tudott olyan gyönyörű meséket mondani, mint Kvarc. De hogy planktonra vadásszon? Éppen ő?

Márga azonban csak bólintott, és a kezébe nyomott egy nagy, üres gyűjtőzsákot. Aztán tengerifűből font, erős kötélből mindkettőjüknek derékszijat formált, és magához kötözte az aprócska manót. Kvarcnak még elbúcsúzni sem maradt ideje, máris széleseben tempóztak felfelé. Mármint Márga tempózott, Kvarc meg vonszolódott utána, mint kéretlen rakomány a kötél végén. Egy-kettőre a vízfelszínre jutottak.

Márga perdült-fordult, és gyakorlott mozdulattal úgy húzta a zsákját, hogy minél több plankton fennakadjon benne. Egy ideig fel sem tűnt neki, hogy a kötél másik vége kioldozva úszik a vízben. Amikor észrevette, már késő volt. Kvarc eltűnt a sötét árnyak között.

Márga elhajította a gyűjtőzsákját, és olyan gyorsan úszott, mint még soha életében. Az utolsó pillanatban sikerült elkapnia a merítőhálót, amelyet éppen kiemeltek a vízből. A sok moszat, vergődő hal és kagyló között nehezen talált a kis manóra, és amikor végre megpillantotta, alig hitt a szemének. Kvarc mosolyogva hallgatott egy idős krillt, és közben barátságosan integetett Márgának, mintha kényelmes kiránduláson lennének.



– Talán nem is tudja, milyen nagy bajban vagyunk – gondolta a lány, miközben igyekezett közelebb kerülni hozzá. – Sosem látott még hálót, nem tudja, hogy az ember felfal mindent, amit megszerez. Ki kell szabadítanom! – és előhúzta a derekára erősített éles kagylót, hogy lyukat vágjon a sűrű szövésű hálón.

– Márga! Csakhogy itt vagy – üdvözölte Kvarc. – Engedd meg, hogy bemutassam ezt a kedves urat: Makrura a Déli-sarkvidékről érkezett.

– Örvendek. Nekünk, sajnos, most mennünk kell – ragadta meg Márga a kis manó kezét, de Kvarc a fejét rázta.

– Nem mehetünk még. Beszélnem kell az emberekkel.

– Megvesztél? A fél fogukra sem vagy elég, de ne hidd, hogy megkímélnék!

– Márga, gondolkodj – magyarázta Kvarc türelmesen. – Ha most tele is szeded a gyűjtőzsákod, az legfeljebb egy napra elég. És mi lesz utána? Egyedül nem tudod ellátni az egész manónemzetséget, más meg nem merészkedik ide. Nincs más megoldás, egyezségekre kell jutnunk az emberekkel. Majd én beszélek velük.

– Az ember kegyetlenebb, mint a kobold-cápa és ravaszabb, mint az ördöghal. Miért hallgatnának rád?

– Tudod, sok olyan történetet hallottam, amik szerint nem minden ember kegyetlen. Van, aki szereti a tengert és a benne élőket. Hallottam például olyanról, aki kavicsokat gyűjtött a parton, aztán verset írt róluk, várj, erre emlékszem is, úgy van, hogy *Egy kavics, egy lapos, szürke hasú, egy sima, sárga eres meg egy fekete-fehér köpönyeges...*

– Verseket írt? Szép. És a többi? Aki szúr, vág, tép és kampóz? Aki megnyúz?

Az öreg krill megveregette Márga vállát.

– Én találkoztam olyannal is, aki fametszetet készített egy tengeri hullámról. Egy francia osztriga meg azt mesélte, a tenger és a szél párbeszédéről zenét írt valaki. Szívesen meghallgatnám...

Így történt, hogy a két manó a hajó-fedélzetre pottyanva végül a kabinok felé indult.

– Ez a Kvarc... – morfondírozott Márga. – Miket ki nem talál... A végén még igaza lesz... Vagy nem... De legalább megpróbáltuk.

Madárbegy

lepottyant a morzsa már
be is kapta egy madár
üres volt a cinkebegy
a morzsának egyre megy
üres begy vagy tele begy
de a begynek nem mindegy
hogy két morzsa több mint egy
nem is morzsa volna jó
finom berkenyebogyó
szépen megterít a nyár
jóllakhat minden madár
ide szúnyog ide légy
a vacsorám ma te légy
ha megjön a hideg tél
a cinke csak keresgél
fagyos rögről rögre száll
de élelmet nem talál
rakj ki madáretetőt
most te vendégeld meg őt

FECSCKE CSABA



Morzsabál

Tegnap még komatál, sültek, gombóc,
kristálypohár, vörösbor, kuglóf,
ma a maradékokból kerül morzsabál:
durca, sercli,
kalács széle,
pálcikára szúrt nokedli,
ha az abroszt is leráztuk,
a hangyáknak lesz morzsabáljuk.

