TUDATOS VÁSÁRLÓ

ZÖLDSÉG-
GYÜMÖLCS

9.

Tudatos Vásárló

Főszerkesztő: Lewis Akenji
Szerkesztő: Gulyás Emese
Szerkesztőbizottság:
Léderer Tamás
Polónyi Krisztina
Tóth Gergely
Fordító: Ujhelyi Katalin
Nyelvi lektor: Banzi Tímea
Grafikai tervezés: Czakó Zsolt
Nyomdai kivitelezés: Budai Hi.Top
Kiadó: Tudatos Vásárlók Egyesülete

Internetes megjelenés:
www.tudatosvasarlo.hu

Szerkesztőség:
H–1027 Budapest,
Bem rkp. 30 II/19.
Telefon/Fax: (+36 1) 225 8137
E-mail: szerk@tve.hu

Megjelenik 1700 példányban.

Korábbi számok:
Első szám: A fogyasztó hatalma
Második és harmadik összevont szám:
Reklám és média
Negyedik szám: Karácsony
Ötödik szám: Aktív állampolgár
Hatodik szám: Víz
Hetedik szám: Háztartási vegyi anyagok
Nyolcadik szám: Idő

A Tudatos Vásárló megjelenését non-profit szervezetek, állami pályázatok és magánemberek támogatásai teszik lehetővé.

A Tudatos Vásárló tartalmának szerzői joga a Tudatos Vásárlók Egyesületét illeti meg, kivéve abban az esetben, ha a konkrét tartalmaknál más forrás van feltüntetve, illetve a szerzői joggal kapcsolatban egyéb közlés történik; akkor annak megfelelően kell eljárni.

Amennyiben a megjelenő számokat szeretné rendszeresen postai úton megkapni, kérjük, juttassa el nevét és címét szerkesztőségünkbe! Ugyanitt jelezze, ha a már megjelent számokból szeretne utólagosan rendelni! A Tudatos Vásárló a Tudatos Vásárlók Egyesülete támogató tagjainak ingyenes.

A Tudatos Vásárló jelenlegi számának megjelenését a PHARE Access 2003 Program és a Környezetvédelmi és Vízügyi Minisztérium támogatta. Köszönjük!

A Tudatos Vásárló 100% újrahasznosított alapanyagú papírból készült(Cyclus Offset).

ISSN 1786-3368

Környezetvédelmi és Vízügyi Minisztérium

ÜLTETETT BOLDOGSÁG 2
Gyümölcsök és zöldségek velejének szürete

AZ ÉN IDŐMBEN 6
Kapcsolatunk a zöldségekkel és a gyümölcsökkel

TARTÓS KAPCSOLAT? 10
A leggyakrabban használt tartósítószerek

GYÜMÖLCS- ÉS ZÖLDSÉGAROMÁK A TÁPLÁLKOZÁSBAN 14

VILÁGLÁTTA ÉTELÜNK 18
Mennyit utazott a tegnapi vacsorád, míg eljutott a tányérodra?

CSAK ZÖLDSÉG 20
Irodalmi gyümölcs

MESEORSZÁG KIRÁLYA 22
Interjú Varga Géza biotermelővel

IDÉNYZÖLDSÉGEK, IDÉNYGYÜMÖLCSÖK 26
Poszter

EPERSZEZON TÉLEN-NYÁRON? 28

EGY KILÓ PAPRIKÁT, ÉS FÉL KILÓ SZÉN-DIOXIDOT, LEGYEN SZÍVES! 29
Ennyit utazott a tegnapi vacsorád, míg eljutott a tányérodra

NEM BABRA MEGY A JÁTÉK 30
15 növényfaj és 8 állatfaj biztosítja élelmiszerünk 90 százalékát

NEHOGY AZ ÚTON ELPUSZTULJANAK... 34
A rejtélyes dzsungelgyümölcsösökről

A BŐR BELÜLRŐL ÉPÜL – NEM MINDEGY, HOGY MI KERÜL A TÁNYÉRRA 38
A gabonamagvak, a zöldségek, a gyümölcsök bőrszépítő táplálékok

HONNAN TUDJAM??? 42
Termékcímke a zöldségeken és a gyümölcsökön

A ZÖLDSÉGEKET ÉS GYÜMÖLCSÖKET ELLENŐRZŐ HATÓSÁGOK 44

KAVARD, FORRÁZD, CSAVARD! 46
A tartósítószer-mentes lekvárok főzésének rejtelmei…

HOL EGY BOLGÁRKERTÉSZ? 50
Régi mesterségek sorozat

NEKÜNK TETSZETT… 52
Ajánló

TAGOKNAK 53

Gyümölcsök és zöldségek velejének szürete

ÜLTETETT BOLDOGSÁG

A tudomány

A Harvard School of Public Health (Harvard Egyetem Közegészségtani Intézete) kutatói 40 000 egészségügyi dolgozó szokásait vizsgálva kutatták a zöldség- és gyümölcsfogyasztás, valamint a rákos megbetegedések közti összefüggéseket. Az eredmények szerint „azoknál a férfiaknál, akik a legtöbb paradicsom-tartalmú ételt (például párolt paradicsom, paradicsomszósz, piros szószos pizza) fogyasztották, 35%-kal kisebb volt a prosztatarák kialakulásának veszélye, mint azoknál, akik a legkevesebb ilyet ették". A karotinoidok (a sötétzöld és narancs színű zöldségek színét adó pigmentek) segítenek megóvni a sejteket az egészségügyi problémákat – többek között rákot, szívbetegségeket és hályogot – okozó sérülésektől.

Egy másik – 120 000 férfit és nőt vizsgáló – kutatás keretében a Harvard tudósai kimutatták, hogy „a zöldségben és gyümölcsben gazdag étrend csökkentheti a szélütés kockázatát is", továbbá, hogy „30%-kal alacsonyabb volt az isémiás (a vérellátás csökkenése miatt bekövetkező szöveti oxigénhiányos állapot) szélütés veszélye azoknál, akik naponta legalább öt adag zöldséget illetve gyümölcsöt fogyasztanak. A keresztes virágú zöldségek (mint a brokkoli); a zöld, leveles zöldségek (mint a spenót); valamint a citrusfélék gyümölcsei és levei a legjótékonyabbak. Az isémia messze a leggyakoribb kiváltó oka a gutaütéseknek, és a szívkoszorúér-megbetegedésekhez hasonlóan az erek eltömődése okozza."

A gyümölcsök és zöldségek bőségesen tartalmaznak alapvető vitaminokat és ásványi anyagokat, rostot, szénhidrátot és fitokémiai anyagokat. És – elnézést, semmi kifogásom a tányérodon sistergő pecsenye ellen, de – a szalmonella, az E. coli 0157 baktérium, a kergemarhakór, a madárinfluenza, az antibiotikum-rezisztencia és társaik nem a kertből származnak.

A művészet

Ujhelyi András lerúgta lábáról a cipőjét a balatonszárszói házikót körülvevő kertben. A nyár bársonyossá varázsolta a füvet, ő pedig átfésülte a lábujjaival, ahogy gyümölcsöt szedve sétált egyik körtefától a másikig. Ezek aligha voltak szupermarket-tökéletes körték. Sokuk foltos volt, néhányban kukacok tanyáztak, egyik-másik fura alakot öltött, a legtöbbjük jóval kisebb

volt annál, hogy a Tesco a polcaira engedné őket. András mindet összeszedte: biztos volt abban, hogy egyikben sincs rovarirtó szer vagy műtrágya maradéka, sem mesterségesen módosított gén, ami megzavarhatná természetes biológiai ritmusát. Tudatosan választja ki, hogy mit enged a testébe kerülni. 50 felett úszik, fut, nevet és szeret – olyan vibrálóan, hogy a gyári kaján élő harmincasok is megirigyelhetnék.

Tim Kasser pszichológus, az Illinois-beli Knox College kutatója kimutatta, hogy akik tudatos, előremutató szemléletet tükröző döntéseket hoznak, nagyobb valószínűséggel érzik jól magukat, és pozitívabban, bizakodóbban tekintenek a jövőbe. Ettől aztán még jobban érzik magukat. A pozitív, egészséges alternatívák sokszor egyszerű dolgok: főzni magunknak, elvinni a szemetet a szelektív gyűjtőbe, gyakran összefutni a barátokkal, több bioélelmiszert és kevesebb húst fogyasztani, sokat mosolyogni.

Érdekes, hogy a National Geographic-ban, a Science-ben és a Newsweekben a közelmúltban bemutatott kutatások mind a boldogság, valamint a táplálkozási szokások, az életmód és a hosszú élet közti összefüggéseket vizsgálták. „Az érzelmek és a kardiovaszkuláris (a szívet és az ereket magába foglaló) rendszer alapvető összefüggését" vizsgáló pszicho-kardiológiai kutatások tanulmányozása alapján a Newsweek kiemeli, hogy a pozitívabb életszemlélet a kardiovaszkuláris egészséget nagyban meghatározó tényező. Azokat a társadalmakat vizsgáló hatalmas kutatásokat áttekintve, ahol legnagyobb a száz éven felüliek aránya, a National Geographic megállapítja, hogy amellett, hogy erős jövőképük van, és aktívak a közösségben, a száz éven túliak egyik közös tulajdonsága, hogy sok magot, gyümölcsöt és zöldséget esznek.

Akkor mindenki legyen vegetáriánus – sőt vegán? A dolgok felcímkézése gyakran túlságosan leegyszerűsíti a valóságot – a címkék ítéletekkel és önvédelemmel, védekezéssel terhesek –, ami könnyen az eredeti szándékkal ellentétes eredményt szülhet. Ne hagyjuk, hogy a szemantika eltérítsen a tárgytól: nem a felirat (pl. vegetáriánus) az, ami számít. A tudatosság számít, a szándék, hogy teljes életet éljünk – a hozzáállásunk, és végső soron a magatartásunk. A tuda-

tos és felelősségteljes választás amellett, hogy saját életünkre is pozitívan hat, segít megőrizni természeti erőforrásainkat, és gazdagítja a környezetet.

Az emberek sokfajta formában választanak proaktív (előregondolkodó) életmódot: drasztikusan korlátozzák húsfogyasztásukat; betegségeiket gyógynövényekkel kezelik; egy társasház vagy környék lakói közösen gondozzák gyümölcsös, zöldséges kertjüket; közvetlenül a termelőtől vásárolnak zöldséget és gyümölcsöt – csatlakoznak egy termelői-fogyasztói hálózathoz; helyi termelők piacát látogatják, támogatják. Oly sok előremutató kezdeményezés létezik, tényleg csak annyit kell tennünk, hogy egyéni erőfeszítéseinket megosztjuk másokkal, vagy bevonjuk őket az egészséges életmódra irányuló kezdeményezéseinkbe. Hogy egy tágabb perspektívájú, közös képet fessünk.

A szeretet

„Ironikus, hogy bár temérdek ennivalónk van – több mint elegendő" – mondja Karen Christensen, a The Armchair Environmentalist szerzője –, „az étel mégis aggodalommal, sőt félelemmel terhes részévé vált az életünknek."

A manipuláció (génmódosítás, növekedési hormonok), a feldolgozás, az adalékanyagok és a csomagolás eredményeképp egyre kevésbé kötődünk élelmünkhöz; egyre elvontabbá válik, egyre távolabb kerül az anyaföldtől. A fejlett országokban az élelmiszer feldolgozásának, tárolásának és elosztásának költsége több mint 50%-a az élelmiszer-előállítás teljes költségének. David Leonard, egy arizonai agro-élelmezéstudományi szakértő megfogalmazásában ez „a szupermarketek élelmiszerkínálatának észvesztő skálája és az alacsony zsírtartalmú, zsírutánzatú, mesterségesen édesített vagy vitaminnal dúsított »techno-ételek« elburjánzása[nak]" kora.

Az ételnek nemcsak az íze az értékmutatója, hanem a mi és a hogyan. Ételünk pszichológiai megbecsülése kihat az emésztésre és az élelem biológiai asszimilációjára testünkben. Kontextusba helyezve: egy indonéz nő a földön ülve saját farmján termelt, sótlan rizst eszik, míg a haverod, Lajos, műanyagba csomagolt Maggi ízesítésű csirkét szed ki a mikróból.

Minél kevésbé értékeljük az élelmünket, annál kevésbé elégít ki, okoz örömet, annál kevésbé tudunk önmagunk lenni, és annál nagyobb az esélyünk a boldogtalanságra. Miért az étel? Mivel alapvető, természetes építőkövünk, amit közvetlenül a testünkbe juttatunk; ha nem tudjuk szeretni, akkor önmagunkat sem tudjuk szeretni, és ha nem tudjuk önmagunkat szeretni, akkor a közösséget sem tudjuk szeretni, amiben élünk. Az evés fizikai cselekvéssé silányul, mi pedig forgolódunk, nem tudván, mi az ördögtől vagyunk ilyen elégedetlenek.

A Harvardon végzett kutatás egyik legreménykeltőbb eredménye az a végkövetkeztetés, amely szerint „a zöldség- és gyümölcsfogyasztás mindössze napi egy adaggal való emelése jelentősen mérsékelheti a szívbetegségek kialakulásának kockázatát. Minden plusz gyümölcs- és zöldségadag, amit a kutatás résztvevői felvettek az étrendjükbe, 4%-kal csökkentette a szívbetegség kockázatát."

„Edd meg a zöldséget és a gyümölcsöt, mielőtt visszamész játszani!" – mondogatta a nagyi. Hányszor kételkedtél bölcsességében, csak hogy titokban beismerd: milyen igaza van!

Lewis Akenji
főszerkesztő
lewis@tve.hu

Sokszor hivatkozunk a józan paraszti észre, mégis csak ritkán hallgatunk rá. Talán ez az egyik oka annak, hogy az utóbbi száz évben a természetközeli, józan megfontolásokra, a természet tanulmányozására és megértésére törekvő zöldség- és gyümölcstermesztési módszerek helyét átvették a vegyianyag-intenzív technológiák.
A 84 éves, kisgazda családból származó Robb Kálmánné Manci nénivel beszélgettünk arról, hogy ő és földművelő családja hogyan élte meg ezeket a változásokat, mit gondol a mai helyzetről.

