

SZAKDOLGOZAT

Kósa Gabriella

2015

Budapesti Gazdasági Főiskola
Kereskedelmi, Vendéglátóipari
és Idegenforgalmi Kar

Az iszlám és a zsidó kultúra konyhája

Budapesten

Konzulens:

Dr. Gundel János

Professzor emeritus

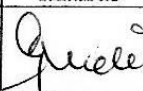
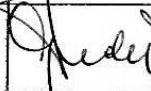
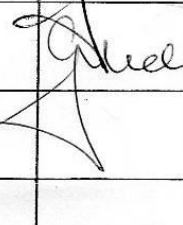
Készítette:

Kósa Gabriella

Vendéglátás

2015

Konzulensi igazolás a szakdolgozati konzultációkról

Dátum	Téma	Aláírás
2015. 08. 10	Dolgozat felelőskése	
2015.08. 25	Sutendá	
2015.09. 05	Kérdőíves felmérés	

(Minimum 3 alkalommal kell a konzulenssel egyeztetni. A dátum mellett szerepelnie kell, hogy miről volt szó az adott időpontban.)

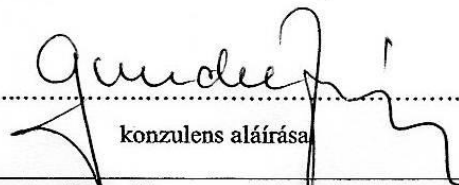
Konzulensi nyilatkozat

Igazolom, hogy KOSA GABRIELLA hallgató

(képzés: Bsc szak/szakirány: TV évfolyam: tagozat: H&V.....),

a konzultációkon 3. alkalommal megjelent. Igazolom továbbá, hogy a szakdolgozat általam látott legutolsó – értelemszerűen nem a végső, a hallgató által leadni kívánt és elektronikusán is megküldött – változata a még javasolt kisebb változtatásokat figyelembe nem véve, kielégíti egy szakdolgozattal szemben támasztott formai és tartalmi követelményeket.

Budapest, 20. 15 szeptember hónap 17 nap


.....
konzulens aláírása

A konzultációs lap eredeti példánya befűzendő a szakdolgozat fekete bőrkötésű első példányába, másolata a másodpéldányába (spirál-kötött)!

Hallgatói nyilatkozat a szakdolgozat leadásához

Alulírott KÓSA GABRIELLA

a Budapesti Gazdasági Főiskola Kereskedelmi, Vendéglátóipari és Idegenforgalmi Kar

Bsc képzésének TV szakos/szakirányos 1. év tagozatos

hallgatója nyilatkozom, hogy a Az iszlám és a vidéi kultúra

..... konvenciója Budapesten

címmel bírálatra és védésre beadott szakdolgozat saját munkám eredménye, amelynek elkészítése során a felhasznált irodalmat a szerzői jogi szabályoknak megfelelően kezeltem (a szükséges lábjegyzet / végjegyzet hivatkozásokat, valamint az ábrák hivatkozását megfelelően helyeztem el).

Budapest, 20. 15 október hónap 18 nap

..... Kósa Gabriella

hallgató aláírása

1. Bevezetés	2
2. Az iszlám vallás	3
2.1 Ételei, étkezési szokásai	5
2.2 Felhasznált alapanyagok	7
2.3 Tilos ételek, italok	8
2.4 Iszlám ünnepek	9
2.5 Budapesti lehetőségek	13
3. A zsidó vallás	18
3.1 Ételei, étkezési szokásai	21
3.2 Felhasznált alapanyagok	22
3.4 Zsidó ünnepek	24
3.5 Budapesti lehetőségek	31
4. Első interjú	34
5. Második interjú	35
6. Kérdőíves felmérés	38
8. Felhasznált irodalom	48

1. Bevezetés

Dolgozatomban az iszlám és a zsidó kultúrának és konyhának a rövid összehasonlítását és a budapesti étkezési lehetőségek bemutatását választottam, mivel annak ellenére, hogy már mindenki sokat hallott erről a két vallási és szubkultúráról, gyakran a hiányos ismeretek miatt előítéllettel közelednek feléjük. Választásom azért esett erre a kettőre, mert az egyik legrégebbi és az egyik legfiatalabb világvallásról van szó, hitük, ünnepeik, hétköznapjaik jelentős mértékben összekapcsolódnak táplálkozási szokásaikkal.

Szeretném megérteni és mindenkinek közelebb hozni a különböző tradíciókat, bemutatni a két vallás történetét, kialakulását, kultúráját, fő hittételeit, hogy ezek az elvek hogyan befolyásolják hétköznapjaikat, milyen rituálékban nyilvánulnak meg az ünnepnapokon, hogyan jelennek meg az ünnepi asztalra kerülő fogásokban.

Úgy gondolom, hogy ha valaki a vendéglátásban dolgozik, elengedhetetlen, hogy különböző vallásban vagy kultúrában élők étkezési szokásaival, szabályaival tisztában legyen.

Az interjúkon keresztül szeretném bemutatni, hogy milyen a fővárosi muszlim és zsidó vallásúak élete, mennyire tudják egy idegen országban megtartani vallási és a vallásuk által előírt étkezési szokásaikat.

A kérdőív során pedig arra keresem a választ, hogy mennyire könnyedén tudják ezen vallások tagjai betartani az előírt szabályokat a mai korban Budapesten.

Személyes kapcsolódásom a feldolgozott témához a barátaim révén van, akik között megtalálható mindkét vallású, így személyes indíttatásom egy része az, hogy jobban megértsem a felmerülő különbségeket, melyek az eltérő gondolkodásmódból erednek.

2. Az iszlám vallás

Az iszlám vallás Kr. u. VII. században keletkezett az Arab-félszigeten; a legfiatalabb monoteista vallás. Az Arab-félsziget alakja négyszögletes, kiterjedése nagyjából 3 millió 250 ezer négyzetkilométerre tehető. A VI. században az északi terület nagy részén olyan nomád törzsek, beduinok éltek, akik választott vezetőjük, sejkjük irányításával területről területre vándoroltak vizet és legelőt keresve állataik számára. A VII. századra kialakultak a fontos kereskedelmi útvonalak; egyikük a mai Jemenből indulva Mekkán keresztül haladt. A kereskedelmi útvonalakat a Római Birodalom bukása után több ország is megkísérelte ellenőrzése alá vonni (Bizánc, Etiópia); a katonai eszközök mellett békés missziós ténitést is alkalmaztak. Ezen támadások ellen csak úgy nyerhettek az arab félsziget lakói, ha egységes ideológia alapján cselekszenek; ez a történelmi helyzet hozta létre az iszlám kialakulásának feltételeit.

A muszlimok az iszlám vallás megjelenése előtti időszakot *dzsáhilija*, azaz a "tudatlanság korszaka" néven emlegetik. Ezalatt a barbárságot és a bálványimádást értik, a nomádok közötti állandó viszálykodást, gyilkosságokat és rablást. Természetesen a beduin életformának számos pozitív vonása is volt; a bátorság, a nagylelkűség, a néha már túlzásba vitt vendégszeretet és a nagyfokú hűség a klán és a törzs felé. Rendkívüli módon ragaszkodtak a becsülethez és az adott szóhoz. A nomád arabok számos istenségben és szellemben hittek, amelyeket többnyire sziklákkal vagy forrásokkal hoztak kapcsolatba és minden törzsnek megvoltak a maga védelmező istenségei. Legfontosabb jelképük a Mekkában található Kába (kocka) nevű épület, melyet a hagyomány szerint Ábrahám és fia, Iszmáil építette és célja az egy törzsnél nagyobb egységhez való szolidaritás létrehozása volt. Az épület oldalában, mely 360 bálvány otthona volt, található a valószínűleg meteoritból származó Fekete Kő. Fontosságát mutatja, hogy a törzsek évente három hónapra fegyverszünetet kötöttek, így ezalatt nyugalomban zarándokolhattak a kőhöz és kereskedhettek.

Mohamed 570 körül született Hásimban. Mivel korán árvaságra jutott, egy beduin család nevelte fel sivatagi környezetben. Egy gazdag özvegyel kötött házassága után sok időt töltött elmélkedéssel egy Mekkához közeli barlangban. Korai prédikációi, melyeket Mekka utcáin tartott, Isten egységéről és a

bálványimádás ellen szóltak, valamint kiemelték a szegényekkel és árvákkal való törődés fontosságát. Követői főleg a társadalom kevésbé befolyásos rétegeiből kerültek ki. Miközben híveinek száma nőni kezdett, egyre több üzenetet kapott Gábrriel arkangyal közvetítésével egy olyan forrásból, amit ő az Egy Istennek tartott. Ezeket a szavakat memorizálták, lejegyezték és ismételték- ez adta később a Korán magvát.

Mohamed üzenetének egyik legfontosabb eleme a belenyugvás (az arab sz-l-m-től) Allah, a Teremtő Isten akaratába. Ebből a szóból alakult ki mind az iszlám, mind a muszlim szó, mely belenyugvót, megadót jelent. Európában sokszor nevezik őket mohamedánoknak, de ezt sok hívő nem kedveli, mivel úgy gondolják, hogy Mohamed nem új vallást hozott létre, hanem megadta az Ádám óta létező ősvallásnak a legmagasabb rendű, végleges formáját. Az iszlám alapkönyve, a Korán szerint Ádám, Ábrahám, Mózes, Zakariás, János és Jézus is az igaz hitet vallották és előkészítették Mohamed tanításait. Mohamed lerakta a muszlim teológia alapjait, ill. utasításokat adott az istentiszteleti formákra, böjtre, adakozásra és zarándoklatra vonatkozóan. A hit megvallásával együtt ezek alkotják az iszlám öt "oszlopát". Nem kellett sokat várni, hogy a mekkai előjárók Mohamedben jólétük és státusuk fenyegetését lássák, így mindent megtettek, hogy eltántorítsák missziójától. Ennek a végkifejlete a *hidzsra*, a kivándorlás. Amikor a mekkai kereskedők fontos bevételi forrását, a Kába-kövhöz való zarándoklatot veszélyeztette tanítása, elüldözték Mekkából Medinába. A próféta „futásának” időpontja 622. július 16-án volt a hagyomány szerint. Később ez a dátum lett az iszlám vallás hívei számára az időszámítás kezdete. Mohamed Medinában töltött ideje alatt alakult ki az iszlám vallási rendszere, innen indult hódító útjára. Jaszribban, amit később Medinának (a Próféta városának) neveztek, Mohamed vezetőként lépett fel. Az emigránsok mekkai karavánok ellen indítottak támadásokat, mivel semmilyen más megélhetési forrásuk nem volt. 630-ra már elég erősek voltak, hogy elfoglalják Mekkát. A Kábát megtisztították a bálványoktól és a zarándoklati rítusokat muszlim mintára igazították. Arábia összes törzsét a Mohamednek és az Iszlámnak tett hűségük egyesítette. (BOWKER J. 2004)

Az iszlám öt tartópillére

1. Hitvallás: A hitvalló ember kizárólag Allah mellett tesz bizonyosságot.

2. Ima (*szalát*): naponta ötszöri ima előírt testhelyzetekkel (állás, meghajlás, földre borulás, ülés) Mekka irányába fordulva. Az ima előtt rituális tisztálkodást végeznek. Péntek délben a hívők a mecsetben imádkoznak, nők és férfiak egymástól elkülönülve.

3. Böjtölés Ramadan alatt

4. Adakozás (*zakát*): Adózáshoz hasonló, kötelezően előírt adakozás, mely elősegíti a fösvénytől való megtisztulást.

5. Zarándoklat Mekkába (*hadzs*): minden felnőtt, egészséges és anyagilag rendezett körülmények között élő hívőnek életében egyszer el kell zarándokolnia Mekkába. A zarándokok hétszer körbejárják a Kábát, ezalatt imádkoznak. (TWORUSCHKA M. und U. 2007)

Az iszlám a muszlimok szemében azért a legjobb vallás, mert a legegyszerűbb, azaz valóvá válik az a mondás, mely szerint „Simplicitas sigillum veri” (Az egyszerűség az igazság pecsétje.) Mohamed próféta tanítása kitűnik könnyen érthető mivoltával, hiszen voltaképpen egyetlen hitcikkelyből áll, melyet a Korán 112. szúrája fogalmaz meg: „Isten az egyetlen és örök isten. Nem nemz, és nem nemzették, és egyetlen lény sem hasonló hozzá.” Az iszlámra érvényes az alapelv, mely szerint „Isten könnyűvé tette számotokra, mert az ember gyenge teremtmény.” Az a jellegzetesség, hogy az iszlám parancsait könnyű követni, előnyt biztosít e vallás számára minden más vallással szemben; ennek köszönhető az a hatalmas vonzerő, amely ma már Afrikában is érvényesül; az a tény, hogy egyetlen más vallás sem volt képes a származást és a népiséget ilyen nagy mértékben háttérbe szorító közös bélyeget nyomni híveire. A többi vallás követői azt kifogásolják az iszlámban, hogy túlságosan könnyed és keveset követel híveitől. (GLASENAPP, H. 1998)

2.1 Ételei, étkezési szokásai

Az étkezés alapszabályait Hasszan, Mohamed próféta unokája foglalta össze:

1. Tudnod kell, hogy az ételt Isten adta neked!
2. Elégedj meg avval, amit neked adott!
3. Mielőtt hozzáfognál az evéshez, mondd „bismilláh” (Isten nevében)!

