



Az angol reggeli története

2013 szeptember 26. Flag

Szöveg méret

Mentés

-
-
-

- [0](#)

Még nincs értékelve

Mérték

Az a nemzet, amely később megismertette a világot a „komplett angol reggeli” fogalmával, a középkorban általában mellőzte a reggelizést.

1600-ra azonban ez az ismeretlen étkezési szokás az angolok napirendjének meghatározó részévé vált. Mi okozta

ezt a változást? - Ian Mortimer kinyomozza.

A 21. században kevesen szeretik üres gyomorral kezdeni a napot, történelmi távlatokban azonban alig vannak ismereteink a reggelizés szokásról. Lakomákról és ünnepélyes étkezésekről, ebédekről és vacsorákról egész könyveket írtak: az angol társadalom történetében még a teázás is külön helyet kapott. De mit tudunk a reggeliről? A zabpehelyről, müzli-ről, a szalonnás tojásról, a kontinentális, illetve a komplett angol reggeliről szinte szó sem esik. Ezek mind a modern reggeli fogalomkörébe tartoznak, amelyet sokkal alaposabban kiveséztek már, mint az 1600 előtti reggeli étkezést.

Az okot nem nehéz megtalálnunk. A lakomáknak és díszebédeknek megvan a maguk rituáléja, ünnepélyes külsőségei és írott forrásai. Olvasmányainkból tudjuk, hogy I. Erzsébet királynő egy bizonyos kétnapos látogatására több tízezer állatot vágtak le, mert a krónikában szerepelnie kellett a felszolgált húsételek sokaságának. A krónikások alkalmanként a középkori udvari lakomákat is leírták, tanúi lévén a király udvaroncái körében elköltött étkezéseinek.



Tudjuk, hogy sok hivatalos étkezésénél volt ültetési rend, asztaldíszítés, etikett és szabályzat. A fennmaradt

szakácskönyvekből a nem hivatalos alkalmakkor feltálat ételeket is megismerhetjük, költeményekből és történetekből pedig megtudhatjuk, mit ettek a szegényebbek ebédre és vacsorára.

A reggelinek azonban nincs irodalma. A krónikások nem láttak az uralkodókat reggelizni. A nap első étkezése így módon az életnek azon eseményei közé tartozik, amelyek kihullottak a történetírás rostáján.

A történészek régóta tudják, hogy később középkorban sokan nem reggeliztek. Ennek bizonyítékául olyan források szolgálnak, mint pl. az arisztokrácia és a köznemesség háztartásának szabályrendje, amely pontosan meghatározza, kit illet meg a reggeli, és kit nem. 1412-1413-ban Dame Alice de Bryenne háznépének mintegy 20 tagja közül csupán fél tucatnak volt szabad reggeliznie.

Hatvan évvel később Cicely yorki hercegné háztartásában a reggelizés kiváltságában csupán a következők részesültek: „a fő tisztségviselő, ha éppen jelen voltak a dámák és úrinők, az esperes és a kántor, az alamiznaosztó és a teremőrök, a pénztárnok, a konyhafőnök és az udvarmester”. IV. Eduárd „Fekete Könyve” (Liber niger domus regis Angliae) gondosan feltünteti a reggelizésre jogosultakat, rangjuk szerint.

Napi két étkezés

A 15. században tehát kiváltságnak számított a reggeli. Találunk még néhány más, különböző vonatkozású utalást is (pl. utazókra, akik szintén fogyasztottak reggelit), ám az a tény, hogy – az ebédről, vacsoráról és lakomákról szóló bőséges irodalommal ellentétben – később középkori reggeliről nincsenek dokumentumaink, egészében azt a határozott benyomást kelti, hogy a legtöbben nem reggeliztek. A napi három étkezés helyett a középkori ember általában maximum kétszer étkezett. A főétkezésnek számító ebédet délelőtt 10.30 vagy 11 körül fogyasztotta el, a vacsorát pedig kb. négy órával később.

Ez mind rendben van mindaddig, amíg fel nem tesszük a kérdést, hogy mi okozta a későbbi változást, és az pontosan mikor következett be. Az a néhány felületes általánosítás, amit a kevés dokumentumból levonhatunk, egyszerűen úgy tűnik nem állja meg a helyét.

Az időpont kérdésére a legkönnyebb válaszolni. Ahogy már láthattuk a 15. században a házi szolgálóktól szabályszerűen megtagadták a reggelit. A száz évvel későbbi iskolás fiúk azonban már reggelizhettek. Claudius Hollyband *The French Schoolmaster* (A francia tanító) című könyvében (1573) egy cselédlány ezt mondja az iskolás úrfinak: „Hé, Frances, kelj fel és készülj az iskolába; verést fogsz kapni, mert már hét óra elmúlt. Gyorsan szedd össze magad, imádkozz, aztán reggelizz meg.”

