

Népelemezés

ELŐADTA MÉSZÁROS GÁBOR

Egy nép sorsa, boldogulása, jövője igen sok körülménytől függ. Ezek között nem csekély az élelmezés jelentősége. Éppen ezért, ha érdekel bennünket népünk *jövője*, úgy élelmezését is ismernünk kell, hogy szükség esetén változtathassunk rajta.

De mielőtt a népelemezés kérdésének ismertetésébe bocsátkoznánk, tisztáznunk kell, hogy mi értünk „nép” és mit „élelmezés” alatt, mert csak így tudhatjuk, hogy mi tartozik a „népelemezés” fogalma alá. Kezdjük először a „nép”-nél. Ahelyett, hogy elméleti fejtegetésekbe bocsátkoznánk e fogalom felett, röviden csak annyit mondok, hogy előadásomban elsősorban a magyar falusi nép élelmezésével óhajtok foglalkozni.

A másik kérdés az „élelmezés”. Sokszor hallunk népelemezésről, de ugyanannyiszor néptáplálkozásról is. Táplálék, élelem, különböző fogalom, amelyeket azonban igen sokszor egymás helyett, rosszul használnak.

Amikor valakinek a táplálkozásáról, táplálékáról beszélünk, akkor arra gondolunk, vajjon elegendő tápanyagot: fehérjét, zsírt, szénhidrátot, vitamint, stb. kapott-e. Ha pedig élelmezésről van szó, akkor az a kérdés, hogy ételeink megfelelő anyagból, s jól, élvezhetően vannak-e elkészítve. Az élelmezés tehát bővebb fogalom, amely a táplálkozást is magában foglalja, de emellett ez az, amit gyakorlatilag is meg tudunk fogni. Ennek ellenére régebben inkább az előbbi érdekelte az orvosokat s szociálpolitikusokat. Kiszámították az ember tápanyagszükségletét, s azt, hogy milyen élelmiszerek, s azokból milyen mennyiség tartalmazza a szükséges tápanyagokat s ezzel a kérdést megoldottnak tartották. Legfeljebb még azt igyekeztek különféle bonyolult számítás útján meghatározni, hogy az élelmianyagok tápértéke és ára hogy viszonylik egymáshoz, vagyis, mennyi az egyes élelmiszerek pénztápértéke.

A statisztikusok pedig egyes néprétegek, országok élelmezéséről úgy igyekeznek képet kapni, hogy a termelés adatait a külkereskedelem adataival kiegészítik s ezeket az elméleti úton megállapított szükséglettel hasonlítván össze, megállapítják, hogy a fogyasztás a szükségletnél kisebb, annak megfelelő, vagy pedig nagyobb. Ilyen statisztikák már a múlt század végén is készültek. (Keleti Károly, Farkas Jenő.)

A statisztikai adatok általános hibáin kívül ennek a számítási módnak az élelmezéssel kapcsolatosan igen sok sajátos hibája is van. Az adatgyűjtő nagyon sok részletben becslésre van utalva, különösen azért, mert sok adat nem kerül nyilvánosságra. Az élelmi anyagok tápanyagtartalma igen nagy különbségeket is mutat. Végül a megoszlás teljesen egyenetlen. Ezért az ilyen adatot csak a legnagyobb körültekintéssel és csak tájékoztatásul lehet elfogadni.

A nép élelmezését alaposabban csak közvetlenebb módon, közvetlen adatgyűjtés, tanulmányozás útján lehet megismerni.

A kérdés jelentőségét egyes országokban már régen felismerték. Így Angliában már 1908-ban megalakult a The National Food-Reform Association, amely elérte, hogy 1911-ben már az angol parlamentben is megalakult egy élelmezési és egészségügyi

bizottság. A Food Education Society üléseken, tanácsadás útján, közleményekkel segíti elő a helyes táplálkozást. Németországban a Reichsverein für Volksernährung évek óta nagy munkát fejt ki. Amerikában még jobban felismerték a kérdés fontosságát és kongresszusok, ülések, közlemények állandóan foglalkoznak a tápszükséglet és a táplálék legracionálisabb megszerzésének kérdésével. A Népszövetség is sokat foglalkozik e kérdéssel. Aykroyd ismerteti az erre vonatkozó fontosabb adatokat.