4. Étkezés után mondd: „alhamolulilláh” (Istennek hála)!
5. Étkezés előtt moss kezet!
6. Az asztal bal oldalán foglalj helyet!
7. Jobb kezed három ujjával egyél!
8. Ha befejezted az evést, nyald meg az ujjaidat!
9. Egyél a közvetlenül előtted levő tálból, annak is a feléd eső részéből!
10. Végig kis falatokat!
11. Jól rágd meg az ételt!
12. Ne bámuld a veled együtt étkezőket! (TUSOR A. 2004)

A megengedett állatok levágását is előírások határozzák meg: az állat nyaki ütőerét úgy kell elvágni, hogy közben Isten nevét említik, majd ki kell véreztetni. Tilos a vadászat a zarándoklat idején. (TUSOR A. 2004)

A muszlimok szerint minden igazságtalanul kioltott életért el kell majd számolniuk, ezért nagy figyelmet kell fordítani a cselekedeteikre akkor is ha az állatokról, a velük való bánásmódról és a levágásukról van szó. Az állatok fontosságát az is bizonyítja, hogy számtalan Korán-idézet foglalkozik a velük kapcsolatos helyes bánásmódról. Elég ha csak a szúrák címeit nézzük: a 114 szúra közül 7 címe állatok nevét kapta. Ha a Korán által közvetített normákat vizsgáljuk, akkor megállapíthatjuk, hogy azok a környezet és az állatok, illetve minden élőlény tiszteletére buzdítják a hívőket. Ez a gondolat megjelenik az állatok levágásánál is, ugyanis Mohamed próféta szerint „És ha állatot kell vágnod, akkor a legjobb módon tegyétek, a kést megfenve és pihenést adva az állatnak.” Minden szenvedéstől meg kell kímélni az állatokat, nem szabad őket kínozni, megvonni tőlük a táplálékot, túlterhelni vagy megégetni őket. Mohamed próféta szerint „Csak a tűz Teremtőjének van joga bárkit is tűzzel büntetni.” Megengedett viszont a veszélyes állatok megölése, úgymint a veszett kutya, a farkas, a vipera és a skorpió. Ártalmatlan állatok életét ok nélkül kioltani bűn. Megengedett az állatok fülének megjelölése, viszont egyetlen állatot sem lehet megjelölni forró vassal. Ez alól kivételt képez a teve, a juh és a szarvasmarha. A Korán megtiltja az élő állat bármely részének levágását. Ez a tilalom megvédi az

állatokat a meggyalázástól, megcsonkítástól és minden egyéb durva bánásmódtól. Továbbá védi a vagyont a pusztítástól, mivel az eltávolított rész használhatatlan tetem és nyilvánvalóvá teszi, hogy hithű muszlim nem lehet abból a húsból, amit élő állatról vágta le. (ERB ZS, 2004)

2.2 Felhasznált alapanyagok

A reggeli megszokott ételei közé tartozik a fehérsajt, datolya, olajbogyó és a frissen készült kenyér. Egyiptomtól keletre gyakori a csicszeriborsó és az egyiptomi barna lóbab, melyet citromlével, olívaolajjal és szezámaggal ízesítenek. Ebédre és vacsorára leggyakrabban zöldségféléket fogyasztanak hússal, olajbogyóval, salátával. Népszerű, gyakran használt alapanyag a paradicsom, padlizsán, sárgarépa, burgonya, tökfélék. Fűszerként használnak hagymát, fokhagymát, petrezselyemzöldet, koriandert, bazsalikomot, metélőhagymát, kaprot. Nagyon kedvelt fűszer a fodormenta, mellyel nemcsak teát, hanem húsos és zöldséges ételeket is ízesítenek. Elterjedt ízesítő a citromlé, illetve a hideg, savanykás vízzel és sóval elkevert joghurt. A legkedveltebb húsféle a birkahús, de fogyasztanak marhahúst és baromfit is, valamint folyami és tengeri halakat is. Étkezés végén gyümölcsöket fogyasztanak, majd ezután jön a tea vagy kávé. Az ehhez kínált sütemények olajos magvakból készülnek mézzel, s általában az európai ízlésnek túlságosan édesek. (TUSOR A. 2004)

Az Arab-félsziget országainak vendégszeretetéhez elengedhetetlen a *qahwa*, azaz az arab kávé. Éjjel és nappal is fogyasztják, akár társasági eseményről, üzleti találkozóról vagy családi ünnepségről van szó. A datolya mellett része a tradicionális arab reggelinek, melyet utólag fogyasztanak el. Pár szabályt fontos betartani, ha ilyen itallal kínálnak. Először is nem illik visszautasítani ha a fül nélküli csészével (*finjan*) kínálnak, mivel ezzel megsértjük a vendéglátót. Apránként töltik meg a csészét egészen addig, amíg jelzünk, hogy nem kérünk többet; ezt a pohár jobb és bal oldalra történő mozgásával tehetjük meg. Mindig cukor nélkül, kardamommal ízesítve kínálják. Jó ízlésre vall, ha minimum három pohárral elfogyasztunk. A felszolgálatot mindig a díszvendéggel vagy a legmagasabb rangú ill. legidősebb vendéggel kell kezdeni. (AL-OTHAIMEEN, B. 2006)

Korunk iszlám forrásai szerint Mohamed próféta 12 legkedvesebb ételei a következők voltak: árpa, datolya, dinnye, ecet, füge, gomba, gránátalma, méz, olíva

olaj, szőlő, tej és víz, tehát csupa olyan egyszerű alapanyag, ami jól tükrözi a nomádok lehetőségeit és az iszlám születése idején jellemző hozzávalókat. Az árpát (*sha'ir*) főleg kásaként fogyasztották, ill. levesként, ha valaki láztól szenvedett. A szárított datolya (*tamr*) a muszlimok egyik legmegbecsültebb növénye, ez mutatkozik meg abban is, hogy a mecsetek falát gyakran díszítették a datolyapálma képével. Mohamed próféta szerint „Abban a házban, ahol nincs datolya, nincs is étel.” A Korán szerint a Jézussal várandós Mária is gyakran fogyasztott friss datolyát. A dinnyéről (*battikh*) a próféta így szólt: „Fogyasztása minden betegséget gyógyít.” Az ecet (*khall*) is kiemelt szerepet kap az arab konyhában. Mohamed próféta gyakran ecet és olívaolaj keverékébe vagy csupán ecetbe mártva fogyasztotta el kenyerét. A fügét (*tin*) a „Paradicsom gyümölcsének” is nevezik, hiszen már Ádám és Éva történetében említést tettek róla. Különösen a friss fügét tartják nagyra. A gombát (*fotr*) nemcsak a szem gyógyítására használták, de születésszabályozásnál is használták. A gránátalmáról (*rumman*) azt tartották, hogy „negyven napon belül megtisztít a Sátántól és a gonosz törekvéseitől”. A méz (*'asal*) rendkívül fontos élelmiszer; jelentőségét mutatja, hogy a Paradicsom egyik folyójában is méz folyik. Mohamed próféta szerint „Két orvosságod van: a méz és a Korán.” A nomádok szűkös élelmiszerforrásai között igazi csemegének számított. Az olíva olajat (*zaytun*) főleg a bőr és a haj ápolására és a gyomorpanaszok gyógyítására tartották alkalmasnak. A Koránban ezt olvashatjuk az „Áldott-fának” is nevezett olajfáról: „És fa nő ki a Sínai-hegyből, mely olajat ad s fűszer azoknak, akik étkeznek. Az olíva olaj a legmagasabb szintű fűszerezés.” A szőlőt (*an'nab*) tisztító, erősítő tulajdonsága miatt értékelték nagyra. A tej (*laban*) fontosságát jelzi, hogy a Paradicsom másik folyójában tej folyik; gyógyító hatását gyakran magasztalják. A víz (*ma'*) Mohamed próféta szerint „A legjobb ital ezen a világon, s a következőn.” (CSÍKI S. 2011)

2.3 Tilos ételek, italok

Általános szabály a muszlim hívők számára: "Egyetek, igyatok mindabból, ami jó, de kerüljétek a túlzásokat!" Tilos sertéshúst, vagy sertésből készült termékeket fogyasztani, ezeket orvosi érvekkel támasztják alá. Szintén nem megengedett a vér, az elhullott állatok húsának, pogány istenség nevében leölt állatok húsának, a burgonyaszíromnak és a gomicukorkának fogyasztása sem.

Közismerten tiltott az alkoholfogyasztás társadalom romboló hatása miatt. (TWORUSCHKA M. und U. 2007) A Korán 5.szúrájában a következőket olvashatjuk: „A bor, a szerencsejáték ...a sátán förtelmes műve. Kerüljétek azt. A sátán a bor és a szerencsejáték által csupán ellenségeskedést és gyűlölséget akar szítani közöttetek.” A bort még ételkészítéshez sem lehet használni. (TUSOR A. 2004)

2.4 Iszlám ünnepek

Vallási ünnepek

Mivel az ünnepeket a holdnaptár alapján számítják, ezért ezek minden évben 10-11 napos eltolódást mutatnak. A holdév csak 354 napból áll, az év kezdete és a hónapok pedig nincsenek évszakhoz kötve.

Hónapok az iszlám időszámítás szerint:

Muharram 30 nap, Szafár 29 nap, Rábi I 30 nap, Rábi II 29 nap, Dzsumada 30 nap, Dzsumada II 29 nap, Radzsáb 30 nap, Sabán 29 nap, Ramadán 30 nap, Sauwal 29 nap, Dzúl-Qada 30 nap, Dzúl-Hiddza 29 nap, szökőévekben 30 nap

Muharram

Muharram havában a muszlimok Mohamed próféta Mekkából Medinába vándorlására emlékeznek. Ez az év első hónapja, ekkor ünneplik az újévet. Ekkor megajándékozzák egymást édességekkel és tanulságos történeteket mesélnek Mohamed életéből. (TWORUSCHKA M. und U. 2007)

Id al-fitr

A böjt megszakításának ünnepe. Ez a jókívánságokkal és ajándékozással teli háromnapos ünnep nagyon sok hívő számára az év legnagyobb ünnepe. Ilyenkor mindenki meglátogatja rokonait és barátait és aki csak teheti, ajándékkal lepi meg a rászorulókat. (TWORUSCHKA M. und U. 2007)

Id al-adha

Az áldozat ünnepe, avagy *hadzs*: zarándoklat Mekkába. Ezt a négynapos ünnepet Dzúl-Hiddza havában ülik és központi gondolata az Isten iránti feltétlen odaadás és

az isteni irgalomba vetett hit. Ez alkalomból minden évben megközelítőleg kétmillió muszlim hívő zarándokol el a Korán parancsára Mekkába. Az ünnep alapját Ábrahám áldozatának története adja, amely mind a héber Bibliában, mind a Koránban megtalálható. Eszerint Isten felszólítja Ábrahámot, hogy fiát, Izsákot (Izmailt) engedelmessége jeléül áldozza fel neki. Az utolsó pillanatban azonban Isten lemond a gyermekáldozatról és helyébe egy juhot küld. Ennek emlékére a hívők a vallás szabályai szerint juhot vágnak és közös lakomán elfogyasztják. A rászorulókat és a rokonokat kapják a hús egy-egy harmadát, a harmadik harmad illeti a családot. (TWORUSCHKA M. und U. 2007)

Ramadán

A böjt hónapja, amikor minden hívő napközben köteles megtartoztatni magát az evéstől, ivástól, dohányzástól és nemi érintkezéstől. A böjtölés a muszlimok számára az Isten iránti odaadást jelenti; jó alkalom arra, hogy az ember Isten felé forduljon és a hitére figyeljen. Minden este ünnepélyes keretek között, barátok, rokonok társaságában szakítják meg a böjtölést és gondoskodnak a rászorulókról is. A hívő azért böjtölnek, hogy megmutassák hálájukat Allah kegyelméért, amiért leküldte útmutatását, a Koránt. A böjt önfegyelemre, önuralomra, önmérsékletre és őszinteségre tanítja, valamint erősíti az istentudatot és arra tanít, hogy az ember ne legyen rabja semminek; se szokásainak, se vágyainak. Ilyenkor döbbennek rá az emberek, hogy mennyit érnek olyan dolgok, amelyeket csak akkor vesznek észre, amikor nélkülözni kell őket, így jobban értékelik az élet egyszerű ajándékait. Emellett az ember lelkiismeretét éberré és erőssé teszi és arra készíti, hogy többet törődjön szellemi, lelki életével a jócselekedetek fokozása által. Más szempontból is nagy hatást gyakorol a társadalomra, mert minden muszlimnak egyformán böjtölnie kell helyzetére való tekintet nélkül. Akár gazdag, akár szegény, fehér vagy színes bőrű, nő vagy férfi, a világ minden részén ugyanazt az éhséget érzi minden böjtölő. Mivel hajnalhasadástól napnyugtáig mindegyikük tartózkodik vágyaitól, így egy emberként érzik át a nélkülözők kínjait, ezáltal a böjt kifejleszti az emberekben az igazi társadalmi összetartás, egység, testvériség, egyenlőség szellemét.

A Ramadán havi böjt minden muszlimnak kötelező, férfiaknak és nőknek egyaránt, ha megfelelnek a következő feltételeknek: -mentálisan és fizikálisan alkalmas; értelmes és képes böjtölni

- megfelelő életkorú: elérte a pubertás vagy a szellemi érettség korát, ami kb. 15 éves korban kezdődik. Aki ennél fiatalabb, azokat biztatni szokták a böjt egy könnyebb formájának gyakorlására, hogy a pubertás kort elérve már kellően felkészültek legyenek a böjt betartására.

- muszlim vallású; ha valaki Ramadán közepén vagy megkezdése után veszi fel a vallást, annak nem kell bepótolnia a Ramadánból addig eltelt napokat -állandó tartózkodási helyén van, vagyis nem utazó -nem menstruál és nincs gyermekágyi vérzése; a vérző nőknek ugyanis tilos böjtölniük

Mentesülnek a böjt kötelessége alól és nem kell bepótolniuk a mulasztást azoknak a gyerekeknek, akik nem érték el a pubertás kort, az értelmi fogyatékosoknak és az olyan idős embereknek, akik olyannyira gyengeelméjűek lettek, hogy nem felelősek tetteikért. Mentésülnek a böjt alól, de naponta egy szegény embert meg kell etetniük minden nem böjtölt napon azok a férfiak és nők, akik krónikus betegek és nem várható a gyógyulásuk vagy idősek és gyengék, s a böjt nehézségeit nem bírják.

