Rodney Blackhirst

# A TRADICIONÁLIS ÉTELEK ALKÍMIÁJA

*„És bort, a mely megvidámítja a halandónak szívét, fényesebbé teszi az orczát az olajnál; és kenyeret, a mely megerősíti a halandónak szívét."*
*Zsoltárok* 104,15

A modernkori gyengélkedés egyik tünete és az integrális bölcsesség elvesztésének egyik következménye az emberek körében elharapódzó zűrzavar az ételeket, étrendet és táplálkozást illetően.[1] Köztudott, hogy a modern, ipari élelmiszerek nem úgy táplálnak minket, mint a múlt ételei, ám az emberi lények számára megfelelő élelmezés hagyományos feltételei – a világ néhány részét leszámítva – teljesen eltűntek. Egyre inkább a feldolgozott és előrecsomagolt modern, ipari ételek számítanak a normálisnak. Néhány éve kiszámították, hogy minden nap tizenhét óránként nyílik egy új McDonald's étterem valahol a világon, s ez az arány azóta valószínűleg csak nőtt. Ugyanakkor létezik egy általános vágyakozás az egészségesebb ételek és táplálkozási szokások iránt is, ám ez csupán a profán tudományosság módszerei és felfedezései miatt kialakult aggodalmakra adott válasz, nem pedig a hagyományos feltételek elveszett örökségének elismeréséből fakad. Hasonlóképpen, sok ember fordul a vegetarianizmushoz és az emberségesebb étrendekhez, de ez a hústermelés új, „gyári" módszereitől való érzelgős iszonyatból fakad, nem pedig annak felismeréséből, hogy a modern hústermelés meggyalázza, és figyelmen kívül hagyja az áldozat és a lemészárolt teremtmény iránti tisztelet tradicionális gondolatát. Sokan folytatnak egzotikus diétát, és még többen kezdenek egyéb hóbortokba. A tudósok egyik nap kijelentik, hogy a búzafű gyógyítja a rákot, a következő napon pedig azt, hogy rákkeltő. Általánosabban, az emberek elvesztették hagyományos kapcsolataikat a múlttal, amellyel családi receptek, az étkezéssel kapcsolatos bölcsességek és a közös asztal szokása útján álltak kapcsolatban, és egyre inkább elvész az a tudás és képesség is, hogy egyszerű alapanyagokból tápláló ételeket készítsenek. Mindez fokmérője a modern ember elidegenedésének és elszakadásának a hagyomány irányadó mintáitól.

## KONYHAMŰVÉSZET ÉS KOZMOLÓGIA

A tradicionális rendben az ételek elkészítése és megértése kozmológiai tudomány és művészet. Ezt saját dimenzióin belül végzik, és a kinyilatkoztatás egyfajta módozatán keresztül szakrális összefüggéssel látják el. A *Teremtés Könyve*