AZ ÉN IDŐMBEN

Manapság egymás után derülnek ki különböző vegyi anyagok, köztük permetező szerek káros egészségügyi hatásai, amelyek a mezőgazdasági munka közben és – a maradványanyagok révén – fogyasztáskor is jelentkeznek. Mindezt tudjuk, mégis úgy tűnik, hogy a háztáji és nagybirtokos zöldség- és gyümölcstermesztés nem vesz tudomást a veszélyekről. Régen is ennyi vegyi anyagot használtak? Hogyan védekeztek a kártevők ellen?
Nekünk többféle fánk volt: meggy, szilva, alma, dió, őszibarack, és ezeket soha nem kellett permetezni. Nem nagyon voltak kártevők. Egyetlen egy volt: a cserebogár, tavasszal. A cserebogarat azelőtt úgy irtottuk, hogy hajnalban, amikor még hideg volt, kimentünk, leráztuk a dermedt bogarakat a fáról, hazavittük, és odaadtuk a csirkéknek. A szilvafát nagyon szerette a cserebogár. Ha nem szedtük volna össze, lerágta volna az összes levelet. Régen olyan bőven termő szilvafánk volt, hogy volt olyan év, hogy nem lehetett látni az ágat a gyümölcstől.
A gyümölcsfákat soha nem permetezték. Tavasszal metszettünk, ritkítottunk, és minden fa tövét lekentük mésszel, hogy télen ne rágja meg a nyúl. Mikor eljött a nyár, a sok gyümölcsöt leszedtük, különválogattuk, és vittük a piacra eladni. Olyan gyönyörűek voltak!
Csak a szőlőt kellett permetezni: volt olyan év, hogy hétszer is. Rézgálicot és meszet használtunk. A mész akkoriban nem volt oltva, mint most, hanem darabokban árulták. Elhoztuk, vízbe tettük, ahol elolvadt, elkezdett forrni, bugyogni. Ekkor már be volt oltva. A rézgálic is darabokban volt, ezért édesapám a permetezés előtti nap összetörte, beletette egy zacskóba, azt bele a vízbe, ott elolvadt. A rézgálicot és a meszet összekeverte, azzal permetezett.
Aztán 1936–37-ben annyi káposztalepke volt, hogy menni kellett a káposztát hernyózni. A töveket egyenként tisztítottuk meg, kézzel kellett rajtuk szétnyomkodni a lepkepetéket.
Nehéz elképzelni, hogy nem voltak kártevők, és ez a sokfajta gyümölcsfa sem volt soha beteg… *A háttérből beleszól a beszélgetésbe Manci néni lánya: „De krumplibogár volt.”*
Krumpli? Azelőtt három-négyféle krumpli termett, nem volt bogár, nem volt pajor. Az csak a háború után jött be. Most, ha ültetek, be kell szórni az ágyát Alvarinnal, a lótetű ellen.
Hogyhogy csak a háború után? Azelőtt is volt krumpli.

Volt krumpli, de nem volt bogár. Azt Amerikából hozták be a háború után, a krumplival együtt. A háborúban elvitték a lovakat, az emberek nem tudtak mivel szántani, vetni, nem volt mit enni. Ezért Amerikából hoztak be krumplit, de azzal együtt a krumplibogarat is. Volt egy termék, nem emlékszem a nevére *(DDT – a szerk.)*, azzal kellett beszórni a krumplit a bogár ellen, mert annyi volt belőlük, hogy lerágta az összes termést. De az olyan büdös volt, hogy utána nem lehetett a krumplit megenni.
Ezek a nemzetközi élelmiszer-kereskedelem hátulütői: új kártevők és a kiirtásukhoz szükséges új vegyi anyagok. Ez is azt sugallja, érdemes a helyinél maradni. Említettete, hogy ma már vegyi anyagot használ a lótetű ellen; nem gondolt arra, hogy így a krumplival együtt megesszük a mérget is?
Egyszer a szomszéd kiskakasa, egy kistestű japán kakas megevett egy Alvarintól elpusztult lótetűt, és a kiskakas is feldobta a talpát. Én egyébként csak egy kicsit teszek, és van olyan év, amikor nincs is lótetű. Egyébként a lótetű melegben feljön a felszínre, akkor kapával is össze lehet szedni.
A hetvenes években már mindenhol: a tészekben, de a kiskertekben is műtrágyát használtak. Manci néniék nem használtak akkor sem? Nem lehetett volna nagyobb hozamot elérni a műtrágyával?
Nem. Mi még 1985–86-ban is Zsámbokról hozattuk a marhatrágyát. Azelőtt nem használtak műtrágyát, mindenkinek a házánál volt ló, tehén, malac. A vegyi anyag nem olyan, mint a trágya. Egyszer mi is kipróbáltuk a pétisót, de nem használt, jobban jártunk, amikor a trágyát vettük. Amikor dinnyét termesztettünk, a dinnyefészekbe egy-egy marék trágyát tettünk. Annyi dinnye volt! Paradicsomot is termeltünk: 40 mázsára voltunk leszerződve a hatvani cukorgyárral. Ott csak kiváló árut vettek át, nem szabadott egy zöldnek vagy csutkának sem benne lennie. Aztán volt olyan év, hogy tizenkét zsák babunk termett. Olyan sok, hogy reggeltől estig nem értünk a végére. Megoldottuk vegyszerek nélkül, de rengeteget dolgoztunk, látástól vakulásig. Akkor mentünk csak haza, amikor lement a nap. Hajnal háromkor keltettek, és mentünk. A hajnali hidegben annyira fázott a kezem, hogy főtt tojást vittem, úgy melegítettem.
Hová vitték azt a rengeteg árut? Ma mindenki arra panaszkodik, hogy semmit nem lehet eladni.

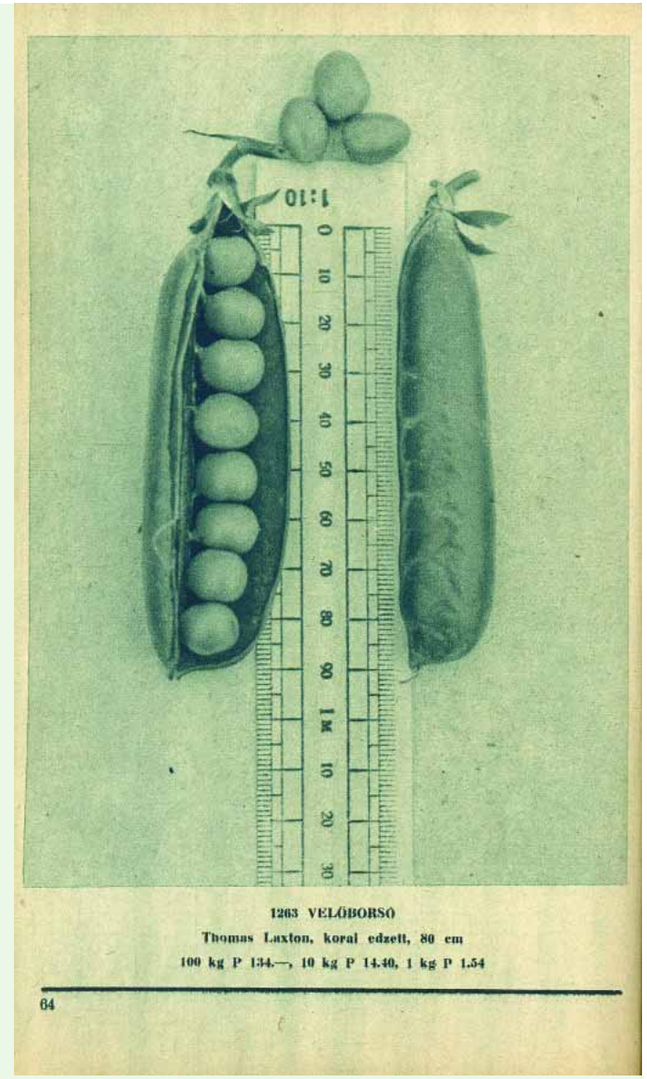
Mindenki járt a piacra. Az én szüleim is hetente kétszer jöttek fel a pesti piacra. Akkor más országból még nem nagyon hoztak be árut. **A falusi gazdák azt mondják, hogy nem szabad túlnemesített zöldség-, illetve gyümölcsfajtákat venni, a legjobb a helyi. Azt javasolják, kérjünk inkább strapabíró sarjakat, palántákat a szomszédtól, mert azok ellenállóbbak, ezért kevesebbet kell vegyszerezni. Manci néniék honnan vették a sarjakat a gyümölcsfaültetéshez?**

A gyümölcsfalerakatból. De ott mind olyan áru volt, amiért feleltek: ha ropogóscseresznye-fát kértél, azt adták, rajta volt a papír. És mi magunk is foglalkoztunk palántázással. Anyám vitte a palántákat eladni a piacra. Nagyüstben melegítettük a vizet, langyos vízzel locsoltuk a palántákat, üveg volt rajtuk, este takaróval betakartuk. Olyan gyönyörűek voltak, hogy 1fillért adtak egy szálért, az is pénzt hozott a házhoz.

Az alapján, amit mesélt, megtudhattuk, hogy a paraszti élet sok lemondással és kemény munkával jár. Lett volna lehetőségük mást csinálni, sőt aktív éveikben nem a föld jelentette elsődleges jövedelemforrásukat, mégis egész életükben kötődtek a földhöz. Miért?

Nagyon szerettem a szőlőbe járni, még nyugdíjas korunkban is jártunk a férjemmel, olyan szép zöld volt minden, jó levegő, csicseregtek a madarak. Nagyon szerettem ott lenni! A szüleim dolgos emberek voltak, mi is mindig rengeteget dolgoztunk, soha nem értünk a végére.

Gulyás Emese



A tartósított zöldségek és gyümölcsök fogyasztása, de akár a zöldségesnél vásárolt déli gyümölcsöknek csupán a tapintása révén is rengeteg tartósítószerrel érintkezünk nap mint nap. Összeállításunkban a zöldségek és gyümölcsök tartósítására használt leggyakoribb szereket és élettani hatásaikat mutatjuk be.

TARTÓS KAPCSOLAT?

Szorbinsav (E200): sav vagy só (szorbátok: nátriumszorbát: E201, káliumszorbát: E202, kálciumszorbát: E203) formájában kerül felhasználásra, a mikroorganizmusok enzimképződésének megakadályozása révén fejti ki tartósító hatását. Élesztő- és penészgombák, valamint a baktériumok egy része ellen hatásos, csakis ép, nem romlott élelmiszer esetében. Szintetikus úton előállított szer, a természetben nem fordul elő. Élelmiszer-higiéniai vizsgálatok az egészségre nem veszélyes anyagok közé sorolják, bár ritkán kiválthat pszeudo-allergén tüneteket, különösen érzékeny embereknél pedig irritálhatja a nyálkahártyát és a bőrt.

Benzoesav (E210): sav vagy só (benzoátok: nátriumbenzoát: E211, káliumbenzoát: E212, kálciumbenzoát: E213) formájában használják a konzerviparban. Kizárólag savas vagy savanyított élelmiszerek tartósítására alkalmas. Megakadályozza a penészedést és az erjedést. Gyakran alkalmazzák kén-dioxiddal együtt, ami az enzimatikus és bakteriális romlást is meggátolja. Tejsavak ellen kevésbé hatékony. Tanulmányok egészségre káros hatását mutatták ki: fogyasztása különösen az acetil-szalicilsavra (aszpirin) érzékeny emberek esetében veszélyes; érzékeny embereknél allergiát és pszeudo-allergiás tüneteket válthat ki. Természetes állapotában málnafélékben és gyümölcsökben fordul elő.

Szalicilsav: az egyik legrégebben ismert gyulladáscsökkentő szer, lázcsillapító hatással is rendelkezik. 1827 óta használták az egyik fűzfa (Salix Alba) kérgének kivonatát, amely egy szalicin nevű anyagot tartalmaz, amiből a szervezetben szalicilsav szabadul fel. Élelmiszer-ipari fölhasználása nem engedélyezett, csak háztartási kiszerelésben árusítható.

Nátrium-o-fenil-fenolát (E232): a második világháború után szintetikus úton kifejlesztett tartósítószer, amely a citrusfélék felszínére permetezve viszonylag hosszabb távú tartósításukra alkalmas, mindazonáltal a gyümölcsökön képződő penészgombák egy idő után rezisztenssé válhatnak a szerre. A gyümölcs héjában fejti ki hatását, mérgező volta már régóta bizonyított: az ezzel kezelt gyümölcsök esetében a toxikus anyag a hámozás során a kézre és a gyümölcshúsra is átkerülhet. Állatkísérletek során a termékenység csökkenését, növekedési zavarokat és

májkárosodást állapítottak meg, valamint rákkeltő hatást diagnosztizáltak. A szerrel dolgozó munkások émelygésre és hányásra panaszkodtak.

Nátrium-tetraborát (E241), bórax (E285): természetben is előforduló ásványi anyag, a mikroorganizmusok enzimrendszerének blokkolása révén tartósít. Más konzerváló anyagokkal ellentétben a bórax semleges pH-érték esetén is hatékony, viszont csak nagy mennyiségben. Korábban tejtermékek és citrusfélék tartósításában játszott jelentős szerepet, ma már toxikus hatása miatt ritkán alkalmazzák, egyedül a kaviárban elfogadott szer. Használják még elhízás elleni szerekben, szépségápolási termékekben (a zsíros bőr elleni védelem miatt).

Bórsav (E284): a bórax (E285) sava, természetes úton, a bórax savasításával nyerik. A bórsav elsősorban a zsírszövetekben és a központi idegrendszerben halmozódik fel, és főleg gyerekeknél mérgezési tüneteket okozhat (3 év alatti gyerekek számára készített kozmetikai szerekben ezért tilos az alkalmazása).

Szén-dioxid (E290): a pH-érték megváltoztatásával megakadályozza bizonyos mikroorganizmusok növekedését, anyagcseréjét, csökkenti életképességüket. Különösen az oxigént igénylő mikroorganizmusok esetén hatásos, penész- és élesztőgombáknál nem. Tejsavbaktériumokkal szemben kevésbé hatékony. Üdítőkben és szárazjég formájában, illetve csomagológázként is használják. Egészségügyileg veszélytelen.