Nálunk a helyzet rosszabb. A felderítés munkája különböző módszerek szerint alig 10-12 éve indult meg. Nem céлом, hogy az adatgyűjtés különböző módjait, vagy statisztikák eredményeit részletesen ismertessem. Csak annyit mondhatok, hogy bármiféle metódus szerint is szedték össze az egészségügyi, ételmezesi, gazdasági szakemberek, statisztikusok, falukutatók az adatokat, az eredmények szomorúak. Azt mutatják, hogy a nép széles rétegeinek ételme nem kielégítő, s amit esznek, az nincs helyesen összeállítva. E szomorú statisztikai adatokkal teljesen egybehangzóak a tömegvizsgálatokat végző orvosok megfigyelései. Azt bizonyítják ugyanis, hogy népünk tekintélyes részének tápláltsági foka nem üti meg a kívánt mértéket. Sajnos ennek ellenére még mindig akadnak olyanok, még a tekintélyes politikusok között is, akik aggodalmainkat túlzottnak tartják. Nem régen történt egy népegészségügyi előadássorozaton, hogy egyik tekintélyes agrárpolitikusunk felvetette a kérdést, vajjon a népételmezesi statisztikák szomorú adatai nem látszólagosak-e? Vajjon a közölt hiányokat nem az okozza-e, hogy a minimális szükségletet az orvosok túlságosan magasan állapítják meg? Erre szomorú válaszként csak azt lehetett mondani, hogy a börtönök ételmezesi előírásai a kétségbevonat orvosi minimumnál lényegesen többet tartalmaznak. Szomorú ellentéte viszont ennek egyik kiváló tudósunk megjegyzése, aki évekkal ezelőtt, egy népételmezesi tervre azt mondta, hogy annak előírásait érthetetlennek tartja, hiszen a magyar nép a tervre foglaltaknál sokkal jobban él. Az illető tudósunk sajnos népételmezesi adatgyűjtéssel sohasem foglalkozott s bizonyára csodálkozott, amikor az adatgyűjtésekből – ha ugyan elolvasta azokat – megállapította, hogy a szegényebb sorban lévő falusi nép jelentékeny százalékának a tervre említett minimumnál is kevesebb jut. Szabad-e tehát a népételmezes kérdését elhanyagolható tételnek tekinteni? Szabad-e bárkinek, akinek hivatali vagy erkölcsi feladata, hogy a nép boldogulásával törődjék, figyelmen kívül hagyni ezt a kérdést, amelynek elhanyagolása nemcsak az egyedekre, hanem esetleg nemzedékekre is súlyos hatást fejthet ki.

A helyzet – ha nem is a népételmezes, de legalább az érdeklődés tekintetében – a legutóbbi években nálunk is megváltozott. Amióta a Magyar Nemzeti Népetelmezesi Bizottság megalakult, a kérdés állandóan napirenden van, s máris olyan eredményeket sikerült elérni, amelyek a továbbiakat illetően komoly reményekkel kecsegtetnek. De annak, aki a népételmezes foglalkozni akar, annak élettani alapjait is ismernie kell, legalább is nagy vonásokban. Így tudnia kell, hogy milyen táplálékra van az embernek szüksége. Táplálék alatt a tápanyagok összességét értjük. Tehát idetartoznak a kalóriaforrások, amelyek a munka végzését lehetővé teszik, így a zsirok, a szénhidrátok, vagyis keményítő és cukor, a test felépítéséhez szükséges fehérjék, a test különböző funkcióit, anyagcseréjét, a sejtek szaporodását lehetővé tevő anyagok, amelyek közé a vitaminok, a víz, a különböző sók tartoznak. Általában tehát mindazon anyagok, amelyekre testünk fenntartása és munkánk elvégzése végett szükségünk van.

De a tápanyagok a természetben nem tisztán fordulnak elő. Az emberi szervezet nem is alkalmas arra, hogy azokat tisztán fogyassza. A „pilula-kosztra” vonatkozó fan-

tasztikus elgondolások csirájukban megbuktak. Ezért érdekel bennünket az a kérdés is, hogy ezeket a tápanyagokat milyen élelmi anyagok útján tudjuk megszerezni. Itt már az anyagi szempontok is nagy szerepet játszanak. Minthogy közvetlen közelből csak az élelmi anyagok egy része szerezhető meg, itt a termelésen kívül bekapcsolódik az élelmezésbe a szállítás, s ennek alapja az útkérdés is. Helyes élelmezési politikát tehát csak mindezek egybekapcsolásával lehet elérni.

Azonban a mai kor embere az élelmi anyagokat nem tudja természetes alakjukban fogyasztani. A tűz felfedezése és annak nyomán évezredek alatt kialakult főzési tudomány az embert elszoktatta a természetes nyers élelmi anyagoktól. Az ember élelmének ma a természetes anyagok csak alapanyagát képezik, amelyeket az elkészítés lényegesen megváltoztat.

