



DEBRECENI EGYETEM

# TELENKÓ BAZIL MIHÁLY

BÖJTI HAGYOMÁNYOK A MAGYAR KULTÚRÁBAN

HUNGARIKUMKUTATÁS

TÁMOP-4.1.1.C-12/1/KONV-2012-0014  
Élelmiszerbiztonság és gasztronómia vonatkozású  
egyetemi együttműködés, DE-SZTE-EKF-NYME

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG  
KORMÁNYA

Európai Unió  
Európai Szociális  
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

# A BÖJT FOGALMA

*A magyar nyelv történeti etimológiai szótára*

## **Böjt**

„... Ismeretlen eredetű. Eredeti hangalakja bi<sup>x</sup>t~ bü<sup>x</sup>t~ bë<sup>x</sup>t~ lehetett, melyből a j-s változatok szabályosan alakultak. A j nélküli formák viszonylag újabb fejlemények. Az etimológiai ismeretlensége miatt a jelentésváltozatok egymáshoz viszonya tisztázhatatlan. - Finnugor egyeztetései, valamint iráni és német származtatásai elfogadhatatlanok.”

(MNYTESz 360.)



# A BÖJT FOGALMA

*Magyar Néprajzi Lexikon*

## **Böjt**

„tartózkodás az étkezéstől (teljes böjtölés) vagy csak a hústól és zsíros ételektől bizonyos napokon, a nap délelőttjén vagy hosszabb időszakokban.”

(MNL 1:361)



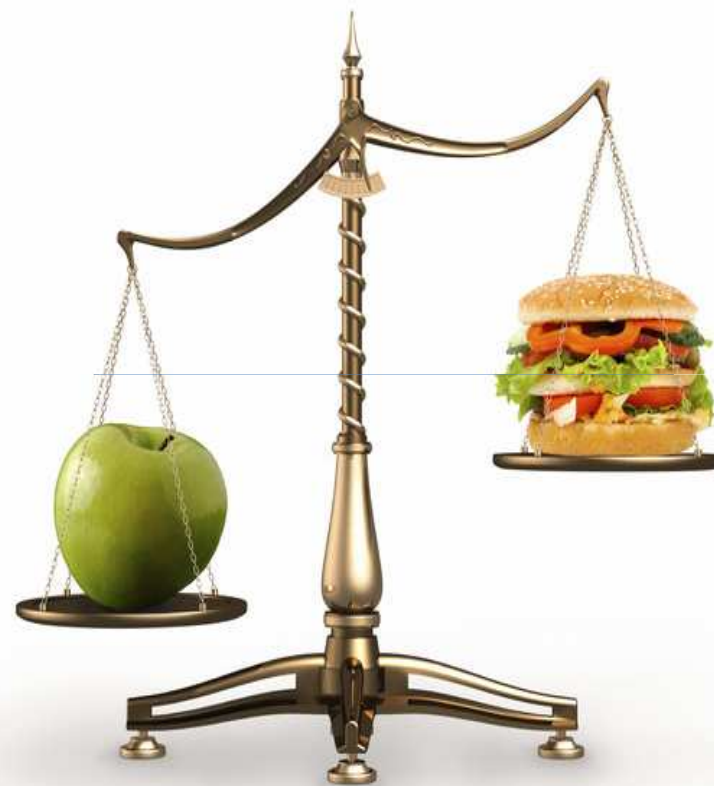
# A BÖJT FOGALMA

[Magyar katolikus lexikon](#)

„böjt:

a →mértékletesség erényének cselekedete: *tágabb értelemben* minden erkölcsi meggondolásból fakadó önmegtagadás, főként az érzéki élvezetektől való tartózkodás; *szoros értelemben* az önfenntartási ösztön megfékezése az evésben és ivásban. (...)

<http://lexikon.katolikus.hu/B/b%C3%B6jt.html>



# A BÖJT FOGALMA

[Magyar katolikus lexikon](#)

„ **Célja** a lélek fölemelése a testi vágyak megfékezésével, s a bűnbánat kifejezése. Testünk miatt a természettörv. is ajánlja, és ***minden vallás törv-ei között szerepel.(...)***”

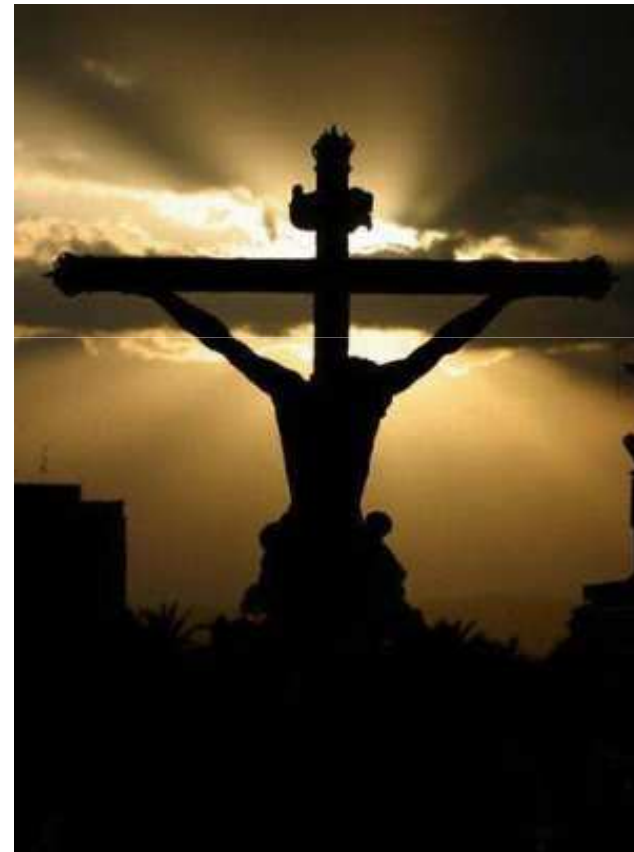
(<http://lexikon.katolikus.hu/B/b%C3%B6jt.html>)