CSONGOR ANDREA

A növények étlapja



A zöld növények fotoszintézis útján, a levegőből felvett szén-dioxidból állítják elő szerves anyagaikat, a talajból származó ásványi anyagok és víz segítségével. Azt gondolhatnánk, hogy ha több szén-dioxid lenne a levegőben, akkor több szerves anyagot termelhetnének maguknak, vagyis gyorsabban növekednének. De ez nincs így, mert mindegy, mennyi a szén-dioxid, ha nincs elég víz, azaz, ha nem tud „inni” a növény, akkor nem tud többet „enni” sem.

Mondhatjuk, hogy a növényeknek van ízlése? Olyan értelemben, mint az ember esetében, nem, mert nincs ízérzékelő rendszerük. De egyes növények a savanyúbb kémhatású, mások a lúgos talajokat kedvelik. A rhododendron, az azálea, a ciklámen vagy az áfonya a savanyú talajt, de például az aranyvessző, a pünkösdirózsa és a nőszirom inkább a meszes (lúgos) talajt részesíti előnyben.

Mi történik, ha a növény olyan anyagot vesz fel, amire nincs szüksége? A magas sótartalmú területeken, tengerparton, szikeseken élők a sok só (nátrium-kloridot) nem tudják elkerülni, felveszik azt is, bár nincs rá szükségük. Ezek a sótüró növények a számukra káros sótól úgy szabadulnak meg, hogy a levélfelületükön lévő **sómirigyek** segítségével a levelek külső felszínére választják ki, ahonnan az eső lemossa, megmentve így a növényt a sómérgezésétől.

Vannak fajok, melyek hosszú évmilliók törzsfejlődésük során elvesztették képességüket a fotoszintézisre, és inkább más növények kihasználására, **élősködés**re rendezkedtek be. Ilyenek a hazánkban előfordulók közül például a vajvirág, az aranka vagy a kónya vicsorgó, melyek nem zöldek, nincs **klorofill**jük, ami a fényenergia elnyelését, hasznosítását biztosíthatná, ezért más **gazdanövények**re hagyatkoznak. Másféle élősködők a fagyöngyfélék, melyek levelei zöldek és fotoszintézisre képesek. Speciális gyökereiket egy fa törzsébe mélyesztik, és abból csak a vizet és a benne oldott anyagokat vonják el saját anyagcseréjükhez. Ezért **félélősködők**nek nevezzük őket.

Magasabb rendű növények, fák is szorosabb vagy kevésbé szoros kapcsolatban élhetnek együtt gombákkal, kölcsönösen segítve, „etetik”, illetve „itatják” egymást. A gombafonalak körülveszik a fák gyökereit, vagy a gyökér sejtjei közé hatolnak be. Más esetekben a fonalak a sejtek falán belülre is benyomakodnak. A fa szénhidrátokat vagy más, a gomba számára fontos anyagokat biztosít, a gomba pedig a víz és egyes tápelemek felvételében segíti a fát. Ezt a mindkét partner számára hasznos gyökér-gomba kapcsolatot **mikorrhizának** hívjuk.



A hangzatosan **húsevők**nek nevezett növények, mint például a Vénusz légycsapó, a kancsóka vagy a harmatfű általában olyan helyeken élnek, ahol a talaj tápanyag-, különösen nitrogéntartalma alacsony. A **nitrogén** a fehérjék nélkülözhetetlen eleme. Ezek a növények, ha nem is húsos, nagyobb állatokat, de rovarokat, hernyókat képesek csapdába ejteni. Mások **nektáranyagaik** segítségével még kisebb rágcsálók elcsábításával is próbálkoznak, de azok általában nagyok ahhoz, hogy a növény csapdájába essenek. A rágcsáló azonban a nektárnyalogatás közben ürülékét a levélből alakult kancsóba pottyantja, és az biztosítja a növény nitrogén- és foszforellátását.

Hát, hogy egyeseknek milyen fura ízlése van!

SZIGETI ZOLTÁN

Mi ez az EGÉSZ?

Eszedbe jutott már, hogy az *egészséges* szó azt jelenti, hogy valaki egész, azaz teljes, hiánytalan, sértetlen? *Egész* szavunk eredetileg éppen *egészségeset* jelentett, már a *-ség* képző nélkül is, és csak később bővült – ezzel szorosan összefüggő – további jelentéseivel. A fent említett szavakon kívül utalhat arra is, hogy valami *ép*, *egységes* vagy *maradéktalan* – attól függően, hogy éppen miről van szó.

Erre az elsődleges jelentésre az 1372-ben írt, de számunkra 1440 körül másolt változatában fennmaradt Jókai-kódex ad példát: „*egész barátok és betegek*” (pontosan: *egesz barátok es betegek*). Ugyanekkor már az *egészség* szó is létezett. Ez szerepel az 1300-as évek első harmadából származó *Gyulafehérvári Sorokban* is: *Kórságban valóknak egészsége* (*Koorsagbon walacnok egessege*). De ezt használja a 16. század végén Balassi Bálint is híres, *Hogy Júliára találá, így köszöne néki* kezdetű énekelt versében, köszöntés gyanánt:

„*Ez világ sem kell már nékem
Nálad nélkül, szép szerelmem,
Ki állasz most énmellettem;
Egészséggel, édes lelkem!*”

Ilyen duplázásra több példát is találunk a magyar nyelvben: *bő* és *bőséges*, *dicső* és *dicsőséges*, *jó* és *jóságos*, *szép* és *szépséges* voltaképpen ugyanazt jelenti, noha megfigyelhető némi különbség: a nadrág szára *bő*, a reggeli *bőséges*, a bizonyítvány *jó*, a tanító néni *jóságos*, felcserélve viszont elég különösen hangoznának. Később már elavultnak hatott, ha az *egész* szót 'egészséges' értelemben használták. Ma csak a képzős formával fejezzük ki, hogy valaki egészséges.