Az élelmiszerek elkészítésének egyik feladata, hogy a nyersanyagokat az emberi szervezet számára feldolgozásra, emésztésre alkalmasabbá tegye. Másik célja, hogy a nyersanyagot izletesebbé, élelmünket változatosabbá tegye. A főldből kihúzott sárgarépa íze mindig hasonló, de a konyha a legváltozatosabban tudja elkészíteni. ízesíti vele a húsvet, díszíti és ízesíti a húsféléket, párolva kitűnő körítés, de főzeléknek is el lehet készíteni s a különböző nyerskosztformák változatos alakban tálalják, sőt présnedvét festésre is felhasználja az ügyes szakács. Egyetlen élelmianyagnak milyen sok, különféle felhasználási módja van, pedig nem is olyat választottam, amelyet a legváltozatosabban tudunk feldolgozni.

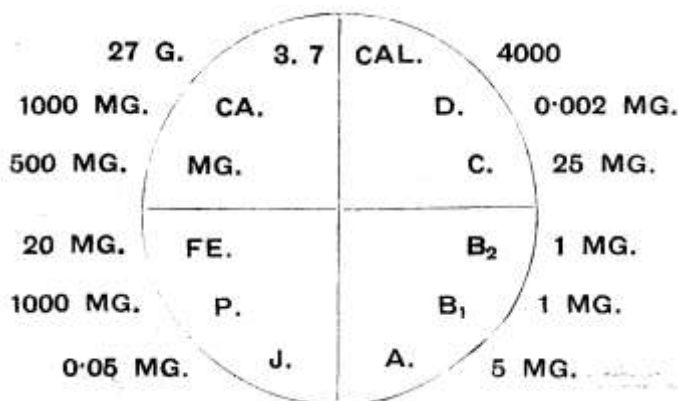
A tápanyag-élelmiszer-élelem képezi tehát azt a teljes sorozatot, amely a népélelmezőt érdekli. Tudnia kell tehát, hogy milyen tápanyagokra van az embernek szüksége; melyek azok az élelmianyagok, amelyek révén ezt legkönnyebben meg lehet szerezni, ezzel kapcsolatosan ismernie kell ennek gazdasági körülményeit is, a körzeti termelési, közlekedési és kereskedelmi viszonyokat, végül ismernie kell az élelmiszerelkészítés módjának jelentőségét.

Az ember tápszükséglete testi állapotától: korától, alkatától, egészségétől és életének körülményeitől, elsősorban munkájától függ.

Különbséget szoktunk tenni a tápszükséglet minimuma és optimuma között, bár kisebb részletektől eltekintve a minimum és az optimum igen megközelíti egymást.

Csaknem minden országban megállapították a különböző korú és foglalkozású egyének tápszükségletét. A népszövetség egészségügyi bizottsága is foglalkozott e kérdéssel, nemkülönben a Magyar Nemzeti Népelelmezési Bizottság.

Bennünket legjobban a mezőgazdasági munkás tápszükséglete érdekel, amely a következő:



A szükséglet a munkának megfelelően minden évszakban különböző. Nyáron természetesen lényegesen magasabb, télen viszont alacsonyabb. A fenti adatok évi középértéket mutatnak. Az ipari munkások kalóriaszükséglete körülbelül 10%-kal, a közepes testi munkát végző embereké körülbelül 16%-kal kisebb, egyébként a szükséglet ugyanennyi.

A szükségletet azért ábrázoljuk köralakban, hogy kifejezésre juttassuk, hogy a tápanyagok egymást kiegészítik s csak együttesen képeznek kerek egészet. Egymással nem helyettesíthetők. Helytelen volna tehát, ha csupán a kalóriaszükségletet vennék figyelembe, s csak azt fedoznánk, mert az olyan élelmezés, melynek kalóriaértéke – s vegyük esetleg hozzá – fehérjetartalma is lényegesen meghaladja a szükségletet, de nem tartalmaz a különböző sókból, vagy vitaminból eleget, éppen olyan rossz, mint a kalória, vagy fehérjeszegény élelem.

A nép táplálkozása csak akkor helyes, ha minden tápanyagot kellő mennyiségben tartalmaz.

A második kérdés, hogy e tápanyagokat milyen élelmiszerekben találhatjuk meg. Sokszor hallunk tökéletes, értékes, vagy kevésbé értékes élelmiszerekről, egyes élelmiszerek tápértékéről. Az ilyen megállapítások rendszerint helytelenek. Tökéletes élelmiszer, amely tehát megfelelő arányban magában foglalná mindazokat a tápanyagokat amelyekre az embernek szüksége van, nincs, illetve ilyenek csak az anyatej tekinthető, a gyermeknek és felnőttnek azonban már vegyes élelemre van szüksége. Viszont egész természetes, hogy az egyes tápanyagok szempontjából nagy különbség van a különböző élelmiszerek között. Az egyikben több a fehérje, s az esetleg értékesebb is, a másik zsirban gazdagabb, a harmadik meg jó vitaminforrás.