Tiabendazol (E233): külsőleg alkalmazott konzerváló anyag, főleg a banán és a citrusfélék penészedése ellen használják. A gyümölcs héjában fejti ki hatását, ezért a gyümölcs érintése után kezet kell mosni! Banánon nem kötelező a használat feltüntetése. Kizárólag szintetikus úton állítják elő; burgonya- és gyümölcstermelésnél növényvédő szerekben is alkalmazzák. Egészségre gyakorolt hatásáról még nincsenek kielégítő vizsgálatok, az állatkísérletek során hólyagrákot és májkárosodást állapítottak meg.

Kálcium-formiát (E238): kálcium-hidroxidból és szén-monoxidból állítják elő. Természetes előfordulási helye hasonló a hangyasavéhoz (gyümölcsökben, mézben, csalánban stb.). Gyümölcslevek, alkoholmentes italok, zöldségkonzervek tartósítására használják. Magas koncentrációban vízhajtó hatású.

Kónya Kriszta

A gyakran használt tartósítószerek jelölésük szerint

Jelölés	Név	Természetes? (eredet)	Káros hatása	Felhasználási terület
E200	Szorbinsav	–	+	Penész, baktérium ellen, csak ép felületen
E210	Benoesav	–	+	Csak savas vagy savazott élelmiszerek
E211	Nátriumbenzoát	±	+	Csak savas vagy savazott élelmiszerek
E232	Nátrium-o-fenil-fenolát	–	+	Citrusfélék felülete
E233	Tiabendazol	–	+, ?	Banán, citrusfélék
E290	Szén-dioxid	±	–	Üdítők, csomagológázként

A gyakran használt tartósítószerek nevük szerint

Név	Jelölés	Természetes? (eredet)	Káros hatása	Felhasználási terület
Benoesav	E210	–	+	Csak savas vagy savazott élelmiszerek
Nátriumbenzoát	E211	±	+	Csak savas vagy savazott élelmiszerek
Nátrium-o-fenil-fenolát	E232	–	+	Citrusfélék felülete
Szén-dioxid	E290	±	–	Üdítők, csomagológázként
Szorbinsav	E200	–	+	Penész, baktérium ellen, csak ép felületen
Tiabendazol	E233	–	+, ?	Banán, citrusfélék

Eredetnél: + = természetes, – = szintetikus, ± = mindkettő formában ismert
Hatásnál: + = ismert, – = nincs, ? = nem ismert, nem végeztek megfelelő számú kutatás

Az emberiség ősidők óta törekszik arra, hogy ételeit ízesebbé, fogyaszthatóbbá tegye: kezdetben ezt az ételek sütésével, füstölésével, sózásával, valamint édesítésével oldották meg. A sütésnél és a füstölésnél olyan aromaanyagok keletkeznek, melyeket az élelmiszeripar ma is használ.

GYÜMÖLCS- ÉS ZÖLDSÉGAROMÁK A TÁPLÁLKOZÁSBAN

Hajdanán az édes, sós, savanyú és keserű ízeket még nem cukorral, sóval, ételecettel próbálták kialakítani, hanem főként növényeket alkalmaztak erre a célra. Kezdetben a növényekre véletlenül találtak rá, később tudatosan keresték őket, végül termeszteni kezdték azokat a zöldségeket és gyümölcsöket, amelyekkel az ételek még ízletesebbé váltak. Sok idő telt el, míg rájöttek, hogy célszerű valamiféle koncentrátumban használni ezeket az ízeket. Így kezdtek először természetes növényi aromákat alkalmazni. Elsősorban fűszernövények és gyümölcsök kivonatait használták. A kémiatudomány fejlődésével nem csak áztatással, sűrítéssel, bepárlással előállított koncentrátumokat készíthettek, hanem immár szintetikus úton, kémiai reakciókkal is előállíthattak aromákat.

Ezeket attól függően nevezzük természetazonos vagy mesterséges aromakomponenseknek, hogy létezik-e a természetben megfelelőjük vagy sem.

Ma már a mesterséges aromák alkalmazása kezd háttérbe szorulni. A tudatos fogyasztók újra inkább a megbízható, természetes anyagok felé fordulnak.

A modern ipari élelmiszergyártás elképzelhetetlen aromaanyagok és élelmiszer-adalékanyagok alkalmazása nélkül. Ezekkel biztosítható a termékek megfelelő külleme, állaga, eltarthatósága, színe, illetve íze. Az aromaanyagok ízesítő tulajdonsággal rendelkező, meghatározott kémiai anyagok; különböznek a kozmetikai iparban alkalmazott illatanyagoktól, ahol az alkalmazás feltétele, hogy ne legyen káros a bőrre. Az aromák alkalmazásánál a biztonságosság, a belsőleges fogyaszthatóság a feltétel.

Az aromaanyag fogalmát az előírások a következőképpen határozzák meg: hatóanyagokat izoláltan és/vagy dúsított formában tartalmazó, természetes eredetű vagy szintetikus íz-, illat- és zamatanyag. Az aromák élelmiszert és egyéb anyagokat (pl. az aroma eltarthatóságát, valamint felhasználását segítő adalékanyagokat és oldószereket) is tartalmazhatnak. Az aromákban alkalmazott anyagok többsége – bár a legtöbb élelmiszer-adalékanyaghoz hasonlóan bonyolult kémiai elnevezésekkel illetik őket – a természetben is előfordul. Részben emiatt, részben pedig a szigorú ellenőrzési rendszerek miatt nem kell félnünk ezeknek az anyagoknak a *mértékletes* fogyasztásától.

Nem árt tisztában lenni azzal sem, hogy egy anyag fogyaszthatósága nem attól függ, hogy

megtalálható-e a természetben, hanem attól, hogy bizonyos elfogyasztott mennyiségig sem toxikus. A tévhittel ellentétben a természetben is nagyon sok toxikus anyag van (pl. antrakinonok), nem csak a kémiai laboratóriumokban. Az általánosan fogyasztott gyümölcsök és zöldségek természetes, illetve természetazonos aromáinak fogyaszthatóságához elvileg nem fér kétség, tekintve, hogy ezek olyan aromakomponensekből készülnek, amelyek magában az adott zöldségben vagy gyümölcsben is megvannak. Egy *almaaromában* ilyen anyag például a geraniol és az etil-butirát, további kb. *nyolcvanféle aromakomponens* mellett, melyek az almaízt adják. Így van ez a többi gyümölcs- és zöldségféle esetében is.

A természetazonos aromákat a fent említett aromakomponensek ismeretében rakják össze a kompozitorok saját ízlésüknek és ízérzékelésüknek megfelelően. A természetes zöldségaromák előállításánál többnyire növényi olajokat alkalmaznak.

Az aromagyártás szigorú feltételekhez kötött. Az összetett emulziós aromákban felhasználható élelmiszer-adalékanyagok alkalmazhatóságát külön előírások szabályozzák. A felhasználni kívánt anyagok tisztaságának minden esetben meg kell felelnie az előírt élelmiszeripari követelményeknek. A gyártásról pontos kimutatásokat kell vezetni, a telephely higiénés feltételeinek meglétét pedig igazolni szükséges.

Magyarországon az uniós csatlakozás előtt Magyar Szabvány szabályozta az aromák és az élelmiszer-adalékanyagok felhasználhatóságát. A csatlakozás óta a Magyar Élelmiszerkönyv külön fejezetei vették át ezt a szerepet: az 1–2-88/388 számú előírás tárgyalja az „élelmiszerekben használható aromaanyagok és az előállításukra szolgáló nyersanyagok”-at. Ez az előírás megkülönböztet aromaanyagokat, aromakészítményeket, hőkezeléssel előállított aromaanyagokat, füstaromákat vagy ezek keverékeit. Az új, európai uniós előírásoknak megfelelő szabályozás az aromaanyagokat kivette az adalékanyagok közül. Természetesen az aromák is adalékanyagok, ennek ellenére más megítélés alá esnek, mint a többi adalékanyag.

A gyümölcsaromák alkalmazási területe leginkább a cukrászipar, az üdítőital-ipar és a tejipar. Zöldségaromákat elsősorban készételekhez, levesekhez és saláták gyártásához használnak. Az *élelmiszeriparban alkalmazott aromakompo-*

nensek száma több ezer, a velük szemben támasztott követelmény: összetételük állandó legyen, tisztaságuk pedig a lehető legmagasabb fokot érje el.

A biztonságos felhasználás legfontosabb szabálya, hogy csak engedélyezett adalékanyagot (aromaanyagot is) lehet felhasználni, kizárólag ahhoz az élelmiszerhez, és csak abban a mennyiségben, amelyet az előírások megengednek. Aroma- és adalékanyag alkalmazása csak abban az esetben engedélyezhető, ha a felhasználás során nem veszélyezteti a fogyasztók egészségét, nem alkalmas a fogyasztók félrevezetésére, nem a termék esetleges hibáinak elfedésére alkalmazzák, valamint a felhasználás technológiailag indokolt. Az élelmiszer-adalékanyagok alkalmazását a termékek csomagolásán jelölni kell. A tájékoztatás elengedhetetlen a tudatos vásárlók döntési folyamatában, ennek ellenére – mivel egy-egy élelmiszerhez felhasznált aroma igen sok aromaanyag keverékéből áll – megvalósíthatatlan az összes komponens feltüntetése a címkén.

A fogyasztók elvárása a jóízű és mutatós termékek. Az adalékanyagok – köztük az aromaanyagok – az élelmiszerek tulajdonságait kedvezően befolyásolják. Megkönnyítik az élelmiszer-feldolgozást, javítják a termék minőségét, és nem utolsó sorban meghosszabbítják annak eltarthatóságát. Az aromák a termékekben *csak az ízhatást adják vissza, a gyümölcsökben és zöldségekben található ásványi anyagokat, vitaminokat, rostokat, enzimeket – a sűrítményjellegű természetes koncentrátumok kivételével – nem!* A szervezet számára szükséges valódi gyümölcsök, zöldségek fogyasztását éppen ezért nem szabad elhanyagolni. A változatos (nem egyoldalú), kiegyensúlyozott étrend esetén az előírásoknak megfelelő aromás termékek fogyasztása a mai tudásunk szerint nem jár egészségkárosító hatással. Az élelmiszerek készítése és előállítása során használt aromaanyagoknak szigorú szabályozási követelményeknek kell megfelelniük. A gyártók időről időre mellőznek bizonyos aromaanyagokat, vagy más, az egészségre nem ártalmasnak vélt anyagra cserélik. Az egyre szigorúbban szabályozott technológiák és előírások minden esetben a fogyasztók érdekeit szolgálják.

Lelovics Zsuzsanna, *dietetikus*
Kardos Márta, *gyógyszerész*
A szerzők az OÉTI munkatársai.

Tudod, mennyit utazott a tegnapi vacsorád, míg termőhelyétől eljutott a tányérodra? Ezt mutatja az „élelmiszer mérföld”, azaz „food miles” elnevezésű mérőszám, amely arra is rámutat, milyen problémákat rejt magában a globális élelmiszer-kereskedelem egyre jelentősebb térnyerése.

VILÁGLÁTTA ÉTELÜNK

A globalizált gazdaságban az áru nem ismer határokat. A földgolyót pókhálóként körbeszövő termelési és szállítási háló húrjai mentén áramló áru jelentős része pedig élelmiszer. A kínai fokhagymától a dél-afrikai körtén át a német sonkáig a világ szinte minden szegletéből találunk termékeket a magyar szupermarketekben is. A választék bővülése egyrészről örvendetes, másrészről viszont sajátos problémahalmazt hordoz magában mind élelmiszerbiztonsági szempontból – elég csak a közelmúltbeli, mérgezett marokkói paprikával kapcsolatos botrányra gondolni –, mind környezeti és társadalmi hatások tekintetében. A élelmiszerek nagy távolságra történő szállítása jelentős környezetterhelést jelent jár: a járművek által szén-dioxid-kibocsátást a klímaváltozásért felelős üvegházhatás egyik okozója. Egy kutatás rámutatott, hogy az átlag amerikai piacon található más államokból vagy országokból érkező zöldségek és gyömölcsök szállítása 4–17-szer több üzemanyagfelhasználást és 5–17-szer több szén-dioxid kibocsátást eredményez mint a helyben termesztett áruké. Emellett az import élelmiszerrel szemben a helyi termelés sokszor nem versenyképes, így az kiszorítja a piacról a helyi termelőket.

Nem mindegy, honnan jött

A globális élelmiszer-gazdaság negatív hatásainak felismerése hívta életre az „élelmiszermérföld” mérőszámot, amely fejezi ki, hogy az adott élelem hány mérföldet, kilométert tett meg a termelési helytől a fogyasztási helyig.

Nem mindegy, mivel jött

A brit mezőgazdasági minisztérium 2005. júliusi jelentésében rámutatott, hogy az élelmiszereink által megtett távolság mellett az is fontos kérdés, hogy az milyen szállítóeszközzel történt. A legszennyezőbb a légiszállítás, a közúti szállítás a légszennyezés mellett dugókat és az utak gyors elhasználódását is okozza, míg a vízi szállítás a viszonylag környezetbarát szállítási módok közé tartozik.

Nem mindegy, hol vásárolsz

Világszerte egyre jelentősebb a szupermarketek és hipermarketek térnyerése az élelmiszerkereskedelemben, és ezzel együtt az autóval végzett bevásárlások aránya is nő. Egyre messzebb és egyre környezetszennyezőbben járunk vásárolni. Míg korábban élelmiszer-beszerzéseinket szinte kizárólag a sarki közértben és a helyi piacon végeztük, a GfK piackutató adatai szerint a magyarok 2004-ben élelmiszer-vásárlásaik 36%-át autóval bonyolították, és ez az arány évek óta folyamatosan nő.

A szupermarketek számlájára írható az élelmiszerek utaztatásának egy másik vetülete is. A nagy szuper- és hipermarketláncok regionális elosztási központokat hoznak létre: itt veszik át az árut a beszállítóktól, és innen szállítják ki a központhoz tartozó üzletekbe. Így megtörténhet, hogy a szupermarket, ahol vásárolunk, csupán 10 kilométerre van a termelés helyétől, de ha a logisztikai központ mindkettőtől 100 kilométerre található, akkor a zöldség 10 helyett 200 kilométert utazott, mire kosarunkba tesszük.