Azok a betegek, akiknek a böjt betartása károsítaná a gyógyulást, elhalaszthatják azt, de mindegyik napot be kell pótolniuk egy későbbi időpontban. Szintén ez a kitétel vonatkozik az utazókra is, akik megszakíthatják a böjtöt addig, amíg utaznak és egy későbbi időszakban pótolják be. A várandós nők és a szoptató anyák gyermekük és saját egészségüket szem előtt tartva szintén megszakíthatják a böjtöt. Megtörheti az ember a böjtöt, ha csak úgy tudja más ember életét megmenteni. Hajnalhasadás előtt könnyű ételt esznek, amit *szuhúrnak* vagy *szahurnak* hívnak, ez általában datolya, de lehet egy pohár víz is. A naplemente beállta után a böjt megtörését (*iftár*) szintén datolyával ajánlatos kezdeni, majd következik az imádkozás és az étel. (DR.SHUBAIL M. 2014)

Családi ünnepek

Születés és névadás

A muszlimok hite szerint a gyermek Isten ajándéka, így az újszülöttnak legelőször az imára hívást kell meghallania. Imádság alatt gyakran tesznek a kisbaba nyelvére cukrot vagy mézet, hogy boldog élete legyen. Az iszlám előtti időkben ekkor

levágtak egy állatot és szétosztották a szegények között. A névadás (*aqiqa*) a születés utáni 7. vagy 40. napon történik. Ekkor egy *hodzsa* (prédikátor), egy *imám* (pap) vagy más tekintélyes személy magasba emeli a gyermeket, fejét Mekka irányába tartva a jobb fülébe mondja az idevágó Korán idézeteket és a gyermek nevét. Ezután következik az ünnepi lakoma a barátok és rokonok társaságában. (TWORUSCHKA M. und U. 2007)

Körülmetélés

Egyes országokban már a születést követő 7.napon elvégzik, másutt 9 éves korban vagy még később, amikor a Koránt arabul tudja olvasni a fiúgyermek. A körülmetélés révén lesz a gyerek az iszlám közösség tagja. A kétnapos ünnep első napja az ún. Henna-est; ennek során a fiúk három ujját hennával vörösre festik. Ezt az estét a fiúk nők társaságában ünneplik, majd másnap a férfiakkal Korán-szövegeket olvasnak és imádkoznak. A mecset felkeresése után ünnepélyes menetben végigmennek a városon. A beavatkozás után pár napig a fiúk hálóinghez hasonló öltözetet viselnek; jókívánságokat, édességeket és pénzt kapnak az ünnep alkalmából. (TWORUSCHKA M. und U. 2007)

Esküvő

A Korán szerint a két félnek a házasságban egymás iránt szeretetet, könyörületet és megértést kell éreznie. Az esküvő előtt házassági szerződést írnak alá, mely rögzíti pl. hogy az ifjú asszony milyen nászajándékot kap- ez az övé lesz, ha a házasság nem sikerül. Az aláírást követően az imám egymásba fonja a két fél kezét, majd együtt elmondják a Korán első szúráját. Az esküvő három részből áll a szerződést aláírják, a menyasszonyt a vőlegény házába viszik és végezetül nagy lakomát rendeznek. Az ünnepség első estéjét, a Henna-estet a menyasszony még a szülei házában tölti a család növendégeivel. A férfiak és a nők külön ünnepelnek. Az ezt követő nap estéjén a nők és a férfiak együtt kísérik a menyasszonyt a vőlegény házába. Ott a vőlegény egyik férfirokona ünnepélyes keretek között elvágja azt a piros szalagot, amellyel korábban a menyasszony apja lányát összekötözte. Ezután a menyasszony üdvözlí jövendőbeli férje családját, majd náluk folytatódik az ünnepség, de továbbra is külön-külön a férfiak és a nők számára. A harmadik napon kötik meg hivatalosan a házasságot állami hatóság előtt. (TWORUSCHKA M. und U. 2007)

Temetés

A hívők a földi létet Isten ideiglenes ajándékának tekintik. Számukra a halálnak nincs negatív jelentése, hiszen ellentétben a keresztényekkel, szerintük az nem bűn következménye. A vallás szerint ha valaki meghal, Isten oltalmába kerül. Gyakorlatias módon viszonyulnak a halálhoz; a közvetlen gyászydőszak nem tarthat 3 napnál tovább. A holttestet leplekbe burkolva egy szerény fakoporsóban a temetőbe viszik. Útközben megállnak egy mecsetnél, ahol imádkozik az imám. A városon kívül található temetőben minden sír egyszerű és úgy helyezkednek el, hogy a halott a jobb oldalára, arccal Mekka felé forduljon. (TWORUSCHKA M. und U. 2007)

2.5 Budapesti lehetőségek

Kulináris szempontból Budapest még nem egy Párizs vagy New York, de azért nem lehet okunk panaszra, ha speciálisabb igényeink vannak. Számos bolt és étterem várja a muszlim vásárlókat; ebből baráti ajánlás nyomán szeretnék néhányat bemutatni.

Trója élelmiszerüzlet

A Népszínház utcában (1081 Budapest Népszínház utca 40.) található Magyarország legnagyobb török élelmiszerüzlete. 700 m² alapterületen várják vásárlóikat. Céljuk mindazon iszlám vallású emberek igényeinek kiszolgálása, akik kulturális és vallási hagyományoknak megfelelő élelmiszereket szeretnének vásárolni. Emellett természetesen azokat a magyar vásárlókat is szívesen fogadják, akik megismerkednének a keleties ízekkel. Óriási termékskálával rendelkeznek: válogathatunk a nemzetközi, magyar és török márkák között, akár tésztákról, kekszokról, édességről, konzervekről, porlevesekről, üdítőkről, fűszerekről, fagyasztott termékekről van szó. Emellett pékárut, zöldséget és gyümölcsöt és húsarut is kínálnak. A húspultnál választhatunk a marha, csirke, pulyka és bárány különböző részei közül, melyeket török hentesek *halal* módra vágtak le.

Szír élelmiszerbolt

A szíriai származású Chouman Mohamed Kheir több mint tíz év foglalkozik kereskedelemmel, szír gourmet boltja a Karinthy Frigyes utca 27 szám alatt

található, melyet 2001-ben nyitott. Vízipipákat, fűszereket (pl. római kömény, sáfrány, curry, menta, kardamom, 7 fűszerkeverék), édességeket (pl. *halva*, datolya, *ráhá*- csokoládé pisztáciazelében, mézzel és pisztáciával töltött tészta) és élelmiszereket (zöldségkonzervek, rizs, pita, borjúból készült hamburgerhús, olívaolaj, teák, bab, csicseriborsó) forgalmaz. Az üzlet jelentős forgalmát a különböző sós, vegyes magvak adják (pisztácia, kesudió, mandula, fenyőmag) adja. Kapható frissen vágott bárány, borjú, csirke és felvágott is. Kheir saját bárány, borjú és csirkeállományt tart és ő maga végzi a bölléri feladatokat is. A húsok melletti pultban számos olívaolaj és sajt közül válogathatunk.

Al-Amir Szír Étterem és Kávézó

A Petőfi Sándor és Régiposta utca sarkán (Petőfi Sándor utca 18.) található Al-Amir szinte a legtöbb muszlim vallású barátom említette, amikor az éttermekre került a sor beszélgetésünk során. Nemcsak az étterem kialakítása igényes és árulkodik a szír hagyományokról, mint pl. a lenti teremben található, Szíria legfontosabb szimbólumait ábrázoló festések, de az ételkínálat is, melyet Aleppo-ból érkezett szakácsok készítenek. Az utcaszinten található pultból választhatunk különféle saláták, nyársak közül, de az önkiszolgáló rendszer mellett van étlap is és pincér hozza ki a kiválasztott ételt. Szíriában nincs sorrendje az ételeknek, mindent egyszerre tesznek az asztalra és mindenki olyan sorrendben eszik, ahogy szeretne. Az evőeszköz használata sem kötelező, hiszen a különböző krémeket, előételeket (*meze*) a feltálat kenyérrrel is el lehet fogyasztani. Jóval több *meze* fogás van az étlapon, mint főétel, így érdemes sokat rendelni, hiszen ezekkel a falatokkal jó képet kaphatunk a szír konyha ízvilágáról. Ha egy tipikus szír étkezést szeretnénk, a következő fogásokat mindenképpen érdemes megkóstolni:

-friss szír saláta: csíkokra vágott paprika, uborka, saláta citromlével ízesítve

-*tabbouleh*: apróra vágott petrezselyem, paradicsom, bulgur, hagyma, olíva olajjal és citromlével ízesítve

-*hommos*: csicseriborsó krém szezámag krémmel ízesítve és olíva olajjal meglocsolva

-*baba ghanoush*: sült padlizsán zöldségekkel

-*mtebbel*: sült padlizsánkrém, fohagyma, joghurt, szezámag krém (tahini) és római

kömény felhasználásával készült előétel

-*kibbeh* darált borjúhúsból, dióból, hagymából, búzadarából készült krokett

-*kebab keskas*- darált fűszeres bányahús nyárson

-arab kenyér (pita) köretként

-szír *baklawa*: réteges tészta különféle magvakkal (pisztácia, mandula, dió) töltve és mézzel locsolva

A jellegzetes arab ital, a mentatea mellett érdemes megkóstolni az *airan* nevű sós, joghurtos italt is, mely jól illik grillezett húshoz és elősegíti a könnyű elalvást. Természetesen frissen facsart gyümölcslevet és üdítőket is árulnak, alkoholt viszont vallási okokból nem.

Lialina Étterem

A 8. kerületben található Lialina étterem (Orczy út 46-48) szintén sokak által ajánlott hely, mely pénteken és szombaton élő zenével és hastáncsal szórakoztatja a vendégeit.

Számos étel közül választhatunk az étlapról, legyen szó akár levesekről (lencse, zöldség vagy hagymaleves), hideg-meleg előételekről, salátáról, főételről vagy desszertekről.

Természetesen, mint a legtöbb arab étteremben, az előételek alkotják az étlap nagy részét. Kóstolhatunk többféleképpen elkészített *hommoszt* (olíva olajjal meglocsolgat vagy beiruti módra elkészítetett, melyet petrezselyemmel szórnak meg), *mutabbelt* (padlizsánkrém tahinivel), *labneh*-t (joghurt mentával és olíva olajjal), fokhagymakrémet. Ha meleg előételt szeretnénk, kérhetünk borjúhúst gombával vagy krumplival, csirkemájat gránátalma szósszal, *kebbét* (darált hússal töltött, sült tészta) vagy borjúhússal készült padlizsánkrémet. A saláták között megtalálható a klasszikus *tabbouleh*, a szír saláta és a *fettoush* (sült pitadarabokkal és paradicsommal ízesített zöld saláta). A főételek között különféle módon elkészített borjú és csirkehúsokat találunk, ill. külön kategóriát kaptak a faszéneken grillezett húshoz, úgymint a saslik sült bányahúsból, a *kebab*, mely nyárson sült darált bányahúst takar, ill. van *sistau* is, faszéneken sült csirkemell. Ha halra vagy tengeri gyümölcsökre vágyunk, az is megoldható, hiszen kínálnak filézett tengeri halat és rákot is grillezve vagy faszéneken sütve. Végezetül pedig érdemes megkóstolni egy

baklavát. Ha ezt túl édesnek találnánk, választhatunk a gyümölcstálak közül is. Mivel nem csak étteremről, hanem club-ról is van szó, a szokásos tea és üdítő ital választék mellett alkoholos italokat is kínálnak.

Star Kebab Török Étterem

Az étterem alapítója 1992-ben érkezett hazánkba azzal a céllal, hogy megismertesse a török konyhát az itt élőkkel. 1997-ben nyitotta meg első éttermét a 3 Testvér Török Étterem néven, aminek népszerűségét mutatja, hogy további 8-at nyitott az elkövetkezendő években. Ebből kiválva indult útjára a Starkebab Török étteremlánc. A Nyugati pályaudvarnál található (1066 Bp Teréz krt. 62) étterem, mely már a harmadik megnyitott étterem a láncolatban belül, a legnagyobb; 500 m²-en, több mint 70 asztallal, egy 40 fő befogadására képes különteremmel és nyáron 80 fős terrasszal várja a vendégeket. A 60 fő személyzet hétköznapokon reggel 9 és hajnal 4, pénteken és szombaton pedig reggel 9 és hajnal 6 között gondoskodik az éhes tömegek kiszolgálásáról. Éjszakai házhozszállítást is vállalnak, így már semmi sem állhat a török konyha kipróbálásának az útjába! Nemcsak a muszlimok, de a magyarok is kedvelik, így a hagyományos török ízek mellett magyaros fogásokat is találhatunk. A leggyakrabban használt török alapanyagok (padlizsán, zöldpaprika, hagyma, lencse, bab, paradicsom, fokhagyma és uborka ill. szőlő, őszibarack, cseresznye, sárgadinnye, füge, citrom, pisztácia, mogyoró, mandula, fenyőmag, csicseriborsó valamint petrezselyem, köménymag, feketebors, paprika, menta és kakukkfű) változatos felhasználásával alkotják ételeiket.

Levesek közül választhatunk zöldséges csirke, lencse, gulyás és gyümölcsleves közül. Kínálnak különféle *kebab*-okat csirkéből és bárányból valamint *gyros* tálakat is szintén ezekből a húsnemekből. Legismertebb főételük, a *döner kebab*-ot faszén tüzelésű grill kemencében sütik akár darálva (*adana kebab*), akár kockára vágva (*sis kebab*) kéri a vendég. Az elkészítendő húst saját hentesüzletükből szállítják, így biztosítva azt, hogy csak ellenőrzött alapanyagokból készült étel kerülhessen a fogyasztó elé. De ha másfajta meleg ételt szeretnénk fogyasztani, természetesen arra is van megoldásuk: kérhetünk brassóit, rántott csirkemellet, sajtot vagy halfilét, padlizsános csirkét, sült csirkecombot, vagy *falafelt* (csicseriborsóból készült fasírt római köménnyel és korianderrel fűszerezve). Saláták közül választhatunk a

különféle joghurtos saláták, (padlizsán, uborka vagy vegyes), fetasajtos saláta, csirkehúsos saláta közül de kérhetünk *hummust* ill. töltött szőlőlevelet is. Ha édességre vágyunk a hagyományos *baklava* vagy palacsinta mellett megkóstolhatjuk a kemencében sült tejberizst is. Kínálnak *lavas*-t is, mely Örményország jellegzetes lapos kenyere és 2014-ben felkerült az UNESCO szellemi kulturális megőrzéséről szóló egyezmény listájára. Emellett kérhetünk *simit*-et is, mely egy gyűrű alakú szezámragos kenyér és ezt főképp magában, vagy lekvárral, sajttal fogyasztják. A számos üdítőital mellett természetesen itt is megtalálható az *ayran*.