Az *egész* további, kevésbé ismert jelentése még az *összes*, *valamennyi*, *mindenki*. Például: *Egy pillanatra az egész róka ott vót körülötte mind* – idéz az *Új magyar tájszótár* egy népmesét, amelyben a mondat az összes rókára vonatkozik. Ez a jelentés csak a magyar nyelvterület néhány kisebb részén használatos, például a ma már Romániához tartozó Brassó és Bákó megyében élő magyarok körében.

Ady Endre *Kocsi-út az éjszakában* című versében többféle értelmet kap a szó. Közvetlenül egy szerelmi kapcsolat „eltört”-ségére utal, de mint általában a jelentős versek, ez is mélyebb rétegekbe mutat. A filozófusok, irodalomtörténészek gyakran úgy vélik, Ady kimondta az addig egységes világszemlélet megbomlását. A nagybetűs *Egész* feltűnően jelképes:

*Minden Egész eltörött,
Minden láng csak részekben lobban,
Minden szerelem darabokban,
Minden Egész eltörött.*

Az egészség hiányát a képzett alakhoz toldott **fosztóképző**vel fejezzük ki évszázadok óta: *egészség-telen*. A 17. század derekán ugyan megjelent egy javaslat az *egésztelen* használatára, de nem vált népszerűvé, így tartóssá sem. 1902-ben így írt az ötletről Szily Kálmán szerkesztő *A magyar nyelvújítás szótárában*: „Szerencsére nem jött divatba”.

Annál divatosabb viszont napjainkban „teljes életet élni”. Ennek jelentése persze egyéneként változhat, de nem csupán a testi, szellemi és lelki egészségre vonatkozik, hanem arra ösztönöz, hogy próbáljuk a saját helyzetünkől kihozni a legtöbbet, azaz ne mások állapotához viszonyítsunk, hanem egyénileg alkossuk meg a magunk egészségét.

És aztán vigyázzunk rá, hogy el ne törjön!

PARAPATICS ANDREA

A fény- evők



A fényevők legfőbb és egyetlen tápláléka a napfény volt, ezért furcsának tűnhet, hogy évezredek óta Sötétföldön éltek, ahol sohasem voltak nappalok, csakis éjszakák. Ám ez éppen miattuk alakult így, hiszen hosszú szívókáikkal az összes napfényt felfalták, mielőtt a napsugarak a földet érinthették. Nem is híztak el soha: Sötétföld minden lakója darázsderékkel és sötétben is világító, sőt, vakító fehér bőrrel büszkélkedett.

Sötétföld az Északi-tenger felől a Csepűrágók, a Déli-erdő felől a Rágcsálók Birodalmával volt határos. Ahogy terjedt a sötétség, a két szomszédos ország lakói mindinkább aggódtak. A rágcsálók diófái és mogyoróbokrai egyre kevesebb termést hoztak, ami a lakosság fő táplálékát, ráadásul az ország fő exportcikkét fenyegette. A csepűrágóknak fő kulturális tevékenységükhöz volt szükségük fényre, ők ugyanis szinte mind egy mesterséget űztek: a szemfényvesztést. Mutatványaikkal keresték meg az ország nemzeti bevételének 90%-át.

A szőrös kis rágcsálóknál és az öltönyös, mindig mosolygó csepűrágóknál idővel betelt a pohár, és tárgyalásokat kezdeményeztek egymással, hogy visszaszerezzék a fényt. Gyorsan kialakult a haditerv: a csepűrágók észak felől, míg a rágcsálók dél felől indítottak hadjáratot Sötétföld ellen. Abban azonban mind egyetértettek, hogy csakis békés módszerekkel kell jobb belátásra bírni a fényevőket.

A rágcsálók a Mogyoró haditerv alapján hosszú hatótávolságú ágyúikkal mogyorót és diót szórtak szét Sötétföldön. A táplálékok mellé vidám színű, kedves kis üzeneteket rejtettek el: „Kóstolj meg!”, „Finom vagyok!”, „Egészséges vagyok!” és hasonlók.

A fényevők a különös támadást észlelve nem tehettek mást, engedtek a csábításnak. Le-lehajoltak a csemegéért, és közben megfedkeztek a fényszívásról. A megmenekült napsugarak így elérték Sötétföld felszínét. Az egyre terjedő fénynyalábokat kihasználva, a csepűrágók a Turpis hadiművelet keretében északról léptek Sötétföldre, és különféle trükköket mutattak be a fényevőknek, akik láthatóan élvezték az előadást, miközben a rágcsálnivalót majszolgatták.