Vásárlási döntéseinkkel tehát közvetlen befolyással vagyunk táplálékunk környezeti hatására. Ahhoz, hogy minimálisra csökkentsd vacsorád környezeti hatásait:

- Vásárolj helyi, lehetőleg biotermelésből származó élelmiszert! Ha nincs lehetőséged helyi gazdától vásárolni, válaszd a lehető legközelebbit! (Még a bioélelmiszer is elveszítheti környezeti előnyeit, ha több ezer kilométer távolságból importálják!)
- Vásárolj többször, kevesebbet, lehetőleg helyi kereskedőktől! A sarki zöldségesnél, hentesnél, a helyi piacon keresd a közelben termelt élelmiszereket! Törekedj arra, hogy minél kevesebb beszerzést intézz autóval!
- A feldolgozott, kész és félkész élelmiszerek helyett friss idényzöldségeket és -gyümölcsöket fogyassz!

Részletek a 29. oldalon

Török Katalin

CSAK ZÖLDSÉG

Azt mondom, piac,
Azt kérded szivatsz?
Hagyd, Attika,
Menjünk inkább a nagybaniba.
Azt mondom sóska.
Azt mondod, gyerekcsók íze, keserű, ócska,
Azt mondom spenót.
Azt mondod, elhangolt spinét.
Nem találok rá se szót,
Se képet, mi szép.
Azt mondom gyömbér.
Jár érte különbér?
A paprika is házi, óbudai!
Ez volt aztán a jó duma, mi?
Azt mondom végül, főzelék.
Azzá lesz minden, a piros, a sárga s a kék.
Megfőznek nekünk mindent előre, egybe'.
Zöldség, ha kérded, őszintén szeretsz-e?

Nézd, palántája a földi epernek,
Ízéből szép csókok erednek,
Vagy a paradicsom bokra,
Okozatként megannyi okra,
S az alma, kiindulásul,
Min az asszonyi nép mióta ámul,
Vagy az egyszerű spárga,
A Balettintézetben karriert csinálna.
Látod, mi mindent tudnak e zöldek,
Min levespor gyártók mindig csak röhögnek,
Győzködlek én, s tudom még tovább is,
Kizöldül minden, mi kicsit is rurális.

Próbállak rávenni, egyél több frisset és házit,
De a reklámok hada csak ellenem lázít,
Amit ígérnek, az ám a zöldség,
S te mégis hagyod, hogy a füledbe üvöltsék:
Ha porlevest főzöl, mindenki szeret!
Puhára főznek a tartós élelmiszerek.

Mert porból vagyunk és porrá lesz minden,
Ízzé-porrá zúznak engem is, szerintem,
Mindenkit vár a nagyáruház,
Zacskós levesből jót vacsorázz!

Csikós Attila

Hegyek között – völgyek között, de zakatoló vonatoktól igencsak távol áll a Galgafarm. Meseszerűnek hangzik, és tulajdonképpen az is, hiszen a Galgafarm több mint egy biogazdálkodást folytató üzem: egy egész életforma. A Galgahévíz határában fekvő farm egyik alapítója, Varga Géza a területen folytatott biotermelésről és életvitelről nyilatkozott a Tudatos Vásárlónak.

MESEORSZÁG KIRÁLYA

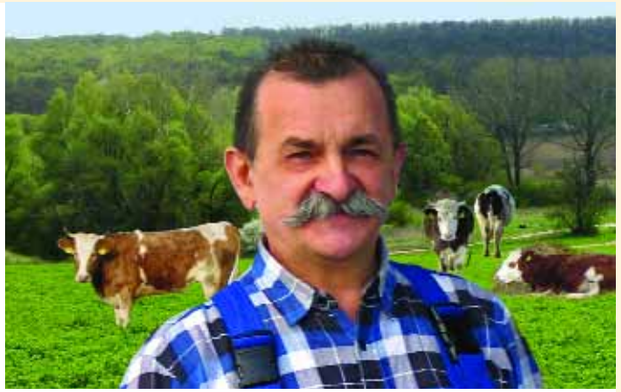
Hogyan jött létre, és milyen tevékenységeket folytat a Galgafarm?

A 80-as évek tudatos fogyasztóiból kinőtt egy baráti társaság, akik úgy gondolták, hogy komoly gond van az élet minőségével, beleérve a környezetet, az élelmiszerek minőségét, az oktatást és az energiafelhasználást is. Ezeknek a problémáknak a megoldására kidolgoztuk egy fenntartható település modelljét. Jelenleg még folynak a munkálatok az 50 családnak otthont adó település kialakításán, ahol a helyi gazdaság kiépítésénél fontos szempont, hogy minél kisebb legyen a település ökológiai lábnyoma.

Mára befejeződött az ökofalu infrastruktúrájának kiépítése: az 50 családi házat távhővel látjuk el, melynek vezetékrendszerét már kiépítettük, és elkészült a bioszolár hőközpont is, amely a saját energiaerdőben előállított fák elgázosítása útján nyeri az energiát. Az ökofalu a projekt központi része, ezt veszi körül egy 300 hektáros ökológiai gazdaság, ahol 15 éve gazdálkodunk a vegyszerek teljes kizárásával, valamint a területhez tartozik egy oktatási központ. A mezőgazdaságon kívül a helyi gazdasághoz része a teljes körű élelmiszer-feldolgozás, az oktatás és a turizmus. Sőt, az építészet is, mivel minden egyes házat mi tervezünk – a később odaköltöző lakókkal együtt –, annak érdekében, hogy valóban érvényesüljenek az ökológiai megfontolások, például az energiafelhasználás területén. A Galgafarm minden elemével és tevékenységével együtt kiváló példa arra, hogy nem lehetetlen úgy kialakítani az életterünket, hogy közben a fenntarthatóság szempontjai se csorbuljanak.

Mit tart a projekt legspeciálisabb részének?

Leginkább azt emelném ki, hogy nagyon fontosnak tartjuk a munkahelyteremtést. Egy olyan modell megvalósításán dolgozunk, ami a fenntarthatóság szempontjainak is megfelel, mégis tud hatni az ellen a jelenség ellen, hogy a fiatalok elhagyják a vidéket. Tizenöt-húsz éve általános tendencia, hogy a falvak elöregednek, és lassan senki sem marad, aki gondozza a tájat. A projekt ezt a folyamatot igyekszik visszafordítani. A helyi gazdaságban – és nemcsak a mezőgazdaságban, de az asztalosműhelyben, a textil-, a tej- vagy a gyümölcsfeldolgozó üzemben is – számos munkalehetőséget biztosítunk a fiatalok számára.



Mivel foglalkozik az oktatási központ?

Az oktatóközpontunkban 1995 óta a fenntartható fejlődés és az ökológiai gazdálkodás témaköreit oktatjuk. Emellett aktívan részt veszünk az úgynevezett leader-programok megvalósításában, vagyis a helyi gazdasági kapcsolatokra épülő vidékfejlesztésben. Ennek az uniós projektnek a keretén belül bővítettük ki a programot 18 Galga-menti településre, ahol szintén létrejöttek kisebb biogazdaságok, ami szám szerint 56 ezer embert érint. Nem könnyű egy ilyen nagy térség felé nyitni, és népszerűvé tenni számukra a biogazdálkodás gondolatát, de soha nem akartunk zárt közösség lenni. Saját bőrünkön kikísérleteztünk egy modellt, és azt szeretnénk, ha minél szélesebb körben ismert lenne.

Mi a véleménye arról, hogy a magyar biotermékek jelentős részét exportra termesztik?

Egyrészről lesújtónak találom a helyzetet, másrészről viszont a termelőket is megértem. A 90-es években, hogy talpon maradhassunk, mi is kénytelenek voltunk exportálni. Ugyanakkor az exportot – véleményem szerint – csak egy folyamat részeként szabad tekinteni, vagy – még ideálisabb esetben – kezdeteként. Amíg világpiaci áron kell megvásárolni az üzemanyagot, a traktort és más inputokat, addig nem lehet elvárni a magyar biotermelőtől, hogy a hazai, kisebb fizetőképes kereslettel rendelkező piacon értékesítse az áruját. Mi, annak köszönhetően, hogy a befolyt jövedelem egy részét kezdetektől hazai piacépítésre fordítottuk, 2001-ben teljesen megszüntethettük a biotermékek exportálását: jelenleg minden termékünket itthon értékesítjük. A termelők többsége azonban nem követi ezt a módszert: az összesen 130 ezer hektáron, ellenőrzött ökológiai gazdálkodást folytató termelők 80%-a profitorientált, és csupán jól jövedelmező üzletnek tekinti a biotermelést. Ennek többek között az a hátránya, hogy a biotermelésből adódó környezeti előnyöket számos módon – főként az áru szállításával – semmissé teszik. A Gaia Alapítvány egyik kutatásából az derült ki, hogy ha 200 kilométernél nagyobb távolságra szállítják a biotermékeket, akkor a biotermeléssel nyert környezeti előny elvész. Ezért nem is nevezhető környezetvédőnek az exportorientált biotermelés.

Ön szerint melyek a biogazdálkodás társadalmi előnyei?

El kell különíteni azokat az előnyöket, amiket az egyes fogyasztó, és amiket az egész társadalom számára jelent a biogazdálkodás. Az egyén a saját egészségét védi vele, hiszen több száz E-jelzésű adalékanyag és tartósítószer kerül be a szervezetünkbe, amelyek együttes hatásáról – hiszen kizárólag egyenként vizsgálják őket – semmilyen információnk sincs. Ha a 60-as évektől kezdve figyeljük a trendet, elmondhatjuk, hogy az agrokemikáliák használatának elterjedésével egyenes arányban nőtt az allergiás és a daganatos megbetegedések száma. Valamilyen korreláció tehát bizonyosan van a kettő között, ezért mindenképpen hasznos a fogyasztónak, ha bioterméket fogyaszt. A biogazdálkodás társadalmi hasznossága azonban még ennél is sokkal fontosabb, hiszen a termék előállításakor a termelő a vizeket és a környezetet is védi. Ez már nem az egyes fogyasztó, hanem az egész társadalom haszna.

Milyen kihívásokkal találkozik munkája során nap mint nap?

A legnagyobb probléma, hogy a biotermelés és a vegyszer nélküli mezőgazdaság gondolata és gyakorlati megvalósítása a rengeteg példa ellenére sem terjedt el eléggé a társadalomban. Megértem, hogy annak, akinek üres a pénztárcája, csupán a tudatossága kevés ahhoz, hogy a magasabb árú biotermékeket vásárolja, de ez rövid távú gondolkodás, mivel a biotermesztést csak a fogyasztók oldaláról lehet ösztönözni. A tudatos termelőknek ugyanúgy szükségük van a tudatos fogyasztókra, mint vice versa.

Melyek az alapítvány hosszú távú céljai, illetve hogyan képzeli el a Galgafarm jövőjét?

Évtizedek óta a lokalitás erősítésén fáradozunk a globalizációval szemben. Nem az egész globalizációs folyamatot ellenezzük, csak azon elemeit, amelyek a helyi szokások lerombolásához és – ennek egyenes következményeként – környezeti problémákhoz vezetnek. Éppen ezért a jövőben is a lokalitás támogatása a fő célunk.

Mit üzen a Tudatos Vásárlóknak?

Szeretettel várjuk a látogatókat és a fogyasztókat Galgahévízen, ahol rendszeresen szervezünk nyílt napokat és más családi programokat. Azt gondolom, a bizalomerősítés legjobb módja, ha megismerjük egymást.

Haller Dóra

IDÉNYZÖLDSÉGEK, IDÉNYGYÜMÖLCSÖK

Az alábbi táblázatból megtudhatod, melyik gyümölcsnek és zöldségnek mikor van szezonja. Találsz néhány „egész évben” szezonális növényt is. Ez azt jelenti, hogy az év nagy részében jól tárolható, az érési időszak után is fogyasztható. Vannak olyan zöldségek és gyümölcsök, amelynek tavaszi és őszi szezonja is van.

NÉV	HÓNAPOK											
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
alma (téli alma is)	1	2	3	4	5		7	8	9	10	11	12
bab	1	2	3					8	9	10	11	12
besztercei szilva								8				
birsalma	1	2	3							10	11	12
burgonya	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
cékla	1	2	3				7	8	9	10	11	12
csemegekukorica							7	8	9			
csemegeszőlő								8	9			
cseresznye					5	6	7					
cukkíni								8	9	10	11	
dió	1	2	3	4	5					10	11	12
egres					5	6						
eper						6	7					
fejes káposzta	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
fejes saláta			3	4	5	6	7	8	9	10		
fekete retek	1											12
füge								8	9	10		
földimogyoró										10		
gyökér	1	2	3				7	8	9	10	11	12
görögdinnye							7	8				
hónapos retek, korai		2										
hónapos retek (tavaszi)					5							
hónapos retek (őszi)									9			
kajszibarack (sárgabarack)						6	7	8				
kapor					5	6	7	8	9	10		
karalábé	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
karfiol	1								9	10	11	12
karós bab	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
kelbimbó	1	2	3						9	10	11	12
kelkáposzta	1								9	10	11	12
kínai kel										10	11	12
körte (téli körte is)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
köszméte					5							
loskatök										10		
málna							7	8	9			

NÉV	HÓNAPOK											
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
mandula	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
meggy						6	7					
naspolya	1	2								10	11	12
őszibarack						6	7	8	9			
padlizsán								8	9	10	11	
paprika						6	7	8	9	10		
paradicsom						6	7	8	9	10		
pasztinák	1	2						8	9	10	11	12
patisszon						6	7					
petrezselyem								8	9	10		
póréhagyma										10		
retek			3	4	5	6	7	8	9	10	11	
ribiszke					5	6	7					
ringló							7	8				
rózsakajszi							7					
sárgadinnye					5	6	7	8	9			
sárgarépa	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
sóska	1			4	5	6	7	8	9	10	11	12
spárga				4	5	6						
spenót			3	4	5	6	7	8	9	10	11	
sütőtök										10		
szamóca				4	5	6	7	8	9			
szeder								8	9			
szilva							7	8	9			
szőlő							7	8	9	10	11	12
tök						6	7	8	9	10	11	
uborka						6	7	8	9			
újburgonya					5							
újhagyma, zöldhagyma				4	5							
vöröshagyma	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
vöröskáposzta										10		
zeller	1	2	3				7	8	9	10	11	12
zöldbab						6	7	8	9			
zöldborsó				4	5	6	7	8	9	10	11	
zöldpaprika					5	6	7	8	9	10	11	

EPERSZEZON TÉLEN-NYÁRON?

