

# A marcipán



## A marcipán legendája

Fennmaradt emlékek szerint a marcipán őseit már a perzsák is készítették mandulából, mézből, olajból, rózsaojjal illatosítva.

A leghitelesebb források szerint a „marcipán” megnevezés Velence védőszentjéhez, *Szent Márk* nevéhez fűződik. Első készítője az 1400-as években egy *Badrut* nevű cukrász volt, aki a mandulát cukorral egyneműsítette. Velencében a Szent Márk téren, Szent Márk napján kezdte árulni, ezért nevezte el „Marcipanisnak”, vagyis Márkus kenyérének. Rövidesen vallási szerepe lett, Szent Márk napján a templomban osztogatták a hívőknek, hogy megóvják őket a rossztól. Más elbeszélők szerint a mandulából és cukorból készített cse-

mege katonakenyér volt, amelyet Mars (a Rómát alapító Romulus atyja) születésnapjára, március elsejére készítettek.

Mint minden kedvelt különlegességhez, a marcipán eredetéhez is számos legenda fűződik. Így például a híres **lübecki marcipán** olasz közvetítéssel ke-



letkezhetett. Eszerint a 15. század elején Törökországból, Irakból vagy Iránból hozták, és úgy hirdették, hogy ez a „háremhölgys csemegeje”. Valószínű, hogy nem csupán finomságának, de a hozzá fűzött mesé-

nek is köszönhető, hogy hamar kedveltté vált. Más legenda szerint 1402-ben Lübeckben nagy éhínség pusztított, de a raktárakban volt cukor. Ekkor érkezett a kikötőbe egy mandulával megrakott görög vitorlánhajó és mindezekből rózsavízzel, tojássárgájával egy lübecki cukrász készített fogyasztható csemegét, megmentve ezzel a városka lakóit az éhhaláltól.

Magyarországon először Mátyás király lakodalmán fogyaszthattak marcipánt, mégpedig sakk-tábla és sakkfigurák formájában. Ezt a különleges-  
séget Aragóniai Beatrix Nápolyból hozott szakácsai készítették.



## A marcipán – megóv a rossztól?

A marcipán alkotói közül a mandula adja a marcipán élettani értékét. Máig kérdés marad: mit ismertek a felfedezők a marcipán csodálatos hatásából, miért hitték, hogy „megóv a rossztól”? Ma már tudjuk, hogy a mandulaolaj – és valamennyi olajos mag olaja – igen gazdag esszenciális zsírsavakban. Ezeket az emberi szervezet nem képes előállítani, kívülről kell kapnia, hiányában az ember megbetegszik, meghal. Védő hatásúak a szív- és érrendszerre. Átfogó kutatások bizonyítják, hogy azoknál, akik hetente néhány alkalommal fogyasztanak mandulát, vagy diót, egyéb olajos magot, mákot, kisebb a kockázata a szív- és érrendszeri megbetegedésnek, a szívinfarktus jelentkezésének. A mandula igen gazdag az antioxidáns hatású E-vitaminban, gátolja a kóros sejtburjánzást, rákmegelőző hatású. Jelentős mennyiségben tartalmaz ásványi anyagokat, közülük is kiemelkedik a kalcium és a vastartalom, ezért jó a csontozat egészséges kialakulására, a vérképző szervek működésére.