Ha 1573-ban természetes volt, hogy az iskolás fiúk reggeliznek, akkor ezt sok más átlagemberről is logikusan feltételezhetjük. Ez több 16. század eleji forrás is alátámasztja. Morus Tamás 1528-ban azt írta, hogy „a férfiaknak vacsora után ugyanúgy misére kell menniük, mint reggeli előtt”, Thomas Elyot pedig *The Castell of Health* (Az egészség vára) című népszerű könyvében (1539) azt tanácsolja, hogy a reggelit ebéd előtt négy órával fogyasszuk el. Nehogy azt képzeljük, hogy ezek az utalások csak a művelt úriemberekből álló kisebbségre vonatkoztak. Andrew Boorde *Dietary of Health* (Az egészséges étrend) című művében (1542) az állítja, hogy „a munkás egyik naponta háromszor [tehát reggelizzen is], de a dologtalannak elegendő napi két étkezés”.

Hogy ennél tovább lépünk, meg kell vizsgálnunk, mit értettek reggelin a korábbi századokban. Ehhez nem csupán a nemesek háztartását kell tanulmányoznunk, hanem a köznépi reggeli szokásait is. Arról sem szabad megfeledkeznünk, hogy a középkori emberek talán nem úgy értelmezték a reggelit, mint mi.

Ha egyesek reggelizhettek, mások pedig nem, akkor a társadalmi státuszhoz kötött reggeli étkezés azt is jelezheti, hogy egyes történelmi korszakokban a reggelinek ceremoniális jellege volt.

A rendelkezésre álló korabeli források vizsgálatából kiderült, hogy a közönséges reggeli már 1500 előtt társadalom több rétegénél is elterjedt. Először is: a reggeli étkezésnek gyógyító hatást is tulajdonítottak. A beteg vagy idős embereknek az orvosok meghatározott fogásokból álló reggelit írhattak elő. 1305-ben az akkor 65 éves I. Eduárd külön szakácsot alkalmazott reggelije elkészítéséhez.

Másodszor: bizonyos szerzetesi közösségekben is szokásos volt a reggelizés. Az öreg és beteg szerzetesek természetesen a fent említett kategóriába tartoztak, de a fiatalabbaknak is engedélyezték a könnyű reggelit. Peterborough-ban ezt azzal magyarázták, hogy ha a fiatal szerzetesek nem reggeliznek, akkor az ebédre elfogyasztott fokozott mennyiségű ételtől délután elalszanak.

Az úrn? fizet

A kolostorokban elterjedt reggelizés azért érthet?, mert a fiatal szerzeteseknek korán kellett kelniük, hogy részt vegyenek a napi kötelez? összes istentiszteleten. Szintén a korai felkeléssel magyarázható, hogy az utazók is gyakran megreggeliztek indulás el?tt, mert egy hosszú napot kellett nyeregben tölteniük. Aratás idején néha a földesúri birtokok lakóit is megillette a reggeli. A feljegyzésekben természetesen csak azoknak az eseteknek maradt nyoma, amikor a reggelit a birtok urának kellett szolgáltatnia.

Egy 1325-ös bicesteri szokásjogi gy?jteményb?l például kiderül, hogy az aratóknak – a birtok úrn?jének költségére – reggelit kellett adni.

Egyes uradalmi szokásjogok még azt is meghatározták, hogy mikor nem köteles a birtok ura saját költségén reggelit adni. A chinnori uradalomban 1279-ben minden jobbágy köteles volt kaszálni az uraság földjén, majd el kellett szállítaniuk a szénát. A széna elszállításáért reggelit kaptak, ám a kaszáláskor maguknak kellett gondoskodniuk a reggelijükr?l. 1352-ben a yorki katedrális épít?munkásainak engedélyezték, hogy az építkezésen megegyék a reggelijüket – az is nyilván a hosszú munkanappal magyarázható.

A források széles körének tanulmányozásából kiderül, hogy a 13. század végén és a 14. század elején a fizikai munkásoknak és a köznemeseknek gyakran adtak reggelit, ám ezek a munkások, illetve szerény körülmények között él? férfiak és n?k többnyire csak olyankor reggeliztek, ha nagyon korán keltek, nagyon hosszú volt a munkanapjuk, illetve ha öregek vagy betegek voltak.

A reggelizés tehát nem társadalmi státuszt jelezte. A reggeli étkezést a szükség diktálta, és a fent vázoltnál nyilvánvalóan szélesebb körben volt szokás.