Így történt, hogy Sötétföldön az éjjeleket felváltották a nappalok, a fényevők szívókái visszahúzódtak, darázsderékük eltűnt, egészséges bőrszínük lett. Egyezséget kötöttek a rágcsálókkal, így ők lettek a dió és mogyoró fő importországa, nyaranta pedig előszeretettel látogatták a csepűrágók előadásait.


Már csak egyetlen fontos feladat maradt, hogy a fényevők megszavazzák megújult országuk nevét. Az immár napsütötte, meleg éghajlatú Fényestér lakói az emberek.

SZABÓ CSABA



Csere

Réka már hónapok óta görcsölő gyomorral, rettegve ment iskolába. Szülei hiába próbáltak beszélni az osztályfőnökkel, hiába írtak panaszlevelet az igazgatónak, mindig azt a választ kapták, hogy az iskola a feltétlen elfogadás híve, különben meg más tanulók is kibírják, hát Réka is tanulja meg elfogadni. Hisz amióta világ a világ, vannak ragadozók és vannak zsákmányállatok, a természet így működik: szükség van erre is, arra is. Réka történetesen őzgida volt, tiszta tekintetű, sudár teremtés, aki nem tudta elfogadni, hogy az egyik farkasfiú, Soma, gyakran kegyetlenkedik a többiekkel. No, megállj csak, Soma, gondolta az őzgida, megkapod te még a magadét!



Réka egyik éjjel álmot látott: lábán hatalmas karom nőtt, mély árkot szántva az erdő kemény földjébe. Így született meg az ötlet. A kölcsönzőben nem volt nehéz megfelelő jelmezt találnia. Azon a héten külföldi cserediákok érkeztek hozzájuk, így senkinek sem tűnt fel, hogy eggyel több az idegen. Réka alig látott ki a nehéz bundával borított, drótszerkezetes jelmezből, felduzzasztott teste neki-nekicsapódott a folyosó falának, ahogy a terem felé tartott. Odabent az osztályfőnök eligazította a cserediákokat, Rékának is megmutatta, hová üljön. Szokatlan, izgalmas érzés volt a hátsó sorban elhelyezkedni.

Mikor a szünetben felállt a padból, a rókák, sasok, medvék és vércsék rögvest köré sereglettek, míg jó barátai, a nyulak, tengerimalacok, ugróegerek félve húzódtak el. Hát ilyen lehet tigrisnek lenni, tűnődött Réka. A nap végén, az iskola udvarán már olyan fenséges járással vonult végig, hogy még a felsőbb osztályba járó ragadozók is utat engedtek neki. Hamar észrevette Somát. Épp a kosárpálya szélén ácsorgott, tanácstalanul bámészkodva. Réka összeszedte minden bátorságát és elindult a farkasfiú felé. Érezte, hogy követik. Hátrapillantott. Csupa húsevő caplatott a nyomában. Pillantásuk mélységes tiszteletet tükrözött. Réka szinte megrészegült a tigrislét hatalmától. Odaért Somához. A fiú mozdulatlanra dermedt, amikor megpillantotta a fölője tornyosuló csúcsragadozót. Réka tudta, hogy mivel őt most külföldi cserediáknak gondolják,

még beszélnie sem kell. Csak állt ott, és tekintetét Soma szemébe fúrta. A farkasfiú néhány másodpercig igyekezett állni a sarat, ám aztán legyűrte valami ősi ösztön. Teste meggörnyedt, feje lehanyatlott. Réka nem elégedett meg ennyivel. Még közelebb lépett és magasba lendítette roppant mancsát.

Somából vinnyogó hang tört elő, mintha szűkülne. A többi ragadozó harsány nevetésbe kezdett, Soma pedig a földre vetette magát, fejét mellső lába alá hajtva. Rékát hirtelen elöntötte a bűntudat. Mit művel? Ekkor mély hang ütötte meg fülét. Minden gyerek félrehúzódott. Soma papája volt az. Odaállt fiához, aki még mindig a földhöz tapadva védte a fejét. Réka megkönnyebbült. Farkaspapa majd felemeli a fiát és megvigasztalja. Minden rendbe jön. De Soma apja ehelyett ráförmedt rettegő gyermekére: kelj már fel, te gyáva kis pondró! Szégyent hozol rám! Aztán durva mozdulatokkal felrántotta Somát a földről, és az iskolaudvaron végig maga mögött ráncigálva, eltűnt vele.

A többiek már szétszéledtek, de Réka még jó ideig az udvaron álldogált. Végre letépte magáról a tigrisjelmezt. Majd holnap visszaviszi a kölcsönzőbe. Most csak arra gondolt, hogy hazamegy, ahol már várják a szülei. Útközben Soma járt a fejében. Talán egyszer áthívja magukhoz vendégségbe, és megkéri, tanítsa meg őt farkasmódra vonyítani.