Az elmondottak alapján az is érthető, hogy nem lehet az egyes élelmiszerek „tápértékét” egyetlen számban kifejezni s egymással összehasonlítani. A „tápérték” fogalmát meghatározni alig lehet. Az egyik külföldi tudományos társaság vitakérdésként tűzte ki a tápérték fogalmának meghatározását, de megegyezésre jutnia nem sikerült. Ez érthető is, mert beszélhetünk kalóriaértékről, fehérjeértékről, A-vitamin-értékről stb., azonban ezeket közös nevezőre hozni, mint azt egy évszázad óta próbálgatják, nem lehet. Éppen ezért hiú kísérlet az is, hogy az élelmiszereknek számban kifejezhető pénztápértékét meghatározzuk. Ez alatt azt kellene érteni, hogy ugyanazon pénzösszegért a különböző élelmiszerek révén mekkora tápértéket szerezhetünk meg. E helyett kénytelenek vagyunk a kérdést részekre osztani, s pénz-kalóriaértékről, pénz-fehérjeértékről, pénz-vitamin-értékről beszélni. E tekintetben már rangsorba is lehet állítani az egyes élelmiszereket.

A viszonylagos pénztápérték kérdése a népélelmezés tekintetében rendkívül fontos, hiszen ez mutatja meg, hogy milyen élelmiszerekkel lehet a szükségletet legolcsóbban fedezni.

Minthogy azonban a pénz-tápérték egyrészt az élelmianyag árától, másrészt tápanyagtartalmától, tehát két nem állandó tényezőtől függ, az alábbi számok csak tájékoztatásul szolgálhatnak.

Felsorolásunk azt mutatja, hogy mai országos és évi átlagos árakat véve alapul, hogyan sorakoznak egymás után az élelmianyagok. A számok azt mutatják, hogy 10 fillérért mennyi tápértékhez jutunk az egyes élelmianyagok révén.

Ilyen számításokat is végzett a Magyar Nemzeti Népelelmezési Bizottság, mielőtt a különböző korú és foglalkozású egyének táp- és élelmianyagszükségletét összeállította volna. Az elméleti elgondolások és gyakorlati szempontok egybevetése alapján a bizottság a közepes testi munkát végző felnőtt egyén legolcsóbb és minimális élelmianyagszükségletét a következőkben állapította meg, húsfélék (hús., zsiger, hentesáru, vér) 14 kg, tojás 80 db, tej 210 l, (lehetőleg teljes, de legalább sovány) túró 5 kg, zsírhüvelyes 12 kg, kásafélék 6 kg, paradicsom 30 kg, zöldsézelék (bab, borsó, kel, kalarábé, káposzta, saláta, uborka, cékla, paraj stb.) 130 kg, sárgarépa, gyökér 30 kg, zöldpaprika 10 kg, hagyma 15 kg, sütőtök 15 kg, gyümölcs 150 kg, cukor 5 kg (só és fűszer kb. 5 pengő értékben).

A tervezetben olyan élelmiszerek is előfordulnak, amelyeket általánosan nem – vagy legalább is nem az ajánlott mértékben – fogyasztanak. Ezekről néhány szót, kell szólnom. Előbb azonban meg kell jegyeznem, hogy a statisztikai adatok egybehangzóan bizonyítják, hogy a szegényebb falusi nép állati fehérjefogyasztása rendkívül csekély, s távolról sem éri el a szükségletet. Állati fehérjeforrásaink a tej és tejtermékek, hús s kisebb mértékben a tojás. A tejből véleményünk szerint fél literre volna szüksége minden embernek, tekintet nélkül korra és nemre. Ezzel szemben a legutóbbi adatok szerint a tejfogyasztás országos átlaga mintegy 4 dl. Gondoljuk csak el, hogy a skandináv államokban, Angliában, Németországban, Svájcban kétszer-háromszor ennyi jut egy embernek! Ha figyelembe vesszük még az elosztás aránytalanságát, megerősítve látjuk az adatgyűjtések azon megállapítását, hogy egyes területeken és egyes népcsoportoknál a tejfogyasztás szinte teljesen hiányzik. Ezért fel kell hívunk a figyelmet: a tejtermelés nemcsak gazdaságpolitikai, hanem – sőt talán elsősorban – egészségügyi kérdés. Ha nem gondoskodunk tejtermelésünk megfelelő fokozásáról, népelelmezésünk egyik legfontosabb programpontját sohasem fogjuk tudni megoldani. Némileg segíteni lehetne a hiányon kecsketartással is. Sajnos ezzel szemben is sok az előítélet. A nagy tejhiányon pillanatnyilag és átmenetileg csak a sovány (fözlött) tejfogyasztással tudunk segíteni. Hangsúlyoznom kell azonban: nem azt szeretnők, hogy azok, akik ma teljes tejet isznak, a sovány tejjre térjenek át, hanem azt, hogy azok, akik ma semmiféle tejet nem fogyasztanak, legalább sovány tejhez jussanak. S arra bizonyos fokig van is lehetőség. A statisztikai adatok szerint ugyanis a tej csarnokok és tej szövetkezetek évente mintegy 370,000.000 liter tejet dolgoznak fel vajjá. Pedig az üzemekbe az összes tejnek csak mintegy felét szállítják be. Tehát az üzemekben és üzemeken kívül vajgyártás végett lefözlött tejből (még ha a legnagyobb óvatossággal számolunk is), legalább 500,000.000 liter sovány tej marad vissza. Ennek pedig legfeljebb 15-20%-át fordítják élelemre, a többit takarmányra és ipari célokra használják fel. Így tehát az emberi fogyasztás szempontjából évente mintegy 400,000.000 liter soványtej vész el. Ebből a hatalmas mennyiségből több mint 2,000.000 ember tej szükségletét lehetne fedezni. Sokszor halljuk még orvosi körökben is azt az ellenvetést, hogy a soványtejnek nincs tápértéke, hiszen a zsírt kivonták belőle. A tápértékről fentebb mondottakhoz csak azt kell hozzá fűznöm, hogy a tej zsírja igen értékes tápanyag, de nem a legértékesebb a tejben. Ott van még a tejfehérje, s a különböző sók is. Ezek a fözlött tejben vátozatlanul megmaradnak és annak komoly értéket biztosítanak. Azt az ellenvetést is felhozzák, hogy szükség van a soványtejjre az állatok, főleg sertések takarmányozása végett. Csodálatos az emberi értelmetlenség, amikor az igen értékes tejfehérjét nagy üzemvesztéssel sokkal kevesebb,