a zsidó és a keresztény világban azzal a joggal ruházza fel az embert, hogy élvezze a föld terméseit – noha meg kell dolgoznia értük –, és mind a zsidó, mind pedig a keresztény vallás, amelyek a biblikus kinyilatkoztatásból erednek, ebből következően az étel szentségével tanításuk részeként foglalkoznak. Az ételek elkészítése és elfogyasztása a tradicionális kultúrákban mindenütt nagyon szertartásos, és isteni előírások szabályozzák. Ezzel szemben a modern világban az étel egyszerűen a haszonelvűség, a divat és az érzéki élvezetek tárgya. A Teremtőnek történő, étkezés előtti hálaadás gyakorlata továbbra is megtalálható ugyan vallásos emberek marginális köreiben, ám összességében a modern ember egyetlen gondolatot sem szentel annak, honnan is származik az étele, és sejtelme sincs arról, hogy a testi egészség mellett milyen fontos szerepet tölt be a szellemiekben is. A disznóhús fogyasztásának sémi tilalma ostoba babonának tűnik, a nagyböjt étrendi szigorúsága pedig nevetséges kényelmetlenségnek. Még érthetőbben: a modern embernek fogalma sincs arról, hogy a múltban létezett, illetve a világ néhány részén jelenleg is létezik a táplálkozásnak egy, a szakrális kozmológiából eredő tudománya. A vallások tiltásai és tabui határokat állítanak fel. E határokon belül virágzanak a természet szent értésén alapuló kozmológiai művészetek és tudományok a hagyományos kultúrákban. Az egészséges táplálkozás modern mozgalmai helyesen mutatnak rá azokra a hibákra, amelyek a modern ember természettől való elszakadásából fakadnak, ám arra nem, hogy ennek előzménye a szakrálistól való elszakadás volt. Az egészséges táplálkozás mozgalma profán reakció a modern étrend nyilvánvaló hibáira, azonban csupán kémiai összetevők és vitaminok keretei között gondolkodik. A tradicionális szellem számára a „természet" sokkal inkább *Teremtés* – az ételek Isten kegyelmének és nagylelkűségének bizonyítékai, a természeti rend pedig szakrális tervet tükröz, amelyben az embernek is meghatározott szerep jut. Az ember testét jellemzően a nagyobb mindenség mikrokozmoszának tekinti, e kettőt pedig azonos rend hatja át, amely isteni eredettel bír. Amikor a modern ember egy hagyományos kínai étel elkészítését figyeli, talán nem gondol másra, csupán arra, hogy: „Remek! Imádom a »dobva-rázva sütést«!"[2] Az egészséges ételek hívei esetleg számba veszik az étel fehérje-, ásványi anyag- és enzimmennyiségét, azután szentimentális elégedettséget éreznek, mivel úgy találják, hogy „természetes" alapanyagokkal van tele. Ám a tradicionális ember a mennyek edényét látja a *wok* sima, fekete, homorú formájában, a rizsszemeket a csillagok, a zöldségeket – félhold avagy hatszög alakúra vágott paszternákokat és répákat – pedig a bolygók megtestesítőinek. A hozzávalók kevergetését a mennyei testek örvénylő keringésének tekinti, és a sütés egész tevékenységét a kozmológiai folyamat kicsinyített másának éli meg. Olyan tevékenység ez, amely részt vesz az isteni és értelmes teremtés folyamatában. Az ételek tradicionális szemlélete tágabb kozmológiai összefüggésbe helyezi azokat.

## AZ ÉTELEK KATEGÓRIÁI

A profán kémia szénhidrátokon, antioxidánsokon és hasonlókon alapuló szemléletével szemben a tradicionális megközelítések mélyen értik az egyes ételek értékeit és hiányosságait, és azokat kozmológiai kategóriákkal fejezik ki, mint amilyen például a kínaiaknál a *jin* és *jang*. Bizonyos ételeket a *jin*hez, másokat a *jang*hoz sorolnak, az étrend egyensúlyát pedig az határozza meg, hogy elkerüljék a túlzott fogyasztást egyikből vagy másikból, vagy hogy az erősen *jin* ételeket olyanokkal ellensúlyozzák, amelyek erősen *jang*ok. Ennek hagyományos európai megfelelője a négy testnedv rendszere, amely ókori görög forrásokból származik. Bizonyos ételeket hevesnek, másokat hidegnek, egyeseket száraznak, míg másokat nedvesnek tartottak, tápértéküket pedig a test heves, hideg, száraz és nedves szerveivel és nedveivel összhangban álló hatásaiknak megfelelően határozták meg. A tudományos értelem úgy veti el ezeket a rendszereket, mint a természet – végül vegyészek és genetikus kutatók által megfejtett – titkos rendjének feltárására irányuló, meghiúsult kísérleteket. Valójában e rendszerek egy mély, szakrális tudomány arculatai, amely a természet ősi, metafizikai alapelvekben gyökerező szemléletét közvetíti. A négy testnedv rendszerének e tanításából valami a mai napig létezik a muszlim világban, ahol az ételeket ma is hevesként *(garmi)* vagy hidegként *(szardi)* jellemzik, ezeken belül négy-négy további lehetséges alfokozattal, aszerint, hogy az ételek a vérre, a nyálkára, a sárga epére vagy a fekete epére hatnak-e a testen belül. Az osztályozás nem durva vegyi elemzés, hanem sokkal inkább az ételek esszenciája *(akhlat)* alapján történik. A hő és a hideg nem a kalóriák vagy az energia mértékei, amellyel a modern természettudomány foglalkozik, hanem kozmikus polaritások, amelyek benne foglaltatnak a teremtés valamennyi létezőjében. Időnként az alak, a szín, a növekedés módja vagy más tényezők azok, amelyek előtérbe lépnek az étel értékének meghatározásánál. Így például a gömbölyded, rövid szemű rizs inkább heves *(garmi)* ételnek bizonyul, míg a hosszú szemű változatok hidegebbek. Néha e meghatározások közvetlenül a Mohamed próféta által áthagyományozott tanításokból származnak, melyeknek számos gyűjteménye különösen bővelkedik az ételekről szóló bölcsességekben. Egy *hadísz* szerint a Próféta azt mondta: „A betegség legfőbb oka egyik ételt a másikon fogyasztani." Eltekintve e mondás nyilvánvaló józanságától, a muszlim hagyomány úgy értelmezte e szavakat, hogy az emésztés misztériumaira vonatkoznak, ami a heves és a hideg esszenciáktól függ. A testnek mindenekelőtt megfelelő mértékű hőre van szüksége ahhoz, hogy az emésztés valamennyi átalakítását elvégezze, máskülönben a test lehűl, és az átalakítás abbamarad. A modern, feldolgozott élelmiszerek és a modern-nyugati étrend pillérei – finomított cukor, finomliszt, marhahús, tejtermékek, burgonyakeményítő – hideg ételek. A modern-nyugati étrend annyi hőt *(garmi)* ad át, amely csupán a legalapvetőbb, fizikai átalakításokat teszi lehetővé, míg a