KAPITÁNY MÁTÉ

A macskasárkány

– Nyugalom... – mondta a tizenkét fejű, fekete sárkány szelíden a Neve-nincs-tó partján piknikező törpéknek, amikor leszállt eléjük. – Nem vagyok éhes... – folytatta, majd böffentett egyet, és négy patkót köhögött fel három különböző fejéből. – Most már éhes vagyok...

A hét törpe jajveszékelve szaladt a Széle-hossza-nincs erdőbe, ahol méztől csöpögő mancsú medve jött velük szembe. Onnan tovább szaladtak az Örökös bűz mocsarához, ott meg húsevő növények akarták felfalni őket. Bárhová mentek a Visszhang völgyétől a Szürkület szurdokán át az Árnyék-szorosig, a tizenkét fejű, fekete sárkány követte őket. Még a Nagy ködök katlanába is utánuk repült. Végül elhatározták, hogy régi barátjuknál, a boszorkánynál keresnek menedéket.

– Egy jó falat két percig marad a szánkban, három óráig a gyomrunkban és négy hónapig a derekunkon... – olvasta a boszorkány a Boszorkánykonyha magazin legújabb számában, miközben várta, hogy az új, kétlábúakra ható kísérleti süteményei kihűljenek. Akkor jajveszékelést hallott az erdőből.

– Egy sárkányföldi szörny... – kiáltották a törpék, de a konyhába lépve megtorpantak. – Micsoda illatok... – A boszorkány behívta a törpéket, hiszen jobb ízű a falat, ha mindannyian esznek belőle.

A konyhaasztalon volt minden, a varangyos békapudingtól a gőte nugátkrémesen át a denevéres süttőkrém levesig, nem is beszélve a csiganyálba hempergetett mogyorós muffinról – és persze mindenbe jutott egy morzsányi varázslat is.

A hét törpe mohón hozzálátott a finomságok elfogyasztásához, egymás kezéből és tányérjából kapkodták a gyomorgyönyörködtető falatokat, miközben a boszorkány árgus szemmel figyelte őket és várta a következményeket. Néhány pillanat múlva az egyik törpe denevérré, egy másik gőtévé változott át. Mindegyik törpe azzá, amelyik nyalánkságból először evett.

– Az vagy, amit megeszel... – mondta a boszorkány a döbrent törpéknek, akik gyorsan elolvasták, mit is ettek. Miután ketten még átváltak, a maradék három törpe szorongva nézte a boszorkányt. – Az vagy, amit olvasol... – bólogatott a boszorkány az értetlenkedő törpéknek, majd amikor ők is átalakultak, hozzátette: – Az vagy, amit gondolsz magadról... – És szorgosan jegyzetelni kezdett.

A kísérlet végeztével a törpék persze újra törpék lettek, és izgatottan, egymás szavába vágva mesélték élményeiket, hogy milyen volt békaperspektívából vizsgálni a világot és milyen magasra tudtak mászni a tapadókorongos tappancsokkal. Végül a



PAP KATA rajzai

boszorkány megköszönte a segítséget, és kitéssékelte őket a házából.

A hét törpe már a boszorkány kerítésénél járt, amikor ismét leszállt eléjük a félelmetes, tizenkét fejű, fekete sárkány. A hét törpe hanyatt-homlok próbált menekülni,

átszaladtak a varázsló házához. A boszorkány a kakukkos faliórájára nézett, ami épp akkor ütötte a hetet, és a tizenkét fejű, fekete sárkány visszaalakult Napóleonná, a boszorkány jól ismert fekete macskájává.

KOVÁCS ZOLTÁN TIBOR

Istenek eledeléből mindennapok csemegéje

„Jaj, de jó a habos sütemény” – énekelte sóvárogva a szegény árva gyermek a második világháború alatt komponált dalban. Sanyarú sorsa miatt csak álmodozott a vágyott csemegéről, ahogyan évszázadokon át nagyon sokan, hiszen az étkezések főfogásait követő finomságokat csupán a leggazdagabbak asztalánál kínálták.

Az ókori Mezopotámiában és Indiában az édességeket kizárólag az istenek eledelének szánták, azok jóindulatát remélve. Hérodotosz, az ókori görög történetíró a perzsák születésnap lakomáiról feljegyezte, hogy a kemencében sütött illatozó húsból a falatozók

keveset ettek, annál többet az egyszerre feltálalt többféle nyalánkságból. A görögökről ellenfeleik azt tartották, hogy éhesen kelnek fel az asztaltól,

mert ebéd után nincs semmilyen ínycsiklandozó fogás. Bezzeg, ha ilyesmit tennének eléjük, sosem hagynák abba az evést.