s kevésbé értékes húsfehérje és zsir termelésére akarja felhasználni. Sajnos a soványtej fogyasztásának szintén útjában áll a transzport. Mert a baj nemcsak az, hogy a vagyoni viszonyok szerinti megoszlás rossz, hanem a regionális megoszlás is. A sovány tejet nem is fogyasztják szívesen. Minthogy bizonyos üzemi feldolgozáson megy keresztül, gyakran halljuk azt a megjegyzést, hogy még higiénikus szempontból is kifogásolható. Viszont az ugyanakkor készült tejszín ellen semmi észrevételt sem tesznek. Azonban a főzés előtt a tőgyemelegre, tehát 30-35 C°-ra történő felmelegítés a tej álló képességét bizonyos mértékig tényleg befolyásolja, de ha közben megsavanyodnék, aludt tejként is felhasználható, akár természetes állapotban, akár egyes főzelékekben is. Végül – ha más mód nincs – túrónak kellene feldolgozni, de ma ez is csak egészen csekély mértékben történik meg.

Ugyancsak nagy hiányokat látunk a húsnál. A tapasztalatok azt bizonyítják, hogy a húsfogyasztás bizonyos határok között pontos értékmérője a vagyoni viszonyoknak. Minél rosszabb körülmények között él valaki, annál inkább takarékoskodik a hússal. Ezt a fehérjehiányt valamilyen módon pótolni kell. Némi segítséget a házinyúltenyésztés is jelentene. Sajnos, ez elég nehezen megy. Komolyabb segítség lenne a vér felhasználása. A vért a legtöbb ember nagyon szívesen fogyasztja. A disznótoros vacsorából nem hiányozhat a véreshurka. A baromfivért sem szokás kidobni, hanem a legtöbb helyen hagymával, zsírral elkészítve tálalják fel. Már pedig tapasztalataink szerint a sertés, a baromfi, a borjú, sőt a marha és birka vérenek ize között is alig van valami különbség. Csodálatos, hogy a nagy vágóállatok vére mégis alig fogyasztják. A vér felfogásának nehézségét, higiénikus kérdéseket, megszokást és sok egyebet hoznak fel ellentétül, sőt még azt is állítják egyes szakemberek, hogy nincs is szükség e kérdés felvetésére, mert hiszen úgy is majdnem minden vért felhasználnak. Ezzel szemben csak egy-két szám adatot szeretnék ismertetni. Magyarországon a vágóhídi vér mennyisége évente körülbelül 1400 vagon. Ebből mintegy 160 vagon fordítanak emberi fogyasztásra s 320 vagon takarmányozási és ipari célokra. Az összes vérből tehát 66% vész el. De ha a Budapestre vonatkozó adatokat levonjuk, úgy az ország többi részére megmaradó mintegy 900 vagonból már csak 77 vagon jut emberi fogyasztásra, ami mindössze 8%, ipari és takarmányozási célokra is összesen csak 90 vagon, tehát a vidéki vágóhidakon termelt vérnek több, mint 80%-a folyik el felhasználatlanul. Kétségtelen, hogy vannak e kérdésnek nehézségei is (a vérvétel tisztaságának biztosítása, tárolás stb.). Egyes felfogások szerint ugyanis a fogyasztásra szánt vér alvadását meg kell gátolni. Nagyobb külföldi vágóhidakon komplikált berendezésekkel biztosítják ezt. Tapasztalataink szerint azonban a tisztaság kérdését némi gondossággal egészen egyszerű házi eszközökkel is meglehetősen oldani, különösen, ha a vágólegények is némi keresethez jutnának a vér révén. S addig, míg alvadásgátló eljárást nem alkalmazhatunk, a közönségesen vett s nagyrészt megalvadott vért is fel lehet használni. Az 1935/36. évi kiterjedt zöldkeresztes gyermekétkeztetési akció igyekezett e téren némi propagandát kifejteni s tapasztalatokat szerezni. A beérkezett vélemények egészen különbözőek voltak. Egyik jelentés szerint a gyermekek eleinte nem igen akarták fogyasztani, de a lelkes konyhavezető mindig más és más alakban hozta a gyermekek elé, míg végül nemcsak megszokták, hanem meg is szerették. Más helyen minden nehézség nélkül fogyasztották. De volt olyan jelentés is, hogy a gyermekeket egyáltalán nem lehetett rászoktatni. Valószínűnek tartjuk, hogy e tekintetben a vezetők felfogásának is nagy szerepe volt. Közvetlen tapasztalatból is látjuk, hogy az időnkinti vér fogyasztásnak akadályát egyáltalán nincs. A gyulai