3. A zsidó vallás

A zsidó vallás (izraelita vallás vagy judaizmus) a világ egyik legerősebb és legősibb vallása. A zsidó nép történelmének fő forrása a héber Biblia (Ószövetség, Ótestamentum), mely leírja, hogy hogyan kötött szövetséget Isten az első pátriárkával, Ábrahámmal, odaigérvén neki a mai Izraelt. Az egykor Kánaánnak nevezett terület nagyjából megfelel a rómaiak által Palesztinának keresztelt ország területének, melynek birtoklása több szempontból is fontos volt: az itt uralkodó irányítása alatt tudta tartani a jelentős északi-déli kereskedelmi és katonai útvonalat Mezopotámia és Egyiptom között, a tengerpartot valamint eltudott jutni a gazdag keleti birodalmakig is. A héber Bibliában olvashatjuk azt is, hogy a zsidó nép Izsák és Jákob ősatyák leszármazottja. A „szövetség”, mint bibliai fogalom az Isten és népe közti hűséget fejezi ki. Az elsőt Isten akkor kötötte az egész emberiséggel, amikor kimentette Noét az özönvízből. Az Ábrahámmal kötött szövetségben pedig Isten megígérte az ősatyának, hogy számtalan utódja lesz és lakóhelyéül ígérte Kánaánt. Ennek a szövetségnek a jele a körülmetélés. Mózesrel kötött szövetsége során Isten átadta neki és népének a szövetség kőtábláit a Szináj hegyén. Izsák a zsidók második ősatya, az ő fia, Jákob pedig a harmadik pátriárka. Tizenkét fiának utódaitól származik az Izraelt alapító tizenkét törzs.

A héberek Egyiptomban a fáraó építkezéseiben dolgoztak és a polgárjogokat nem élvező emberek osztályához tartoztak. Az *exodus* (kivándorlás) Egyiptomból valószínűleg a Kr. e. XIII. sz.-ban történt; az egyiptomi szolgaságból szabadulva az izraeliták 40 évig bolyongtak a pusztaságban, mielőtt elfoglalták volna az Isten ígérte földet, Kánaánt. Mózes volt a nép vezetője az *exodus* és a sivatagi vándorlás során és őt tekintik a zsidó vallás alapítójának; lefektette a papság, a frigyláda és a törzsek szövetségének alapjait.

A zsidók Isten segítségével eljutottak Kánaánba, ahol pár száz évvel később Dávid király fiának, Salamonnak idejében megépítették a Szentélyt Jeruzsálemben. Ez lett a zsidó vallás legszentebb helye, ahol a zsidó nép több száz éven keresztül mutatott be áldozatokat Isten tiszteletére. A Szentélyt i. e. 586-ban a babiloniak lerombolták, a zsidó népen pedig száműzetésbe hurcolták hazájukba, ahonnan csak évtizedekkel később térhettek vissza. Ekkor megépítették a Második Szentélyt, azonban i. sz. 70-ben a rómaiak ezt is lerombolták, amivel megkezdődött a *gálut*, a

zsidó nép immáron mintegy kétezer éves száműzetése. Ez idő alatt az isteni törvények, a *háláchá* nyújtott útmutatást a zsidóknak világszerte. Így a történelem során oly sok megpróbáltatást elszenvedő zsidóság egységes nép tudott maradni.

A zsidó lét egyik fontos jelképe a *menóra*, a hétágú gyertyatartó. Ez volt az egyik szent tárgy, amely több másikkal együtt Isten parancsára készült a 40 évig tartó pusztai vándorlás során. A *menóra* a jeruzsálemi templomban állt, hét karjával a hét irányt jelképezve: kelet, nyugat, észak, dél, fent, lent és az ember helye. A megvilágosodás szimbóluma, Izrael küldetésének jelképe volt, melyet a Második Szentély lerombolása után elhurcoltak és azóta eltűntnek nyilvánították. A középkorban a Harmadik Szentély szimbóluma lett, mely csak akkor fog felépülni, amikor eljő a Messiás. 1948-tól Izrael állam hivatalos jelképe, ez látható az állam címerében, szoborként középületek előtt ill. a háztartásokban is.

A *Magén Dávid* szintén fontos zsidó szimbólum, melyet tévesen hívnak Dávidcsillagnak, mivel eredetileg pajzsot jelent. Valójában két egymásba fonódó háromszög, melyek egy hatágú csillagot formáznak. Az alakzat hat csúcsa az istent, a világot, az embert, a teremtést, a kinyilatkoztatást és a megváltást jelképezi. 1897-ben a cionizmus a zsidó nemzeti mozgalom szimbólumává tette s ma megtalálható Izrael nemzeti lobogóján is. A Német Harmadik Birodalom nemzetiszocialistái ezzel diszkriminálták a zsidókat, mikor 1941-től rákényszerítették a zsidó polgárokat, hogy varrják fel ruhájukra a sárga „zsidó csillagot”. Két nagy csoport alakult ki a történelem során: az áskénáz, amelyhez főként Kelet- és Közép-Európa zsidósága tartozott ill. a szefárd, amelyet a dél-európai és észak-afrikai zsidó közösségek alkottak. A 18. századtól kezdve pedig az ortodox hagyomány mellett megjelentek a haszidok és a konzervatívok.

Izrael története azzal kezdődik, hogy Ábrahám megkapja a megbízatást Istentől, hogy menjen az „Ígéret földjére”, Izraelbe. Mivel Isten választotta lakóhelyül ezt a földet, a zsidók mind a mai napig szentnek tekintik az imádkozók Izrael földje felé fordulnak, melyet a világ közepének tekintenek. Mivel vallási kötelességük ott élni, az istenfélő zsidók életük végét lehetőleg Izraelben töltik. A zsidók legnagyobb prófétájaként tisztelt Mózes átadta népének a Tórát; ezalatt az isteni útmutatást, tanítást, törvényeket értik. Az egyéni és közösségi lét tartalmi lényegét a zsidók számára az isteni parancsok (*micvot*) határozzák meg, mely az élet összes területét érintik: az ember fejlődését, az étkezést, az öltözködést, a lakást, az

időbeosztást (*sábbát*) és az ünnepeket is.

A héber Biblia neve Tenah, mely a Biblia három részének kezdőbetűiből alkotott rövidítés: Tóra (Mózes öt könyve), Nebiim (Próféták) és Hetubum (írások). A Tóra a Biblia első öt könyvét jelöli, jelentése héberül utasítás, tanítás, törvény. Ebben megtalálható a teremtés, valamint az özönvíz, Babel tornyának építése, az *exodus*, a kőtáblák átadása ill. a pusztai vándorlás leírása.

Az ismeretlen szerzőktől származó Talmud a zsidó tanításokat kísérő kommentárokkal ellátott könyv, amely a zsidó írástudók sok évszázados vitájának eredménye. Vallási, polgári és büntetőjogi törvényeket ill. elbeszéléseket tartalmaz. A Tízparancsolat mutatja meg azt, hogy hogyan élhet az ember Istennek tetsző életet.

1. Én vagyok az örökkévaló, a te Istened. Ne legyenek neked más isteneid szíнем előtt.
2. Ne csinálj magadnak faragott képet.
3. Ne ejtsd ki nevét az Örökkévalónak, a te Istenednek hiába.
4. Őrizd meg a szombat napját!
5. Tiszteld atyádat és anyádat!
6. Ne ölj!
7. Ne törj házasságot!
8. Ne lopj!
9. Ne hazudj!
10. Ne kívánd magadnak, ami a másé.

Az imádságnak fontos szerepe van a zsidó vallásban, mivel csakis az ima teremti meg a közvetlen kapcsolatot Istennel. A konzervatív férfiak a zsinagógában *kippá*-t viselnek a tiszteletadás jeléül, mivel nem akarnak fedetlen fővel Isten szíне elé állni, mert ezt tiszteletlenségnek tartják. Emellett felveszik a *tallit*-ot, a szegélye mentén fehér, fekete vagy kék csíkos imaleplet és feltekerik a *tfillin*-t, az imaszíjat. Az ezen található szögletes bőrdobozkát a homlokra rögzítik. A mélyen hívők *cicit*-et is viselnek, rojtokat a kabáton vagy az ing alatt, hogy teljesítsék Mózes

parancsolatait. Az ortodox zsidók szakállasak és megnövesztik tincseiket a halántékukon, ugyanis a héber Biblia előírja ezt.

A napi imádság reggeli, délutáni és esti imára oszlik. Sábbátkor és ünnepeken ezekhez társul még egy délelőtti ima is.

A zsinagóga görög fogalom, mely azt a helyet jelöli, ahol a zsidók összegyűlnek imára és itt tartják a közös ünnepeket is, valamint itt tanulnak. Ezek az épületek mindig Jeruzsálem felé vannak tájolva; megtalálható bennük egy olvasóállvány, ahol az előimádkozó felolvassa a heti szakaszt a Tórából. A tóraszekrény a zsinagóga legfontosabb tárgya, melyet mindig a Jeruzsálem felé néző falba helyeznek el. Ez egy függönyös szekrényféle s ebben tárolják a Tórát nagy, kézzel írott pergamentekercseken. A zsidók nagy tisztelettel bánnak a Tórával, az olvasáshoz mutatót használnak (héberül *jád*, jelentése kéz), hogy ne is érintsék meg magát az írást. A zsinagógában nincsenek képek, a nők pedig a karzaton vagy egy oldalhelyiségben tartózkodnak az istentisztelet alatt. A rabbi prédikál és magyarázza a Tórát; ő a közösség hitoktatója és ő dönt a vallásjog kérdéseiben, valamint jelen van házasságkötéskor és a temetéseken.

A zsidó hagyomány négy szent helyet ismer: Jeruzsálem, Hebrón, Szafed és Tibériás. A szentély kiemelkedő jelentősége miatt Jeruzsálem még Izraelnél is szentebb. A ma „Siratófalnak” nevezett rituális centrum a Templom-hegy egyik támfala, amely fennmaradt a templom romjai közül. (TWORUSCHKA M. und U. 2007)

3.1 Ételei, étkezési szokásai

Nemcsak a húsok előkészítése, a *kóserolás* igényel sok edényt és eszközt, hanem maga a főzés is abból fakadóan, hogy más edények, eszközök, evőeszközök, törülőruhák, stb. használhatóak a húsos és mások a tejes ételekhez. A zsidó konyhában a kétféle ételnek tilos érintkezésbe kerülnie egymással. Nemcsak főzésnél tilos a találkozás, hanem étkezésnél is; a húsos és tejes ételeket nem szabad közvetlenül egymás után fogyasztani, ugyanis az ember gyomrában sem szabad találkozniuk. Ennek köszönhetően a zsidó konyhák tágasabbak, mint az átlagos európai konyhák, hogy külön húsos, tejes, halas és zöldséges részt lehessen benne vezetni. Ebből fakadóan szükség van két konyhaszekrényre, két előkészítőpadra, ill. mosogatóeszközre, s a konyhaszekrényeken belül különböző színű főzőedényekre.

Elkülönítve tárolják a *párve* ételek (olyan ételek, amelyek bármikor fogyaszthatóak, ezeket olajjal ill. margarinnal készítik pl. zöldség, gyümölcs, gomba, gabonafélék, hüvelyesek), valamint a hal elkészítéséhez szükséges eszközöket, dagasztótálat, nyújtófát, stb. A fazekok, lábasok, tepsik, fedők, evő-és tálalóeszközök mellett külön edényzetet kíván a Pészáh ünnepe; ezeket kizárólag az ünnep nyolc napja alatt használják. (TUSOR A. 2004)

3.2 Felhasznált alapanyagok

A Tórában található zsidó étkezési törvények nemcsak a test étrendjét szabályozzák, hanem a lélek épülését is szolgálják. A *kásrut* héber szó foglalja össze a zsidó étkezési szokásokat, melynek alapalakja a *kóser* (*kásér*) szó. Ennek jelentése „megfelelő”, „alkalmas”, „a vallási előírásokkal összhangban álló”. Minden élelem, amely megfelel a részletes és szigorú megköötéseknek, fogyasztásra alkalmas, vagyis kóser. Ennek ellentéte a *tréfó* (*tréfe, tréfli*); mindazok az eszközök, edények, amelyet nem lehet használni az étel készítéséhez, tárolásához vagy a terítéshez. (TUSOR A. 2004)

