



Reményik Sándor:
Mindennapi kenyér

Amit én álmodom
Nem fényűzés, nem fűszer, csemege,
Amit én álmodom:
Egy nép szájában betevő falat.
Kenyer vagyok, mindennapi kenyér,
Lelki kenyér az éhező szíveknek,
Asztaláldás mindenki asztalán.

Kenyer vagyok, mindennapi kenyér,
Nem cífraság a szűrőn,
Nem sujtás a magyarkán,
Nem hívságos ünnepi lobogó,
Kenyer vagyok, mindennapi kenyér,
Nem pompázom, de szükséges vagyok.

Kenyer vagyok, mindennapi kenyér,
Ha tollat fogok: kenyeret szelek.
Kellek, tudom. Kellek nap-nap után,

Kellek, tudom. De nem vagyok hiú,
Lehet magára hiú a kenyér?
Csak boldog lehet, hogy megérte ezt.
Kellek: ezt megérteni egyszerű,
És – nincs tovább.

Az álmom néha kemény, keserű,
Kérges, barna, mint sokszor a kenyér,
De benne van az újrakezdés magja,
De benne van a harchoz új erő, –
De benne van az élet.

Petőfi Sándor: Fekete kenyér

Miért aggódol , lelke jó anyám,
hogy kenyeretek barna, e miatt?
Hisz meglehet: ha nincs idehaza,
tán fehérebb kenyérrel él fiad.

De semmi az! csak add elém, anyám,
bármilyen barna is az a kenyér.
Itthon sokkal jobb ízű énnekem
a fekete, mint máshol a fehér.

SZENTI TIBOR: KENYÉR

Attól kezdve, hogy az ember meghódította és birtokába vette a tüzet, a gyűjtögető és vadászó életmód egyre jobban visszaszorult. Megindult az élelemfőlhalmazás. Ezzel együtt az emberi hordák mind inkább helyhez kötődtek. Kellett nekik egy telephely, ahol a tüzet szükséges volt tartani és vigyázni. Az összegyűjtött élelmet itt tárolták, őrizték, kezdetleges pattintott szerszámaikat ezen a helyen készítették. Az asszonyok itt szültek, neveltek, és itt zajlott a családi élet. Ez a helyhez kötődés valószínű hegyi folyók, patakok, tavak, tehát valamilyen felszíni ivóvíz mellett alakult ki, amelynek közelében sziklabarlang lehetett, ahová értékeiket elhelyezték, veszély, vihar esetén bemenekülhettek.

Az asszonyok mind többet tartózkodtak ezeken a hordahelyeken, és a férfiak egyre közelebbi vándorutakat tettek meg élelemszerzésért. A Közel-Keleten, illetve a nagy folyók mentén kialakult az agrártermelés, amelyhez két alapvető munkafolyamat tartozott. Az elfogott állatok

házasítása, tartása és tenyésztése, valamint a gabona magvak elvetése, érés utáni begyűjtése és tárolása. Ekkor ugrásszerűen szaporodott az élelem, amely lehetővé tette, hogy ezekben a közösségekben a gyűjtögető életmód visszaszoruljon.

A földművelés és a terményfőhalmozás megkövetelte, hogy a termelő lakosokat, családtagjaikat és az élelmet, az addigi vadászok fegyvereikkel helyben oltalmazták meg, és kialakult az eltartott, vagyon- és közösségvédő katonaság. Az állandó védelemhez már nem volt szükséges a barlanghoz ragaszkodni, sőt a termelékenység érdekében ki kellett menni a termést ringató síkságra, a takarmányt adó mezőre. Az ember és értékeinek pártfogására megjelent a fal, amely a lakóhelyet vette körül. Kialakultak a kezdetleges városállamok, mint amilyen a neolitikus Jerikó volt.