# A BÖJT FOGALMA

## *A böjt egyházi hagyomány*

- *biológiai szükséglet*
- *történelmi háttér*
- *szokásvilág*
- *rítuskincs*



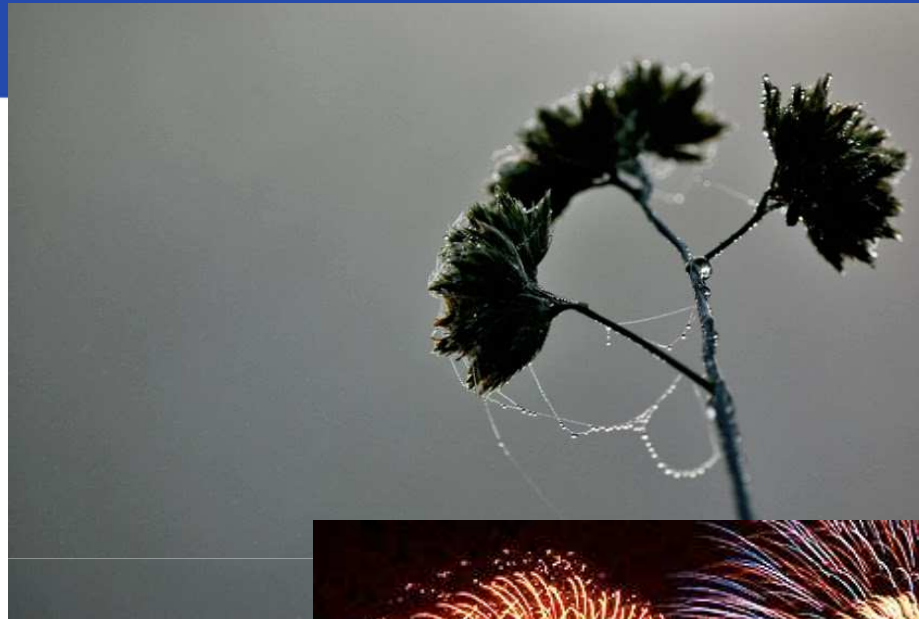
# A BÖJT FOGALMA

## *Előkészület*

*Mindig az ünnepet előzi meg.*

*Áldozatvállalás.*

Teljes emberi odaadás.



TÁMOP-4.1.1.C-12/1/KONV-2012-0014  
Élelmiszerbiztonság és gasztronómia vonatkozású  
egyetemi együttműködés, DE-SZTE-EKF-NYME



# A BÖJT FOGALMA

Vallási értelemben a böjt

*eszköz*

és nem cél.

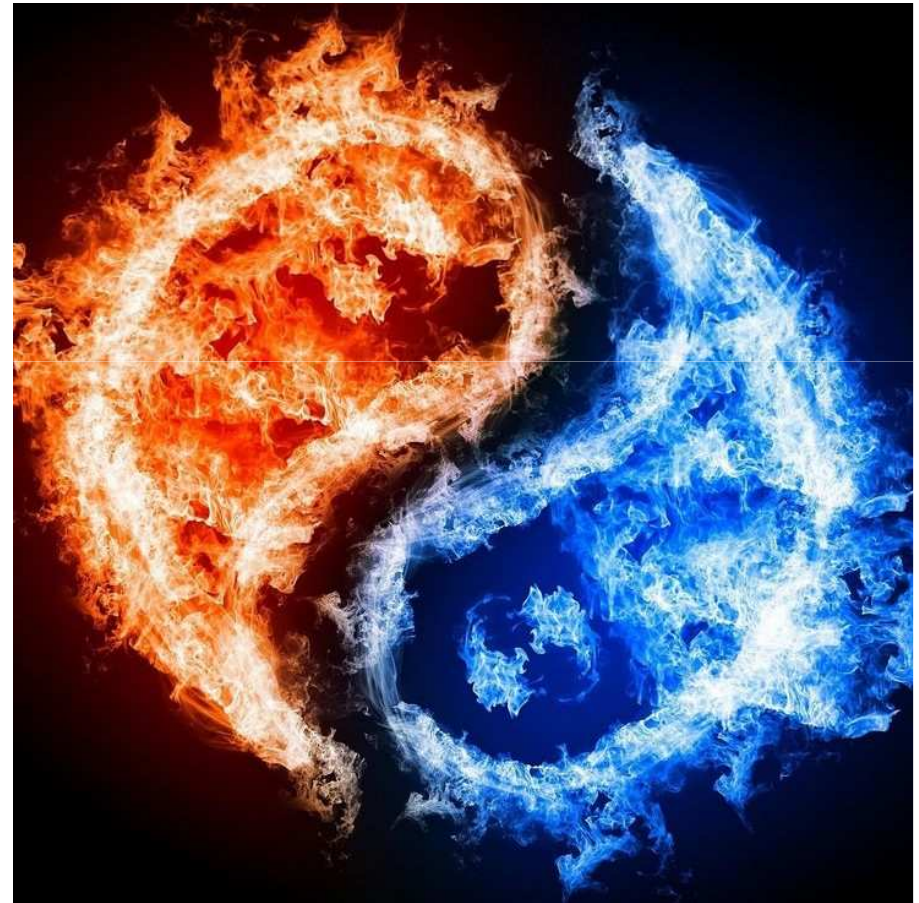




# A BÖJT FOGALMA

- *A test és lélek dualizmusa*
- *A test és lélek gyógyszere*

*Anselm Grün: Böjt. Test és lélek imája. (Pannonhalam, 2005)*



TÁMOP-4.1.1.C-12/1/KONV-2012-0014  
Élelmiszerbiztonság és gasztronómia vonatkozású  
egyetemi együttműködés, DE-SZTE-EKF-NYME

# A BÖJT FOGALMA

*Mi akkor a böjt?*

- *Aszkézis egy formája*
- *Jámbor cselekedetek*
- *Étkezési hagyomány*
- *Lemondás, felajánlás*
- *Nem éhezés, nem koplalás*
- *Előkészület*
- *Nem cél, hanem eszköz*



TAMOP-4.1.1.C-12/1/KONV-2012-0014  
Élelmiszerbiztonság és gasztronómia vonatkozású  
egyetemi együttműködés, DE-SZTE-EKF-NYME