Mivel a Tóra tiltja minden „tisztá” állat elfogyasztását, amelyet nem rituális vágás útján öltek meg vagy természetes módon pusztult el, a tiszta húsok is csak akkor fogyaszthatóak, ha az élőlényt az arra képesített szakember, a *sochét* (más néven *sakter*) vágta le és rituális szempontból megfelelőnek ítélte. (TUSOR A. 2004) A *sakter* szakértelmének köszönhetően már az állat külső jegyeiből meg tudja ítélni, hogy az állat kóserre vágható-e vagy sem. Nem fogyasztható az állat, ha valamely elváltozásban vagy hiányosságban szenved, mely a bontás során válik láthatóvá. A *cáár báálé hájim*-ból, mely az élőlények szenvedéseinek elhárítása és a zsidó vallás közismert elve fakad a rituális vágási szabályok. Ennek célja az, hogy minél kevesebb szenvedést okozzanak a levágandó négy lábúaknak és szárnyasoknak és a kivéreztetés tökéletes legyen. (TUSOR A. 2004) A *sakter* egyetlen mozdulattal vágja le az állatot; a *háláffal*, mely egy megfelelő hosszúságú, éles, hibátlan pengéjű kés, a másodperc tört része alatt átmetszi a nyakat, egyszerre elvágva a légcsövet, a nyelöcsövet, a bolygóidegeket, a nyaki veröeret és a vénát. Mivel az eszméletvesztés szinte azonnali, így a vágás már nem okoz további szenvedést és a kivéreztetés is majdnem tökéletes. Ezután következik a levágott állat tisztítása, a szárnyasok kopasztása. A kopasztás szárazon történik, majd a megmaradt pihetollakat

leperzselik, nehogy a vér a bőr alatt futó erekben megsüljön. Ez azért fontos, mert a Tóra tiltja a vér fogyasztását, még a kóser állatok véréét is. Ezt követi a bőr gondos lekaparása, majd a bontás. Ennek sorrendje a következő: először levágják a fejet és a lábakat, eltávolítják a fejről a csórt, a lábokról pedig a körmöt. Ezután széthasítják a fejet és kiveszik belőle a villa alakú tréfe csontot, a velőt és a szemeket. A nyaki erek eltávolítása előtt a nyak húsát sűrűn bevagdadják, nehogy az ér elszakadjon. A művelet a szárnyak levágásával folytatódik, majd felnyitják a hasat és eltávolítják a beleket, a májat, a szívet és a zúzáat. A beleken levő zsírt le kell szedni, a tyúk belsejében talált tojások pedig csak húsos ételhez használhatóak fel. Ezután következik a *kóserolás* (kóserezés vagy kóserítés). Ennek eszközei a következők: elkészítő pad vagy deszka, vödör, merítőbögge, vizespad, vesszőkosár, mély edény, sós doboz, kóser szappan, törülköző. A folyamat elején az előkészítő padra teszik a mély edényt, ebbe beleteszik a húst. A vödörből a merítőböggrével annyi vizet mernek ki, hogy az ellepje a húst, majd fél óráig állni hagyják ebben a vízben. Utána kiveszik és a hagyják lecsepegni a vesszőkosárban. Fontos, hogy a hús teljesen megszáradjon, mert máskülönben a sózás nem éri el a célját. A húsdarabokat egyenként kell megsózni száraz sóval; nemcsak az egész felületet, de az üregeket is. Ezután a besózott húst egy órára állni hagyják, majd lerázzák róla a sót és háromszor leöntik vízzel. Ezután vízbe teszik, majd ismét vesszőkosárba rakják és még egyszer leöntik egy-két vödör vízzel. Ezután az így előkészített hús már főzhető, süthető. Az ekkor használt eszközöket legalább háromszor ki kell mosni, öblíteni és nem szabad más célra használni. Mivel a májat a sózás tönkretenné, ezért azt parázson kóserolják ki: minden oldalát parázshoz érintik, vigyázva, hogy ne égjen meg. Összefoglalva tehát a zsidó konyha alapszabálya az, hogy a tiszta állatok húsa akkor fogyasztható, ha a metsző kóserra vágja, sózással és öblítéssel teljesen vértelenítik majd az erre a célra elkülönített edényekben sajátos étrendi összeállításban kerül elkészítésre. (TUSOR A. 2004)

3.3 Tilos ételek, italok

Az étkezést szabályozó mózesi törvénynek nemcsak vallási, hanem higiéniai és környezetvédelmi okai is vannak. Ennek értelmében tiszta, tehát ehető a marha, a

juh, a kecske, a szarvas, az őz, a havasi kecske, az antilop, a bivaly, a zerge, valamint minden hasadt patájú és kérődző állat. Tisztátalanok a következők: az egész talpukon járók, úgy mint a ló, szamár, öszvér és az olyan állatok, amelyek kérődznek ugyan, de nem hasított körműek, pl. nyúl, teve, szirti borz. Legközismertebb tisztátalan állat a sertés, mert bár hasított a körme, villás patája van, de nem kérődzik. Annak, hogy ezt érinteni sem szabad, történelmi okai vannak; ez volt az a nem kóser állat, melynek elfogyasztására rá akarták kényszeríteni a zsidókat a hódítók, hogy így tagadják meg hitüket. A kóser szárnyasok a hagyomány szerint a tyúk, a pulyka, a liba, a kacska és a galambfélék. A szárnyasok közül tiltottak: keselyű, réti sas, kányafélék, varjak, strucc, kuvik, fülesbagoly, kormorán, vöcsök, íbisz, pelikán, gólya, különféle gémekek, búbosbanka, denevér, fehérkeselyű. Tiltottak a sima testű vízben élő állatok, azaz azok, amelyeknek nincs pikkelyük és nincs uszonyuk. Nem fogyasztható semmilyen szárnyas rovar, a földön mászkálók közül a vakond, az egerek, a gyík minden fajtája, ill. minden állat, amely a hasán csúszik (kígyók). Tilos megenni az egyébként tisztának számító állat húsát, ha elpusztult. Az egyik legszigorúbb tilalom az állatok véreinek fogyasztása. A növényi eredetű élelmiszerek között a legfontosabb a kenyér. Az étrendben sok zöldség, gyümölcs, főzelék is helyet kap, így pl. a burgonya, rizs, köles, gersli, hagyma, fokhagyma, bab, borsó, lencse, kukorica, paprika, cékla, zeller, spárga, répa, stb. Tilos olyan növényi eredetű élelmiszereket fogyasztani, amelyek fergesedők és amelyeket nem lehet tökéletesen megtisztítani. (TUSOR A. 2004)

3.4 Zsidó ünnepek

A zsidó naptár a zsidó tudósok szerint a világ teremtésével kezdődik, a Biblia alapján Kr. e. 3761-ben. A zsidó naptári év mindig szeptember/októberben kezdődik és tizenkét 29 vagy 30 napos hónapból áll. Minden újhódkor új hónap kezdődik. A zsidók, mint sok más keleti nép, holdhónapokkal számol, így a zsidó kalendáriumot, a *luách*-ot minden évben újraszervezik meghatározott szabályok szerint.

A hónapok neve

tisri (szeptember-október), chesván / márchesván (október-november), kiszlév (november-december), tévét (december-január), svát (január-február), ádar (február-

március) niszán (március-április), ijár (április-május), sziván (május-június), támuz (június-július), áv/ menáhemáv (július-augusztus), elul (augusztus-szeptember)

Szombat

Héberül *sábbát* (*sábesz*); mivel hetente ismétlődik, így a leggyakoribb ünnepnap és péntek estétől szombat estéig tart. Ezt az időszakot a nyugalom napjának is nevezik, mert ezidő alatt mindenféle munkától, (tűzgyújtástól és főzéstől) is tartózkodni kell. Így emlékeznek a világ teremtésére és a Teremtőre, aki a hetedik napon megpihent. A zsidók alapvető meggyőződése: Ahogyan Izreal megtartotta a sábbátot, ugyanúgy tartotta meg a sábbát Izraelt.

Ez a pihenés az előtte lévő napon számos előkészületet igényel, ugyanis a szombatra szánt ételeket mind el kell készíteni. Régen a tűzgyújtási tilalom miatt ezt úgy valósították meg, hogy a sóletet pénteken elvitték a pékhez és így szombat délben forrón lehetett az asztalra adni. Ünnepeken, így szombaton is, a zsidók kenyér helyett kalácsot fogyasztanak, melynek neve *chálá* (*chále*, *barchesz*). Ennek elkészítése már csütörtökön elkezdődik, ekkor ugyanis bekovácsolják, majd pénteken reggel dagasztják, kiszaggatják és megsütik a megfelelő szabályok szerint. (TUSOR A. 2004) A szombati asztalon lévő két *barchesz* azt jelképezi, hogy az Úr kétszeres adag mannát küldött híveinek a sivatagba minden pénteken, így elegendő maradt szombatra. (KREKULOVÁ A. 2002) A szombatra szánt szárnyast csütörtökön vagy péntek reggel viszik el a háziasszonyok a *sakterhoz*. A péntek esti vacsora menüje: előétel a töltött hal (*gefilte fis*), majd húsleves, sült hús tarhonyakörettel, sütemények és kompót. Hamis halétel, *false fis* készül ott, ahol a halat nem szeretik. (TUSOR A. 2004) A kóser étkezés szabályai szerint tilos halat és húst egyszerre felszolgálni, így a hal előétel után egy darab kenyér következik, majd csak ezután jöhet a hús. (KREKULOVÁ A. 2002) A szombati reggeli tejes kalácsból és tejből vagy kávéból áll, majd délelőtt fogyasztanak a kocsonyás halból, délben következik a sólet, nyáron ehelyett pedig gyakran hideg főzelékek. A délutáni séta után jön egy kis étkezés, majd egy harmadik lakoma otthon vagy a férfiak számára a gyülekezetben. A szombati nap lezárása a *havdálá* (elválasztás) szertartással történik; egy több ágból

font gyertyát meggyújtanak, fűszerek illatát szívják be, elmondják a megfelelő áldást (*brochó*), majd a végén borral eloltják a gyertya lángját. (TUSOR A. 2004)

Zarándokünnepek

A zarándokünnep elnevezés abból a korból való, amikor Jeruzsálemben még állt a szentély, ahová minden zsidó embernek szent kötelessége volt elzarándokolni és áldozatot vinni.

Pészáh

Az első zarándokünnep, mely az Egyiptomból való kivonulás emlékünnep. A *pészáh* szó jelentése elkerülés; a halál angyala lesújtott az egyiptomiakra, de elkerülte a zsidók házait, akik így megszabadulván a szolgaságtól, elindultak a pusztába a szabadság felé. Legrégebbi formájában az ünnepet niszán hónap 14-ének estéjén bárányhússal, kovásztalan kenyérral és keserű salátafélékkel ünnepelték egy héten keresztül. Az ünnepi szokások az idők során változtak, de az ünnep lényege változatlan maradt. Pészáh beköszönte előtt el kell távolítani a lakásból minden erjedésre, kovászodásra hajlamos élelmiszert (*chámec*) és be kell szerezni a rítus által előírtakat. Az egész évben használt edények helyét átveszik az addig gondosan elkülönített pészáhi edények és az egész lakást morzsátlanítják. Az ünnep alatt a zsidó ember kenyér helyett *macót*- pászkat- eszik, valamint előveszik a Purim után savanyodni kezdett céklát, amelyből cibereleves készül. Az ételkészítés során fontos szerep jut a burgonyának, a burgonyalisztnak és a maceszörleménynek, mert a bab, borsó, lencse fogyasztása tilos. Az előkészületekhez tartozik a pészáhi bor beszerzése is, amit külön erre az alkalomra készítenek és palackoznak az előírások szerint. A címkén fel kell tüntetni, hogy „*Kosher le Pészáh*” azaz pészáhi fogyasztásra alkalmas és a pecséten rajta van a hehser, a rabbi hitelesítő jelzése. Az ünnep első és második estéje a széder, melynek jelentése rend. Ekkora szédertálat készítenek, amelyen szimbolikus ételek vannak és a családfő osztja szét ezeket a vendégek között (kivéve a csontos sült húst, melyet nem szabad elfogyasztani). (TUSOR A. 2004)

A pászka, vagyis macesz, ez a búzalisztból készült kovásztalan kenyér azt a keletlen kenyeret szimbolizálja, amelyet a zsidók a sivatagba magukkal vittek. A csontos sült hús darabok a pészachi bárányáldozat jelképei, a *hároszet* (reszelt alma,

darált dió, mazsola, fahéj, édes bor keveréke) pedig az agyagra emlékeztet, amelyből a zsidók Egyiptomban téglát készítettek. A maror (torma, vízitorma vagy endívia) keserű fű, ízével emlékeztet az egyiptomi fogság keserűségére. (KREKULOVÁ A. 2002)

Sávout

A második zarándokünnep, a hetek ünnepe. Eredetileg aratásünnep volt, mely később telt meg vallási tartalommal, ugyanis ezen a napon nyilatkoztatta ki Isten a Tórát. Mivel ekkor mutatták be a szántóföld első termését a Szentélyben, a templom és az otthon ilyenkor lomb- és virágdíszben pompázik. Pészah második napjától számolják a Sávoutig tartó hét hetet. Az utolsó hét első napját *szefirának*, azaz számolásnak nevezik; ekkor a vallásos otthonokban tilos minden vigalom. Így emlékeznek meg erről a komor időszaknak nevezett napokról, melynek három vonatkozása is van: Kr. u. 135-ben Hadrianus császár alatt, ill. a középkorban 1096-ban véres zsidóüldözések voltak és 1944-ben ezekben a hetekben kezdődött meg a zsidók deportálása. A hetek ünnepének himnuszai a Tórát tejjel és mézzel hasonlítják össze, ezért régi szokás ilyenkor tejes ételeket enni.