Ne feledjük, hogy szinte minden felhasznált forrás csupán azokat a reggeliket említi meg, amelyek egy harmadik fél el?írászer?en adományai voltak. Ha egy városi munkás korán indult el dolgozni, és éhes volt, el?z? napról pedig maradt egy kis kenyér, akkor azt nyilván megette – err?l azonban nem szólnak a feljegyzések.

A praktikus okokból fogyasztott reggeli mellett számos ceremóniális reggelit is rendeztek. Joan de Valence 1297-es utazásai során egy jantaculum (reggeli) háziasszonya volt, amelyen több nemes (férfi és asszony), továbbá 20 szegény vett részt. 1415-ben V. Henrik sok nemest hívott meg egy pompás westminsteri jantaculumra, hogy megvitassa velük a küszöbön álló észak-franciaországi hadjáratot. Számos céh és társaság is rendezett ünnepélyes reggeliket egy-egy új tag felvételekor. A 14. század Reading-ben az lpartestületbe belép? új tagoknak a belépési díjon felül 3 shiling 4 pennyt kellett fizetniük az ünnepélyes reggeliért. A 15. század Norwichban az évente megtartott Szent György-napi körmenet el?tt is hasonló jantaculumot rendeztek.

A praktikus célú reggelik terén nagyobb változatosság figyelhet? meg, mint a ceremóniális vendéglátásban, mivel ezek többnyire eltér? körülmények között zajlottak. Legtöbbjük azonban igen egyszer? volt. Nagyon kevés utalást találunk arra, hogy reggelire f?tt ételt fogyasztottak volna, arra pedig egyet sem, hogy köret is járt volna hozzá.



A Szent Pál-székesegyház kóristái a 12. században kenyeret és világos sört kaptak reggelire. A 12. és a 13. században az aratóknak adott uradalmi reggelikről is sok helyen az olvashatjuk, hogy azok kenyérből, sajtból és világos sörből álltak. 1402-ben azok a westminsteri szerzetesek, akiknek eret vágta, kenyeret és világos sört kaptak, a norwichi jantaculum pedig hagyományosan borból, kenyérből és sajtból állt.

A legjelentősebb eltérést az utazók reggelije mutatja. Sok forrásban az áll, hogy csak csupán világos sört vagy bort fogyasztottak. 1274-ben például 4 pennyért egy üveg bort „vásároltak Geoffrey úr és W. de Hexton jantaculumára, akik Windsor felé tartottak, hogy megtegyék az előkészületeket a királyné fogadására”. A későbbi IV. Henrik az 1390-es években utazásai során néha szintén csak folyadékból álló reggelit fogyasztott, Henrik azonban nem volt a szokások rabja: Franciaországban időnként saját pénzén csirkéket vásároltatott, hogy azokat megfőzve reggelijéhez – a kenyér, a bor és a sör mellé – feltálalják,

A 16. századi nemesek reggelije már választékosabb volt. 1501-ben Buckingham hercege külön reggelizési helyiséget alakított ki queenhithe-i házában, ahol mintegy 30 előkelő vendég és háznépe társaságában költötte el reggelijét. A halnapokon (szerdán, pénteken és szombaton), amikor tilos volt húst enni, reggelije csukából, lepényhalból, rájából, vajból és tojásból állt.

Tíz évvel később Northumberland 5. grófjának és feleségének asztalára minden halnap reggelén a következők kerültek: két vekni jó minőségű fehér kenyér, két pint sör, három pint bor, két szelet sózott hal, hat füstölt hering, négy nyers hering vagy egy tál sprotni. A húsnapokon a halat bikanyak vagy főtt marhahús váltotta fel.

A gróf háztartásában az alattvalók is kaptak reggelit. Hogy melyikük mit, az a státuszuktól függött: a grófné társalkodónak egy vekni házikenyeret, sört és főtt birka- vagy marhahúst, a lovászok viszont csak egy kis házikenyeret és sört kaptak.

A vaj közkedveltté vált

Több tejtermék a 16. században jelent meg. 1558-ban a Henry Willoughby birtokán dolgozók reggelire kenyeret világos sört, továbbá egy tojásból, vajból, cukorból és ribizliből készült édes ételt kaptak. Thomas Cogan *The Haven of Health* (Az egészséges menedék) című művében (1564) megjegyzi, hogy a vidéki ember reggelije a „vajas kenyér”. A vaj módfelett népszerűvé vált. Különböző gyógynövényeket adtak hozzá, hogy azok hatóanyagai beépüljenek a szervezetbe. Közkezdvelt adalék volt a zsálya, amelyet úgy vélték, hogy élécsíti az elmét.