A tűz birtoklása és a gabona megtermelése lehetővé tette, hogy a magot kövek között megőröljék - és ettől kezdve létre jött a nemek közötti munkamegosztás is, hiszen a lepény-, kenyérfőzés már a nők főadata volt -, vízzel tésztává gyúrlák, dagasszák és forró kőn, vagy a hamvadó faszénen megsüssek. A közösségnek minden munkaképes tagja részt vett a kenyér megteremtésében. Ezért mind a létrehozó, mind a fogyasztó számára megbecsült és megkülönböztetett termék, nélkülözhetetlen táplálékká válhatott. Előnye volt az állatokkal szemben, hogy tárolása és földolgozása nem okozott olyan gondokat és munkát, mint a jószágtartás. A kenyér (máshol lepény) a legfőbb eledelünk, amely évezredek során annyira elterjedt, hogy valamilyen formában, különböző előállítási technikával - kovásztalan, kovászos -, más-más alapanyagokból, de növényi magvakból, rostokból, adalékanyagokkal, sóval és vízzel készül. Mára a kereskedelem útján olyan lakott helyekre is eljut, ahol a hozzá szükséges nyersanyagok nem teremnek meg.

Illyés Gyula földolgozásában A táltos ökör című magyar népmesében a kenyér elmondja szenvedéseit: *"Engem elvetnek, megnövekszem, aztán lekaszálnak, aztán megcsépelek, megőrölnek, vízzel összegyúrnak, megsütnek, aztán megesznek. Ennyi kínt én mind kiállok[...]"* Ahhoz, hogy a kenyér bennünket tápláljon, nemcsak az embernek érte, de neki az emberért is meg kellett szenvednie. A kenyér nyolc szenvedési fokozata Krisztus kínszenvedésének állomásaihoz, a stációkhoz hasonlatos.

Hozzá kell tennem, hogy a kenyér napjainkban tovább szenved az idegen kémiai adalékanyagok belekeverésétől, a durva gépi megmunkálástól, a kiszállítástól, olykor rossz tárolástól és csomagolástól. Végül attól, hogy az emberekben csökkent a kenyér iránti tisztelet és megbecsülés. Lépten-nyomon, még a legszegényebb településeken is utcán, lakó- és középületekben, éttermekben, az élet minden olyan helyén, ahol valamilyen formában étkezés folyhat, megvásárolt, magunkkal hozott, elkért, a kosárból kivett, félig megrágott és eldobált kenyér- illetve péksütemény darabokkal lehet találkozni. Az elhajított kenyérrel Istent és magát az embert gyalázzuk meg, semmibe véve sok-sok dolgozó kéz munkáját.

A kenyérré válás folyamatában az emberi áldozatosság egyik legszebb példáját az anya adta évszázadokon keresztül. Huszár Lajos kedves barátom és adatközlőm kisgyerekként nagypapja tanyáján a kemence kuckójában aludt. (Ez a meleg kemencetest, illetve a fal közötti szűk és zárt térség, amelyben, mint az embrió, felhúzott térdekkel, behajlított háttal - akár a meleg anyaméhben - összegömbölyödve lehetett jól pihenni.) Egyetlen nap volt kivétel, amikor ezt

nem tehettem. Erről így beszélt:

"Szerdán sohasem aludhattam a kemence sutban, mert nagymamám mindig azt mondta, akkor Búza Jancsi foglalja el az ágyamat. Ez azt jelentette, hogy a helyemen kelt meg a kenyértészta."

A hagyományos kenyérbélesztés napokkal korábban kezdődött, amikor az előző kovászból egy darabkát fehér vászonkendőben, szellős helyen, szakajtó kosár mélyén, minden külső behatástól védve elraktároztak. A kovász élő része a kenyérnek, amely lélegzik, majd a friss tésztában szaporodik és megkeleszti. Ehhez az édesanyának hajnalban, még sötétedéskor föl kellett kelni, a lisztet megszítani, vízzel, kovással elkeverni, megsózni, keleszteni vagy érlelni, alaposan összegyúrni, hogy benne ne maradjanak csomók, megdolgoztatlan, vagy idegen, oda nem való részek, végül pihentetni, kiszakajtani. Közben a kemencét befűteni, a hamut kikaparni, és a kenyeret pilisre fölágása után bevetni. Gyakran figyelni, meg ne égjen, időben kivenni, vízzel megmosdatni, hogy a haja szép fényes legyen, majd hűvös, tiszta, szellős helyen tárolni.