Szukkot

A harmadik zarándokünnep, a sátrak ünnepe. Tisri hó 14-én este kezdődik és eredetileg terménybetakarítási és szüreti ünnep volt, később pedig a pusztai vándorlás emlékünnepévé vált. Az ünnep hét napja alatt emlékeznek meg a zsidók arról a 40 évről, melyet a pusztai vándorlás során sátrakban töltöttek. Ezért sátrakat emelnek az ünnepre, melynek belsejét feldíszítik, ill. elkészítenek egy ünnepi csokrot, mely pálmalevélből, mirtusz-és fűzfaágból és egy etrog nevű citrusféléből áll. Ezt kézben tartva elmondják a megfelelő imákat, majd az etrogból lekvárt főznek. Az utolsó ünnepi nap a Tóra öröme ünnepe, Szimhát Torá, az új Tóra-év kezdete. Ekkor a zsinagógában kiemelik a frigyszekrényből a tekerceket és körmenetben körülhordozzák. Az ünnep jellegzetes alapanyaga a káposzta, így az ebből készített töltött káposzta és káposztás rétes. (TUSOR A, 2004)

Bűnbánati ünnepek

Az új év első két napja, Rosh hásaná (tisri hó első és második napja) bűbánati ünnep, míg Jom Kippur (tisri hó 10.napja) az engesztelés napja. A két bűbánati ünnepet a köztük eltelt napokkal együtt a megtérés vagy megbánás tíz napjának nevezik. Az ezt megelőző időszak fontos eleme a számvetés és az önvizsgálat; ilyenkor a vallásos zsidók a zsinagógában keresik a megbékélést megbántott embertársaikkal és elmondják egymásnak jókívánásaikat. Annak érdekében, hogy az új esztendő édes legyen, az étkezésben is az édes ízek dominálnak. Az egyébként hosszúkás *barchesz* (mákos, kelt, fonott kalács) most kerek, hogy az év is kerek, teljes legyen. Míg a szombatokon fogyasztott kalácsot sóba mártják, ekkor a tésztát édesen készítik mazsolával, mézbe mártva. Gyakori szokás sárgarépat főzni, mivel ez is édes és összefüggésbe hozták a gyarapodással. Az ünnep alatt a szárnyast a fejével együtt találják, hogy a vendégek az év során jeleseké, „fökké” váljanak. Az ünnepi étkezést almakompóttal vagy almás pitével, esetleg édes almával zárják. (TUSOR A. 2004)

Gyásznapok

A zsidó naptárban szereplő gyásznapok egyben böjtnapot is jelentenek. Ezek közül kiemelt fontosságú áv hó 9.napja, a Tis'a be áv, mivel ezen a napon rombolta le Nabukodonozor babilóniai uralkodó Kr. e. 587-ben a Salamon király által épített jeruzsálemi Szentélyt. A Szentélyt Kr. e. 515-ben újjáépítették, de Titus római császár Kr. u. 70-ben ugyanazon a napon megsemmisítette. Erre a két pusztításra emlékeznek a zsidók. Már áv hó elsejétől tiltott a bor és a húsos ételek fogyasztása szombat kivételével, így ezt az időszakot a teje böjt kilenc napjának nevezik. (TUSOR A. 2004)

Örömneppek

Hánukká

Az avatás, újjászentelés ünnepe, mely kiszlév hó 25-étől tart nyolc napon keresztül. Ekkor arra az eseményre emlékeznek, hogy Kr. e. 164-ben Judás Makkabeus serege Judeában legyőzte a pogány szír hadakat, majd megtisztította a pogány istenek imádatával meggyalázott jeruzsálemi Szentélyt. Ekkor a hagyomány szerint a visszafoglalt Szentélyben csupán egy kis korsónyi olajat talált, amelyet nem

szentségtelenítettek meg. Ennyi olaj csak egy napig lett volna elégséges a templomi mécseseknek, ám egy csoda folytán az olaj mégis elegendőnek bizonyult 8 napig, ami alatt gondoskodtak a szükséges tiszta olajról. (TUSOR A. 2004)

Purim

A sorsvetés ünnepe, mely nevét onnan kapta, hogy Ahasvéros perzsa király egyik fő embere, Hámán elhatározta, hogy kiirtatja a birodalomban élő zsidókat, s ennek a napját ádár hó 13.napjában jelölte meg. Eszter királyné közbenjárása a királynál megmentette népét és így nem Eszter nagybátyja került az akasztófára, hanem Hámán. Az ünnepet egynapos böjt előzi meg (Eszter böjtje). Purimkor a sok bor fogyasztása mellett szokás a szegények megajándékozása is. Hüvelyesfélét és zöldfőzelékeket főznek annak jelképeként, hogy Eszter királyné Ahasvéros király udvarában sem ette meg a tiltott ételeket, hű maradt népe és vallása törvényeihez. (TUSOR A. 2004)

Családi ünnepek

Házasságkötés

Az esküvőt előtt történik az eljegyzés és a jegyajándék átadása. A lakodalom jellegzetes ételei közé tartozik a halkocsonya, a húsleves, sült húsok, sütemények valamint nem marad el a bor és a pálinka sem. (TUSOR A. 2004)

Körülmetélés

Brit milá- a fiúgyermeket nyolnapos korában ezzel a szertartással veszik fel Ábrahám szövetségébe, melyet lakoma követ. (TUSOR A. 2004)

Bármicvá

Amikor egy fiú betölti a 13. életévét, olyan férfivá válik, akire minden mózesi parancs vonatkozik. Ekkor az ünnepségen a rokonok ajándékokkal látják el az ünnepeltet az ünnepi lakoma alatt. (TUSOR A. 2004)

Haláleset

Siv'á- hét napon keresztül gyászolnak közeli rokon halálakor, mely alatt a rokonok gondoskodnak a gyászolók ellátásáról. Az első élelem egy kis hamuval meghintett kemény tojás. (TUSOR A. 2004)

3.5 Budapesti lehetőségek

Ha zsidó módjára szeretnénk étkezni vagy egy háztartást fenntartani, könnyű dolgunk van, hiszen számos étterem és bolt található a fővárosban, mely kielégíti az ilyen igényeket. Ezekből most a szigorú értelemben vett kóser éttermeket és boltokat szeretném bemutatni.

Oblath Kóser bolt

Oblath András, a tulajdonos élt Angliában, majd három évet Izraelben, ezt követően pedig Magyarországon feleségül vette jelenlegi párját, aki szigorúan tartotta a vallási előírásokat. Akkoriban, a 90-es évek elején a legtöbben Bécsbe jártak ki kóser élelmiszereket venni, vagy Izraelből kaptak néha pár dolgot. Ekkor felmerült a házaspárban, hogy mi lenne, ha megpróbálnák kitölteni ezt az űrt; így született a jelenleg Dohány utca 36. szám alatt található kóser bolt. Az alapvető élelmiszerek (kekszek, lekvárok, üdítőitalok, szószok, sajtok, joghurtok, müzlik, teák, halak, csokoládék, olajok, felvágottak, fűszerek, macesz) mellet vehetünk fagyaszott húst, de rendkívül széles a hazai kóser pálinka és borkínálatuk is.

Jerusalem Kávészó- Teázó

A Síp utca 22. szám alatt található vendéglátóegységben nemcsak teát és kávéfogyaszthatunk, mint azt a neve is mutatja, de az üzlet személyes átvételi pontként is szolgál a www.kosher-shop.hu-n leadott rendelések számára. Hétfőtől péntekig várják a kedves vásárlókat. A kínálatban szereplő összes termék izraeli gyártóktól származik. Találhatunk itt ajándéktárgyakat (CD-k, gyertyák, kerámiák, kulcstartók, *menórák*, *mezúzák*, *sófárok*, törülközők), játékokat, könyveket, kozmetikumokat és nagyjából mindent, ami egy kóser étkezéshez kell: borok (fehér, rosé, vörös, habzóborok), édesítőszer, édességek, fűszerek, gyümölcslevek, kakaó, kávék, konzervek, mártások, macesz többféle formában, olajok (avokádóolaj, olívaolaj, dióolaj), olívbogyók, ostyák, ropogtatnivalók, savanyúságok (savanyú káposzta és uborka), teák sorakoznak a polcokon de találhatunk sütéshez-főzéshez szükséges alapanyagokat is, mint például kuszkuszt, tartós citromlevet, mandula levesbetétet, datolyakrémet és datolya szirupot. A pékáruk a Semes Kóser Pékségben készülnek, legyen szó akár kóser kifliről, zsemléről, ciabattáról, bagettől, rozskenyérrel vagy sima fehérkenyérrel. Emellett vehetünk brióst, kakaós csigát, csokoládés croissant-

ot, mákos és diós búrkiflit, ill. sós és édes *barchesz*-t többféle kiszereelésben. Ezekon felül kínálnak vegyiárut is, úgy mint illatosító, mosogatószereket, mosószereket és tisztítószereket.

Hanna Orthodox Glatt Kóser Étterem

Az étterem az 1960-as évek elején nyílt meg a Kazinczy utcai zsinagóga belső udvarában. (1074 Bp Dob utca 35.) Glatt kóser étteremként definiálják magukat, ami azt jelenti, hogy tökéletesen megfelelnek a szigorú vallási előírásoknak. A *heksert*, vagyis a kóserságot bizonyító igazolást Menachem Meir HaKohen Adler rabbi adja. Vasárnaptól péntekig 11.30 és 22 óra között, míg szombaton 12.00 és 15.00 között várják a vendégeket. Napjainkban jellegzetes magyar és zsidó ételek szerepelnek az étlapon; találhatunk itt zsidó tojást, töltött halat, hummuszt, izraeli salátát, húsleves maceszgombóccal, sóletet és flódnit is. Ezen kívül természetesen vannak további levesek (gulyás, bab, gyümölcsleves), különféle módon elkészített halak (pisztráng mandulával, lazac roston, ponty rántva), szárnyasok (csirkepörkölt, brassói, roston sült csirkecomb, indiai nyárs pulykából), marhahúsok (vörösboros marhapörkölt, marhasült szelet), saláták (káposzta, cékla, vitaminsaláta) vagy választhatunk a készételek közül (töltött paprika, töltött káposzta). Befejezésképpen ehetünk kókuszgolyót, puncs vagy oroszkrém tortát, képviselőfánkot, zserbót, almás pitét, parfét vagy gyümölcssalátát. Igény szerint vállalnak kóser cateringet az étteremben vagy külső helyszínen is.

Carmel Glatt Kóser Étterem

Az étterem 1987 óta áll a vendégek rendelkezésére, 2008 óta pedig glatt kóser étteremként üzemel. Étlapjukon nemzetközi és magyar ételek és zsidó specialitások egyaránt megtalálhatóak. Számos hideg előétel közül választhatunk, úgy mint csirketepertő lilahagymával, kocsonyázott töltött ponty, vagy vegyes ízelítő (marhanyelv, csirketepertő, hagymás tojás, csirkemájpástétom, pulykakropp, zöldségek) ill. izraeli vegyes falatok (hummusz, marokkói sárgarépa saláta, uborkasaláta, káposztasaláta, pita). Ezután ajánlott a klasszikus húsleves maceszgombóccal, de ehetünk hideg meggylevest vagy tárkonyos bárányragulevest is. Ezután következik az étlapon a halételek felsorolása, mint például roston sült lazacfilé cukkini mártással, diós fogas filé vagy rántott pontyfilé hagymás

burgonyasalátával. Választhatunk készített is (csirkepörkölt galuskával, töltött káposzta, marhapörkölt tarhonyával) és a vegetáriánusok is jól tudnak lakni spenóttal készült lasagne-val, tojásos galuskával vagy rántott zöldségekkel. Természetesen kínálnak bárányból, marhából és csirkéből készült főételeket is. (hagymás rostélyos, borjú bécsi szelet, mézes-mustáros csirkemell, párolt marhaszelet pirított gombával, stb.) Desszertek esetén is széles a kínálat: macesztorta csokoládéöntettel, gyümölcssaláta, csokoládés fatörzs, Gundel-palacsinta és fagyaltkehely várja az édesszájúakat. Az ínycseck péntek este és szombat ebédre kérhetnek Sabbath menüt.

Carimama Pizzéria

Ha úgy tartja a kedvünk, hogy kóser pizzát szeretnénk enni, a Kazinczy utca 28. szám alatt található pizzázóban ezt megtehetjük és semmilyen szabályt nem kell áthágnunk. Szombat kivételével minden nap reggel 8 órától várják a vendégeket. A reggeli nyitásnak köszönhetően az étlapon reggeli ételek is megtalálhatóak, úgy mint sós és édes barcheszek, egyéb pékáruk (fehér kenyér, teljes kiőrlésű kenyér, kifli, zsemle, molnárka, bagel, csokis croissant, kakaós és fahájas csiga, mákos búrkifli, kakaós kalács, stb.), rántotta, toast és különböző feltétek (padlizsánkrém, tojássaláta, tonhalsaláta, olajbogyó, sajt, zöldségek). Az ételkínálat meglehetősen szűk és értelemszerűen a pizzákra koncentrál, melyből kétféle van: Margarita és tejszínes és ezeket lehet kombinálni különböző feltételekkel (tonhal, hagymás, gombás, paprikás, olivás, spenótos, paradicsomos, kukoricás, chilis). Emellett kérhetünk levest (hagyma, minestrone, zöldborsókrém), salátát (tonhalas cézár, friss zöld vagy nizzai saláta), tésztát (Pomodoro, spenótos, gombás) végezetül pedig egy napi desszertet. 150 főig akár külföldön is vállalják reggelik és rendezvények lebonyolítását.

4. Első interjú

Első interjúalanyom Dr. Frölich Róbert volt, nyugalmazott dandártábornok, a Dohány utcai zsinagóga főrabbi, aki 2015-től országos főrabbi. 1998-tól az Országos Rabbiképző Intézet adjunktusa, 1990-ben és 1991-ben Jeruzsálemben két rabbi továbbképzést is elvégzett.

Számos, a könyvekben nem talált érdekességet tudtam meg tőle; annak ellenére, hogy tiltott a vér fogyasztása, esznek rare steak-et, sőt tatár beefsteaket is, hiszen a kóserolás után a megfelelő hús ugyanúgy elkészíthető; Pészackor tényleg el kell adni a nem megfelelő bolti készletet; a húsos ételek fogyasztása után 6 óra múlva ehetünk tejeset, fordítva viszont elég csupán fél óra. A tej a fiatalság és a tisztaság jelképe, a leölt állat húsa pedig a halálé, ezért tilos olyan ételt fogyasztani, amelyikben mindkettő van vagy közvetlenül egymás után enni őket.

Megtudtam tőle, hogy a Szukkot alatt azért fogyasztanak a káposztás ételek közül legtöbbször töltött káposztát, mert a Tóra tekercekre hasonlít, valamint, hogy a Hánukká alatt fogyasztott bő, olajban sült dolgokkal az olajmécesre emlékeznek (annak ellenére, hogy ez az ő gyerekkorában még nem volt szokás, azóta gyűrűzött be nyugatról).

Purim alatt szintén töltött káposzta kerül az asztalra, mivel ebben a hús éppúgy el van bújtatva, mint ahogy Isten neve Eszter könyvében. Ekkor fogyasztanak kindli-t, mely gyúrt tészta mák vagy dió töltelékkel ill. hámán táskat, mely egy háromszög alakú sütemény mákos, diós vagy lekváros töltelékkel.

Budapest kulináris fejlettségét mutatja, hogy annak ellenére, hogy teljes mértékben betartja vallása előírásait (ezáltal természetesen az étkezési előírásokat is), véleménye szerint könnyen beszerezhetőek az ételkészítéshez szükséges hozzávalók. Talán ezért is az otthoni ételkészítést preferálja az étteremben való étkezéssel szemben. Ha mégis az utóbbit választja, szívesen megy a Hanna Kosher Étteremben, mely a Dob utca 35. alatt található.

5. Második interjú

Második interjúalanyom Sulok Zoltán közgazdász, a Magyarországi Muszlimok Egyházának elnöke volt. 1993 óta foglalkozik az iszlám vallással, 1995 óta muszlim. A 2000-ben létrehozott Magyarországi Muszlimok Egyháza alapító tagja, jelenlegi kutatási területe az iszlám közgazdaságtan. Nős, 5 gyermek édesapja.