# A BÖJTÖLÉS CÉLJA LEHET

## *A kultúra egészében ismert indítékának számos változata*

- *Vallási hagyomány*
  - *Fogadalom*
  - *Spirituális és terápiás élmény*
  - *Egészséges életmód*
  - *A szépségipar ága (léböjtkúra)*
- Ideologikus cél elérése (éhségstrájk)*



# A BÖJT ÉS A MARKETING

„Tisztító, zsírégető léböjt-kúra.  
Csak 5 nap!  
**Tisztítsd meg szervezetedet a mérgektől, és  
szabadulj meg a felesleges kilóktól, hogy a  
legjobb formádat hozhasd!”**

„A léböjt lényege, hogy időtartama alatt nem veszel magadhoz szilárd táplálékot, így, mivel lecsökkented szervezeted energiaforrásait, tested mozgósítja és módosítja tartalékait, aktivizálódik öngyógyító képessége, és ami a legfontosabb, megtisztítja önmagát.”

([http://www.femina.hu/fogyokura/tisztito\\_zsiregeto\\_lebojt\\_menete](http://www.femina.hu/fogyokura/tisztito_zsiregeto_lebojt_menete))



**Az illusztráció reklámja:**

**A 20 leghatékonyabb zsírégető tea.**

([http://www.femina.hu/fogyokura/legfinomabb\\_zsiregeto\\_teak?img=0](http://www.femina.hu/fogyokura/legfinomabb_zsiregeto_teak?img=0))

TÁMOP-4.1.1.C-12/1/KONV-2012-0014  
Élelmiszerbiztonság és gasztronómia vonatkozású  
egyetemi együttműködés, DE-SZTE-EKF-NYME



# A BÖJT FOGALMÁHOZ

## Zöld Elixír – Léböjt Recept (smoothie recept) #1.

Tele magnéziummal, kalciummal és káliummal, így kiváló egy erős edzés után.



Zöld Elixír – Léböjt Recept

Hozzávalók:

- 4-6 Kelkáposzta levél
- 1 nagy uborka
- ½ édeskömény (gumó és szár)
- 1-2 körte
- 2 zeller szár

Elkészítés:

Elkészítés:

- Mossuk az összes hozzávalót és vágjuk apróra. Gyümölcscentrifugán préseljük ki a levét. Jégre öntve tálaljuk.



**AKÁR 8-10 KILO, 4-6 HÉT ALATT**  
A GREEN COFFEE a leghatékonyabb, és legbiztonságosabb módja a testsúly kontrollálásának.

A természetes zöld kávé kivonat használatát, amit már évszázadok óta ismernek, és használnak, nem több mint visszaférés az őseink módszereire. A legpontosan fémlecsiszolt zöld kávé, melynek hatással van az emésztőrendszerre, és a véráramra. Amikor felfedezték, hogy a zöld kávé segíti a fogyókúrát – nagyon gyorsan népszerűvé vált.

A zöld kávé kivonat hatékony, miniképpen kezdődik egy külön csoport, a Sciantin + egyelemen (Pennsylvania, USA) és kontrol csoportot is használtak. Az emberek akik GREEN COFFEE Plus-t használtak, 10 kiló fogytak átlagosan. A BMI indexük 10,3 %-ot csökkent, a testzsír százalékuk pedig 15,8 %-ot csökkent. És ez mind az első 6 hét alatt történt!

**RENDELJ MOST »**

A GREEN COFFEE Plus egy olyan forradalmi formula, ami csak úgy falja a kilókat. Azoknak lett kitalálva, és megalkotva, akik fogyni akarnak – könnyű használni, gyors, és hatékony.

(<http://testunk.e-goes.com/dieta/lebojt-kura/lebojt-receptek/>)



TÁMOP-4.1.1.C-12/1/KONV-2012-0014  
Élelmiszerbiztonság és gasztronómia vonatkozású  
egyetemi együttműködés, DE-SZTE-EKF-NYME

# A BÖJT FOGALMÁHOZ

bojt.lap.hu



TÁMOP-4.1.1.C-12/1/KONV-2012-0014  
Élelmiszerbiztonság és gasztronómia vonatkozású  
egyetemi együttműködés, DE-SZTE-EKF-NYME

# A BÖJT AZ ORVOSLÁSBAN

## GYÓGYÁSZAT

### **Böjtölés Buchinger-módszerrel**

A böjt módszerének elnevezése, dr. Otto Buchingertől származik. A német császári hadiflotta kötelékében szolgált, mint katonaeorvos, 1918-ban azonban egészsége megromlása miatt leszerelték. Betegségét súlyos reu-mája, és egy előzőleg elszenvedett man-dulagyulladás okozta. Felgyógyulására semmi esély nem volt. Dr. Buchinger ekkor böjtölni kezdett, (böjtölés: szigorú diétát jelent, amely általában csak folyadékfogyasztásra, és vitaminok szedésére korlátozódik) és annak tizenkilencedik napján, egy krízis után ismét képes volt rendesen mozgatni az ízületeit, és egészsége megjavult.

<http://www.macosz.hu/buchinger-modszer-bojt.html#>

### **A Buchinger – léböjt**

A Buchinger-féle böjt azt jelenti, hogy meghatározott időtartamra, szabad akaratunkból lemondunk a szilárd táplálék, valamint az élvezeti szerek fogyasztásáról. A Buchinger-módszer alapvető feltétele, hogy a böjtölő belássa a böjt hasznát, szükségességét, és így tudatosan és önként böjtöljön.