A főétkezést követő első édességek valószínűleg aszalt gyümölcsökből és mézbe mártott falatokból álltak. Később a sokféle desszert készítését a cukornádból nyert édesítőszer tette lehetővé. Európában a 12. század végéig ritkaságnak számított a cukor, ahogyan a lakomák végén kínált desszertek is. Maga a „**desszert**” elnevezés a francia „letakarítani az asztalt” jelentésű szóból ered, amely arra a tényre utal, hogy a csábító finomságokat csak a főfogások eltávolítása után szolgálták fel. A tálalás korai formájában egyszerre helyeztek minden édességet a vendégek elé, később egymás után szervírozták a szem-szájnak kedves csemegéket. A desszertek számos változata alakult ki az idők során a kekszekről a süteményeken és pudingokon át a fagyaltokig. Míg a világ egyes részein, így Görögországban, Kínában vagy Nyugat-Afrikában nincs hagyománya az étkezést lezáró desszerteknek, addig a nyugat-európai étkezési kultúra elképzelhetetlen azok nélkül.

A számtalan finomság közül igen kedveltek az egy-két falatnyi aprósütemények. A francia



széles körben elterjedtek. Az angolszászok egyik legrégebbi és legkedveltebb édessége az **almás pite**. Az első fennmaradt receptje 1381-ből ismert. Az amerikaiak többsége ugyanakkor úgy véli, ezt a süteményt az Újvilágban készítették először. A valóságban az angol kivándorlók ezzel a kedvenc és hagyományos finomsággal kívánták családasabbá, meghittebbé tenni új otthonukat.

RESZLER GÁBOR



cukrászművészet híres ínycsége

- a **macaron** (ejtsd: makarón), amely két, talpával egymáshoz fordított, krémmel vagy lekvárral összeragasztott mandulás habcsókból áll. Arab közvetítéssel jutott Perzsiából Itáliába, majd Franciaországba. Feltételezik, hogy a firenzei Medici (ejtsd: medicsi) Katalin, II. Henrik francia király felesége vitte magával a receptet az esküvőjére. A macaron gyorsan kedveltté vált az előkelők körében. A másik aprósütemény, a **madeleine** (ejtsd: mádlen) keletkezését legendák övezik. Legtöbbször úgy vélik, hogy Madeleine Paulmier (ejtsd: mádlen pulmié), a száműzött lengyel uralkodó, I. Stanislaw szakácsnője készítette először, aki deszertjeivel XV. Lajos francia királyt is elkápráztatta. A kagyló alakú süteményhez használt fém sütőformák az 1700-as évek közepétől





Bendőcske

Egy reggel Bendőcske arra ébredt, hogy újra éhes. Elszontyolodott. Nem szerette, sőt, rettegett az éhségtől. Gyűlölte az éhséget. De már enni is utált. Élete nagy részében éhes volt, s annyi baj szakadt emiatt a fejére, hogy néha úgy érezte, eltemeti az a rengeteg, az a tengersok, az a töménytelen baj.

Kerek egy esztendővel korábban a folyóból kiszakított holtág partján üldögélt, kedvenc helyén, egy fűzfa alatt, s igyekezett nem fölfalni bármit, amit meglát. Folyvást ez az igyekezet hajtotta, ám szinte soha nem sikerült megállnia, hogy ne zabáljon föl valamit. Akármit. Mikor, mit. És a benne tomboló éhség mindig alulmaradt az igyekezettel szemben. És ebből mindig katasztrófa lett. Na jó, majdnem mindig.

Ott üldögélt a parton, mikor a vállára szállt egy kismadár. Odapillantott, óriási akaraterővel visszatartotta magát, hogy hamm, bekapja, így megállapíthatta, hogy a kismadár aranyszínű és halformájú.

– Én vagyok az aranyhalmadár – csipogta.
– S mivel nem ettél meg, teljesítem egy kívánságod...

Bendőcske azonnal tudta, mit kell kívánnia.

– Ne legyek éhes soha többé! – bukott ki.

belőle azonnal, s észre sem vette, hogy az aranyhalmaz szavába vágott.

– Rendben – mondta az aranyhalmaz, összecsatintotta a csőrét, s Bendőcske bendőjéből azon nyomban kiveszett az éhség. Mintha soha ott sem tanyázott volna. Mintha mindig is béke és csendes nyugalom lakott volna a bendőjében.

Mintha a földi paradicsomban élnék, gondolta Bendőcske. Olyan boldogságot érzett, amelyet még sohasem. Nem mardosta, nem tépte, nem gyötörte, nem kínoztta semmi a hasát, nem sajjgott, nem korgott, nem kongott a gyomra, nem csorgott a nyála, nem lüktetett a nyakán meg a halántékán a giliszta-ér. Az arca, amelyet többnyire torz fintorba rántott a leküzdhetetlen étvágy, kisimult, megszépült.

Az aranyhalmaz kedvtelve, ám szomorkásan nézte a változást. Tűnődött, befejezze-e a mondókáját, amelyet Bendőcske a mohó kívánságával félbeszakított, végül arra jutott, hallgat, s egyszerűen csak tovaszáll, szó és búcsú nélkül.

Azóta eltelt egy év. Háromszázhatvanöt nap. Nyolcezer-hétszázhatvan óra. Ötszázhuszonötezer-hatszáz perc. És Bendőcske újra érezte azt a borzalmas, követelőző szörnyet. Fölébredt a bendőjében ismét. És nem volt benne kímélet.

