

Az asztal körül őrizzük meg leginkább az ünnepet

A karácsonyi vacsora a legtöbb családban az ünnep legfontosabb epizódja. Az asztal körül éljük meg leginkább a szeretetet, a hagyományt és a közösen töltött idő fontos pillanatait. A tradíciók és ízek szerepe pedig szintén kiemelt helyet foglal el a szívekben. Nem véletlenül.

Karácsonykor a gömbökkel díszített fa és a gyertyák fénye mellett az ünnepi asztal is elengedhetetlen része az estének. Az illatok, az ízek és a közös készülődés minden otthonban egyet jelent Szenteste: hazaértünk. A karácsonyi vacsora az év egyik legfontosabb rítusa, a közös étkezéshez való ragaszkodás pedig nem pusztán bevett szokás, hanem a szeretet és a család egységének egyik legősbibbi kifejezése.

Miközben az ajándékokra és a karácsonyfára idén nem tervezünk többet költeni, mint tavaly, az ételre idén a korábbinál nagyobb összeget készülünk fordítani: a Cofidis Hitel Monitor legfrissebb adatai szerint a megkérdezettek fele legalább harmincezer forintot szán ezúttal az ünnepi menüre, az átlagos költségkeret pedig negyvenötezer forint körül alakul. Abban az ajándékoztatók és a nem ajándékoztatók is egyetértenek, hogy nem a csomagok adják az ünnep lényegét, hanem az együtt töltött idő az, ami igazán számít – például összegyűlni az ünnepi asztal körül.

A karácsonyi vacsora hatása gyógyító

A közös étkezés pszichológiai szempontból is gyógyító. Ilyenkor oxitocin, úgynevezett „szeretethormon” szabadul fel bennünk, amely erősíti a kötődés érzését, a stresszt pedig egyúttal bizonyítottan csökkenti. Az ünnepi vacsora lelassít, figyelmet kér és ad, észrevétlenül is egymás felé fordít bennünket. A Cofidis adatai szerint a magyarok 85 százaléka igyekszik spórolni az ajándékokon, de a közös, ünnepi étkezéshez továbbra is ragaszkodik. A karácsonyi menü ugyanis fontos része a lelki feltöltődésnek: a közös étkezés során nemcsak az ízletes fogásokon, de a közös pillanatokon is osztozunk, figyelmünket pedig a mindennapok rohanása helyett egymás felé fordítjuk.

Új inspirációk és hagyományok találkoznak az ünnepi asztalon

A modern kor új ízeket hozott mostanra a készülődésbe. A barátok és családtagok bevált receptjei mellett online ihletet is merítünk már, sőt egyre többen fordulnak ötletekért a mesterséges intelligenciához is. A Cofidis kutatása szerint a válaszadók 5 százaléka kifejezetten tervezi, hogy AI segítségét kéri a karácsonyi készülődéshez, például a menü összeállításához vagy újragondolásához. A tervezés pedig egyre nagyobb szerepet tölt be a tudatosság a maradékmentés terén is. Sokan már előre átgondolják, hogy a megmaradt halászlé, beigli vagy sütek hogyan kerülnek majd új formában karácsony után is az asztalra. A tudatosságot pedig nem lehet elég korán elkezdeni! A Cofidis Zöldsuli névre hallgató kezdeményezésével támogatja, hogy már iskoláskorban fordítsunk kellő és értő figyelmet az étel értékére, a pazarlás megelőzésére és a fenntartható fogyasztásra. Hiszen az ünnepnek nem csupán az fontos része, hogy mi kerül a tányérunkra, hanem az is, hogy miként

becsüljük meg azt. A programhoz november 5-étől tudnak csatlakozni az érdeklődő osztályok a [Cofidis Zöldsuli](#) weboldalán.

Minden falat egy-egy szimbólum a magyar konyha karácsonyi tradícióiban

A jól ismert és szeretett magyar karácsonyi ételek nem véletlenül váltak hagyománnyá. Szimbolikus jelentést hordoznak. A hal a kereszténységben Krisztus jelképe, a víz és az élet megújulását szimbolizálja, a halpikkely pedig a szerencse és a jólét ígéretét hozza el. A töltött káposzta a ház melegét és a bőséget idézi, lassú elkészülte miatt a családi összetartás szimbóluma, a rizs és káposzta pedig az élet termékenységének jelképe. A bejgli két klasszikus tölteléke sem véletlen: a mák a termékenységet, a dió a védelmet és a gazdagságot jelképezi. Az alma pedig, mely a karácsonyi asztal fontos kelléke, az élet, az egység és a szeretet szimbóluma: a családtagok egy almát osztottak szét egymás között annak jeléül, hogy bármerre sodorja őket az élet, ők összetartoznak.

A színek és díszek fontos üzenete

A karácsonyi asztal díszítése sem pusztán látványelem. Régen a terítő alá szalmát vagy szénát tettek, ami a jövő évi bőséget és a ház jólétét volt hivatott biztosítani. A dió és az alma az egészség, a hosszú élet és a családi egység jelképei voltak, a gyertyafény pedig a hit és a szeretet melegét hordozta. Az arany és piros díszek a nap, az élet és a remény színei. Nem véletlen, hogy ma is ezeké a főszerep a legtöbb otthonban.

A szeretetnek nincs receptje

A Cofidis Hitel Monitor szerint ugyan a magyar háztartások 71 százaléka nehezen jön ki a jövedelméből, legtöbben mégis fontosnak tartják az ünnepi hagyományokat, különösen a közös vacsorát. Talán mert az asztal körül töltött pillanatok azok, amelyek valóban ünneppé válnak: illatokkal, nevetéssel, történetekkel és csönddel. A karácsony nem az ajándékokról, a legújabb díszekről, de még csak nem is a tökéletesen készített fogásokról szól. Hanem a szeretetről, melynek nincs online receptje: mi magunk adjuk meg az ízt azzal, ahogyan leülünk egymás mellé, és egymásra figyelünk.