<http://www.lebojt-kura.hu/a-buchinger-lebojt/>





## Otto Buchinger

Otto Buchinger Németországban, Darmstadtban született. Orvosként végzett az egyetemen, majd katonaeorvosként dolgozott a német haditengerészetnél. 1918-ban súlyos reumás ízületi megbetegedése miatt leszerelték. Egy orvos kollégája tanácsára több hetes böjtkúrába kezdett. Böjtjének tizenkilencedik napja után állapota rohamos javulásnak indult. Hamarosan ismét képes volt nyomorék ujjait kiegyenesíteni. Ezután fordult teljes érdeklődésével és lelkesedésével a böjt, mint gyógy mód felé. Komoly kutatásokba kezdett és 1920-ban megalapította a Buchinger Böjt-Szanatóriumot Witzhausenban, ahova nemsokára már a világ minden részéről érkeztek hozzá betegek. Ez a "Szanatórium" kezdetben még a saját házában berendezett szoba volt. Terápiájával hatalmas sikereket ért el, így később 1935-ben Bad Pyrmontban megalapította első, igazi szanatóriumát. Ugyanebben az évben jelent meg legjelentősebb könyve A gyógyböjt és a kiegészítő módszerek (Das Heilfasten und seine Hilfsmethoden als biologischer Weg), amelyet azután többször is kiadtak, Németországban jelenleg a 24. kiadásnál tart.

[https://hu.wikipedia.org/wiki/Otto\\_Buchinger](https://hu.wikipedia.org/wiki/Otto_Buchinger)



TÁMOP-4.1.1.C-12/1/KONV-2012-0014  
Élelmiszerbiztonság és gasztronómia vonatkozású  
egyetemi együttműködés, DE-SZTE-EKF-NYME



# ÉHSÉGSZTRÁJK = BÖJT?

## Éhségsztrájk után böjt

2008. január 4. péntek 16:24

Amint arról már hírt adtunk, december 17-én éhségsztrájkba kezdett Hofher József és Vértesaljai László jezsuita szerzetes „a nemzet szegényeivel való szolidaritás kifejezéséért”.

Hofher József szerkesztőségünkhöz eljuttatott közleménye szerint vízkereszt ünnepén az éhségsztrájkot egy, az egyház hagyományaiból ismert böjtre váltják fel a szerzetesek, amely alapján húsvét ünnepéig minden szerdán és pénteken tartózkodnak a szilárd ételtől.

Magyar Kurír

<http://www.magyarKurir.hu/hirek/ehsegsztrajk-utan-boejt>



# A BÖJT VALLÁSI TEREI

**A világ nagy vallásai egyaránt ismerik a böjt, az aszkézis fogalmát.**

Legfőbb különbség a szakrális cselekménysor rituáléjában a különböző vallási hagyományok hangsúlyán van. Hol erőteljesebben, hol pedig kevésbé hangsúlyosan kap nyilvános szerepet a transzcendenssel tartott kapcsolatban.



# A BÖJT VALLÁSI TEREI ISZLÁM

## Ramadán hónap és jelentősége az iszlámban

„[A böjtölés ideje] Ramadán hava, melyben a Korán lebocsáttatott útmutatásként az emberek számára, világos bizonyítékokkal az útmutatásra és [az igazság és a hamisság közötti] szétválasztásra...”.

(Korán)

„A hívőknek 30 napos böjtöt kell tartaniuk, amitől a test és a lélek megtisztulását várják. Napkeltétől napnyugtáig tartózkodniuk kell az evéstől, ivástól, dohányzástól, a nemi kapcsolattól, kerülniük kell a dühöt, az erőszakot, az irigységet, a vágyat, a pletykát. Felmentést csak a 14 éven aluli gyermekek, az utazók, a terhes és szoptató anyák, a csatában harcolók és a betegek kapnak. Mivel a böjt a napjárásától függ, északabbra fekvő országokban akár hajnali három órától este kilencig is érvényesek lehetnek a tilalmak.”



<https://hu.wikipedia.org/wiki/Ramad%C3%A1n>

TÁMOP-4.1.1.C-12/1/KONV-2012-0014  
Élelmiszerbiztonság és gasztronómia vonatkozású  
egyetemi együttműködés, DE-SZTE-EKF-NYME

# A BÖJT VALLÁSI TEREI ZSIDÓSÁG

„A keresztény egyház nem maga találta föl a böjtöt, hanem átvette és továbbfejlesztette mind a zsidó, mind pedig a görög-római világnak a böjtöléssel kapcsolatos nézeteit.

A zsidóság egyetlen általánosan kötelező böjtnapot ismert: az engesztelés napját.”

Anselm Grün (2005) 8.

„**Jóm kippur** (héberül: **יום כיפור**, *áskenáz kiejtéssel **Jajm kippur***), az engesztelés napja.

Ez az ünnep talán a legnagyobb a zsidó kultúrában. Nagyságát mi sem bizonyítja hitelesebben, mint maga a zsidó társadalom, amely egy teljes hónapot (*elul*) és még tíz napot szentel az ünnepre való felkészülésre (lásd: [szlichot](#)). Az ünnepet mintegy felvezeti a [ros hásaná](#) és levezeti a nem sokkal később tartott [hosáná rábá](#) (a [szukot](#) utolsó napja).”

[https://hu.wikipedia.org/wiki/J%C3%B3m\\_kippur](https://hu.wikipedia.org/wiki/J%C3%B3m_kippur)



# A BÖJT VALLÁSI TEREI

A különböző kultuszok számos esetben tabuként kezelik bizonyos tárgyak használatát.

Ilyen taburendszer vonatkozhat az étkezési (gasztró) kultúrára is, melyben megtaláljuk az állandósult elemeket, és az időszakosan, ciklikusan előkerülő tiltásokat.

A keleti vallási kultúrákban ilyen elem a disznóhús fogyasztásának tilalma, vagy az alkoholtól való tartózkodás.