A legutolsó, 2011-es népszámlálás alapján 5579 fő iszlám vallású él Magyarországon,

(http://www.ksh.hu/docs/hun/xftp/idoszaki/nepsz2011/nepsz_10_2011.pdf)

ezzel szemben Sulok úr véleménye szerint ez a szám inkább a 40.000 főhöz közelít napjainkban. A hívők 60%-a arab származású, 10%-uk pedig magyar eredetű magyar. Budapesten 7-8 mecset található, de van még Debrecenben, Pécsen és Győrben is.

Megtudtam tőle, hogy olyan, hogy egységes arab konyha nem létezik és ezáltal nem is beszélhetünk klasszikus ünnepi fogásokról. A világon közel 1,6 milliárd hívő saját szája íze szerint elkészített ételekkel ünnepelheti két ünnepüket, az Id al-fitr-et ill. az Id al-adha-t. A Dzúl-Hiddzsa havában ünnepelte Id al-adha alatt kötelező levágni családonként egy birkát és ezt a következőképpen szétosztani: egyharmad a szegényeké, egyharmad a barátoké és egyharmad a családé. Ezen felül sokan hagynak húst a hentesnél, hogy az arra rászorulókat elvihessék. Ezekon kívül csak nevezetes napokat tartanak, de azok nem számítanak ünnepnapnak (mint pl. Muharram).

Ugyanígy nem ünneplik az újévet és a születésnapot sem, mivel mindkettő csupán az idő múlására emlékeztet, amely arra ösztönöz, hogy olyan életet éljenek, hogy a halálos ágyukon ne kelljen semmit megbánniuk.

Annál jelentősebb esemény a születés; fiúgyermek esetén 2 birkát, míg lánygyermek születése esetén 1 birkát vágnak le és szétosztják a mecsetben.

Az esküvő szintén kiemelt fontosságú esemény, mivel nem történhet titokban; így tudják később bizonyítani, hogy nem paráznák.

Temetés után nincsen halotti tor, mivel hitük szerint ilyenkor épphogy az elhunyt családját kell támogatni, mivel elég bajuk van, nem pedig nekik kell megvendégetni a többieket.

Tiltott a vízipipa és a cigaretta is, mivel a Koránban az található, hogy „ne pusztítsátok el magatokat”, valamint a kölcsönre kért kamat is, hiszen pont akkor nyereszkedne meg a hitelt adó, amikor a másinak segítségre lenne szüksége.

Elmondta, hogy az iszlámot a „középút vallásának” is szokták nevezni, mivel könnyebb betartani, mint a zsidó vallás szabályait, de nehezebb a keresztény előírásoknál. Erre egy példa a halal módra történő vágás; míg a zsidók a kóser vágás során nem elég, hogy az állat hátsó részét egyáltalán nem és a mellő részt is csak a 7. bordáig fogyasztják, de a tüzetes átvizsgálásból eredendően 100 levágott állatból csak 30 lesz kóser. Ezzel szemben az iszlám módra történő levágás során a kivéreztetés után már el is készíthető a hús. Természetesen ez nem vonatkozik a sertésre, mivel az tiltottnak számít. A hívők azt mondják, hogy amikor a mai orvostudomány azt állítja, hogy nem egészséges a húsa (mert mindent megeszik, ha nem sütjük át, galandférget is elfogyaszthatunk ill. nem jó a koleszterinszintünknek) akkor csupán igazolja a sokkal régebb óta létező vallási meggyőződést. Nem fogyaszthatóak továbbá a ragadozók, kétéltűek (pl. béka), ill. a szamár. Ez utóbbira nincs orvosi indoklás, azt mondják, hogy Allah ez alapján is vizsgálja, hogy ki hithű és ki nem. Szórakozásból nem lehet vadászni és muszáj, hogy az állatnak folyjon a vére, tehát lövedékkel kell megölni vagy késsel. Fontos, hogy levágásnál lefektessük és megnyugtassuk az állatot, ill. nem szabad a többi állat előtt végezni a műveletet vagy mutogatni előtte a kést, nehogy megijedjen. Mivel a szív a nyak elvágása után kipumpálja a vért, ezért a hús nem enged húslevet a hűtőben elkészítés előtt. Vízi állatokat nem kell levágni.

Megtudtam tőle, hogy 2004. júniusában került sor Párizsban- először az európai muszlimok történetében- halal ételek kiállítására, amelyet a IV. Kisebbségi Ételek Kiállítása védnöksége alatt rendeztek meg. A szervezők fontosnak tartották tisztázni magát a halal fogalmát, amely nem csupán a megengedett fogyasztású jószágok levágásának iszlám szabályait foglalja magában (Allah nevének említése, kivéreztetés, stb.) hanem az állat által fogyasztott eledel, takarmány természetességének és tisztaságának biztosítását is.

Megtudtam továbbá, hogy a Magyarországi Muszlimok Egyháza 2003. június 1-től üzemelteti az Iszlám Kulturális Központot. Az Egyház célja az iszlám előírásainak megfelelő életvezetés elősegítése a muszlimok körében, illetve az iszlám vallás értékeinek megismertetése a nem muszlimok körében. A Kulturális Központ megalapítása az Egyház céljait nem befolyásolta, ugyanakkor a rendelkezésükre álló eszközök körét bővítette: vallási, oktatási és kulturális programjaikkal könnyebben tudnak eljutni a hívőkhöz és a vallással még csak ismerkedő személyekhez is. Az Egyház a fiatalok nevelésében is tevékenyen részt vesz. A Kulturális Központban hétvégi iskolát működtetnek, ahol magyar és arab nyelven folyik az iszlám vallás oktatása. Nyaranta öthetes nyári iskolát illetve tábort is szerveztek a 18 évesnél fiatalabbak részére. Ezeken a programokon az oktatás mellett nevelés is folyik, hogy a fiatalok elsajátíthassák az iszlám értékeit s ezáltal a társadalom kiemelkedő erkölcsű és hasznos tagjaivá válhassanak. Az Egyház nem profitorientált szervezet, így támogatásokból és adományokból finanszírozza működését.

6. Kérdőíves felmérés

Kérdőívem, mely kutatásom alapját adta, a következő címen elérhető:

<https://docs.google.com/forms/d/1PaPpwvSTnCCoLlKt76756iT2k9RKezna78Rf0bcoYo/viewform?c=0&w=1>

A következő kérdéseket tettem fel:

1. Neme:
 - Férfi
 - Nő

2. Állampolgársága:

3. Életkora:
 - 18 év alatti
 - 18-25 közötti
 - 25-35 év közötti
 - 35-50 év közötti
 - 50 év feletti

4. Legmagasabb iskolai végzettség
 - Általános iskola
 - Szakmunkásképző iskola
 - Középiskola (érettségi)
 - Főiskola
 - Egyetem
 - Egyéb felsőfokú

5. Melyik vallás tagjának tartja magát?
 - Katolikus kereszténység
 - Ortodox kereszténység
 - Protestáns kereszténység
 - Iszlám
 - Hinduizmus
 - Judaizmus

Buddhizmus

Más, éspedig:

6. Mennyire tartja be vallása előírásait a hétköznapi életben?

Teljes mértékben.

Többnyire igen.

Többnyire nem.

Egyáltalán nem.

7. Mennyire tartja be vallása előírásait étkezése során?

Teljes mértékben.

Többnyire igen.

Többnyire nem.

Egyáltalán nem.

8. Mennyire könnyű beszerezni a speciális hozzávalókat? (fűszerek, alapanyagok, megfelelően levágott hús)

Könnyedén megtudom oldani.

Kisebb nehézségekbe ütközik.

Egyáltalán nem megoldható.

9. A vallási előírásokra való tekintettel melyiket preferálja?

Otthoni étkezés.

Étteremben való étkezés.

Mindkettő.

10. Ismer-e olyan éttermet, ahol a vallási előírások betartása szerint étkezhetsz? Ha igen, melyiket?

11. Véleménye szerint könnyebb lenne-e betartani vallása étkezési szabályait egy másik országban?

Igen, könnyebb lenne.

Nem, itt is megoldható.

Ebből a 11 kérdésből álló kérdőívből szándékoztam megtudni azokat az információkat, melyek segítenek jobban megérteni és feltárni szakdolgozatom témáját, vagyis azt, hogy ma egy muszlim vagy zsidó vallású személynek mennyire

egyszerű vagy éppen nehéz betartania vallása étkezési előírásait.

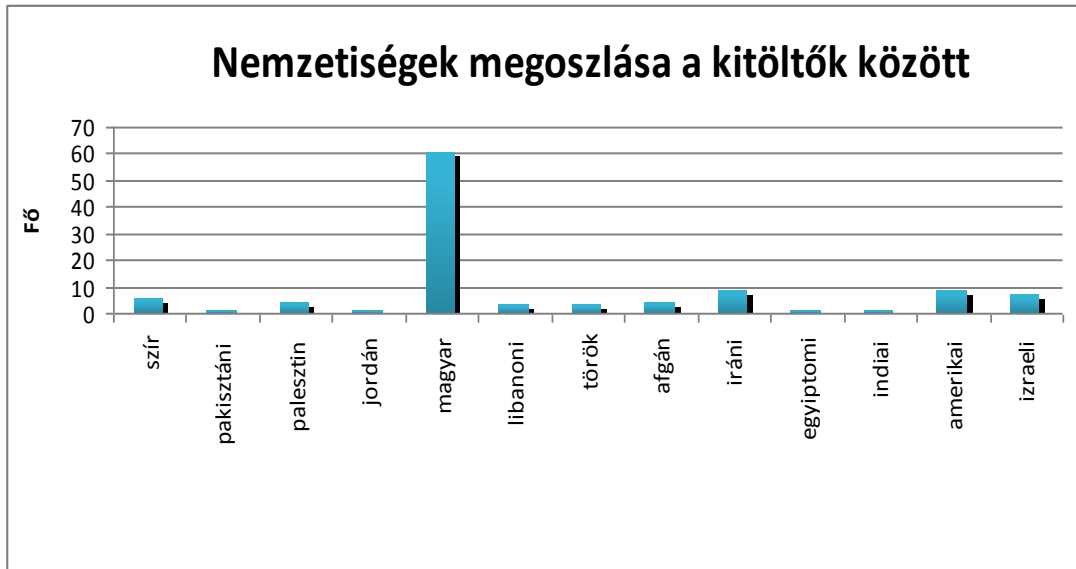
Azon kívül, hogy a fent említett honlapon közzétettem, természetesen megkértem barátaimat, hogy segítsenek a kitöltésben. Ez az egyik nagy közösségi oldal (Facebook) révén könnyen ment, de szerencsére más segítségem is volt. Jelenleg egy ötsillagos szálloda, a Budapest Marriott (1052 Budapest Apáczai Csere János utca 4.) félemeletén található edzőteremben dolgozok. Az elhelyezkedésből adódóan az állandó vendégkör többségét itt tanuló diákok és itt dolgozó külföldiek adják, akik nagy többsége muszlim illetve zsidó vallású. Mivel a legtöbbször napi szinten találkozok, így nyitottak voltak egy beszélgetésre és a kérdőív kitöltésére. Emellett lehetőségem nyílt a szállodavendégektől is megtudni hasznos információkat, bár természetesen velük nem töltöttem ki a kérdőívet, hiszen jellemzően csak pár napig maradtak Budapesten, így ebben a témában nem tudtak volna releváns tapasztalattal szolgálni.

Ezt követően jártam a Dohány utcai zsinagógában, ahol sikerült a főrabbi úr mellett néhány hithű zsidó vallású személlyel beszélgetnem. A második interjúm készítése közben pedig igyekeztem a lehető legtöbb muszlim vallású hölgyel beszélgetnem a Budapest Mecsetben, akik a délutáni imán vettek részt.

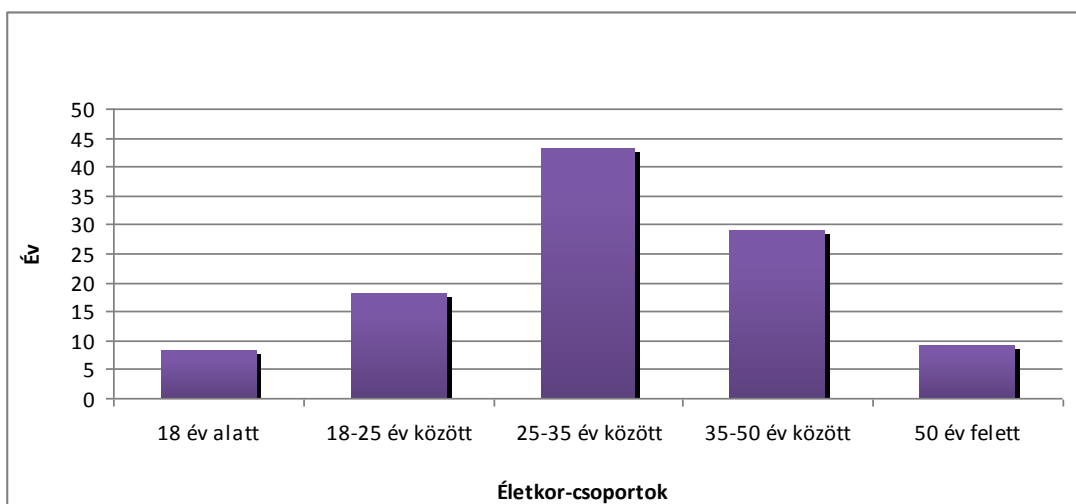
Így összesen 2015. augusztus 8 és szeptember 13 között 106 fő töltötte ki a fenti kérdőívet, ebből 51 fő nő, 55 fő pedig férfi volt.