Bakteriológusok kísérletet végeztek, hogy mitől kenyér a kenyér, miért nem lehet tőle betegséget kapni. A kenyér héját súlyos betegséget terjesztő kórokozók, így a hastífusz baktériumával kenték be. Ezek órák alatt elpusztultak és nem lehetett őket kimutatni. A karamellizálódott kenyérhéjnak baktericid, vagyis baktériumölő hatása van. A kenyér nem engedi magát megfertőzni. Mint a jó ellenállási rendszerrel rendelkező test, legyőzi az embert károsító betegséget. Kenyér még nem okozott tömeges járványt, emberéletben nem tett kárt. Szándékos kémiai mérgezéssel szemben nyilvánvaló, hogy tehetetlen, de az élő kórokozót - kellő behatási időt hagyva neki - legyőzi. Ezért is jelent számunkra életet.

A kenyér fölágása és fogyasztása mind a katolikus, mind a reformált vallású családoknál rituális jellegű volt. Korábban csak a katolikusok, utóbb már az evangélikusok, reformátusok is a kenyér megszegése előtt a késsel keresztet rajzoltak az aljára. Rostás János tisztelt gazdabarátom és adatközlőm a róla készült portréfilmben elmondta, hogy amikor édesanyja fölágta a kenyeret, ott volt az asztal mellett és a morzsa a hajára szóródott. Olyan érzése támadt, mint "akinek fejére áldás hullt". Szemébe könnyek gyűltek, és csendesen hozzátette: "bárcsak még ma is hullna rám". A kenyérrel kapcsolatos ilyen és hasonló mély lélektani vallomások a hagyományos parasztvilágban mindennapos élményekből születtek, és kifogyhatatlan példát őriztek meg.

Elképzelhetetlen volt, hogy egykor a család étkezése után, annak tagjai kenyeret eldobjanak. Ez olyan bűnnek számított, mintha valaki szándékosan és értelmetlenül megölte volna a birtokukban lévő haszonállatok valamelyikét, arcul csapta volna apját, vagy leköpte volna a Bibliát. Amikor étkeztek és például a gyerek kenyeret kért, az anyja megkérdezte, mekkorát vágjon, mind megeszi-e, mert darabot nem volt illő otthagyni. Így a gyermekben is kialakult az arány, a fölmérő képesség, hogy mennyire van szüksége. Jó termés és kellő takarékoság esetén nem kellett magát túlbiztosítani, mert anyja akkorát adott, amekkorát kért. Evés után, az asztal leszedése során, az anya a morzsát is összegyűjtötte és tenyeréből a szájába öntötte, vagy az utolsó falat étellel, korty tejjel lenyelte. Igazi paraszt még a moslékba sem dobott kenyeret, az állatok csak a levágott, égettebb alsó héját kaphatták meg.

A kenyér a hagyományos paraszti életben a termelő számára fölmagasztosult. Benne önmaga, családja boldogulását, veritékes fizikai munkájának gyümölcsét látta. A keresztény hitre történt áttérés után a magyar paraszt a lisztet adó búzaszem csírájában Jézus arcását vélte látni. A kenyér így már nemcsak a test táplálékává vált. A lisztből sült és Krisztus testévé átváltoztatott, megszentelt ostya, vagy a megáldott úrvacsorai kenyér kultikus jelentőségűvé magasztosult. Az utolsó vacsorán a Megváltó úgy adta át a megtört kenyeret, hogy "*vegyétek és egyétek, mert ez az én testem*"

. Ettől kezdve a halhatatlanságot, a szeretetet, a "lélek kenyerét": az Életet jelentette, ahogy napjainkig nevezik. A magyar Alföldön még a terménytároló építmény is *életősház*

.

A kenyeret az egyház megszentelte, megáldotta. Családban a fogyasztását megelőzően közösen imádkoztak. A kenyér kettős átváltozáson megy keresztül. Először a lisztből sült tészta alakul testi, utána az átváltozással lelki táplálékká. Ez a "kenyércsoda", amelyben benne van a paraszti szorgalom, az anya munkája, és Krisztus önfeláldozása azok számára, akik élnek vele