De a tabuk mellett megtaláljuk a kiegyensúlyozott élethez szükséges útmutatásokat is, mint például a kóser ételek készítése. (Valamely dolog rituális alkalmasságát jelző szó a zsidó vallásban és szokásrendszerben. A zsidó közéletben minden rendben levő, helyes dologra használatos.) (Pallas nagy lexikona)

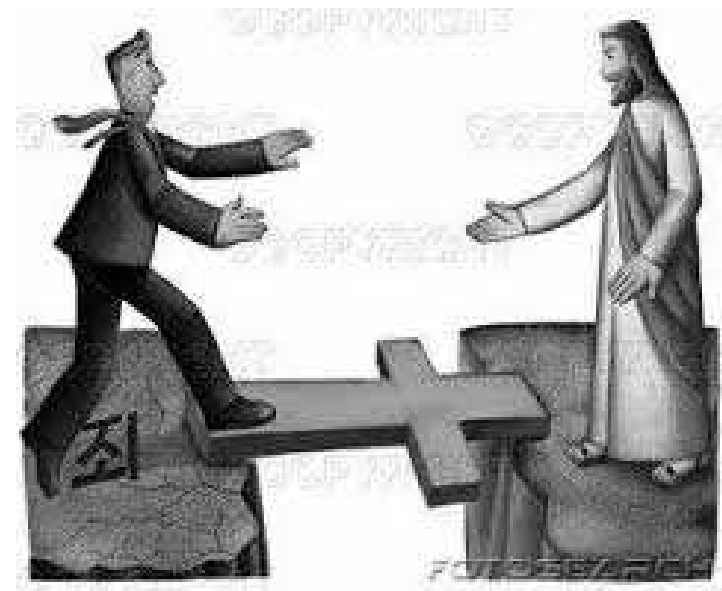


# A BÖJT IDEJE A MAGYAR KERESZTÉNY KULTÚRÁBAN

A szakrális időszemléletben a kalendáris hagyományokban a böjt a vallási ünnepek előkészületének ideje.

A keresztény világ különböző felekezeteinél a hagyomány alapján eltérő időintervallumokat foglal magába.

Kijelöl az év ciklikusságából időszakokat, de a hét napjai között is számon tart böjtös napokat.





# A BÖJT IDEJE – RÓMAI KATOLIKUSSÁG

Évkezdet – **Advent**

November 30 – Karácsony vigíliáig

**Nagyböjt**

Hamvazószerda – Húsvét vasárnap

(A hamvazószerdától húsvétvasárnapig tartó időszakot hívták *negyvenlőbűtnek* meg *bűtnek* is. A korakereszténység idején a keresztelésre való felkészülési időt is jelentette, mert csupán húsvétkor és pünkösdkor kereszteltek.)

„**Szigorú böjti nap:** hamvazószerdán és nagypénteken.

(Egyszeri étkezés, melyen kívül még kétszer vehetünk magunkhoz valamit erősítésül; hústól való tartózkodás.)

CIC 1252. kánon - A hústilalom kötelezi azokat, akik tizennegyedik életévüket betöltötték; a böjt pedig az összes nagykorúakat kötelezi hatvanadik életévük megkezdéséig. A lelkipásztoroknak és a szülőknek legyen azonban gondja arra, hogy a bűnbánat valódi értelmére megtanítsák azokat is, akik fiatal koruk miatt nem kötelesek a böjtre és a hústilalomra.

**Hústól való tartózkodás:** nagyböjt péntekjein. „

<http://uj.katolikus.hu/lelkiseg.php?h=26>



TÁMOP-4.1.1.C-12/1/KONV-2012-0014  
Élelmiszerbiztonság és gasztronómia vonatkozású  
egyetemi együttműködés, DE-SZTE-EKF-NYME



# A BÖJT IDEJE – GÖRÖGKATOLIKUSSÁG

**Karácsonyi bűnbánati időszak**  
November 15. – Karácsony vigíliáig

## **Nagyböjt**

A Húsvétot megelőző 10 illetve 7 hét  
(a vajhagyó vasárnapot követő tiszta hétfőtől  
nagyszombatig)

## **Az apostoli fejedelmek böjtje Péter-Pál böjtje**

(Pünkösöd utáni mindenszentek vasárnapjától június  
28-ig)

## **Nagyboldogasszony böjtje**

augusztus 1-14.



# A BÖJT IDEJE – GÖRÖGKATOLIKUSSÁG

## Ünnepi böjtök

Az ünnep és vasárnapok mentesítenek a böjt alól.

Viszont vannak olyan **ünnepnapok** amelyekhez böjti, sok esetben szigorú böjti fegyelem van rendelve.

**Karácsony és Vízkereszt vigíliája**

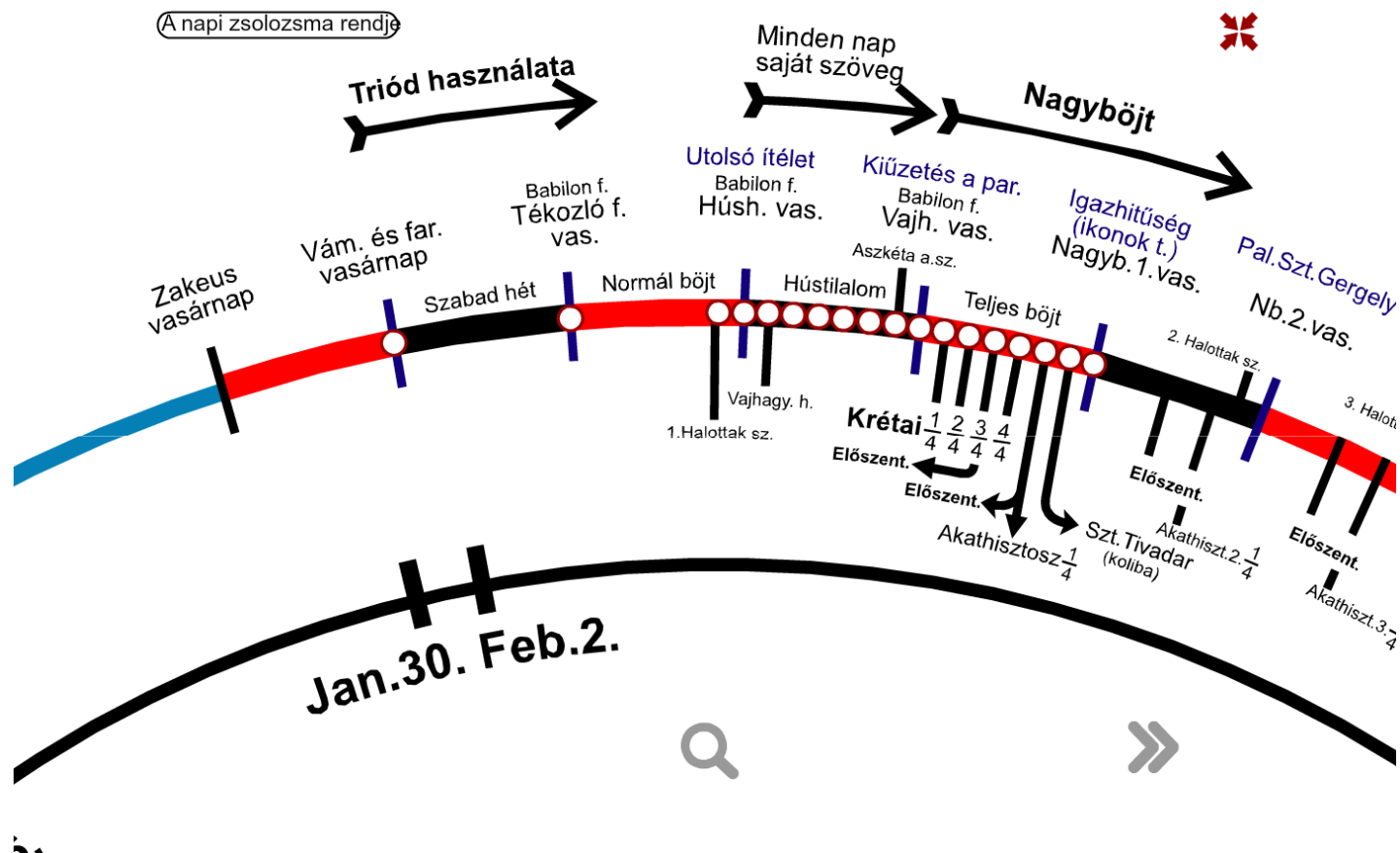
**Nagyböjtöt kezdő hétfő, és a nagypéntek**