Egyetlen, szikkadt, kőkemény kifli hevert a konyhaszekrényben. Bendőcske bárhogyan is küzdött, végül befalta az utolsó morzsáig. S egy perc múlva maga vált szikkadt, kőkemény kiflivé. És mindaddig, amíg a

benseje emésztette, szívta, szürcsölte az ételt, kifli is maradt. Amikor a bendője mindent kiszívott, kiszürcsölt a kifliből, Bendőcske újfent Bendőcskévé változott. És kis híján beleőrült, olyan erősen támadta az éhség.

Már éppen a padlóra görnyedt volna, amikor az ablakban megjelent az aranyhalmaz. Bendőcske minden erejét megfeszítve beengedte a lakásba. Az aranyhalmaz szemében szégyen ült.

– Röstellem – csipogta szipogva –, de annyira boldog voltál...

Bendőcske eltorzult arccal, kiguvadt szemmel meredt rá.

– Nem fejeztem be akkor... – magyarázta az aranyhalmaz. – Csak egy évig tudom teljesíteni a kívánságokat...

Akkor Bendőcske megragadta az aranyhalmazt, és kitátott szájába tette. Az aranyhalmaz sírt. Bendőcske meg, mielőtt összezárta az állkapcsát, meglátta magát az ablaküvegben. Csúnya volt. Holott egy éven át szép. Ijesztőnek tűnt. Holott egy éven át kedvesnek találta mindenki. És akkor Bendőcske elengedte az aranyhalmazt.

– Menj! – kiáltotta. – És köszönöm az egy évet.

És az aranyhalmaz sírva elrepült. Bendőcske pedig úgy érezte, csillapodik a bendőjében a falás-vágy, zabálni-akarás. És reménykedett, hogy megkezdődhet majd az ötszázhuszonötezer-hatszázhuszonegyedik boldog perc is, talán. Egyszer. Ha elég erős marad...

BENE ZOLTÁN



Holdomiglan,
holdodiglan

Bertalan, a Duna-parti óriás egy szerda este elhatározta, hogy felfalja a Holdat. Az, hogy szerda volt, nem fontos, csak a pontosság kedvéért írtam le. Mert szeretném nagyon pontosan elmesélni ezt a történetet.

Éjszaka történt. Bertalan álmatlanul forgott az ágyban. Hiába csavarta szorosán maga köré a takarót, fúrta fejét a párnába, nem tudott aludni. Úgy érezte, valaki nézi, méghozzá olyan átható nézéssel, amitől szinte kigyulladt alatta az ágy. Az ablak előtt lebegő sötétítő függöny két szárnya között hűvös és átható barack illatú fény vibrált. Amikor az óriás nagy huppallal fordult az ágyában, a fénycsíkban látni lehetett a táncoló porszemeket. Hupp, és felgyorsult az ütem, párcsere, mondták a porszemek, és kavarogtak a fényben. Hupp! Hupp-hupp-hupp! És a takaró a padlóra csúszott.

Az ágy melletti fényzárványban megjelent az óriás göcsörtös, bütykös lába. A bal. Aztán a másik is. A jobb. Kirajzolódott fehér hálóingének alja. És hatalmas tenyere a térdén. Sóhajtott az óriás, amitől a porszemek ijedtükben a sarokba szaladtak. Barack illat, állapította meg Bertalan.

– Ki nem állhatom a barack illatot! –
dörmögte a félhomályban álló széklábak felé.
– És ki nem állhatom, ha nem hagynak aludni!

Az ablakhoz lépett, igazgatta a függönyt, de ez a fránya fénycsík nem tűnt el. Hol a plafont világította meg, hol a padlót, hol a falon lógó fényképkereteket. Bertalan széthúzta a függönyt.

– Te vagy az odafent? Te bámulsz engem

az éj közepén? Te árasztod tele barack illattal a szobát? – dörmögte a Hold felé.

– Én – válaszolt a Hold.

– És miért, ha szabad kérdeznem?

– Mert szeretlek!

Bertalan hatalmasat kacagott, hegyrengetőt, folyókat megárasztót.

– Engem?! Aztán miért szeretsz engem, te csenevész, sápadt arcú égi trappista?

– Nem tudom – sütötte le szemét a Hold. –
De érzem.

Bertalan kitérte az ablakot, kiült az ablakpárkányra, és álmos szemét dörzsölgetve az eget bámulta. Úgy nézett ki fehér hálóingében, akár egy kísértet. Hűvös szél fújt a Duna felől, barack illatot kavart. A Hold közvetlen szomszédságából egy hullócsillag indult útjára.

– Apró szomszédomat neked küldöm –
suttogta a Hold. – Fogadd, kérlek, szerelmem zálogául.

A hullócsillag az óriás lába előtt landolt, majd apró pukkanásokkal tűzijátékká változott. Kék volt, sárga, de leginkább bíbor.

– Hm – morogta Bertalan. – Hm. Ez szép ajándék. De nem kell. Ha kedveskedni akarsz, olyat adj, amit megehetek. Unom már a kavicsokat rágcsálni, gyökereket szopogatni, kőlevest enni, unom már a földi kosztot.