állami kórházban szoktak kapni mind az alkalmazottak, mind a betegek vérpörköltet s míg eleinte kissé idegenkedtek tőle, ma nagyon szívesen fogyasztják.

A fehérjehiány pótlására szokták ajánlani a szóját is. A szójakérdést már évtizedekkel ezelőtt felvetették, de népelelmezési jelentőségét csak a legutolsó években hangsúlyozták. Kétségtelen, hogy a szója igen értékes élelmi anyag, de értékességét nem lehet tisztán a pénztáérték szempontjából elbírálni. Döntő e tekintetben az, hogy megfelelő minőségű szója Magyarországon termelhető-e. Ha igen, úgy bizonyára komoly szerepe lesz a népelelmezésben, ha azonban nem, úgy a szójapropagandát nem lehet helyesnek tartani. Sokakat félrevezet az a körülmény, hogy egyes országokban a szója nagyon bevált. De csak olyan országokban, amelyek mezőgazdasági terményekkel nincsenek kellő mértékben ellátva. Annak az államnak, amely mindenképen élelmianyagbehozatalra van utalva, mindegy, hogy búzát, tojást, vagy szóját hoz-e be, illetve a kérdést az anyagi szempont fogja eldönteni. Ha a kalória- vagy fehérje-szükségletet szójafogyasztás útján tudja olcsóbban biztosítani, úgy természetes, hogy inkább szóját vásárol. De nekünk, akik úgy kalória, mint fehérjeforrással, általában mindenféle étellel bőven el vagyunk látva, nem szabad az egyoldalú pénzkérdést elfogadni. De rá kell itt mutatnom az élvezeti érték kérdéssére is. Egészen mulatságos, amikor azt olvassuk a szójapropagandában, hogy 1 kilogramm szója néhány kilogramm húst helyettesíthet. Eltekintve attól, hogy a hús és szójafehérje egyáltalán nem egyforma élettani értékű, az ember nem szójapecsenyét, hanem inkább húst akar enni. A szója íze ellen, ha kisebb mennyiségben használják, tapasztalataink szerint komoly kifogást nem lehet tenni, de az eddigi megfigyelések azt mutatják, hogy a főzésnél csak segéd- és mellék-, esetleg póttanyagként használhatják, de nem főanyagként. Mindezek alapján tehát a szójakérdést egyelőre mezőgazdasági kérdésnek kell tekintenünk s annak megjegyzésével, hogy élelmi anyagként való felhasználása nehézségbe nem ütközik, arra az álláspontra kell helyezkednünk, hogy a népelelmezésbe való bevezetését termelhetőségének kérdése fogja eldönteni.

Külön kell említést tennem a burgonyáról. Ez a kitűnő élelmi anyag még mindig nem érte el azt a helyet, amelyet megérdemelne. Vannak országok, sőt nálunk is egyes vidékek, ahol a burgonya valamilyen alakban minden nap asztalra kerül. Ha arra gondolunk, hogy egyik legkitűnőbb kalória és C-vitaminforrásunk, amelynek fehérjeje is igen értékes, már élettani szempontból is indokoltnak tarthatjuk a burgonyapropagandát. De megkönnyíti azt az a körülmény, hogy rendkívül sokféle alakban használható fel, s némi ötletesség mellett naponta asztalra adható a nélkül, hogy unalmassá válnék.