**Keresztelő Szt János fejevételének ünnepnapja**  
(aug. 29)

**Szent Kereszt felmagasztalása (szept 14)**



# A BÖJT IDEJE – GÖRÖGKATOLIKUSSÁG NAGYBÖJT I.



([http://www.gorogkatolikus.hu/index.html?menu=2&muv=egyhazi\\_ev](http://www.gorogkatolikus.hu/index.html?menu=2&muv=egyhazi_ev))



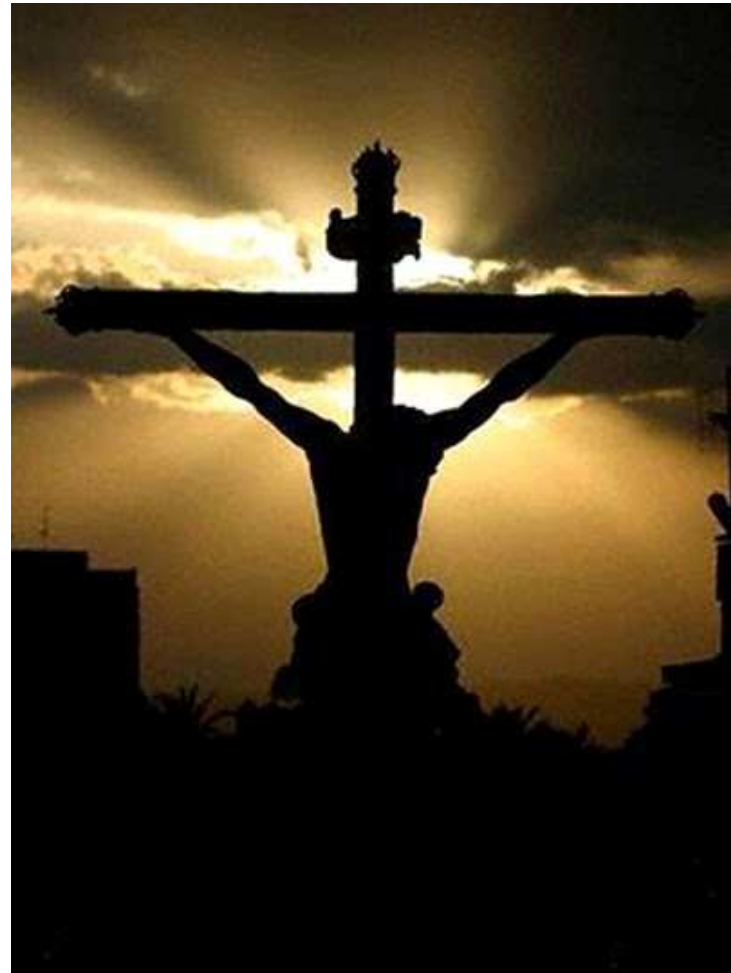
TÁMOP-4.1.1.C-12/1/KONV-2012-0014  
Élelmiszerbiztonság és gasztronómia vonatkozású  
egyetemi együttműködés, DE-SZTE-EKF-NYME



# NAGYPÉNTEK

**nagypéntek:** az evangéliumokban Jézus szenvedésének, halálának és temetésének napja, a liturgiában a [→húsvéti szent háromnap](#) második napja, [→aliturrikus nap](#), a megváltó szenvedés és [→kereszthalál](#) ünnepe. [→Szigorú böjti](#) nap. -

1. *Elnevezései. a)* a zsidó naptárból eredően: *Paraszkeué* (gör.), *Parasceve* (lat.), 'Készületi nap' (vö. *Mt 27,62; Lk 23,54; Jn 19,31*). Innen lett a keleti egyh-ban: *Hé hagia kai megalé paraszkeué*, 'A szent és nagy készületi nap'. Ebből lett a szláv nyelvekben és a m-ban a *Nagy péntek*. - A lat. egyh-ban a ~ hivatalos neve: *Feria sexta in passione et morte Domini*, 'Az Úr szenvedésének és halálának péntekje'. - Angol nyelvter-en '*Hosszú péntek, Jó péntek*'. -



TÁMOP-4.1.1.C-12/1/KONV-2012-0014  
Élelmiszerbiztonság és gasztronómia vonatkozású  
egyetemi együttműködés, DE-SZTE-EKF-NYME



(Magyar Katolikus Lexikon)



# NAGYPÉNTEK

A kat. néphagyományban. A csíki székelység ajkán a ~ *hosszúnap*, az É-i csángóknál *aszupéntek*. Ősi hagyomány szerint ~ a mély gyász és böjt napja. Régebben hozzátartozott a hallgatás, a csönd, melyben a tűz is kialszik, a tükröt fekete kendővel takarják le, az órát megállítják, ill. nem húzzák föl; úgy jártak-keltek, mint akiknek halottjuk van a háznál. A kk. lit. szemlélete és gyakorlata értelmében a tüzet [→nagycsütörtökön](#) este eloltották, és a húsvéti szentelt tűz paraszából gerjesztették újra. Addig csak hideg ételt ettek, ~en csak egyszer és csak kenyeret, sót, száraz növényi eledeleket.