– Ó, idefent semmi nincs, ami ehető –
válaszolt a Hold. – Én csak illatot tudok adni. Barack illatot, áfonya illatot, búzafű illatot. Esetleg, ha te is megszeretsz engem, akkor cseresznyevirág illatot. Én csupán ilyesmiket eszem.



– Azért vagy ilyen sápadt – vigyorgott Barnabás. – És te ehető vagy?

– Én? – sápadt el még jobban a Hold. – Én... azt hiszem, ehető vagyok.

– Akkor megeszlek – mondta vicсорogva a Duna-parti óriás.

– Ha megeszel, eltűnök.

Az óriás határozottnak tűnt. Felállt az ablakkeretről, és két hatalmas ugrással a legmagasabb hegy tetejére lépett. Kinyújtotta a kezét. Nem sok hiányzott, hogy elérje a Holdat.

– Gyere kicsit közelebb! – parancsolta. – És fejezd be a sóhajtozást, mert már mindent beborítottál a barack illattal. És én ki nem állhatom az ilyen szagokat. Érzékeny az orrom. Na, gyere, ha már felébresztettél!

– Nem mehetek – suttogta a Hold, mégis közelebb ment. – Bolond vagyok, nem szabadna! – És még lejjebb csúszott az égen. Már csak pici választotta el a kinyújtott kéztől. Úgy vonzotta, mint egy mágnes. Még közelebb ment. Végül ráült Bertalan tenyerére. Akkor aztán sóhajtott egy cseresznyevirág illatú boldogat.

– Szeretlek! – súgta a Hold.

– Hm. Hm. Jól van. Elég már!

Az óriás nem értette, mi történik vele. Életében először érezte a finomat, a dallamosan tisztát. Bizsergés szaladt végig az ereiben, felszökött a füléig és elpirult.

– Nofene, mi történik velem? – dörmögte

mély hangja. – Nem illik egy mogorva óriáshoz így ellágyulni, cseresznyevirág illatban fürdőzni, fátyolosan pillogni, kocsonyásan remegni!

– Te is megszerettél. Ehetsz hát belőlem – szólt a Hold, és ha lett volna keze, meg is simogatja az óriás arcát.

– De akkor eltűnsz. Hiányoznál.

– Csak kicsit egyél belőlem. Mindennap egy kicsit. Egy darabkát. Egy épphogykát. És mielőtt elfogynék, böjtölünk. Akkor pár napig nem látogatlak meg, amíg vissza nem növesztem, amit neked adtam magamból. Akkor elkeveredve a föld ízével, a kövek érdességével, a gyökerek erejével: visszánő, ami elfogyott.

– De aztán visszajössz?

– Visszajövök cseresznyevirág illatban. És te újjászülethetsz minden teliholdban, a leszben, a vanban és a voltban, míg az idő el nem illan, holdomiglan, holdodiglan.

Bertalan bólintott, és lecsippentett egy apró darabot a Holdból. Szerda volt, és ma is szerda van. Ismét telehold ragyog. A Duna-parti óriás már biztos a legmagasabb hegy tetején áll, és várja, hogy ismét, hogy újra tenyerébe szálljon a telihold, és eláraszsa orrát a cseresznyevirág illata.

Hold volt, hold nem volt, itt a vége, mese volt.

SZABÓ ATTILA

Mit eszik?

A kolobusz mit ehet?
És legfőképp: mi lehet?
Ő egy majom,
így nem nagyon
fog magának egeret.

Mit ehet a leguán?
Uzsonnázik délután?
Nincs más álma:
sok-sok sáska.
Hol kapsz ilyet Óbudán?

Hát a degu mit ebédel?
Elvan egéreleséggel?
Tápot nyammog,
egész halmot?
Vagy krémsajtot is kenyérrrel?

Mit eszik a vörös lóri?
Ó, mily nehéz elgondolni:
Gyümölcs, nektár,
Egész hektár!
Reggelije egész grófi.

SMELKA SÁNDOR



TÖRÖK ESZTER rajzai

Ínycsiklandó receptek

Neked mik a kedvenc ételeid? El tudod készíteni valamelyiket? Ismered a receptjét, tudod, hogy a hozzávalókból pontosan mennyit kell használnod? Vagy már annyiszor készítetted, hogy mérleg nélkül is tökéletesen sikerül?

Készítsd el a saját, válogatott receptkönyvedet! Az ételek elkészítésének folyamatáról vagy a végeredményről mellékelhetsz rajzot, fotót, filmet – vagy akár ételszobrot! Dolgozhatsz egyedül, csapatban, vagy ha nagyon szükséges, felnőtt segítséggel.

Várjuk az ínycsiklandozó alkotásokról szóló leírásokat, illetve a filmes, fotós, rajzos dokumentációt a szerkesztőség elektronikus [info@szitakoto.com] vagy postacímén **2024. február 5-ig.**

A leggondosabb, legötletesebb munkák alkotóit megjutalmazzuk!