Ma már bármely hónapban mész a piacra vagy a sarki zöldségeshez, színes gyümölcs- és zöldségkupacoktól roskadozó pultok várnak. A globalizált élelmiszer-kereskedelem első pillantásra szimpatikus eredménye, hogy ha épp januárban kívánod meg az epret, akármelyik szupermarketben megkaphatod.

Az örök szezonnak azonban ára van, amit a környezet illetve az egészséged fizet meg. Ezért amikor csak lehet, fogyassz idénygyümölcsöket és -zöldségeket! Így nem támogatod a több ezer kilométernyi szállítás alatt keletkező környezetterhelést, sem a rengeteg energia és vegyszer használatát igénylő mesterséges termelést. Az idényüket élő zöldségeket és gyümölcsöket nem kell éretlenül leszedni, hogy majd úgyis „megérik a hosszú út alatt". A természetes körülmények között növekedett zöldségben és gyümölcsben több a tápanyag, a vitamin, és mivel frissebbek, finomabbak is, mint üvegházi vagy a hűtőházban beérett társaik. Végül, de nem utolsó sorban, az idénytermények vásárlásával az importőr és szállító cégek, illetve távoli országok termelői helyett a helyi termelőket támogatod forintjaiddal.

Török Katalin

EGY KILÓ PAPRIKÁT, ÉS FÉL KILÓ SZÉN-DIOXIDOT, LEGYEN SZÍVES!

– mondhatnánk a zöldségesnél, ugyanis mire eljut hozzánk a marokkói paprika, körülbelül ennyi üvegház-hatású gáz jut a levegőbe a szállítás által. Az üvegház-hatású gázok (legnagyobb részben a szén-dioxid, valamint a nitrogén-oxid és a metán) felelősek a globális felmelegedésért, amelyhez a távolsági áruk vásárlása révén mi is hozzájárulunk.

Az alábbiakban a kanadai környezetvédelmi minisztérium által kidolgozott módszer egyszerűsített változatát felhasználva igyekeztünk megbecsülni a hazai áruházakban is kapható „távolsági" zöldségek és gyümölcsök szállításból eredő környezeti hatását.
A módszer: a távolságok becsléséhez a különböző zöldségek és gyümölcsök származási helyének fővárosa és Budapest távolságát vettük alapul, majd erre a távolságra vetítettük a különböző szállítási módokhoz (légiszállítás, hajó, vonat, teherautó) köthető üvegház-hatású gáz kibocsátást. Az európai országok esetében valószínűsítettük a közúti szállítást, a többi ország esetében a vízi és a közúti szállítás kombinációival számoltunk.

A szállítás módja	**Légi**	**Közút**	**Vízi**	**Vasút**
Üvegházhatású gáz kibocsátás *gramm/tonna-kilométer*	1101,1	269,9	130,3	21,2

Forrás: Environment Canada

Zöldség/gyümölcs	**Származási hely**	**Távolság** (km)	**Egy kg gyümölcsre vagy zöldségre jutó üvegház-hatású gázkibocsátás** (kg)
banán	Costa Rica	10150	1,74
grapefruit	Dél-Afrika	8300	1,50
szőlő	Dél-Afrika	8300	1,50
fokhagyma	Kína	7350	1,38
paradicsom	Spanyolország	2550	0,69
saláta	Spanyolország	2550	0,69
brokkoli	Spanyolország	2550	0,69
paprika	Marokkó	2700	0,49
eper	Marokkó	2700	0,49
fokhagyma	Egyiptom	2200	0,43
vöröshagyma	Hollandia	1400	0,38
sárgarépa	Hollandia	1400	0,38
cikória	Hollandia	1400	0,38
kaliforniai paprika	Hollandia	1400	0,38
padlizsán	Hollandia	1400	0,38
cukkini	Hollandia	1400	0,38
sárgarépa	Belgium	1400	0,38
citrom	Törökország	1350	0,36
körte	Olaszország	1250	0,34
karfiol	Olaszország	1250	0,34
alma	Lengyelország	500	0,13

Globális szinten fajok természetes élőhelyének megváltozására legtöbb esetben a mezőgazdasági termelés miatt kerül sor: jelenleg a Föld területének egyharmada áll művelés alatt, ekkora területen folyik élelmiszer-termelés. A mezőgazdálkodás kialakulása óta eltelt 12 ezer évben mintegy 7 ezer növényi faj került termesztésbe élelmezési céllal. A mezőgazdasági sokféleség drámai csökkenését jól érzékelteti, hogy napjainkban mindössze 15 növényfaj és 8 állatfaj biztosítja élelmiszerünk 90 százalékát.

NEM BABRA MEGY A JÁTÉK

Alma, alma, piros alma, bumm! – Az agro-biodiverzitás, vagyis a kultúrfajok, a hagyományos termesztett fajták sokfélesége (diverzitása) a globális biodiverzitás gazdaságilag legértékesebb, legnagyobb hasznot hozó része. Ama kevés természeti erőforrás egyike, amely a gazdálkodók számára évszázadokon át biztosan rendelkezésre állt, és elsőrendű szerepet érdemelne a jövő növénytermesztésében is. A szupermarketek gyümölcsrészlegén azonban mindössze néhány almafajta található meg, abból egy biztosan piros, egy sárga és egy zöld – hadd válogasson a fogyasztó! Az Országos Mezőgazdasági Minősítő Intézet 2005-ös adatai szerint a faiskolában forgalmazható fajták jegyzéke e Magyarországon őshonos gyümölcsből 60 fajtát nevez meg, amelynek csupán harmadát (21 fajtát) jegyezte be hazai nemesítő. Ennél egyelőre még az Őrség-Vendvidék gyümölcsöseiben is több ún. tájfajta található, amelyek persze mind hiányoznak a fajtajegyzékből.

A tájfajták a mai fajtáktól külső jegyeikben eltérő ősi fajtakeverékek, amelyek egy adott tájegység helyi sajátosságaihoz, klimatikus, biológiai és gazdasági-társadalmi változásaihoz alkalmazkodtak. A tájfajták sokféleségük révén évszázadokon keresztül alkalmazkodtak a helyi körülményekhez (a talaj- és klímaviszonyokhoz), s biztosították a gazdálkodás kockázatainak csökkentését. Termesztésük olyan gazdálkodási rendszerbe illeszkedett, amely a táj ökológiai adottságaiból, a környezeti feltételekből indult ki, s erre épültek a helyi társadalmak gazdag kulturális hagyományai. Így Magyarországon a XIX. század végére a termesztett növények nagyfokú genetikai sokszínűsége alakulhatott ki. A növénynemesítés előretörése a XX. század elején, később a hibridek, a modern fajták tömeges bevezetését támogató intézkedések, majd a hatvanas évek iparosított mezőgazdaságának mértéktelen vegyszerhasználatának következtében a tájfajták fokozatosan kiszorultak a nagy- és közepes méretű gazdaságokból, s csak a hagyományos művelési módokat alkalmazó kisebb gazdaságokban, kertekben hasznosultak. Hazánkban a tájfajták közül elsősorban a gyümölcsök ismertek, s rendelkeznek ma is jelentősebb gazdasági értékkel.

Az ENSZ Élelmezési és Mezőgazdasági Szervezete (FAO) védőszárnyai alatt működő Növényi

Genetikai Erőforrások Nemzetközi Intézete (International Plant Genetic Resources Institute, IPGRI) a növénynemesítési céllal hasznosított helyi fajták eltűnő sokfélesége miatt szervezte meg a tájfajták génbanki összegyűjtését. Termesztett növényeink sokféleségének védelmére létrehozott génbankokat a nagyüzemi, iparosított mezőgazdasági termelés okozta válság hívta életre. Ám hamar kiderült, csakis kényszermegoldás lehet egyes fajokat az eredeti termőhelyen kívül, gyűjtemények vagy ültetvények mesterséges körülményei között (ex situ) nevelni és őrizni. A világ ezernégyszáz génbankja a nyolcvanas évek végén még évente hatvanezer mintát osztott ki a nemesítőknek, ma csupán tízezret. A termőhelyrontó nagyüzemi, iparosított mezőgazdálkodás mellett a kényszerű génbanki, botanikus kerti védelem és használat a kisebbik rossznak számít. Az élővilág sokféleségének fenntartását, hasznosítását a fajok és változatok életképes állományainak eredeti élőhelyén, természetes állapotban történő (in situ) megőrzésével kellene biztosítani; ott, ahol jellegzetes tulajdonságaik is kialakultak.

Mára ezért sok helyen a helyi körülményekhez alkalmazkodott tájfajták, vagyis a hagyományos fajták eredeti termőhelyükön, termesztés útján történő fenntartása vált a mezőgazdasági sokszínűség védelmének és hasznosításának legfőbb útjává. A termesztett növényfajok legfőbb genetikai tartalékterületei, a kiskertek lettek a termőhelyhez kötött ún. in situ génmegőrzés célterületei. A kisparcellák (kiskert, zártkert, háztáji) a régi fajták vagy tájfajták fennmaradásában, valamint a nagyüzemi termelésbe vont kultúrnövényeknél gyakori génerózió ellensúlyozásában felbecsülhetetlen szerepet játszanak. A termőhelyhez kötött génmegőrzés legfőbb társadalmi előnye, hogy a helyi termesztési hagyományok, étkezési szokások továbbélésén túlmenően a kertművelő közösségek fennmaradását is biztosítja. A vetőmagok közösségen belüli cseréje, a relatíve kis parcellákon alkalmazható túlnyomórészt kézi munka ugyanis gazdaságilag-társadalmilag is fenntartható termesztési rendszereket eredményez.

A hazai mezőgazdasági sokféleség megőrzése és hasznosítása szempontjából fontos, hogy Magyarország eddig valamennyi biodiverzitásra, s ezen

belül a növények genetikai sokféleségére vonatkozó nemzetközi egyezményt aláírta. Ennek ellenére 2003-ban a Nemzetközi Növényi Genetikai Erőforrások Intézete (IPGRI) által finanszírozott hazai kutatás rámutatott, hogy a jelenlegi jogi szabályozás korántsem támogatja megfelelően a tájfajták termesztésbe vonását, ezért nem csoda, hogy csak elvétve, a kisebb, magántulajdonú és családi használatú kertekben maradnak fenn.

Jelenleg tehát kevés reményre ad okot az mezőgazdasági sokféleség megóvásának és a jövő nemzedékekre hagyományozásának hazai helyzete. Úgy tűnik, visszavonhatatlanul elvesztettük genetikai forrásaink egy jelentős részét, és a jelenlegi intézményi környezet is egyértelműen a termesztett növények genetikai sokféleségének csökkenését ösztönzi. A kedvezőtlen tendencia megfékezésére a gödöllői Szent István Egyetem Környezet- és Tájgazdálkodási Intézet Környezeti Társadalomkutató Csoportja **(www.essrg.org)** a helyi közösségekkel együttműködve az Őrségben és a Vendvidéken még fellelhető alma, bab és kukorica, valamint hajdina tájfajták feltérképezését, és sokféle értékük bemutatását kezdeményezte helyi fesztiválok keretében.

BABFESZTIVÁL: Ma még sokféleségükről ismertek, de egyre inkább az eltűnés veszélye fenyegeti az Őrség tájfajta babjait. E szemünk előtt zajló folyamatnak a megállítását tűzte ki célul az őrségi babfesztivál 2006 áprilisában. Részletek: **www.orsegitelehaz.hu**

HAJDINAFESZTIVÁL: A hajdinatermesztés hagyományos, a tájat is fenntartó termesztése az Őrségben mára gyakorlatilag eltűnt. E hagyományos őrségi növény felkarolására, és a tájba illő agrikultúra népszerűsítésére 2006 augusztusában hajdinafesztiválra kerül sor az Őrségben. Részletek: **www.kotok.hu**

Balázs Bálint

Az Őrségben és a Vendvidéken megtalált alma fajták

csörgőalma	cigányalma	nemes sóvári
egéralma	fehér pogácsa	citrom alma
vasalma	kúpalma	édes alma
batul	narancsalma	apró eperalma
piros pogácsa	koszos alma	tányéralma
London pepin	sárga szépvirágú	tökalma
csíkos alma	boralma	krumplic
kromstüll	mákalma	nevenincs alma
aranyparmin	mosánszki	törökbálint
bális	rozsérű alma	köcsögalma
vajalma	ősjonatán	vadalma
bőralma	babalma	apró édes

„Minthogy kertjeinket különböző kiváló gyümölcsfákkal ékesíteni és gazdagítani határoztuk, és az alkalmas idő, vagyis a tavasz most következik, megkeresünk téged, hogy szándékunkat sikerre segítsd, mint aki részben saját kertjeidből, részben máshonnan könnyen megteheted.”

NEHOGY AZ ÚTON ELPUSZTULJANAK...

Az idézet egy 1573. március 8-án Bécsben kelt levélből való, melyben Miksa fordul Verancsics Antal érsekhez, hogy a híres magyar gyümölcsfajtákból saját kertjei számára oltóanyagot szerezzen. A szöveg latinul íródott, de a fajtaneveket Miksa magyarul jegyezte, ami arról árulkodik, hogy az akkori nyugat szemében legkiválóbb fajták közül nem egyet magyar eredetűként tartottak számon. Azt azért tudnunk kell, hogy hozzánk a legtöbbje keletről érkezett, majd némi nemesítés után került a kertkultúrára sokat adó nyugati államokba. Ezek a fajták aztán beolvadtak az európai alakok sorába, származási helyük és eredeti formájuk többnyire homályba veszett. Akadnak viszont az országban zugok, ahol még megtaláljuk ezeket a kiváló fajtákat, több száz éve változatlan formájukban, sőt, még régebbi, máshol sosem ismerteket is. Nem akármilyen helyek ezek, még a nevük is izgalmas: dzsungelgyümölcsösök. A Felső-Tisza vidékén, Szatmárban akad ezekből egy. Még.

Fintha István, a Hortobágyi Nemzeti Park polihisztora mesél a dzsungelgyümölcsösökről.