Az a felfogás, hogy a reggeli jótékony hatással van a szervezetre, már nem csak a betegekre és az öregekre vonatkozott. Sőt: egyes körzetekben egyenesen az a nézet alakult ki, hogy az öregeknek egyáltalán nincs szükségük reggelire. 1602-ben William Vaughan orvos ezt tanácsolta: „Negyvenéves korodig napjában háromszor egyél”.

1600-ra mégsem terjedt el mindenütt a reggelizés. A grimsthorpe-i kastélyban – kevés kivétellel – még 1561-ben napi két étkezés volt a szokás. Francis Willoughby-nak, Wollaton Hall építtetésének házirendje sem említi következetesen a reggelit. Sir John Harington ez javasolja olvasóinak: „férfikorban naponta csupán kétszer egyél”. Bár úgy folytatja, hogy ingerlékeny embereknek reggelizniük kell.

E 16. század végi kivételek ellenére 1600-ban a középosztály, valamint sok kisbirtokos és kétkézi munkás már rendszeresen reggelizett.

Mi okozta ezt a változást? Ahogy a fentiekben láthattuk, az angolok – a korábbi elképzelésekkel ellentétben – nem egy csapásra tértek át a reggelizésre. A közemberek közül némelyek már 1500 előtt is ettek valami reggelifélét. A 16. században azonban nyilvánvaló változást figyelhetünk meg: a reggelizés lett a szokás, nem pedig a kivétel. Egyes szerzők ezt a reformáció hatásának tulajdonítják, mások az élelemhez való könnyebb hozzáférésnek de egyik nézet támogatói sem világítják meg, hogyan befolyásolták ezek az események a társadalom étkezési szokásainak egészét. Valami mélyebb változás történt.