szubtilisebb, ám létfontosságú étel-minőségek emésztetlenül hagyják el a testet. Következésképpen az ilyen étrenden élő emberek stimulánsokat keresnek, és a modern orvosságokhoz fordulnak, amelyek – hatásukat tekintve – mind hevesek *(garmi)*. A keleti tradíciók, mint például az ájurvédikus vagy a taoista orvoslás ugyanilyen osztályozást hozott létre, saját kategóriáik keretei között. A muszlim hagyomány az iszlám kinyilatkoztatásában találja meg önmaga tekintélyét, és az iszlám civilizáción belül érvényes fogalomhasználattal él, ám ezek az elvek egyetemesek. A *garmi* és a *szardi* lényegüket tekintve ugyanazok a princípiumok, mint a *jin* és a *jang,* s a táplálkozást a keleti tradíciók is az emésztés alkímiájának tekintik, amely az egyetemes erők egyensúlyát igényli.

## TRADICIONÁLIS KONYHAMŰVÉSZETI MÓDOK

A tradicionális sütési és főzési módok egyik jellegzetessége, hogy többnyire kis mértékű hőt alkalmaznak hosszú időszakokon keresztül. Különösképpen ez a helyzet a szemtermésekkel, amelyeket gyakran napokig melegítettek lassú tűzön, mielőtt elfogyasztották azokat. Nem csupán azért történt így, hogy megpuhítsák a szemeket – ez rövidebb főzéssel is elérhető –, hanem hogy emészthetőbbé és táplálóbbá tegyék azokat, valamint hogy alapvető változásokat érjenek el a szem szubsztanciájában. A modern tudományos elméletek szerint a hosszas sütés vagy főzés során elvesznek a vitaminok és a kémiai tápanyagok, ezért nyers vagy félig nyers ételeket javasolnak. A modern élet ritmusa szintén a gyors és egyszerű ételeket támogatja, amelyeket csak felbontunk és bedobunk a mikrohullámú sütőbe. Ám Kínában, Japánban, a Közel-Keleten és a középkori Európában az ételeket gyakran hosszú, nem pedig rövid ideig főzték, és úgy tartották, hogy az így elkészített ételek különleges minőségeket kaptak. A táplálkozásban az időt lényegi tényezőnek tekintették. A sajthoz és borhoz hasonló ételek esetében ezt mindmáig figyelembe veszik, ám többé nem tartják olyan fontosnak a szemestermés- vagy zöldségételek készítésénél. A világszerte megtalálható hagyományos módszerek jellemzően veszik a teljes kiőrlésű szemtermést – például búzát –, vizet vagy húslevest öntenek rá, némi sót adnak hozzá, majd egy nehéz edényben lezárják, és alacsony lángon főni hagyják egy teljes éjszakán, vagy akár néhány napon át. Egyéb hozzávalókat a főzés meghatározott szakaszaiban adhatnak hozzá. A zsidó konyha számos ételt ismer, amelyet hét napig kell főzni. Ezek közé tartozik a közmondásos csirkeleves, melynek esetében a madarat lassú tűzön, teljes egészében főzik hét napon keresztül, amíg kocsonyás állagú folyadékká nem alakul át. Ténylegesen egyfajta házi alkímia ez, amely az alkímiai transzmutáció során alkalmazott hosszú, lassú főzési metódust idézi. Ez az a dimenzió, amelyről a modern tudomány semmit sem tud. A hagyományos, hosszú főzési módok az étel átalakítását célozzák, nem csupán annak átmelegítését. Hasonló szándék húzódik a tojások ecetben való eltevésének kínai gyakorlatában, amelyek így