Végül nézzük a gyümölcsöt. A statisztikai adatok egészen zavarosak. Az egyik szerint 40 kilogramm az évi fogyasztás. Ez véleményünk szerint túlon túl kevés. A gyümölcsstermelés elősegítése élelmezési tekintetben igen kívánatos volna, de feltétlenül össze kell kapcsolni a tartósítás lehetővé tételével. Itt persze nemcsak a természetes állapotban való eltevésre gondolunk, hanem a konzerválás minden módjára: így az aszalásra, befőzésre, pürékészítésre, izek, sajtok, mustok előállítására. Csodálatos, hogy a gyümölcsmust készítése és főleg tartósítása nálunk mennyire ismeretlen, pedig népelelmezési szempontból igen fontos. De a szőlőmust konzerválása is megérdemelné elsőrendű közegészségügyi és gazdasági jelentőségénél fogva a vele való foglalkozást. A bornál és szeszesitaloknál leginkább szemben áll egymással a pénzügyi és az egészségügyi szempont. Nagyon megkönnyítené a kérdés áthidalását a must konzerválásának olcsó megoldása és fogyasztásának emelése.

Az élelmi anyagokon kívül igen fontos kérdés az élelmiszerek elkészítésének módja. Hogy a nép széles rétegei nem tudnak főzni, nem kétséges, bár sokan tagadják. A híres magyar konyha a népi főzés alapján fejlődött ki, de csúcspontját nem a zsellérek, sőt nem is a kisebb-nagyobb falusi gazdák, hanem a birtokos osztály konyháiban érte el. Az amit „rég magyar konyha” néven büszkén emlegetünk, az a nagyasszonyok konyhája volt. S úgy látjuk, hogy nem a nagyasszonyok tanultak meg főzni a személyzettől, hanem az élelmezési kultúrát, a főzéstudományt a belső cselédek vitték ki és terjesztették. Sajnos azonban, nem elég tág körben. A mai népies főzés főcélja a laktatás. Az a fontos, hogy minél teltebbnek érezze magát az ember, minél később éhezzen meg újra. Az izék és zamatok változatossága éppoly kevésbé fontos, mint az, hogy a főzés során a tápanyagokat elpusztítjuk-e vagy sem.

Szent-Györgyi Albert szokta példaként emlegetni, hogy a zöld paprikát csaknem mindenki ecetben teszi el, ez az ecet aztán kivonja a benne lévő C-vitamint, az így vitamin-szegénnyé tett paprikát elfogyasztjuk s az ecetet kiontjuk. Ez csak egy példa, de számosat lehetne felsorolni, amelyek mindegyike azt bizonyítja, hogy nemcsak az élvezeti érték, hanem a tápanyag respektálása is hiányzik a mai népi főzéstudásból, ezért nem várhatunk javulást addig, míg népünket meg nem tanítjuk főzni. De nem ötletszerű, talán jóindulatú, de sokszor nem elég racionális tanításról, hanem rendszeres és általános képzésről kellene gondoskodni. Az élelmezéstan megérdemelné, hogy az iskolákban rendszeresen tanítsák. Régóta javasoljuk, hogy a főzőtanfolyamokat 14-18 éves lányok számára tegyék a levente-intézményhez hasonlóan kötelezővé. De addig is, míg általános intézkedés történik, sok segítséget jelenthet jól átgondolt főzőtanfolyamok rendezése. A belügy, a vallás- és közoktatásügyi, földmivelésügyi minisztériumoknak ezirányú munkája s a Magyar Nemzeti Népélelmezési Bizottságnak a különböző főzőtanfolyamok összekapcsolására megindított akciója e tekintetben is reménnyel kecsegtet.

Ezzel szoros kapcsolatban van az élelmezési háziipar. Elsősorban a gyümölcs-és főzelékkonzervek készítése. Vagy a főzési tanfolyamokkal kapcsolatosan, vagy attól különválasztva kellene rendszeresen konzerválási tanfolyamokat rendezni. Csodálatos, hogy az olyan jóízű és értékes paprikapürét, vagy paprikalekvárt alig-alig ismerik. Nem akarok részletekbe bocsátkozni, de a háziiparszerűen előállítható konzerveknek is egész sorát lehetne felsorolni. A földmivelésügyi minisztériumnak ilyenirányú akciói a legnagyobb érdeklődést érdemlik, de kiterjesztésre is szorulnak, hogy ezek az ismeretek mielőbb általánosakká legyenek.