„Dzsungelgyümölcsös. Én személyesen nem szeretem ezt a kifejezést. Hangzatos ugyan, de a szóban forgó erdőket nevezzük inkább ártéri gyümölcsösnek. Enélkül is nagyon érdekesek, ugyanis nem emberi tevékenység hozta őket létre. Spontán alakultak ki: a víz hozta, madár hordta magok az ártéren szépen legyökereztek, és idővel erdőt alkottak. Azóta magról, sarjról újulnak. A középkorban már léteztek ezek a gyümölcsligetek – a **besztercei szilváról** például tudjuk, hogy patikában árulták. Ekkorra a szóban forgó fajták egy része már kialakult, mások pedig azóta fejlődtek ki – természetesen néhányuk az emberi kiválogatás eredményeképp. Azt azért tudnunk kell, hogy ez a kezdetleges nemesítés céljaiban és eszközeiben távolról sem volt azonos azzal, amit manapság művelnek. Mostanában csak az a fontos, hogy a gyümölcs látványos legyen, és gyorsan érjen. Íz dolgában úgy aránylanak ezek a mi ártéri gyümölcsfáink hozta terméshez, mint a boltban vásárolt csiperke az erdőben gyűjtött vadgombához. Sőt, a szilvák még bőségben sem maradnak el az intenzív fajták mögött: éréskor még átlagévekben is gyakran kell kitámasztani ezeknek a fáknak az ágait! Az ilyen szilvából készült lekvár pedig nem igényel cukrot, és nem penészedik. Ezeknek az ősi fajtáknak a másik, talán még fontosabb értékük, hogy alig-alig kell őket istápolni. Nem nagyon van szükségük permetezésre, locsolásra, kapálásra. Kártevőkkel és betegségekkel szemben egyaránt ellenállóak. Az időjárás persze velük is elbánik néha, de a nemesített rokonoknál így is jobban bírják a tavaszi fagyokat, és a gyümölcsük is kiválóan eláll. Mikor még nem jöttek divatba ezek a mai agyonkeresztezett változatok, a téli szüretelésű almákhoz pl. nem kellett hűtőház. A feleségemmel egyszer tízfokos télben szedtünk az egyik almafáról egy kosárnyit. Hagytuk, hogy a szoba melegében kiengedjen, de a húsa ekkor sem puhult föl, és két hétig, amíg a kosár ki nem fogyott, mind ízletes maradt.

Aztán az ősi gyümölcsök neve is kedves az embernek. Csak néhány: **kozma-, kármán-, méz-, eperrel érő körte; borízű, kormos, mohos, pogácsaalma; boldogasszony-, lószemű, nemtudom-, gömöri nyakas szilva.** Sorolhatnám. Luby Margit, a Szatmár nagy néprajzírója még arról számolt be, hogy valaha rendkívül kiterjedtek voltak a vad gyümölcsösök. Ifjúkoromban gyakran jártam az Északkelet-Alföld ártereit, még akkoriban is sok helyütt lehetett ilyet találni. Mára már csak egy „hivatalos” létezik, a Kisar községről elnevezett. Ezt jelenleg is birtokolják, kezelik, használják. Föl van osztva a helybéliek között kis parcellákra, de egyébként teljesen egységes az egész, nem szabdalják kerítések. Területe kb. 8–10 hektár. Fejből meg nem mondom, de kb. 8–10 almafajtát, három-négyféle diót, körtét és szilvát találunk a területen. Ilyen szilva a besztercei, vagy a pálinkának és lekvárnak való **nemtudomszilva,** a híres **penyigei. Penyige** kis szatmári falu. Hagyományos törekvése a községnek a régi falusi vásárok minden giccs nélküli megjelenítése, és ezzel véleményem szerint sok híresebb vásárt maguk mögé utasítanak. Augusztus 27-én rendezik. Ennek keretében törekednek a régi fajták felkarolására, de a főszereplő a szilva. Sok egyéb program mellett van itt ilyenkor hagyományos lekvárfőzés, kaphatók különféle gyümölcsök és gyümölcsös édességek. Felújított a falu egy régi házat, és lekváriumot (lekvármúzeumot) rendezett be, ahol bemutatják a tágabb környék őshonos gyümölcseit és az azokból készíthető termékeket. Érdemes lenne felfigyelni rájuk!

Minotán a diót ünneplik hasonló keretek között. Ott olyankor minden kapható, ami dióból készül. Egyébként a minotai dió is igen híres, a legjobb fajták egyike. Héja vékony, és a húsának igen magas az olajtartalma. Ráadásul ez a szülőhazája, tehát itt a legfinomabb.

Fontos még említést tenni az elfeledett somról. A császlói somról annyit lehet tudni, hogy már csak két és fél fányi van belőle a világon: két tisztavérű és egy kereszteződésből származó példány. Ezt a fajtát már csak a lelkiismeretes hagyományápolás mentheti meg. Pedig a 12–14 somfajtából a császlói a legkiválóbb. Ennek a leghúsosabb a gyümölcse, termése súlyra és mennyiségre is a legtöbb, ráadásul cseppet sem igényesebb, mint a többi.

Essen szó azért a szatmári sík két kis hegyén, a Kaszonyi-hegyen, Barabás mellett és a Tarpai-hegyen lévő szőlőkről! Itt a szőlőtőkék és présházak között sok értékes fa is megmaradt. A Kasznyi-hegyen olyan szilvafajtát találtam, aminek a korát kb. tízezer évre becsüljük! Több ezer mérést végeztem a növényen: tulajdonképpen megrekedt félúton a szilva és a kökény között. Az ezt az állapotot követő köztes alakok már elvesztek. Hallatlanul érdekes, mert termésének formája, magja kerek, mint a kökényé – de a húsa mézédes!

Aztán voltak még spontán kis fragmentumok **Szamosangyalos** mellett, **Tiszabecs** árterén, nem tudom, megkímélték-e ezeket a gátépítések. Mindig fájt a szívem, mikor láttam, mint mennek el a kertészek a mondott kincsek mellett.

Pedig hajdan Nyugat-Európa nagyon kérte-várta ezeket a zamatos gyümölcsöket. Egyetlen szakembert sem ismerek, aki a megmentésükkel foglalkozna. A génmegőrzés egyelőre a publikációk és a népszerűsítés szintjén van. De nem csak a gyümölcsök terén találunk elvesző értékeket, akad jó néhány zöldségfajta is. Jó lenne a jogszabály erejével védetté, nemzeti kincsünkké nyilvánítani a magas genetikai értéket képviselő, még fellelhető termesztett növényfajtákat, amíg nem késő!”

Addig is, akár anno a háziállatfajták esetében, lelkes magánszemélyeken fog múlni a sorsuk. A minotai dió és a besztercei szilva egyszerűen beszerezhető, de aki szeretne a Fintha István által fent említett, kiveszőfélben levő gyümölcsfajtákból a kertjébe fogadni, az látogasson el az északkeleti csücsökbe, mondjuk Penyigére! Kőrösi Miklósné, a falu polgármestere szerint legalábbis egy-egy hajtás beszerzésében szívesen segít a falu bárkinek. Azt mondta, különösen Balkó Gyulát érdemes keresni! Penyige persze sokak számára messze van, de hadd álljon itt még egy sor Miksa leveléből:

„Mindezeket az oltóágakat idején gyüjtesd meg, gondosan csomagoltasd, nehogy az úton elpusztuljanak...”

Kovács Gyula

A gabonamagvak, a zöldségek, a gyümölcsök bőrszépítő táplálékok

A BÖR BELÜLRŐL ÉPÜL – NEM MINDEGY, HOGY MI KERÜL A TÁNYÉRRA

Magyarország lakóinak jelentős része valamilyen táplálkozással kapcsolatos betegségben szenved, amely sok esetben a bőr állapotán, a külső megjelenésen is nyomot hagy. Az egészségtelenül táplálkozók a kelleténél jóval több zsírt, sót és édességet fogyasztanak, gyümölcsből, zöldségből viszont a szükséges mennyiségnél lényegesen kevesebbet esznek.

A magyar lakosság egészségi állapota a felmérések szerint kirívóan rossz. Mivel a táplálkozás, az egészség és a szépség egymástól elválaszthatatlan fogalmak, nem meglepő, hogy nagyon sokan elégedetlenek a bőrükkel, fizikai állapotukkal, annak ellenére, hogy évről évre többet költenek szépségápoló szerekre, étrendkiegészítőkre, fogyasztó készítményekre.

Ma soha nem látott mennyiségű, fajtájú élelmiszer csábítja a vásárlókat. A lakosság nagy része (egyes számítások szerint legalább a fele) jóval többet is fogyaszt a kelleténél. Sokak életének állandó, időt és pénzt rabló problémájává vált a túlsúly és a kövérség, amitől a mai viszonyok között nem is olyan könnyű megszabadulni. A piacgazdálkodásnak, a globalizációnak és a rendkívül gazdaságos nagyüzemi termelésnek köszönhetően az üzletekben az egészséget szolgáló értékes élelmiszerek helyett mindinkább csupa szépen csomagolt, feldolgozott, adalékanyagok tömegét tartalmazó, *üres kalóriát adó,* denaturált ételeket talál a vásárló. A lakosság egészségére további veszélyt jelent, hogy jóval kevesebb zöldséget, gyümölcsöt eszik a kelleténél: az ideális 400–800 gramm helyett átlagosan mindössze 285 grammnyit fogyaszt naponta. Mindez azért is elgondolkodtató, mert csak a változatos, növényi alapú étrend által juthat hozzá az ember szervezete a betegségmegelőzésben nélkülözhetetlen vitaminokhoz, ásványi anyagokhoz, nyomelemekhez, valamint ahhoz a több tízezer növényi vegyülethez, amely az adalékanyagokkal, méreganyagokkal, szabadgyökökkel szembeni küzdelemben hatékony fegyvereknek számít.

Aki rendszeresen fogyaszt gyümölcsöt és zöldséget, sokkal kevésbé teszi ki magát az emésztőrendszeri, érrendszeri és izületi betegségeknek, s ezzel együtt egy sor kozmetikai problémának, mint azok, akik a magas zsír- és koleszterintartalmú, valamint a finomított élelmiszereket (húsfélék, tejtermékek, édesség, finomított lisztből készült pékáru) részesítik előnyben.

A kozmetikai szalonokban megforduló vendégek egyik leggyakoribb panasza a tisztátalan, *pattanásos bőr,* ami gyakran (természetesen nem minden esetben) a *helytelen táplálkozási szokások miatt alakul ki.* A bőr kiválasztószerv, a mértéken felüli fehérjefogyasztás (húsfélék, tejtermékek), a felszívódó méreganyagok hatása (székrekedés) előbb-utóbb a bőrön is láthatóvá válik. A kiváltó okok megszüntetésével – a fehérjebevitel 1–4 héten át tartó drasztikus csökkentése, a zöldségek-gyümölcsök mennyiségének emelése – sok esetben látványos javulás tapasztalható a bőr állapotában.

Az élelmiszerek helyes arányainak betartására mindenkinek sokkal jobban kellene figyelnie.

Érdemes megszívlelni a szakemberek táplálkozási ajánlásait, akik az egészséges táplálkozásban az élelmiszerek helyes arányát egy házikóval szemléltetik, amelynek falai fele-fele arányban teljes őrlésű, nagy élelmirost-tartalmú gabonafélékből és vitaminokban, enzimekben gazdag zöldségekből, gyümölcsökből épültek, a tetőrész fele-fele arányban hús- és tejtermékekből áll, a kémény pedig a cukor és a zsír arányát jelképezi. Az ideális tehát az lenne, ha a legtöbbet gabonafélékből, zöldségekből és gyümölcsökből fogyasztanánk – napi öt étkezésre elosztva. Ügyelni kellene azonban arra is, hogy a magunkhoz vett *táplálékmennyiség legalább 50%-át friss növények tegyék ki,* mert a szervezet csak így juthat hozzá azokhoz az éltető anyagokhoz (vitaminok, enzimek stb.), amelyekre az egészsége biztosításához szüksége van. Az arányok betartásával fokozatosan különféle *kozmetikai problémák automatikus rendeződésére* (súlytöbblet, rozácea, pattanásos bőr, allergia, fakó, petyhüdt, vitaminhiányos bőr…) is számítani lehet.

Egyre több tudományos munka bizonyítja a növényekben lévő számos **biológiailag aktív anyag** fontosságát. A parányi növényi vegyületek különféle gyógyhatással rendelkeznek. Az antioxidáns hatásúak például képesek semlegesíteni a környezeti ártalmak, az élelmiszeradalékok, a dohányzás és a különféle sugarak hatására túlzottan felszaporodó, sejteket károsító, immunzavart, korai öregedést előidéző szabadgyököket. A flavonoidok emellett **gyulladáscsökkentő, asztmaellenes, antiallergén, antiviriális, antibakteriális** tulajdonsággal is bírnak, s vannak közöttük olyan vegyületek (a

rutin és a naringenin) is, amelyek a hajszálerek törékenységét csökkentik.

A zöldségek közül a **hagymafélék, a fehérrépa, a spenót, a zeller, a lencsefélék, a brokkoli és a petrezselyem** a leggazdagabb flavonoid-források. A gyümölcsök közül a bogyósok (eper, szeder), az olajos magvak közül a dió tartalmazza jelentősebb mennyiségben ezeket az értékes, biológialag aktív anyagokat. Főzéssel, kioldódás miatt mintegy 50%-kal csökkenhet a növények flavonoidtartalma, ezért a főzött zöldségeknek a levét is tanácsos elfogyasztani. A zöldséglevek, **a céklalé, a bodzából, a kékszőlőből, a feketeribizliből nyert levek** jelentős mennyiségben tartalmaznak antioxidáns hatású polifenolos vegyületeket.

Közismert, hogy a friss, nyers gyümölcsök kiváló vitaminforrások. A tárolással azonban a növények jelentős mennyiségű vitamint veszítenek. A levélzöldségek (jégsaláta, batávia, kötözős saláta, sóska, cikórialevél, zellerlevél, gumóskömény) vitamintartalma például 8 nap elteltével a felére csökken (a leveles kelben érdekes módon hosszú ideig megőrződnek a vitaminok).