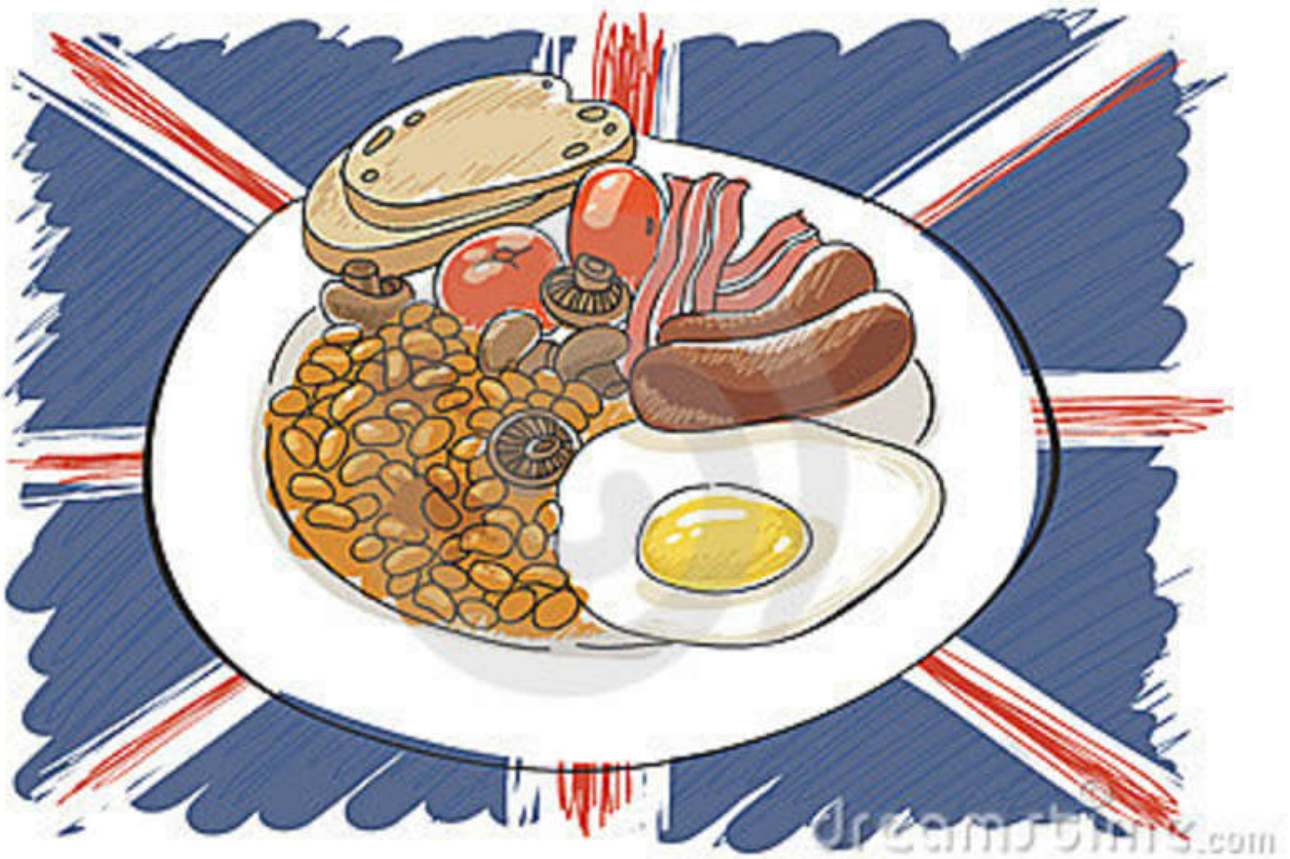
Szabályos étkezési idők

A választ valószínűleg a munkavégzés átalakuló mintáiban kell keresnünk. A középkor korábbi szakaszában az emberek többsége maga osztotta be az idejét. A „munkavállalás”, mint olyan, nem létezett. Egy uradalmi jobbágy köteles volt ura földjén dolgozni, de ehhez nem kellett virradatkor felkelnie. A reggeli csak nyáron, a kaszálás és szénaszállítás miatt vált szükségessé, mert olyankor hosszú ideig dolgoztak a földeken. Ugyanez vonatkozott a hosszú útra indulókra: nekik is a korai felkelés miatt kellett reggelizniük. A 11-kor szokásos ebédig ugyanis olyan hosszú idő telt el, hogy élelem nélkül nem bírták volna ki. A fiatal szerzetesek is nyilván ezért reggeliztek.

A 16. században már egyre többen kezdtek másoknak dolgozni, akik napi meghatározott óraszámban alkalmazták őket. A munkaadók által elvárható túlórákat egy 1515-ös statútumban szabályozták, amely kimondta, hogy március közepétől szeptember közepéig az iparosoknak és napszámosoknak reggel 5-től este 7-ig vagy 8-ig kell dolgozniuk, és csupán másfél óra ebédidőt kapnak. A következmények nyilvánvalóak: az este 7-ig vagy 8-ig dolgozó munkás megéhezett, ha hagyományos középkori időpontban, délelőtt fél 11-kor vagy 11-kor ebédelt, mert közben 9 óra telt el. Mint említettük, Thomas Elyot azt ajánlja, hogy ebéd és vacsora között legfeljebb 6 óra különbség legyen. Thomas Cogan ugyanezt állítja 1584-es értekezésében. A régi középkori ebédidőt tehát eltolták a későbbi „löncs” idejére.

A késleltetett ebéd megváltoztatta a nap megszokott kezdését. Mivel az ebédben 12 vagy 1 órakor esedékes „löncs” lett, az embereknek tartalmas reggelire volt szükségük, hogy talpon tudjanak maradni. Elyot, Cogan és Vaughan egyaránt az állítja, hogy a reggeli és az ebéd között nem telhet el négy óránál hosszabb idő. Az időbeli eltolódás a bérmunkákhoz kötődött, ezért főként a városokban, kisvárosokban, illetve a városokat ellátó területeken dolgozókra volt jellemző.

Az átalakulás folyamatát William Harrison *Description of England* (Anglia leírása) című 1577-es művében láthatjuk. Harrison azt állítja, hogy „a nemesség”, a köznemesség és a diákság [csupa régimódi intézmény] szokás szerint délelőtt 11-kor ebédel, és délután 5-kor vagy 5 és 6 között vacsorázik. A kereskedők ritkán étkeznek déli 12 óra, illetve este 6 óra előtt, különösen Londonban.



A gazdálkodók is délben, ahogy ők mondják, a nap derekán ebédelnek, és 7-kor vagy 8-kor vacsoráznak...”

A reggelizés története tehát sokkal árnyaltabb annál a korábbi feltételezésénél, mely szerint „csak a gazdagok reggeliztek”. A reggeli étkezés annak következménye és jele lett, hogy már nem a földből éltünk, hanem bémunkával kezdtük keresni a kenyerünket.

Ian Mortimer történész, író. 10 könyvet és számos cikket írt az angol történelemlről, köztük 14. és 16. századi „útikalauzokat”; *James Forrester* álnéven szépirodalmi műveket is alkot

Fordította **Boross Anna**

BBC History Magazin

DR. DRÁBIK JÁNOS
100 ÉVVEL TRIANON UTÁN
DVD

A trianoni gyalázaatról tabumentesen



„Egy film amelyet minden
magyarnak látnia kell”

Ajánló