Végül egy szót a kenyérről. A magyar kenyeret híresnek tartják és híresnek tartjuk mi is, de amikor a jó magyar búzakenyérrel beszélünk, akkor rendszerint megfélekedünk arról, hogy a falusi népnek nem naponkint, mégcsak nem is másodnaponkint, hanem egy-két hetenkint, esetleg háromhetenkint kerül az asztalára a friss kenyér. Sőt a szegényebbje néhány nappal, mielőtt elfogyna, süti az újat, nehogy túlságosan puha legyen, amikor elkezd, mert akkor több fogy belőle. Már pedig a száraz fehér búzakenyér egyáltalán nem mondható jóízűnek. Ha nem a szokásos módon örölt kenyérlisztből, hanem a gabonaszem lehetőleg minden részecskéjét magában foglaló egységes lisztből sütjük a kenyeret, szintén jóízű, s amellet nem is szárad olyan könnyen. E mellett élet-tani szempontból is értékesebb, mert nemcsak a keményítőt és sikert tartalmazza, hanem a gabonában lévő vitaminokat és sókat is. A gyermekétkeztetési akciók azt bizonyítják, hogy az ilyen egységes kenyeret nagyon jól meg lehet szokni. A kérdés azonban szintén más problémákkal kapcsolódik, így elsősorban a malomtechnikával, illetve a malmok

őrlésmódjával, másrészt a takarmánykérdéssel is. Ezért széles körben való megoldása ma még nem egészen könnyű.

Még egy szót a különböző étkeztetési akciókról. A népkonyhák és gyermekétkeztetési akciók a segítségen kívül komoly propagandalehetőséget is nyújtanak. Itt gyakorlatilag is reá lehet szoktatni az élelmezetteket a helyes élelmezési módra. Sajnos ezeket, az akciókat, főleg a népkonyhákat rendszerint laikusok vezetik. Be kell látnunk végre, hogy egy szakácsné talán tud főzni, de nem biztos, hogy élelmezni tud. Az államszámviteli vizsga pedig magában véve semmi esetre sem képesít élelmezésre is. Csodálatos, hogy a legtöbb helyen még a hatósági orvosok tanácsát is alig veszik igénybe s a népkonyhákat rendszerint számvevő vezeti, aki – ha nagyon lelkiismeretes akar lenni – még kalóriát is számít, de már azzal, hogy a koszt tényleg izletes legyen s változatos, s hogy minden tápanyag meg legyen benne, amire az ellátottnak szükségük van, nem igen gondol. Ezért igen kívánatos volna, hogy a népkonyhákat és nagyobb étkeztetési akciókat képzett élelmezési szakemberek vezessék. De addig is, míg ez megoldható lesz, a Magyar Nemzeti Népélelmezési Bizottság készségesen ad tanácsot népkonyháknak is, s gyermekétkeztetési akciókra kész összeállításai vannak, amelyeket szívesen ad oda bárkinek, hogy elősegítse ezeknek az akcióknak a szakszerűségét. De ma már csaknem minden megyében van főzőtanfolyam, amelynek vezetője szakképzett élelmezési szakember, aki szintén szolgálhat szaktanáccsal.

Látjuk tehát, hogy a népélelmezés kérdése rendkívül szövevényes. Szoros kapcsolatban van igen sok egyéb kérdéssel, így a mezőgazdasággal, kertészettel, állattenyésztéssel, közlekedéssel, iparral és kereskedelemmel. Eppen e sokféle szempont összeegyeztetésével igyekszik a Magyar Nemzeti Népélelmezési Bizottság a kérdéseket megoldani. De mégis sok olyan probléma is van, amelyet türelemmel, kitartással, jóakarattal kisebb körben már előbb is meg lehet oldani. Ezeknek talán legfontosabbika a tanítás, a propaganda, különösen a termelés tekintetében. Ezenkívül a figyelem reáirányítása könnyen megoldható kérdésekre, amilyen a soványtej és vérfogyasztás, a kecsketartás, házinyúltenyésztés, a méhészkedés. E mellett igen fontos az étkeztetési akciók jóindulatú ellenőrzése és irányítása. Végül – de nem utolsó sorban – addig is, míg rendszeres intézkedések történnek, minden lehetséges módon elő kell segíteni főző-, konzerválási- és gazdasági tanfolyamok létesítését, s azt, hogy ezeken minél többen vehessenek részt.

A népélelmezés kérdése nemcsak a jelent érdekli, hanem a jövőt is. Látjuk jól, hogy a múlt mulasztásait is a mai kornak kell megszenvednie. Kötelességünk minden magyar testvérünkkel szemben, de a jövő nemzedékkel szemben is, hogy ezt a kérdést a legélénkebb figyelemmel kísérjük s nem felejtkezve meg annak eléggé fel nem becsülhető jelentőségéről, mindent megtegyünk a javításra, ami csak módunkban áll.