(Magyar Katolikus Lexikon)





# A BÖJT IDEJE – BÖJTI NAPOK

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

Szombat

Vasárnap

Szent Anna (Antal böjt)



TÁMOP-4.1.1.C-12/1/KONV-2012-0014  
Élelmiszerbiztonság és gasztronómia vonatkozású  
egyetemi együttműködés, DE-SZTE-EKF-NYME



# A BÖJT IDEJE – BÖJTI NAPSZAKOK

Kántorböjt

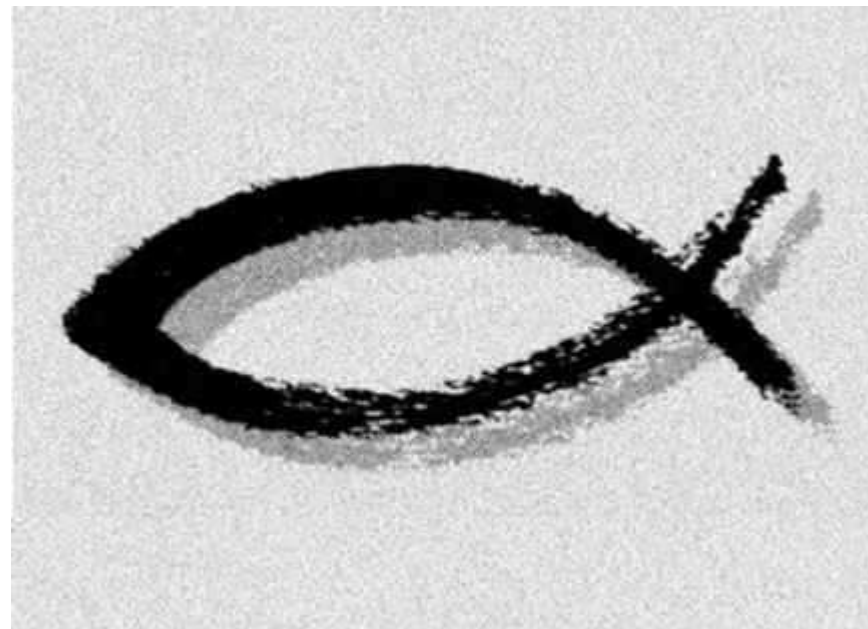
Szentségi böjt



# A BÖJT IDEJE – HAGYOMÁNYOS BÖJTI ÉTREND

- Állati termékek tilalma /kivétel a hideg vérűek/
- „fehér eledelek”
- Negyvenelés
- 20. századi engedmények
- Böjti ételféleségek
- Nagypénteki ételek

-Protestáns böjt



# BÖJTI ÉTELEK - CIBERELEVES

## Hozzávalók

Hozzávalók:

6-8 gerezd fokhagyma

2 evőkanál liszt

1 dl tej

1 dl tejföl

citrom

só



Elkészítés: Felteszek egy fazékban 2 liter vizet, hozzáadok 6-8 gerezd zúzott fokhagymát, felforralom. 2 evőkanálnyi lisztet elkeverek 1 deciliter tejjel és ugyanannyi tejjel, behabarom. Sózom, fél citrom levével savanykásra ízesítem.

Melegen, pirított kenyérkockával tálalom.

<http://www.mindmegette.hu/cibereleves.recept>

TÁMOP-4.1.1.C-12/1/KONV-2012-0014  
Élelmiszerbiztonság és gasztronómia vonatkozású  
egyetemi együttműködés, DE-SZTE-EKF-NYME



Kispest.info

# BÖJTI ÉTELEK - ASZALTSZILVA-LEVES

## (ŐRSÉGI RECEPT)



A megmosott, gőzön megpuhított, magozott szilvát 3-4 darabra vágva vízben puhára főzzük, egy darabka fahéjat is teszünk a főzlébe. Ha a szilva megfőtt, levét tejföllel behabarjuk, sóval, cukorral ízesítve fogyasztjuk. Ugyanígy készítjük aszalt meggyből és aszalt cseresznyéből is.





# BÖJTI ÉTELEK – CSÍRAMÁLÉ



csíráztatott gabona felhasználásával készült édes → lepény, a magyar parasztkonyha egyik legrégebbi édes süteménye. (...) Általánosan ismert (a Bakony és a Balaton-felvidék kivételével) az É-Dunántúlon és a csatlakozó É-kisalföldi vidéken át egészen az Ipolyig, míg a Duna–Tisza közén, Bácskában, a Közép-Tisza mentén és Békésben szórványosabban készítik. Egyéb tájegységeinkben teljesen ismeretlen. Csíramálé készítéséhez egyféle (rozs, búza) vagy keverék gabonát (előbbieket és árpa) vékony rétegben elterítve, nedvesen tartva – otthon kicsíráztatnak. A kicsírázott gabona további kezelése kétféle. Vas m.-ben ezt otthon megszáritják, majd malomban lisztté őrletik. Ebből a „csíras lisztből” készül a csíramálé úgy, hogy közönséges vízzel tésztává keverik és megsütik. Itt szokás a keveréskor a tészta egy részéhez kevés kukoricalisztet adni. E tájegységen kívül csíras liszt alkalmazása a Duna-kanyarban és Kunhegyes–Kisújszállás–Túrkeve vidékén fordul csak elő. Másutt a kicsírázott gabonát nedvesen megtörik mozsárban, újabban megdarálják húsdarálón és a törmeléket langyos vízben mossák-kiáztatják. Az így nyert fehér színű „csíras lé” a csíramálé alapanyaga, amelyet közönséges rozs- vagy búzaliszttel tésztává kevernek. A tésztát mindkét eljárásnál vékony rétegben sütik meg, cseréptepsiben vagy tésztahéjra öntve. Sütése a kemencében ugyanannyi időt igényel, mint a nagy kenyereké. A csíramálé a téli időszak köznapi étele, tele kemencényit sütöttek belőle egyszerre. Olcsó, ízletes, és mivel zsírtalan sütemény, fogyasztása főként az adventi és húsvéti böjti időszakhoz kapcsolódott. B-, D- és E-vitamintartalma kiemelkedően magas. (...)