rendkívül hosszú ideig, akár évszázadokig is eltarthatóak. A tojást nem csupán pácolják, hanem új szubsztanciává alakítják át. Az ételkészítés ilyen módszereit arra találták ki, hogy manipulálják a *garmi*t és a *szardi*t, a *jin*t és a *jang*ot, s hogy az ételeknek ne csupán a puszta alkotórészeiket, hanem esszenciájukat is átalakítsák.

## EGYENSÚLY

Az úgynevezett primitív – vadászó-gyűjtögető – népek étrendjét a változatosság jellemzi. A tőzegtelepekben fennmaradt neolitikus maradványokból kiderül, hogy az emberek akkoriban magvak, gyökerek, gumók, lárvák, rovarok, virágok és gyógynövények elképesztően széles választékát fogyasztották, csakúgy, mint halat és húst – valamennyit kis mennyiségben. Egyetlen ételfajta sem került túlsúlyba. A civilizáció eljövetele azonban magával hozta a gabonafélék háziasítását, amelyek így a fő élelmiszerré léptek elő. A primitív étrend változatossága az ételek alapját képező szemtermésekhez – rizs, búza, árpa és kukorica – készített köretekben – szószokban, öntetekben és salátákban – maradt fenn. A primitív étrend változatosságából fakadó benső egyensúlyt az ételeket koncentráló és kiemelő módszerekkel tartották fenn. (A zsidó csirkeleves például egy természeténél fogva mindenevő takarmányállatot párol le egészen annak esszenciájáig.) A húsfogyasztás jellemzően rendszertelen volt, és vallásos előírásokhoz kapcsolódott; a szemtermések mellett a hüvelyes növények számítottak a fehérje legfőbb forrásának. A kínai civilizációnak a rizs és a szójabab volt az alapvető tápláléka, míg a Közel-Keleten a búza és a csicseriborsó, Indiában pedig a rizs és a *dhal* avagy lencse. A modern, nyugati és ipari étrend viszont jelentősen eltér ettől a normától. A – valamennyi vallásos köteléktől megfosztott, és a teremtményhez vagy a Teremtőhöz fűződő felelősség nélkül elkészített – hús vált az étel középpontjává, zöldségek szűkös választékával körítve, és igen gyakran minden szemtermés nélkül. A köretek váltak a főétellé. A modern táplálkozási szakértők „kiegyensúlyozott" étele pusztán a nyers kémia terén kiegyensúlyozott, nem a nagy, tradicionális civilizációk szemtermés alapú étrendje által kiművelt egyensúly jellemzi.

## A BURGONYA

A legbomlasztóbb történelmi esemény, amely a nyugati étrendet eltávolította a hagyományostól, a burgonya behozatala volt az Újvilágból. Bevezetése egybeesett a szkepticizmus, a materializmus és a hagyomány elleni lázadás időszakával. Gyakorlati szinten a nadragulyafélék családjának e tagja, amely a gumóját leszámítva minden ízében mérgező, *szemtermés-helyettesítő*ként honosodott meg, és ettől kezdve az európai étrend eltért a hagyományos, szemtermés-alapú étrendtől. Néhány országban az uralkodók törvényt hoztak az olyan hagyományos szemtermések termesztésének tiltására, mint például a rozs –

megszakítva a mezőgazdasági élet több évszázados mintáját –, és kötelezővé tették a burgonyatermelést, mivel ez utóbbi gumóként a föld felszíne alatt nő, így a termés viszonylagosan védett a támadó hadseregek pusztításával szemben. Bizonyos helyeken széleskörű ellenállás bontakozott ki a burgonya bevezetésével szemben, valamint gyanakvás ébredt annak táplálkozásbeli értékével kapcsolatban. A modern tudomány keményítő- és vitamintartalmát hangsúlyozza, ám a tradicionális értelem inkább azzal a ténnyel foglalkozik, hogy a napfénykedvelő (vertikálisan növekvő) gabonafélékkel szemben a burgonya (horizontálisan) a talaj sötétjében sokasodik, és valójában annyira gyűlöli a napfényt, hogy annak hatására mérget kezd termelni a héjában. A fotoszintézis a burgonya esetében mérgező folyamat. A szemtermésekkel ellentétben, amelyeket felváltott, a sötétség növénye.