Aki egészségesen szeretne táplálkozni, vásárláskor nyugodtan hagyatkozzon a színekre és az aromákra. A táplálkozáskutatók szerint különösen az erős színű – zöld, sárga, piros – zöldségnövényeket kellene **nagykanállal fogyasztani, például a brokkolit, a káposztaféléket, a sárgarépát, a paradicsomot** (likopin nevű fényvédő anyaga miatt nyáron különösen ajánlott), a sárga- és a görögdinnyét, a spenótot; az aromásak közül pedig a hagymaféléket, ugyanakkor a növényi csírákról és zöldfűszerekről sem kellene megfeledkezni. Az alma kiváló vértisztító, pektin tartalmának köszönhetően gátolja a zsiradékok és a koleszterin felszívódását. **A bogyós gyümölcsök** is (szőlő) jól használhatók **méregtelenítésre.** Hogy a növényekben rejlő E-vitamin is érvényre juthasson, nem tanácsos a növényi olajat az ételekből teljesen kispórolni.

Végezetül: A tápanyagok kívánatos arányának megtartása mellett a gabona-, zöldség- és gyümölcsféléknél törekedni kell a változatosságra is.

Markovics Vera

Egyszerűen fogalmazva ahány zöldség és gyümölcs, annyiféle szabály vonatkozik jelölésükre, kategóriába sorolásukra. A szabályok sokasága és alkalmazási területeik szinte teljességgel átláthatatlanok még a szakember számára is. Az alábbiakban megkíséreltük összefoglalni a zöldségek és gyümölcsök címkézésére, jelölésére vonatkozó főbb szabályokat.

HONNAN TUDJAM???

Mikor előre csomagolt friss, tehát nem mirelit vagy félkész zöldséget vagy gyümölcsöt vásárolsz, ügyelj arra, hogy a következő információk magyar nyelven, közérthetően és egyértelműen fel legyenek tüntetve az áru csomagolásán:

- elnevezés;
- termék ára forintban (egységár is, pl. Ft/kg);
- tárolási és felhasználási feltételek;
- az élelmiszer előállítójának vagy forgalmazójának neve az Európai Gazdasági Térségen belül;
- eredet vagy származási hely, ha a jelölés hiánya megtévesztené a fogyasztót;
- felhasználási útmutató, ha ennek hiányában a fogyasztó nem tudná megfelelően használni.

A jelenlegi magyar jogszabály szerint a nem csomagolt áru kiskereskedelmi értékesítésekor csak az alábbi információkat kell feltüntetni:

- a termék árát (egységárát forintban);
- megnevezését (néha a fajtát is);
- származási helyét (ország megnevezését);
- minőségi osztályát.

Az előírások szerint három minőségi osztály létezik:

- **Extra osztály** – a kiváló minőségű áru;
- **I. osztály** – a jó minőségű áru, melynél a minőséget nem befolyásoló enyhe hibák előfordulhatnak; a kereskedelembe kerülő áruk nagy része ebben a kategóriába tartozik;
- **II. osztály** – minden olyan áru, amely a magasabb osztályok előírásainak nem felel meg, de a minimum követelményeknek igen; nem lehet azonban rothadt vagy fogyasztásra alkalmatlan.

Jelenleg még nincsenek minden termékre vonatkozóan kidolgozva a minőségi kategóriák kritériumai, és ahol megvannak, azoknál sem feltétlenül létezik valamennyi kategória. Mivel az egyes kategóriákba sorolt termékeknek szigorú feltételeknek kell megfelelniük, ezért kizárólag olyan terméknek lehet minőségi besorolása, melyre nézve már meghatározták ezeket a követelményeket. (Megtévesztő például azt állítani egy termékről, hogy extra kategóriájú, ha az adott termék esetében még nem dolgozták ki a minőségi osztályok kritériumait).

A jelölésre alkalmazott feliratokat, árjelzőket kizárólag az árut nem szennyező anyagból szabad készíteni, és azokat úgy kell elhelyezni, hogy az élelmiszerrel ne érintkezzenek. A csomagolt élelmiszerek jelölésére – helyben csomagolás esetén is – csak olyan címke, illetve ragasztóanyag használható, amely egészségre ártalmas anyagot nem tartalmaz.

Amennyiben úgy véled, hogy kínált áruról nem áll rendelkezésedre elég információ, vagy felmerül a gyanúd, hogy a tájékoztatás nem felel meg a valóságnak, kérdezz rá, és ha nem kapsz megfelelő választ, ne hezitálj, keress másik eladóhelyet, zöldséget vagy gyümölcsöt!

dr. Haraszti Anikó

A ZÖLDSÉGEKET ÉS GYÜMÖLCSÖKET ELLENŐRZŐ HATÓSÁGOK

Amennyiben gondod, problémád van a vásárolt zöldség, gyümölcs minőségével, a higiéniai körülményekkel, az áru környékén feltüntetett információkkal, vagy akár a mérleg, a mérőeszköz hitelességével, ellenőrizhetőségével, több intézményhez is fordulhatsz.

Azt javaslom, hogy észrevételeidet, panaszodat elsősorban az eladóval közöld, ha ő nem kompetens, keresd meg az üzlet tulajdonosát, a piac, vásár fenntartóját, üzemeltetőjét! Ha nem sikerült megnyugtató eredményre jutni, fordulj hatósághoz!

Üzletek, piacok és vásárok piaci rendjét, az ott forgalomba hozott termékeket, az előírások betartását a helyi önkormányzat jegyzője, – amennyiben van ilyen – az önkormányzati piacfelügyelő, illetve a megyei (fővárosi) fogyasztóvédelmi felügyelőségek ellenőrizhetik. Az illetékes jegyző elérhetőségeit ki kell függeszteni az üzletekben.

A zöldségek és gyümölcsök minőségi, illetve jogszabályi megfelelőségét, az áruk kezelési körülményeit a Zöldség-Gyümölcs Minőségellenőrzési Szolgálat vizsgálja. A szolgálat három hatósági szerv: a megyei (fővárosi) növény- és talajvédelmi szolgálatok zöldség-gyümölcs ellenőreinek, a Növény és Talajvédelmi Központi Szolgálat zöldség- és gyümölcsellenőrzés koordinációját ellátó szakmai részlegének, valamint a Földművelésügyi és Vidékfejlesztési Minisztérium ellenőrzést felügyelő részlegének gyűjtőneve. Az élelmiszer-ellenőrző hatóságok munkáját a Magyar Élelmiszer-biztonsági Hivatal koordinálja.

Fontos észben tartani, hogy a jegyző és a hatóságok csak ún. piacfelügyeleti feladatokat látnak el, vagyis engedélyeket állítanak ki, ellenőrzéseket végeznek (akár bejelentésre is), bírságot szabhatnak ki, és egyéb más intézkedést tehetnek, de nem jogosultak eljárni a fogyasztó és az eladó közötti vitás ügyekben. A fogyasztói panaszokra bíróság, illetve a kereskedelmi kamarák mellett működő békéltető testület előtt lehet megoldást találni.

dr. Haraszti Anikó

HASZNOS ELÉRHETŐSÉGEK

Intézmény	Internet	Központi cím	ELÉRHETŐSÉG
Növény- és Talajvédelmi Szolgálat	**www.ontsz.hu**	1118 Budapest, Budaörsi út 141–145.	**telefon: (061) 309 1000** **fax: (061) 309 1000** **e-mail: ntsz@ntksz.ontsz.hu**
Magyar Élelmiszer-biztonsági Hivatal	**www.mebih.gov.hu**	1097 Budapest, Gyáli út 2-6.	**telefon: (061) 368 8815** **fax: (061) 387 9400**
Fogyasztóvédelmi Főfelügyelőség *A megyei irodák elérhetősége a honlapon*	**www.fvf.hu**	1088 Budapest, József krt. 6	**telefon: (061) 459 4800** **fax: (061) 210 4677** **e-mail: fvf@fvf.hu**
Földművelésügyi és Vidékfejlesztési Minisztérium	**www.fvm.hu**	1055 Budapest, Kossuth Lajos tér 11.	**telefon: (061) 301 4000** **fax: (061) 302 0408** **e-mail: ElelmiszeriparifO@fvm.hu**
Békéltető testületek *Elérhetőségük megtalálható a Magyar Kereskedelmi és Iparkamaránál*	**www.mkik.hu/ index.php?id=57**	1055 Budapest, Kossuth Lajos tér 6–8.	**telefon: (061) 474 5100** **fax: (061) 474 5105** **e-mail: mkik@mkik.hu**

A tartósítószer-mentes lekvárok főzésének rejtelmei…

KAVARD, FORRÁZD, CSAVARD!

Sokak a befőzést idejétmúlt, időigényes és macerás dolognak tartják. De lehet, hogy megéri az időráfordítást. Cikkünkben a natúr befőzéshez szükséges legfontosabb tudnivalókat mutatjuk be.

A legújabb háziasszonyi trendekben nem vagyok ugyan otthon, de szezononként elég 1–2 órát rászánnunk, és kamránk a tele lesz zamatos, valódi gyümölcsből, tartósítószer nélkül készült finomságokkal. Ez nem több, mint egy mozifilm hossza: igazán nem nagy áldozat.

Mikor? Mit? Honnan? A befőzési szezon az első gyümölcsök megjelenésétől késő őszig tarthat: egyénenként eltérő annak függvényében, hogy kinek mikor teremnek kedvenc gyümölcsei, melyek ízét télire is szeretné megőrizni. A befőzéshez mindig idénygyümölcsöt vásároljunk, lehetőleg a szezon végén, mert ekkor zamatosabb és olcsóbb is! Az idénygyümölcsök listáját megtalálod a **www.tudatosvasarlo.hu/oldal/idenynovenyek** oldalon vagy a magazin középső lapjain. Vásároljunk **helyi termelőktől!** Ezzel nem csak a helyi gazdaságokat támogatjuk, de megkíméljük magunkat azoktól a vegyi anyagoktól is, amelyeket a hosszú – esetleg több országon át vezető – szállítás miatt, a hosszú polcélettartam, a romlandóság megelőzése érdekében használnak a növényeken. Ha őstermelőktől vásárolunk, **kérdezzük meg,** milyen módszerrel termesztették a növényeket; **jelezzük,** hogy mi a környezetkímélő eljárásokkal termesztett gyümölcsöket keressük. Ha teljesen „tiszta” gyümölcsöket szeretnénk eltenni, van is ilyen lehetőség a környékünkön, és megengedhetjük magunknak, vásároljunk **biogyümölcsöket!** Ha csak 2-3 kilónyit veszünk mindegyikből, még ki lehet bírni az árát. Ha bevásároltunk, nekiláthatunk a befőzésnek!

Ha valaki nagyon édesszájú, és ragaszkodik a cukorhoz, vásároljon azt is a lekvárkészítéshez! Bár a cukor – a közhiedelemmel ellentétben – nem elengedhetetlen a tartósításhoz. Ha mindenképpen édesíteni szeretnénk, **használhatunk mézet** is. (Amióta elolvastam William Dufty Cukor blues című könyvét, a lehető legtöbbször próbálom mézzel helyettesíteni a cukrot, vagy egyszerűen lemondani róla.)

Mibe? Hogyan? A lekvárfőzés legelső lépése az eszközök előkészítése. Ha tartósítószer-mentes lekvárt szeretnénk eltenni, csakis **légmentesen zárható,** hibátlan (nem csorba), csavarható fémfedős üvegeket használjunk! Ha kicsi a család, vagy nem habzsoljuk a lekvárokat, használjunk **kisebb üvegeket!** Én a 220 milliliteres, erős pistás vagy mustáros üvegeket szeretem a legjobban: az ezekbe eltett lekvár pár reggeli alatt elfogy, így a felnyitás után nincs ideje megromlani.

Első lépésként válogassuk ki a felhasználandó üvegeket és a hozzájuk való tetőket! Vegyünk elő a szükségesnél többet, így nem az utolsó pillanatban kell majd kapkodni, ha kiderül, hogy nem jól mértük fel az üvegigényt.

Az **üvegeket és a fedőket** mosogassuk el, és öblítsük le! Amíg mosogatunk, a második legnagyobb lábosunkban (az elsőben főzzük a lekvárt) melegítsünk vizet, majd minden üveget és fedőt tegyünk a forrásban lévő vízbe, és **forraljuk** legalább 15 percig! Ezzel meg is vagyunk a fertőtlenítéssel, azaz a tartósítás első lépésével. Ezután az üvegeket szép sorban helyezzük egy tepsibe vagy egy nagyobb tálcára (így később megakadályozhatjuk, hogy az egész konyhapult tiszta lekvár legyen)! Figyeljünk rá, hogy minden fedő a saját üvege mellé kerüljön, nehogy összekeveredjenek!

Készítsünk elő egy nagyobb **lábost** a gyümölcsöknek, egy **fakanalat** a kevergetéshez és egy **kisméretű merőkanalat,** amivel majd beletöltjük a lekvárt a kicsi üvegekbe. Ha tenni akarunk a lekvárba, legyen a kezünk ügyében a cukor vagy a méz is! A dunsztoláshoz készítsünk elő **újságpapírt, textilszatyrot** és egy **pokrócot** (vagy nagyobb méretű anyagot).

Mit? A gyümölcsöket **mossuk meg,** ha kell, dörzsöljük le róluk a koszt! Az apróbb gyümölcsöknél elég három-négy bőséges öblítés. A bogyósgyümölcs akkor tiszta, ha az öblítés után nem marad homokszemcse a vízben. Amelyik gyümölcsnél szükséges, **vegyük ki a magot,** és ha úgy szeretjük, forrázás után húzzuk le a héját (bár ezzel drasztikusan megnőhet a ráfordított munkaidő)!

És megint a hogyan. Elkezdhetjük főzni a lekvárt. **Folyamatosan keverjük,** nehogy odaégjen! Ha használunk cukrot vagy mézet, még az elején tegyük bele! Legyünk türelmesek: minél tovább főzzük a lekvárt, annál sűrűbb lesz és annál kevésbé romlandó. Mialatt rotyog a lekvárunk, tegyünk fel még egy lábos vizet forralni! Ha nagyon unjuk a várakozást, lemerhetünk egy kis levet, és elrakhatjuk szörpnek. Ha a lekvár már elfőtte a keletkező habot, és megfelelő a sűrűsé-

ge (ez attól függ, ki hogy szereti, és mire szeretné használni), töltsük át az üvegekbe! Ha nem szeretjük darabosan a lekvárt, az áttöltés előtt **kézimixerrel** pépesíthetjük.