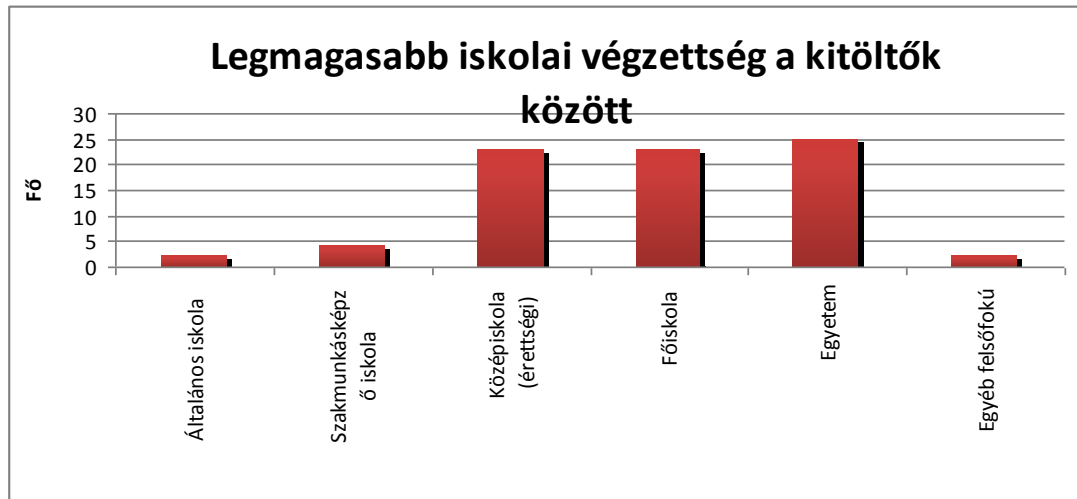
Az állampolgárság kategóriába be kellett írni az adott személyre vonatkozó választ, így kiderült, hogy a kitöltők között volt szír (5 fő), pakisztáni (1 fő), palesztin (4 fő), jordán (1 fő), magyar (60 fő), libanoni (3 fő), török (3 fő), afgán (4 fő), iráni (8 fő), egyiptomi (1 fő), indiai (1 fő), amerikai (8 fő) és izraeli (7 fő) származású.



Az életkor kategória is elég széles képet mutat: 8 fő volt a kitöltők között 18 év alatti, 18 fő volt 18-25 év között, 43 fő 25-35 év között, 28 fő 35-50 év között és végül 9 fő volt 50 év felett. Ebből látszik, hogy inkább a fiatal felnőtt, felnőtt és középidős korosztály volt a válaszadók között nagy többségben.



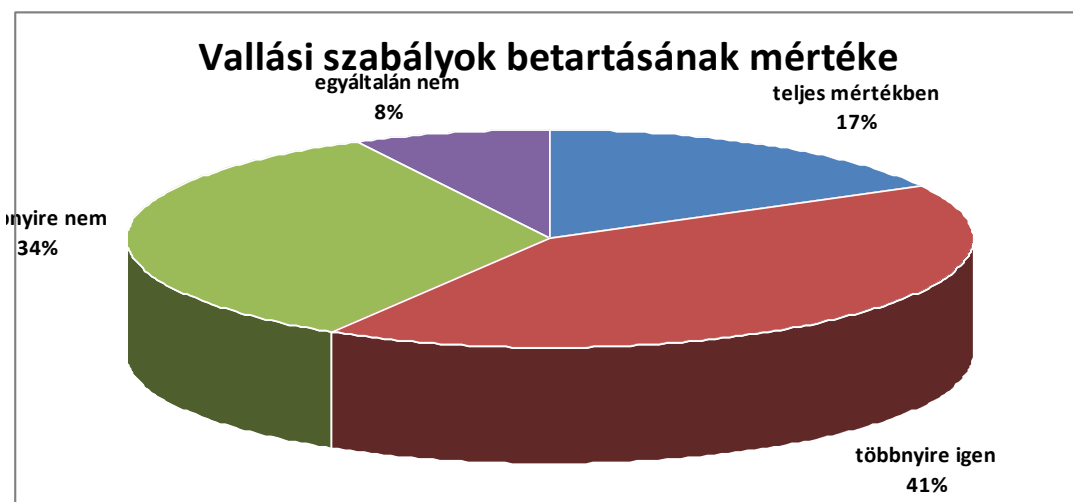
A legmagasabb iskolai végzettség szerint a válaszadók közül 25-en végeztek egyetemet, 23-an főiskolát, 23-an rendelkeznek középiskolai érettségivel, 4-en végeztek szakmunkásképző iskolát, 2-2 fő pedig általános iskolát ill. egyéb felsőfokú képzést.



Saját bevallásuk szerint a válaszadók között 4 fő katolikus keresztény, 1 fő protestáns keresztény, 59 fő muszlim vallású, 3 fő hindu, 41 fő zsidó volt, az ortodox keresztény ill. buddhizmus rubrikát pedig 0 fő jelölte be.



A következő kérdések már specifikusan kapcsolódtak a fő kérdéshez. Ekkor megtudtam, hogy a válaszadók közül 44 fő többnyire betartja vallása előírásait a hétköznapiakban, 36 fő többnyire nem, 18 fő teljes mértékben és 8 fő egyáltalán nem.



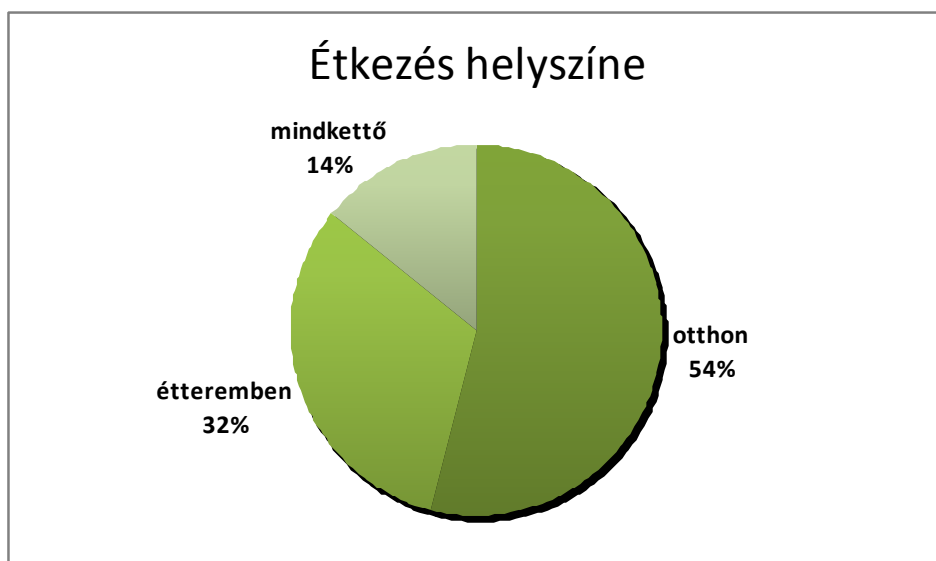
Étkezés során a vallási előírásokat többnyire betartja 37 fő, többnyire nem tartja be 34 fő, teljes mértékben betartja 26 fő és egyáltalán nem tartja be 9 fő a megkérdezettek közül.



Arra a kérdésre, hogy mennyire egyszerű beszerezni a speciális hozzávalókat, a válaszadók nagy többsége (95 fő) pozitívan reagált, mely szerint könnyedén meg tudja oldani. Ez is mutatja Budapest sokszínűségét illetve az áruk elérhetőségét. 9 fő szerint ez kisebb nehézségekbe ütközik és elenyésző százalék, mindösszesen 2 fő gondolta úgy, hogy egyáltalán nem megoldható.

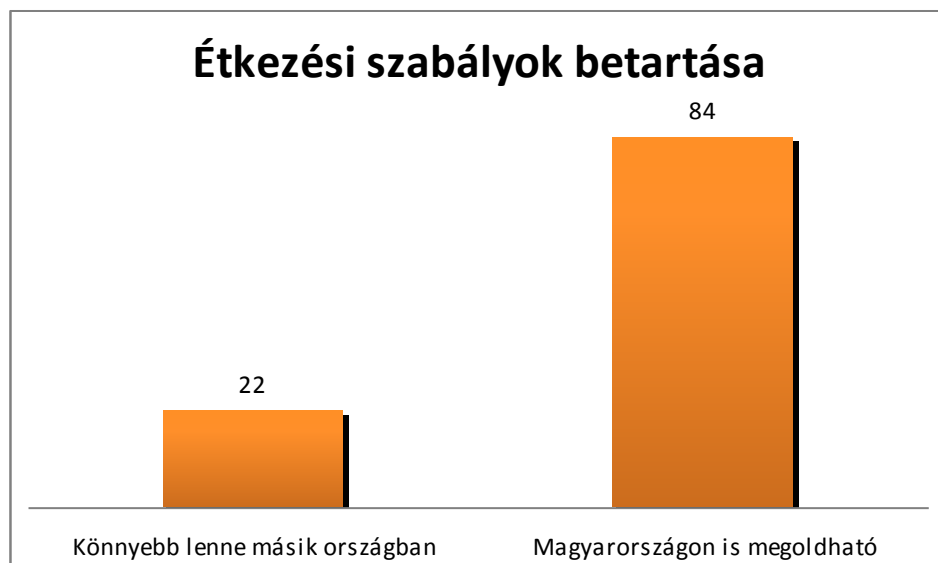


A vallási előírásokat figyelembe véve 57 fő az otthoni étkezést preferálta, 34 fő az étteremben való étkezés lehetőségét választotta, a maradék 15 fő pedig mindkettőt.



A válaszadók által javasolt éttermek listája: Star Kebab Étterem, Rosenstein Vendéglő, Kádár Étkezde, Al-Amír Szír Étterem, Carmel Kóser Étterem, Tel-Aviv Étterem, Hanna, Lialina Étterem, Istanbul Kebab House, Darband Perzsa Étterem, Macesz Huszár, Salamon Étterem, Kék rózsza, Fülemlüle étterem, Nílus, Szeráj.

Végezetül 84 fő szerint itt is megoldható vallása étkezési szabályainak betartása, 22 fő szerint pedig könnyebb lenne egy másik országban.



7. Összegzés és befejezés

Szakedolgozatom megírása közben újabb és újabb információkat tudtam meg az iszlám és a zsidó szokásokat, hagyományokat, szabályokat illetően, amik nemcsak tudásomat és világképemet bővítették, de ezáltal sikerült jobban megértenem az adott vallású emberek bizonyos cselekedeteit és dolgokhoz való hozzáállását.

Az iszlám és a zsidó vallás az élet minden területét magában foglaló vallás és életforma. Nem csak az ember lelki tartását, étellel szembeni alapállását jelenti, hanem minden praktikus dolgot is, például az embertársainkkal való viselkedést, a politikát, a jogot, a gazdaságot, a kultúrát és a civilizációt is.

A szakirodalomban történő elmélyedést követően fantasztikus volt két olyan nagy tudású emberrel beszélgetnem, mint dr. Frölich Róbert és Sulok Zoltán. Csupán ekkor döbbsentem rá, hogy ezeken az oldalakon mennyire csupán csak a felszín tudom megvizsgálni és milyen mélységek vannak még mögötte.

Ennek ellenére örömmel végeztem a kutatást szűkebb és tágabb környezetemben, mely hasonló képet rajzolt, mint amire számítottam. Abból a feltételezésből indultam ki, hogy a mai Budapest már egy rendkívül színes, élhető város és ennek köszönhetően kulináris szempontból sem okoz gondot, ha speciális étkezési előírásokat követünk. A 106 megkérdezett személy ezt be is bizonyította, mivel nagy részük úgy vélekedett, hogy nem lenne könnyebb a vallás által előírt étkezési szabályok betartása egy Magyarországon kívüli országban. Azok akik a másik válasz mellett voksoltak, azt mondták, hogy fő indokuk az összetartó erő és a szigorúbb hagyományok voltak.

A válaszadók 90%-a szerint pedig könnyedén megoldható a kívánt alapanyagok beszerzése, ezzel is könnyítve az életmódjukat.

Kérdőívemről elmondható, hogy nagy többségében a magasabb iskolai végzettséggel (főiskola, egyetem) rendelkező, fiatal felnőttek és felnőttek töltötték ki, akikre nem jellemző az, hogy akár a vallási szabályokat, akár az étkezési előírásokat teljes mértékben betartanák. Ez természetesen abból is fakad, hogy pl. egy hitű muszlim (vagy zsidó) nem fog egy olyan nővel beszélgetni, aki nem a rokona, így nőként nem igazán tudható meg ennek a csoportnak a véleménye. Ezt a meglátásomat megerősítette Sulok Zoltán a mecsetben tett látogatásomkor.

Ennek ellenére számos ötletet kaptam arra vonatkozóan, hogy hol érdemes kóser

vagy halal ételeket fogyasztani, mely megmutatja fővárosunk változatosságát és lehetőségeit.

Összességében a kérdőív, az interjúk és a számtalan baráti beszélgetés hatására az a véleményem alakult ki, hogy minden lehetőséget megkap az, aki az egyik vagy a másik vallás szerint szeretne étkezni. Innentől kezdve inkább már csak az adott személy meggyőződésén, elhatározásán és kitartásán múlik, hogy betartja-e az adott előírásokat.

8. Felhasznált irodalom

- AL-OTHAIMEEN B. (2006), *Cooking in Dubai*, Al Ghurair Printing & Publishing House, Dubai
- BOWKER J.(2004) *A világ vallásai*, Gabo Kiadó, Budapest
- CSÍKI S. (2011) *Iszlám- Mohamed 12 kedves étele* [on-line] Elérhetőség: <http://www.foodandwine.hu/2011/03/02/iszlam-mohamed-12-kedves-etele/>
[olvasva: 2015. szeptember 18]
- DR.CSIZMADIA L. (2001) *Vendéglátás ételei és a nemzetek konyhája*, BGF-KVIFK, Budapest
- DR. SHUBAIL M. (2014) *A böjtölés könyve*, Magyarországi Muszlimok Egyháza, Budapest
- ERB ZS (2004) Az állatokkal való bánásmódról, *Új Gondolat*, 2.évf. 3. pp. 39
- GLASENAPP H. (1998) *Az öt világvallás*, Talentum Kiadó, Budapest
- HAHN I. (1995) *Zsidó ünnepek és népszokások*, Makkabi Kiadó, Budapest
- KREKULOVÁ A. (2002) *Zsidó konyha*, Vince Kiadó, Budapest
- TUSOR A. (1999) *Gasztronómia*, Kereskedelmi és Idegenforgalmi Továbbképző Kft., Budapest
- TWORUSCHKA M. und U. (2007) *A vallások világa*, Helikon Kiadó, Budapest