(MNL. 519-520)

TÁMOP-4.1.1.C-12/1/KONV-2012-0014  
Élelmiszerbiztonság és gasztronómia vonatkozású  
egyetemi együttműködés, DE-SZTE-EKF-NYME





# BÖJTI ÉTELEK – BOBÁJKA (KARÁCSONY VIGÍLIÁJA)

Hozzávalók: 1 kg liszt  
2 tojás  
5 dkg élesztő  
10 dkg vaj  
20-30 dkg cukor  
fél liter tej  
csipet só  
mák  
méz



## Elkészítés:

Az élesztőt felforraljuk a cukros tejben. Összegyúrjuk a többi hozzávalót is a lisztet, a cukrot, a tojást, a sót, az élesztőt és a tejet. Közepesen kemény tésztát gyúrunk belőle. Ha megkelt, vékony csíkokat sodrunk belőle, és 1,5 cm-esre daraboljuk. Az így kapott kis hengerek oldalát megkenjük vajjal, és szorosan egymás mellé tesszük őket a tepsiben. Pirosra sütjük, majd áttesszük őket egy nagyobb tepsire, és hagyjuk kiszáradni 1-2 napig. Vizet forralunk, és a száradt falatkákat belemártjuk 3 másodpercre. Megszórjuk porcukros mákkal, és a végén lecsurgatjuk mézzel.



# A BÖJT MEGJELÉNÉSE A HAGYOMÁNYOS IDŐSZEMLÉLETBEN

*A magyar nyelvben jeles napok kapcsán a böjthöz kapcsolódó bizonyos napok, hónapok elnevezése is megfigyelhető.*

*Hamvazószerda*

*Torkos csütörtök*

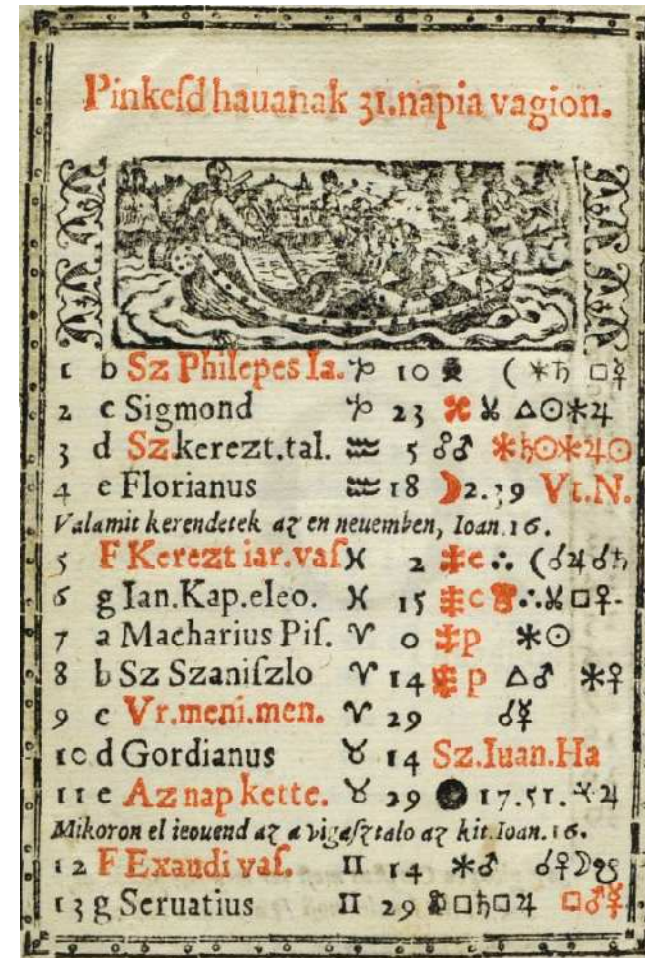
*Nagyhét s azok napjai*

*Nagypéntek*

*Vagy a hónapok tekintetében:*

FEBRUÁR – BÖJTELŐ HAVA

MÁRCIUS – BÖJTMÁS HAVA



# A BÖJT KÖZMONDÁSAINKBAN

## *Magyar szólások és közmondások*

### Böjt

- Hosszú böjtje lesz ennek.
- Kálvinista böjt.
- Csendes mint böjtben a mézárszék.
- Olyan szegény, mint böjtben a mézárszék.
- Szomorú, mint böjtben a (muzsikus) cigány.

### Böjtöl

- Ki böjtöl, s ki haragjában nem eszik.

*O. Nagy G. 1985 (103)*

Minden farsangnak meg van a maga böjtje.  
Teli hassal könnyű a böjtöt dicsérni.



# A BÖJT FOGALMA

***Az ünnep megéléséhez, előkészületre van szükség.  
A készület áldozathozatallal, böjttel, lemondással jár.  
A harmónia megteremtéséhez a test a szellem és a lelki  
egyensúly harmóniájára van szükség.  
A keresztény világ böjti hagyományai, és ezen belül az  
étkezési tradíciók, éppen erre a kiteljesedett állapotra  
igyekeznek felkészíteni az embert.***





DEBRECENI EGYETEM

# KÖSZÖNÖM A FIGYELMET!

TÁMOP-4.1.1.C-12/1/KONV-2012-0014  
Élelmiszerbiztonság és gasztronómia vonatkozású  
egyetemi együttműködés, DE-SZTE-EKF-NYME

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG  
KORMÁNYA

Európai Unió  
Európai Szociális  
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE