



Hajdina vagy pohánka

RÉGI-ÚJ ISMERŐS: A HAJDINA

A cikk megírásakor témaválasztásom egy olyan növényre esett, mely történelmileg köthető a régióhoz és a szlovén népességhez. A kultúrnövények közül ilyen a hajdina. A hajdina máig egyetlen hazai régészeti-növényzeti bizonyítéka Vas megyéből származik.

1998 nyarán Szentgotthárdon egy közműárok építésekor került napvilágra az egykori ciszterci apátság török kori palánkerődítésének egy kis szakasza. (1. ábra) A szerencsének köszönhető, hogy épp ekkor a helyszínen járó Ilon Gábor régész felfigyelt a jelenségre. A várostól és beruházóktól 3 napot kapott a leletmentő ásatásra, mely során régészeti, archeozoológiai (állattani), archeobotanikai (növényzeti) és dendrokronológiai (fa évgyűrűs kormeghatározás) vizsgálatok is történtek. A dendrokronológiai adatok pontosítani tudták az írott forrásokból ismert palánképítési dátumot, miszerint a palánk építése az 1558. évre, vagy az azt követő néhány évre tehető. Az állatcsontok és növénymaradványok vizsgálatának eredményei betekintést engedtek az egykori birtokközpont gazdálkodásába. Jelen tanulmánynak nem célja ezek bővebb ismertetése, csak adalékként szolgál, hogy a bemutatni kívánt hajdinát már az 1550-es évek közepén kultiválták ezen a területen. Bár csak egyetlen szenült makkocskas termés került elő a szentgotthárdi leletmentő ásatáson, de a jelentősége tagadhatatlan, hiszen ez az egyetlen régészeti-növényzeti bizonyítéka a hajdina középkori termesztésének hazánkban (2. ábra).

A továbbiakban megpróbáltam összegyűjteni ennek a régi (egykor méltatlanul háttérbe szorult) kultúrnövényünk jellemzőit, hogyan került a hazai termesztésbe, és miért került az utóbbi években a Hagyományok Ízek Régiók hungaricumai közé.

A NÖVÉNY JELLEMZÉSE

A hajdina a kétszikűek családjába tartozó egyéves kétszikű növény. Gyökere kissé elágazó, nem túl mélyre hatoló karógyökér. Szára elágazó, csupasz, lilásodó. Levele szív alakú, vállas, fonáka fényes, lilásodó. Virágai bogernyőben állnak, fehérek és pirosodók. (3–4. ábra) Virágzása 2–3 hétig elhúzódik. Nagy tömegű virágából kevés termékenyül és rovarjáráshoz kötött. Termése 4–6 mm hosszú, legömbölyített gúla alakú, háromélű makkocskas. (5. ábra) A makkocskas élei fajtánként változó szélességű (0,5–1,1 mm) termésszárnyban folytatódnak. A terméshéj a fajták szerint vastag



1. ábra: A szentgotthárdi palánk nyomvonala a közműárokban
(Fotó: Ilon Gábor)



2. ábra: Hajdina szenült magja a szentgotthárdi palánkból
(A szerző fotója)

vagy vékony, és szorosabban vagy lazábban borul rá a héjra. Ezért egyes fajták nehezebben vagy könnyebben hántolhatók. A termés felülete sima fajtánként eltérő színű, az ezüst-szürkétől a sötétbarnáig terjed. A hántolt hajdina alakja megegyezik a hajdina termésével. Különböző szemnagyságú egész és törött szemekből áll. Színe a hántolás módjától függ (drapp, zöldes-, világos- vagy sötétbarna). A hántolt hajdinán a rizshez hasonló ezüsthártya található.

ELNEVEZÉSE

A hajdina vagy pohánka, mely botanikailag a keserűfűfélék (*Polygonaceae*) családjába tartozik, táplálkozásban betöltött szerepe miatt azonban a hétköznapi életben mégis a gabonafélékhez sorolják, mint pseudogabonát (álgabona).

A *Fagopyrum* nemzetségnek gazdasági szempontból két fontos faja ismert, és különíthető el, a pohánka (hajdina) és a tatárka. A tatárka tudományos elnevezése *Fagopyrum tataricum* (L.) *Gärtn.* vagy *Polygonum tataricum* L., míg magyar szóhasználatban: tatár pohánka (helytelenül: pohánka), tatárka, tatárbúza, tatárkenyér, tátorja. A tatárkát hazánkban kisebb mértékben termesztették, mint a hajdinát, mert összeforrt héjlei miatt nem annyira alkalmas hántolásra és liszthozama is kevés. (3. ábra.)



3. ábra: *A pohánka és a tatárka*
(Csapodi 1961, 139. kép nyomán)



4. ábra: *Pohánka virágzata*: www.kti.szie.hu,
letöltés: 2018. július 2.

A hajdinának vagy pohánkának mind a tudományos nevezéktanban, mind a népnyelvben több elnevezése ismert. Tudományos neve *Fagopyrum esculentum* Mönch, de több társnevével is találkozhatunk a szakirodalmakban: *Fagopyrum vulgare* Hill., *Fagopyrum sagittatum* Gilib., *Polygonum fagopyrum* L., *Fagopyrum fagopyrum* (L.) Karsten. A latin *Fagopyrum* név a görög phagos szóból ered, ami bükköt jelent, ami valószínűleg arra utal, hogy a pohánka háromszögletű makkocskájára a bükk terméséhez hasonló. A latin *esculentum* jelző ehetőt jelent, míg a *sagittatum* a növény levelének nyílhegy formájára utal.

Magyar nevei közül is több van használatban: leggyakoribb a pohánka és hajdina elnevezés, de említik még haricska, háritska, karicska, krupa vagy szerecsenbúza néven is. Legkorábbi írásos említését egy 1494-ből származó latin írásos emlékből ismerjük, ahol pohánka néven szerepel: „Pohanka circa quinquaginta quartalia”. A pohánka szlovák eredetű szó, pogány gabonát (pogánykát) jelent, mely a növény származására utal. A hajdina első írásos említése is egy latin írásos szövegből ismert először 1495-ből („*De haydna cubulum medium*”). A hajdinát a horvátok hájdínának, a szlovének hajdínánk, hájdínának nevezik. A szó eredete a német Heiden szóból ered, melynek jelentése pogány, istentelen. A haricska román eredetű szó, de valójában a román is az ukránoktól (ukránul: гречка) vette át és görög gabonát jelent.

TÖRTÉNETE

A hajdina ősi származási helye Közép-Ázsia, Turkesztántól Mandzsúriáig terjedő terület. Kultúrába vétele is ezen a területen Kínában és Nepálban történt. Mongol, török közvetítéssel kerül Kelet-Európába, majd innen a Fekete-tenger partjaira, ahonnan a tengeri kereskedelem juttatta el Nyugat-Európába a középkorban. Első írásos említését Nürnbergből ismerjük 1396-ból, majd ettől kezdve már Németországban több írásos nyoma is van, mint természetesen a növénynek.

Pontos adataink nincsenek a hajdina Magyarországra kerüléséről, de valószínű, hogy a többi európai országhoz hasonlóan a XIV. század körül jelenik meg a hazai termesztésben. A növény magyar elnevezései (pohánka, hajdina, haricska) is arra utalnak, hogy hazánkba több területről, más-más népek közvetítésével kerül. Főleg három területen terjed el termesztése, a Felső-Tisza vidékén a csehek és a lengyelek közvetítésével és ettől déli irányban a Székelyföldön a románok-ukránok közvetítésével, valamint az Alpokalján az ország délnyugati részén, ahová Németországból, illetve Ausztriából a szlovének és vendek közvetítésével került.

A pohánkát, vagy hajdinát a XV. századi Besztercei szószedetben, majd Szikszai Fabricius Balázs Nomenclaturájában (1590) is megtaláljuk. A XVI. századi számadáskönyvek tanúsága szerint a pohánka ebben az időben már a dézsma és tized tárgya volt.

Rapaics Raymund szerint ezt az igénytelen, egyszerű művelésű növényt, amely igen alkalmas volt kásakészítésre, a XVII. században kiterjedten termesztették, főleg a paraszti gazdaságokban. A „Magyar Gazdaságtörténelmi Szemle” azonban beszámol arról is, hogy a főúri birtokok gazdasági utasításai is rendelkeznek a hajdina vetéséről. Így pl. Wesselényi Ferenc 1652-ben a szendrői, és 1662-ben a murányi udvarbírójához intézett útmutatásában.

A XVIII–XIX. századból az ország több területéről tudósítanak feljegyzések a hajdina termesztéséről. Többek között a fehérvári örkanonokságban, a rédei uradalomban, az Esterházyak alsólendvai majorságaiban említik a gazdasági növények között. Erdélyi szerint 1780 körül a pohánka inkább északon nő, Sáros, Lipót, Túróc megyékben, de Veszprém vidékén is. A Plessing-féle kalendárium (1796) ír a növény igénytelenségéről, hogy olyan helyen is megterem ahol más gabona nem, a földeket kövériti, belőle lisztet és darát készítenek. Wesszelszky József füveskönyvében 1798, azt írja, hogy Vas megyében évente kétszer is vetik és gabonaként fogyasztják. A zöld hajdina kicsavart levét szembántalmakra ajánlotta.

Pethe Ferenc (1805) azt írja, hogy „*elég esmeretes hazánk tótosabb és németesebb szélein*” és két fajtáját is említi (Polygonum fagopyrum és P. tataricum). A piaristák uradalmaiban ezt a növényféléseget 1817-től „rendszeresen” vetették. A XIX. század közepén a „Mezei Gazda” az általánosabban termesztett takarmánynövények között ismerteti a hajdinát. Tormay Béla a „Mezőgazdasági vezérfonál néptanítók számára (1899) című munkájában említést tesz a hajdináról is, amelyet „*nálunk a nyugoti valamint az északnyugoti határmezőkben, mint tarlónövényt vetik. Virágját*

a méhek szeretik, kásája pedig tápláló eledel”. 1924-ben a Magyar Statisztikai Közleményekben a pohánka, mint a legigénytelenebb gabonaféleség szerepel, melyet különösen rossz talajokon (homok, tőzeg) termesztettek.

Napjainkban az ezüstszínű La Harpe fajta hajdinából a termelés 1200–1600 tonna/év, melyet döntően a Nyugat-Dunántúlon termesztenek, 16–18 termesztő foglalkozik vele Magyarországon. A megtermelt hajdinát hántolás nélkül exportálják.

A pohánka termesztése akkor csökkent nagymértékben, amikor a műtrágyázást bevezették. Ma már tudjuk, hogy a termőterület csökkentése hatalmas hiba volt, mert a hajdina szinte minden része felhasználható.

TERMESZTÉSE, FELDOLGOZÁSA

A hajdina, mint az egyik legigénytelenebb gabonaféleség tápanyagokban szegény homok- és savanyú kémhatású talajokon is jól megterem. Betegségekkel szemben ellenálló. A fagyokra rendkívül érzékeny, ami rövid tenyészideje miatt (kb. 3 hónap) könnyen kiküszöbölhető, későn, általában május végén vetik és így az őszi fagyokig betakarítható. Virágzása elhúzódó, az első virágok megjelenésétől az elvirágzásig akár egy hónap is eltelhet, így legalább kétmenetes betakarítást vagy többszöri szedést igényel.

A barna magvú hajdina termésének héját, annak toxikus festékanyagtartalma miatt célszerű eltávolítani, lehántolni. A hajdina makkocskák hántolása a különleges tetraéderes alakja miatt speciális technológiát igényel. Paraszti gazdaságokban a hajdina hántolása családon belül öröklődő foglalatosság volt. A

pohánkát megfőzték, megszáritották, majd kézi hajtású őrlőköveken erős pelyváját lekoptatták famozsárba úgy, hogy a pohánkát törővel, üteggel összetörték, a lisztes részeket kiostálták, a héjrészeket kiszeelelték.

Ma a kisüzemi eljárás során a megmosott héjas hajdinát üstben 1–1,5 órán át főzik, majd leszűrik, lecsepegtetik, szobahőmérsékleten kiterítve naponta átforgatva 2–4 napig szárítják, majd a megfelelő 13–16%-os nedvességtartalom elérése után ütközéses elven működő hántológépen a héjat eltávolítják. Nagyüzemi eljárás során a hajdinát gözzel előkezelik, majd alulforgó, gumiborítással ellátott hántolókövek között hántolják. Nagyüzemi előállítás az 1980-as években még folyt, ma a gyártás szünetel.



5. ábra: Pohánka magvak: www.kti.szie.hu,
letöltés: 2018. július 2.

FELHASZNÁLÁSA

A hajdina sokrétűen felhasználható gazdasági növényünk, a táplálkozáson kívül az élet több területén is kiválóan alkalmazható. Magja emberi táplálék, ősi származási helyén egy nepáli legenda szerint az óriások eledele. Még most is úgy tartják, hogy aki nagy, erős és okos akar lenni, annak sokat kell belőle enni. A XX. század közepén Magyarországon a hajdina alapú ételek a szegények eledelének számítottak. Hántolva kásaként fogyasztották, lisztté őrölve tésztaételek készítésére használták. Jellegzetes ízű lisztjéből a sikéreképző fehérjék hiánya miatt jó minőségű kenyér nem készíthető. Kenyérkészítéshez a hajdinadarát-, lisztet 25–50%-ban búzaliszttel keverték, keverik. A hajdinából az alapélelmiszereken kívül sajátos fűszerezés révén változatos magyar ízvilágú ételek készíthetők, a teljesség igénye nélkül csak néhányat gyűjtöttem össze, melyek, mint hungaricumok is feljegyzésre kerültek. A hajdinakását hagymával, sóval, borssal, szegfűborssal, majoránnával, egész gerezd fokhagymával, babérlevéllel ízesítik. A hajdinas rétes tölteléke porcukorral, fahéjjal megszórta, tejfölös tojással meglocsolt, főzött, hántolt pohánka. Tradicionálisan véres és májas hurka töltelékéhez is használják a rizs helyettesítésére.

Magját a táplálkozásban betöltött szerepe mellett különböző térkitöltő anyagként is használják, például maghéja párna töltésére alkalmas.

Napjainkban a korszerű ételmezésben szorgalmazzák fogyasztását. A pohánka a diétás étrend része lehet, lisztérzékenyek és cukorbetegség is fogyaszthatják.

Magjában és levelében lévő rutin nevű vegyületet a gyógyszeripar is felhasználja. A hajdina élettani és gyógyhatása régről ismert. A magnak nagyon magas a rosttartalma, ami emésztési panaszok, székrekedés ellen alkalmazható. Glikémiás indexe 55–60%, vagyis cukortartalma kétszer annyi idő alatt szívódik fel a bélrendszerből, mint a hagyományos cukor. Zsír tartalma hasonló a gabonanövényekhez, de ennek 77%-a telítetlen zsírsavat jelent, ezzel csökkenti az érlelmeszesedés kialakulását. Ásványi anyag és vitamintartalma is kiemelkedő, az összes B-vitamint tartalmazza, valamint E-vitamint. Az antioxidánsok mellett jelentős a P-vitamin (rutin) tartalma, amely fokozza a kapillárisok működését.

Magas kalcium-tartalma a csontképzésben, magnézium- és káliumtartalma az izom és idegműködés optimalizálásában vesz részt.

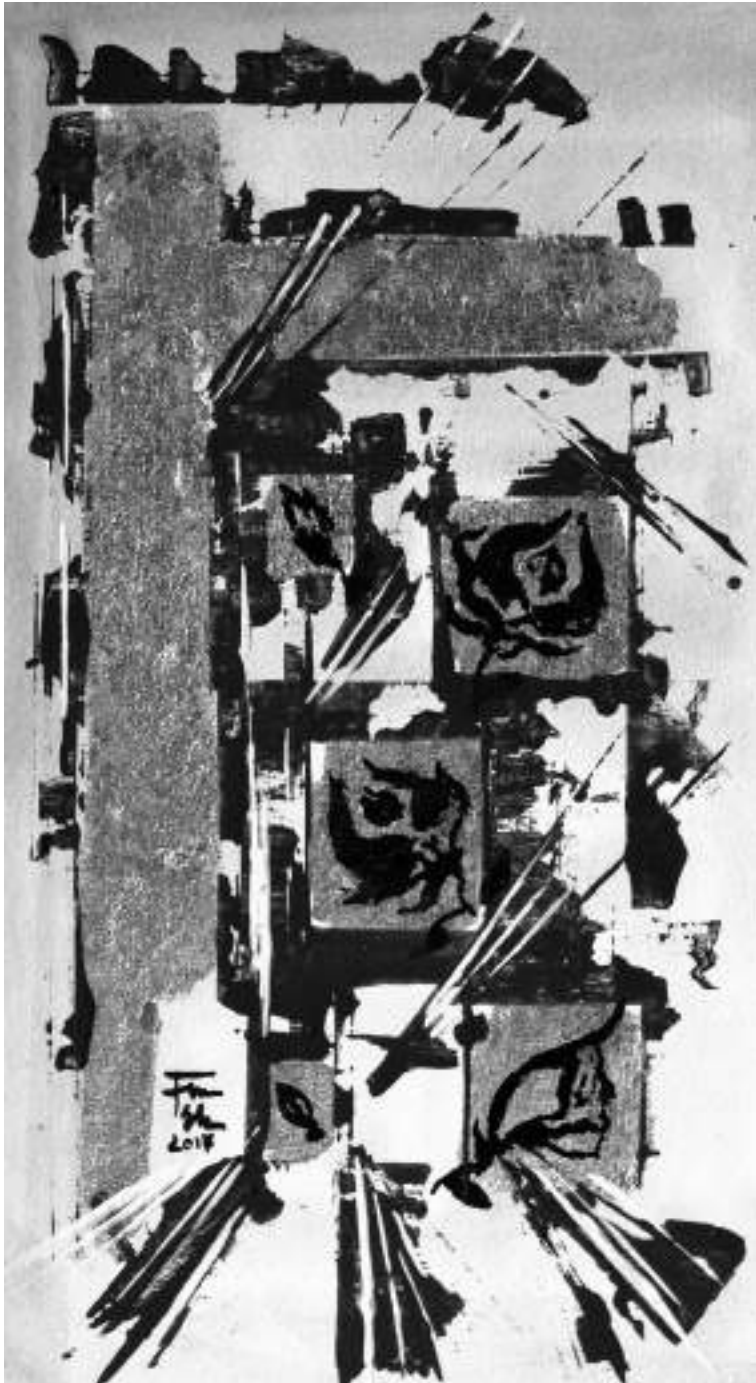
Magján kívül a hajdina takarmányként virágzásban betakarítva zöldetetésre alkalmas. Csak szoktatás után etethető vagy ízesebb növényekkel, repcével, lucernával keverve. Előnye, hogy vetés után 6–7 héttel már etethető. Magja baromfival és lovakal etethető. Szarvasmarhánál és juhoknál a hántolatlan mag héjában lévő festékanyag gyulladást okozhat az arra érzékeny egyedeknél (fagopirizmus). Nagyobb mennyiségben etetve csökkenti a tej zsírtartalmát íz- és színhibát okozhat.

Mézelő növény, értékes méhlegelő. Méztermelése hektáronként 60 kg körül van.

A hajdina hántolt magját, lisztjét ma már bioboltok, szupermarketek polcain gyakran megtaláljuk, sajnálatos módon azonban ezek importból származó termékek.

IRODALOM

- BÁTKY Zsigmond (1918): Kivesző gabonaféléink (tönköly, köles, tatárka). – *Földrajzi Közlemények* 46. kötet, 1. füzet
- BENKŐ Lóránd (szerk.) (1970-1976): *A magyar nyelv történeti-etimológiai szótára*. 2-3. Budapest
- BOJT Lajos (1935): *A fejérvári örkanonokság (custodiatús) birtokának története a XVIII. század végétől 1933-ig*. Budapest
- CSAPODY Csaba (1933): *Az Eszterházyak alsólendvai uradalmának gazdálkodása a XVIII. Század első felében*. Budapest
- CSAPODY Vera (1961): Színes atlasz „Magyarország kultúrflórája”-hoz. Budapest
- ERDÉLYI László (1936): *Magyar történelem. Művelődés és magyar államtörténet II*. Athenaeum. Budapest
- FINALI Henrik (1892): *A besztercei szószedet*. Ért. Nyelvtud. és Széptud. 16. évf.
- Hagyományok Ízek Régiók. Magyarország hagyományos és tájjellegű mezőgazdasági és élelmiszeripari termékeinek gyűjteménye 2000.
- ILON Gábor – GRZYNEUS András – TORMA Andrea (2008): A szentgotthárdi török kori palánk kutatásáról. – *Savaria, A Vas megyei múzeumok értesítője* 31/2: 307–328.
- KÁRPÁTI István – BANYAI László (1980): *A pohánka és a tatárka*. Magyarország kultúrflórája 47. Budapest
- KOVACSICS József (1957): *A történeti statisztika forrásai*. Budapest
- SZAMOTA István – ZOLNAI Gyula (1902–1906): *Magyar Oklevél-szótár*. Budapest
- MELICH János (1906): *Szikszaei Fabricius Balázs latin – magyar szójegyzéke 1590-ből*. Ért. Nyelvtud. és Széptud. 30. évf.
- Mezei Gazda* 1854
- PETHE Ferenc (1805): *Pallérozott mezei gazdaság*. Pest
- PLESSING János (1796): *Magyar mezei és házi gazdaságoknak kalendáriuma*. Pest
- RAPAICS Raymund (1934): *A kenyér és táplálékot szolgáltató növényeink története*. Népszerű Természettudományi Könyvtár 16. Budapest
- TORMAY Béla (1899): *Mezőgazdasági vezérfonál néptanítók számára*. Budapest



Ferencz Eszter: Tearózsák 2017



Trifusz Péter: Poszt-kubista csendélet, 2011