## A KENYÉR

Semmi nem illusztrálja drámaibban a nyugati étrend hanyatlását a tradicionális normához viszonyítva, mint a kenyér jelenkori története. Az a fehér, vattaszerű dolog a modern asztalokon, amely állítólag „kenyér", semmiféle hasonlóságot nem mutat az „élet támaszával", amit a tradíció időszakában ismertek kenyérként. A modern kenyér nagymértékben feldolgozott termék, amely ha tartalmaz is egyáltalán bármiféle pozitív minőséget, az szintetikus vitaminok hozzáadása és magának a szubsztanciának az újjáalkotása következtében elpusztul a feldolgozás során. A kenyér hanyatlásának azonban leginkább az élesztőkhöz és erjesztőkhöz van köze. A hagyományos kenyér, vagy kovásszal kelesztett, vagy kovásztalan volt. Nehéz, rágós, ízben gazdag és erősen tápláló. A 19. században viszont német vegyészek elkülönítették az aktív élesztő baktériumtörzseit, és megkezdődött az uniformizált élesztő-hatóanyaggal termelt ipari kenyér korszaka. A kovász nagyon helyhez kötött élelmiszer volt. A képlékeny, híg tésztát kiteszik a levegőre, hogy alávessék az adott vidéken található, bármiféle „kelesztő" hatásának, és hagyják, hogy megerjedjen. Ezt azután belegyúrják a hozzádagasztott (sűrűbb) tésztába, majd megvárják, hogy a dagasztás után megkeljen. Így az emberek igen különleges jártasságra tettek szert lakóhelyük mikroflórájával kapcsolatban, ahogyan ezt a tudósok magyaráznák. Az ipari avagy „német" élesztőket laboratóriumokban, ellenőrzött körülmények között hozták létre. Az élesztők tiszta monokultúrák voltak, és használatuk során uniformizált végtermék jött létre, amely világosabb volt, mint bármely, ehhez képest esetleges módszerrel, azaz kovásszal készített kenyér. A liszt további finomítása még világosabb kenyeret eredményezett, amíg végül sokkal inkább csemegévé vált, nem pedig valódi értelemben vett kenyérré. A hagyományos kenyér íze és alkata egyszerre roppant gyorsan feledésbe merült. Az utóbbi időkben ez a folyamat odáig fajult, hogy mára kémiai élesztő-hatóanyagok váltották fel a német élesztőt, azzal az ürüggyel,

hogy ugyanazt a hatást olcsóbban és gyorsabban képesek elérni, illetve hogy az emberek egyre kevésbé képesek elviselni az élesztő ipari fajtaváltozatait. A kenyér szakrális státusát és a hozzá kapcsolódó misztériumokat nem szükséges részleteiben tárgyalni itt. Elég csupán rámutatunk arra, milyen rendkívüli látvány, hogy a kenyér fent vázolt hanyatlása olyan civilizációban mehetett végbe, amely az ókorban ismerte Démétér kultuszát és az eleuziszi misztériumokat, vagy amelynek középpontjában – kétezer éven át – az Oltáriszentség fenséges rítusa állt.

**ITALOK**

Számos egyéb dolog is említésre méltó még annak tüneteként, ahogyan a táplálkozási szokások a modern Nyugaton megváltoznak, a tradíciótól való általános eltérésükkel párhuzamosan. A modernitás szomjazik; metaforikusan a bölcsességre, amelynek létezését többé nem is gyanítja, szó szerint pedig egy olyan étrend után, amelyet elárasztanak az italok. A McDonald's éttermek elburjánzása mellett a globális Coca Cola-promóció a másik jelképe a hagyománytalan ipari élelmiszerek elterjedésének. A tradicionális étrendek sokkal kevesebb folyadékot tartalmaznak, mint a tipikus modern-nyugati étrend. Ez főként azért van így, mert a tradicionális étrendek szemtermés alapúak, így a szükséges napi folyadékmennyiség nagy részét a főtt vagy párolt szemcsék által felszívott folyadékon át fogyasztják. A húsok sokkal kevesebb folyadékot és sokkal több sót tartalmaznak, így a modern, hús alapú étkezés megköveteli a kiegészítő folyadékokat, általában cukrozott italok, szódavizek vagy tömérdek csésze tea és kávé formájában. A tradicionális kultúrákban, mint például Japánban, az italokat kis csészékben és rikán szervírozták. Az az elgondolás, hogy a nagy folyadékmennyiség bevitele egészséges, nem tradicionális. A tradicionális felfogás, ahogyan azt már fentebb említettük, az emberi emésztési rendszert az alkimista *athanor*jához hasonlítja, míg a modern Nyugat egyfajta csatornarendszerhez, amelyet rendszeresen át kell öblíteni. A tradicionális sütés-főzési módokkal elért finom átváltozásokat úgy alakították ki, hogy másolják és elősegítik az emberi emésztés folyamatait. (Sok nyelvben ugyanazt a szót használják a főzésre, mint az emésztés folyamatainak leírására.) Számos tradicionális étel, például olyan szójabab ételek, mint a japán *miso,* vagy tejtermékek, mint a joghurt, vagy a káposztafélékből készült ételek, mint a savanyúkáposzta, előemésztett erjesztők, amelyeket hagyományos módszerek segítségével, különleges módon adaptáltak az emberi emésztéshez. Ezek áldásos hatásait és az emésztés legdurvább folyamatát leszámítva minden más is elvész a magas folyadékmennyiség bevételével működő étrendben. Az alkoholos italok, a bor és a sör, egykoron a gyümölcsnedvekből és a szemtermésekből szintén élő erjesztők és élesztők által létrehozott, azokat megőrző élelmiszerek voltak. Hanyatlásuk és denaturációjuk abból a tényből fakadóan is nyilvánvaló, hogy ezen italok

manapság mesterséges tartósítókat igényelnek ahhoz, hogy eltarthatók legyenek, amely feladat eredetileg és helyesen magához az alkoholhoz tartozott.

## SÓ

A modern étrend magas folyadékmennyiség beviteléhez kapcsolódik a mélységesen megzavart összefüggés az ember és – az ásványi birodalommal való legbensőségesebb kapcsolódási pontja – a só között. A só az emberiség hagyományos, egyetemes ízesítője, alapvető a túléléshez és az ízek élvezetéhez, a modern táplálkozási elgondolásokban mégis problematikus, és különböző modern kórokkal hozzák összefüggésbe. Ez megintcsak a finomításnak, mégpedig a modern, asztali só finomításának, és a nem-megkötött hatóanyagokkal, valamint – ismételten – a tartósítószerekkel való megrontásának (mintha a só maga, az alkoholhoz hasonlóan, nem tartósító lenne), illetve a modern étrend magas hús- és állati eredetű sófogyasztásának köszönhető. A tradicionális kultúrák jobban belátják a só helyes, akár szakrális szerepét az emberi életben, és megfelelő módon, katalizátorként hasznosítják, hogy kiemeljék az étel ízét, nem pedig hogy elleplezzék annak ízteleneségét, mivel az ipari feldolgozású ételek esetében ez utóbbi a só szerepe. A só az emberi közösségek egyik köteléke. Ahogyan a sémi, étkezéssel kapcsolatos korlátozások megtiltják a vér ivását, éppen annyira ragaszkodnak a társadalmi rendhez, amely az ásványi vagy tengeri só helyes elosztását biztosítja. A *hadísz* szerint Mohamed próféta minden étkezést egy csipetnyi sóval kezdett meg és fejezett be, és áldott dologként magasztalta azt. A só a tisztaság és bölcsesség szimbóluma. A só katalizáló jellege nélkül a tradicionális szakácsművészet transzmutációi hatástalanok.

## BEFEJEZÉS

Az elégedetlen nyugatiak keleti spiritualitás iránti érdeklődése gyakran társul egy-egy sajátjuktól különböző, hagyományosabb konyha felfedezésével. Ez igen közvetlen módja annak, hogy megtapasztaljanak valamit a tradicionális rendből, amely után sóvárognak. A kínaiak és japánok hagyományos konyhai bölcsessége Kínában és Japánban már nem érvényesül uralkodó módon, ám messze érintetlenebb, mint a Nyugat tradicionális útjai. A szükséges kiigazításokkal még mindig igen sok tradicionális módszert és receptet lehetséges rekonstruálni jelenlegi leromlott állapotukból. Igaz ez a Közel-Kelet konyhájára is. Noha a cukornád (hideg – *szardi* – formája az édességnek, normális esetben heves ételek édesítője), az élénkítőszerekkel (kávé), a nadragulyafélékkel (paradicsom, padlizsán), valamint a muszlim kultúrában általános, túlzott húsfogyasztással együtt, amelyhez a városi élet gazdagsága vezetett, elrontotta azt, mégis észrevehetők a tradicionális étrend körvonalai, amely gabonafélék szemtermésén (kuszkusz, törtbúza) és hüvelyes növényeken (lóbab, csicseriborsó) alapul. Falusi vidékeken még mostanság is találhatunk embereket, akik gaz-

dag, szemtermés alapú ragut főznek, hosszan tartó, lassú, tradicionális főzési módszerrel. Ezek ugyanazok a térségek, ahol még ma is fellelhetők a termékeiket készítő hagyományos kézművesek, és ahol a kinyilatkoztatásból fakadó szakrális minták az élet valamennyi területén érvényesülnek. Ezektől az emberektől megtudhatjuk, hogy a Ramadán böjtje nem csupán arra hivatott, hogy a hívőket emlékeztesse, milyen is éhezni – ahogyan azt a szociológiai és szentimentális magyarázat tartja –, hanem titokzatos hatással van a májra és a testnedvekre. Tradicionális ramadán-étkeket kínálnak ekkor, amelyek megtisztítják a test szerveit, és látomásokkal táplálják a lelket. Kétségtelen, hogy a modernitás olyan étrendet nyújt, amely nem pusztán a profán értelem terméke, hanem amely az embereket is profán létezőkké formálja, érzéketlenné teszi őket a spirituális iránt, és elszigeteli őket a mindenség eleven erőitől. Az általunk fogyasztott ételek esetében több forog kockán, mint belső kémcsöveink rendszeres újratöltése, avagy a rákkeltő anyagok és egyéb kockázati tényezők elkerülése. Egy szakrális kultúrában pedig a táplálék többet jelent, mint pusztán az asztali ima elmondását étkezés előtt. Az ipari élelmiszerautomaták abrakja: lélektelen étel lélektelen létezőknek. Nem csupán egészségünk, de a makrokozmoszhoz fűződő kapcsolatunk, teremtményként a teremtésben elfoglalt helyünk kérdése is ez.

*Fordította: NÉMETH BÁLINT*

**Jegyzetek**

[1] [Forrás: *Sacred Web. Journal of Tradition and Modernity.* http://www.sacredweb.com/online_articles/sw4_blackhirst.html – *A szerk.*]

[2] [A *„stir-fry"* kifejezésnek jelenleg nincsen megfelelő magyar fordítása. A kifejezés Amerikából származik, egy kínai származású szakácskönyv-írónő alkotta meg, kínai konyhatechnológia alapján. Szó szerint azt jelenti, hogy „kevergetve pirítani". – *A ford.*]

**Irodalom**

Chisti, Shaykh Hakim Moinuddin: *The Book of Sufi Healing.* New York, 1985, Inner Traditions International.

Hauschka, R. (Spock M. és Richards M. ford.): *Nutrition.* London, 1983, Rudolf Steiner Press.

Kamal, Dr. Hassan: *Encyclopedia of Islamic Medicine.* Cairo, 1975, General Egyptian Book Organisation.

Roden, C.: *A New Book of Middle Eastern Food.* Harmondsworth, 1985, Penguin.

Siddiqi, Abdul Hamid (ford.): *Shahih Muslim.* 1–4. köt. Lahore, 1976, 1978, Ashraf Press.

Storl, W.: *Culture and Horticulture. A Philosophy of Gardening.* Wyoming, 1979, Bio-Dynamic Farming & Gardening.

Visser, M.: *Much Depends Upon Dinner.* London, 1986, Penguin.