Mielőtt megtöltenénk őket, mártsuk az üvegek száját a forrásban lévő vízbe egy utolsó, biztonsági **csírátlanításra!** Amíg töltögetünk, hagyjuk a lábost a lángon! Igyekezzünk minden üveget **teljesen megtölteni!** Ha teli van, csavarjuk rá a fedőt, és a még forró, lezárt üveget állítsuk pár percre **a feje tetejére!** Így **vákuum** keletkezik, ami szintén fontos a tartósítás szempontjából. Miután az összes üveget megtöltöttük, és óvatosan lemostuk róluk a mellécsurgott lekvárt, jöhet a **meleg dunszt.** Az üvegeket csavarjuk **újságpapírba,** tegyük őket egy **vászonszatyorba!** Az egészet tekerjük egy jó meleg pokrócba, és tegyük az **ágyneműtartóba** vagy párnák közé! Itt tároljuk őket néhány napig, amíg ki nem hűlnek. Végül **címkézzük** fel az üvegeket! A címkére érdemes ráírni a gyümölcs nevét, az évszámot és azt, hogy milyen édesítőszert használtunk. A kész lekvárokat száraz, lehetőleg hűvös és fénymentes helyen **tároljuk,** így megóvjuk őket az esetleges romlást vagy elszíneződést okozó kémiai folyamatoktól.

Aki szereti a **gyümölcsjoghurtot,** és olvasta már ezek termékcímkéjét, tudja, hogy messze nem tartalmaznak annyi gyümölcsöt, amennyit ígérnek. A Danone egyik drágább árfekvésű terméke, az Activia tetején például nagy betűkkel azt olvashatjuk: „Activia gyümölccsel, aszaltszilvával". Az összetevőket vizsgálva azonban kiderül, hogy tulajdonképpen csak gyümölcskészítményt tartalmaz (12%), amelynek mindössze 48 százaléka a gyümölcs. Tehát csupán 5,7%-os gyümölcstartalmat hirdetnek hatalmas betűkkel és a gyümölcs képével, ami legalább 30%-át foglalja el a joghurt fedőfóliájának. Sajnos a többi termék sem különb. *(És hogy miből állnak azok a bizonyos gyümölcskészítmények? Hátborzongató leírásokat olvashatunk, Hans-Ulrich Grimm a Leves hazudik című könyvében.)* Jobb, ha saját kezünkbe vesszük a gyümölcsjoghurt készítését! Ehhez nem is kell mást tennünk, mint egy doboz natúr joghurthoz – még mindig ezekben van a legkevesebb ízesítő, színező és stabilizátor adalék — egy-két kanálnyi saját készítésű, darabos lekvárt keverni. És mennyivel finomabb, mint a bolti!

Gulyás Emese

HOL EGY BOLGÁRKERTÉSZ?

Kérdésünkre nem túl sok pontos válasz adható. Valójában nem találunk már egyet sem, de azért akad még négy-öt család, és az sem téved, aki tutira tud egyet a szomszéd utcában. Mikor az első bolgár kertmesterek megjelentek Magyarországon, egy adott földterületen tízszer annyi értéket termeltek, mint a magyar parasztok. Örökre megváltoztatták a konyhakertészetet, így mondhatnánk, minden melegházi termelő voltaképp bolgárkertész. És van közöttük néhány, aki történetesen tényleg bolgár. Ám ha etimológiát írunk, illő megismernünk az eredeti tartalmat. Kusev Nikola, egy kertészcsalád sarja lesz a kalauzunk.

A bolgárkertészet egy eredetileg apáról fiúra szálló, hagyományőrző mesterség, sajátos eszköztárral. Művelői a XIX. század második felében érkeztek Magyarországra, persze nem kalandvágyból. Bulgária török elnyomás alatt állt 500 éven keresztül, egészen 1876-ig – jelzem, Magyarországon ekkor már villamos járt. A jobb megélhetés reményében nagyon sok bolgár hagyta el a hazáját és telepedett le szerte a világban, így a Kárpát-medencében is. Három szempontot tartottak szem előtt a hely kiválasztásánál: legyen síkság, öntözővíz és lássanak gyárkéményt. Mert a kémények alatt gyárak vannak, ott pedig sokan dolgoznak, tehát van piac; a sík terület és az öntözővíz pedig a bolgár kertészeti módszer két legfontosabb feltétele. Az első bolgárkerék Szegvárott épült, Szentes mellett, ahová 4–5 család telepedett le. Egy másik, nagyobb központ a Csepel-szigeten, a mai Halásztelek közelében alakult ki, én is innen származom. Itt eleinte tizenöt bolgár család foglalkozott kertészkedéssel, az elsők 1890 körül érkeztek. Sok embernek nyújtottak munkalehetőséget, elsősorban a keleti országrészből ide utazóknak. Jöttek a munkások napszámba, hónaposnak vagy akár csak órabérbe. Gyakran családostól érkeztek, és rengetegen le is telepedtek. Halásztelek mára tízezres lakosságának 70%-a szabolcsi származású.

Most jut eszembe, el sem mondtam még, mi is a bolgárkerék! A hagyomány egyik legjellegzetesebb eleme, sőt mára annak szimbólumává vált – nem véletlenül. Magyarországon az 1800-as években nemigen öntöztek, de még Nyugat-Európában sem. A bolgároknak viszont volt egy ősi módszerük, ami talán még Mezopotámiából ered. Ez az említett bolgárkerék, ami egy ökör- vagy lóhajtotta vödrös-csigás emelőszerkezet. Felállították a patak mellé, és az azzal kb. 3 méterre fölemelt vizet deszkavályúkkal, úgynevezett bakhátakkal sík vidéken viszonylag nagy távolságokra el lehetett vezetni. Mi itt, a Csepel-szigeten három kilométernyire is elvezettük a vizet! Később persze a bolgárok is gőzgépre váltottak. No, nem volt mindenkinek pénze lóra, gőzgépre! Nappal a tulajdonos locsolt, éjjel a szomszéd, nem volt ebből soha semmi probléma, és persze általában is nagy volt az összetartás.

Egy gazdaság területe átlagosan 2–50 hold volt, melyet művelői legtöbbször béreltek.

A másik fontos módszer a melegágyas palántanevelés volt. Az 1,4 x 1 méteres fa rámakeretek üveglapjai alá 60 cm mély gödröt ástak, melyeknek az aljára földdel fedett istállótrágya került. Ide vetették a magot, majd a gödrö t befedték a rámával, erre meg gyékényt terítettek. Végül a rámaszéleket paprikaszárral szigetelték a hideg szél ellen. A gyorsan fejlődő palántákat aztán szétültették a földekre, és tovább öntözték. Hamar beérett a termés, és a hozam is jó volt. Később a melegágyakat kezdték felváltani a fóliasátrak és a nagy, üvegből épült melegházak, amiket már fűtöttek is, hogy még hamarabb beérjen a termés…

Mindez egyszerűnek tűnhet, de ennek a szakmának is rengeteg apró fogása van! Tudni kellett, mikor ad az ember „luftot” a melegágynak, mennyit szabad locsolni, mikor kell kiültetni a növénykét, majd azokat hogyan kell kapálni – és még megannyi fontos kis részlet. Ezek azok a finomságok, amiket a fiúk csak az apjuktól tanulhattak meg.

Sok bolgár nem kifejezetten a termesztéssel foglalkozott, hanem kereskedtek. Lovaskocsin hordták a család által megtermelt zöldséget Pestre, pl. az egykori Dimitrov téri piacra. Az árukkal megrakott kocsik nem csak a piacra menet voltak tele, visszafelé trágyával megpakolva jöttek. Műtrágyát még akkor sem nagyon használtak, amikor az már elterjedt.

Elsősorban konyhakerti növényeket termeltek a bolgárok, de az 1980-as években sokan átálltak a virágtermesztésre, ugyanis abból könnyebben meg lehetett élni. Ebből sejthető, hogy az eredeti bolgárkertészkedés nehéz helyzetbe került, és félő, hogy lassan feledésbe merül. Manapság a nagyüzemi zöldségtermelés duplafalú házakat használ, ezekkel nehéz versenyezni. Az egykori területeket az önkormányzat kisajátította, a miénket például a 90-es években. Nagyon drága a mag is, sokba kerül a melegházak fűtése, ráadásul az uniós behozatal leszorítja az árakat. Bár a szentesiek az ottani fürdő elfolyó melegvizét használva kicsit könnyebb helyzetben vannak, a legnagyobb probléma, az import, őket sem kíméli. A fiatalokat sem érdekli már annyira a palánta. Tulajdonképpen maga az öntözés és a melegházi nevelés az, amit aztán a magyarok és mások is átvettek, de a hagyományos bolgárkertészkedés – bár sokan ezzel azonosítják –, nem merült ki ennyiben. Körülbelül négy bolgár család kertészkedik még az országban, és természetesen már ők sem kerékkel emelik a vizet. Csak a valamikori jó hírnév miatt olyan élő még a szó.

Ha a kertészkedés nem is, a bolgár identitástudat viszont még mindig erősen él nálunk. Halásztelken cirill betűs utcatáblák is találhatók, és idén elkészül egy hatalmas, eredeti bolgárkerék a valaha itt élt kertészek emlékére. Mindenkit szeretettel várunk a hamarosan esedékes avatóra!

lejegyezte: **Kovács Gyula**

NEKÜNK TETSZETT...

SZEDD MAGAD!

Azoknak ajánljuk, akik nagy mennyiségben főznek be, vagy szeretik habzsolni a friss, zamatos gyümölcsöket. A jelentős gyümölcstermő vidékeken és a budapesti agglomerációban is minden évben újraindul a mozgalom. Csepelen és Pomázon epret, Halásztelken almát, Szob környékén barackot, Dunakeszi mellett szamócát szüretelhetünk, Csobánka közelében meggy, barack, alma és dió is szedhető, Szentesen rogyadozó almafák várnak, és még sorolhatnánk.

A Szedd Magad! akciókkal, kikerülve a kereskedelmi lánc egyéb állomásait, közvetlenül a termelőket támogatjuk, „megspóroljuk" a hosszú polcélettartam miatt adagolt tartósítószereket, és a szabad levegőn egy kis mozgásnak sem utolsó.

A Szedd Magad! akciókat általában meghirdetik a helyi, megyei, városi vagy kerületi lapokban, elvétve értesülhetünk róluk az országos napilapokból is, de a gyümölcsszezonban érdemes felhívni a környékünkön található nagyobb gazdaságokat, és rákérdezni, hogy lesz-e náluk akció, vagy tudnak-e ilyenről a környéken.

BIOTERMÉKET A BIOTERMELŐTŐL!

A Magyar Biokultúra Szövetség honlapján megyénkénti bontásban megtalálható azoknak a biogazdálkodásoknak az elérhetősége, amelyektől közvetlenül vásárolhatunk biotermékeket. Az adatbázis megadja a gazdaságok címét, telefonszámát, a termesztett zöldség- és gyümölcsfajták nevét, és külön csoportban szerepelnek a kizárólag nagy tételben értékesítő gazdaságok.

| www.biokultura.org/biogazdasagok/biotermelok.htm

EGYIK KEZEMBEN A KAPA ...

...a másikban a könyv. A Mezőgazda Kiadó az utóbbi években több könyvet is megjelentetett a bio kertgazdálkodásról, a biokertészetben használható módszerekről és a természetes növényvédő és -tápláló szerekről. *Ajánljuk: Zámbó Sándor–Mátray Árpád: A biobaromfi tartása; Szőke Lajos: Bioszőlő, biobor; Szalay László: Biométészet; Rasztik Viktória: Az ökokertek növényvédelme; Dr. Sárközy Péter–Dr. Szalay László: Becses bogaraink.*

A házi biotermeléssel és feldolgozással egyénileg próbálkozóknak jelenthet hasznos segítséget a *Biokultúra füzetsorozat: Dr. Sárközy Péter–Haraszi Nóra: Növénytársítások (Rokonszenv és ellenszenv a növények között); Solti Gábor–Bodnár György: Bioterméneyk aszalása; Katona Zsuzsa: Bio-befőzés. Lelőhelyek: a Sárközy Péter Alapítvány a Biokultúráért, a Magyar Biokultúra Szövetség és az Ökoszolgálat Alapítvány irodái.*

AJÁNLJUK MAGUNKAT

Szeretnéd tudni, hol van a lakóhelyedhez legközelebb eső biobolt? Hol lehet biotésztát, -húst, -kozmetikumokat kapni? Megtudhatod a Tudatos Vásárló online magazin országos, több szempont szerint kereshető Biobolt adatbázisából.

Az ökológiai gazdálkodásból származó biotermékek vásárlásával jó ügyre szavazunk. Az öko- vagy bioélelmiszerek termesztése nem károsítja vegyi anyagokkal a földet, és fogyasztásuk által magunkat is megkíméljük a szervezetünkbe jutó mesterséges anyagok, vegyszermaradványok káros hatásaitól. Tartsuk azért nyitva a szemünket! A bioboltokban is találhatók olyan termékek, amelyek nem minősített gazdálkodásokból származnak. Vásárlás előtt tájékozódjuk a minősített termékekről, és keressük a minősítést igazoló címkéket, emblémákat! | www.tudatosvasarlo.hu/bioboltok

TAGOKNAK

Az alábbi kiadványokat, pólókat kedvezménnyel kínáljuk a Tudatos Vásárlók Egyesületének tagjai számára. Megrendeléseket a **tve@tve.hu** e-mail, vagy a **1027 Budapest, Bem rakpart 30.** postai címre várjuk. A tagságról bővebb információt találsz: **www.tve.hu/tagoknak.html**, vagy kérdezd munkatársainkat a **(061) 225 8136**-os telefonszámon.

No Logo (460 oldal)

Teljes (bolti) ár	3950 Ft
Irodai ár	3550 Ft
Tagokak	3000 Ft

YouthXchange

Útmutató egy fenntarthatóbb élethez (56 oldal)

Teljes (bolti) ár	800 Ft
Irodai ár	800 Ft
Tagokak	600 Ft

Jó cuccok?

Információk a pult alól,

útmutató hétköznapi termékekhez (62 oldal)

Teljes (bolti) ár	900 Ft
Irodai ár	750 Ft
Tagokak	650 Ft

Póló

(Tudatos Vásárló vagy Plázadás felirattal)

Teljes (bolti) ár	1500 Ft
Irodai ár	1500 Ft
Tagokak	1000 Ft