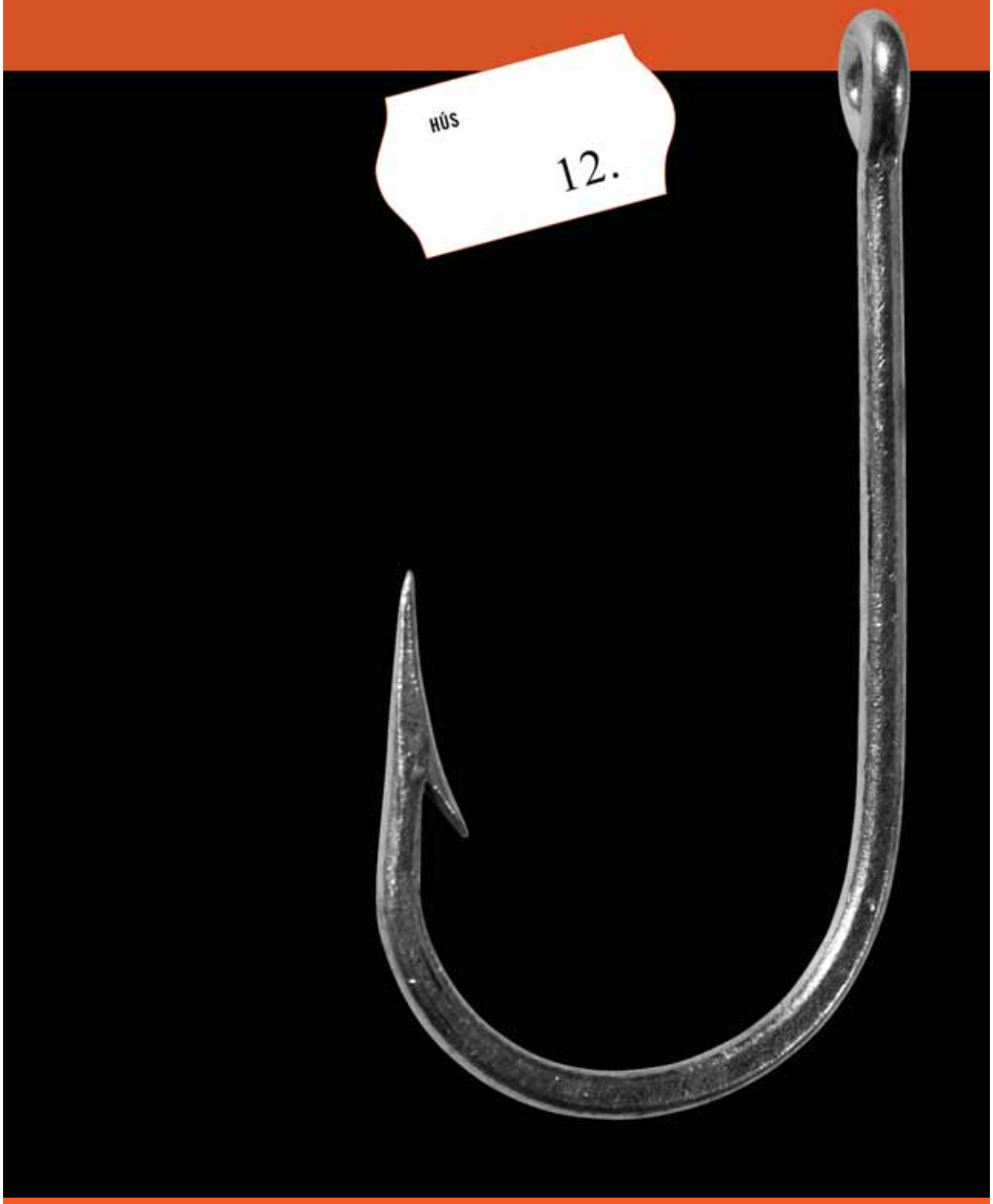
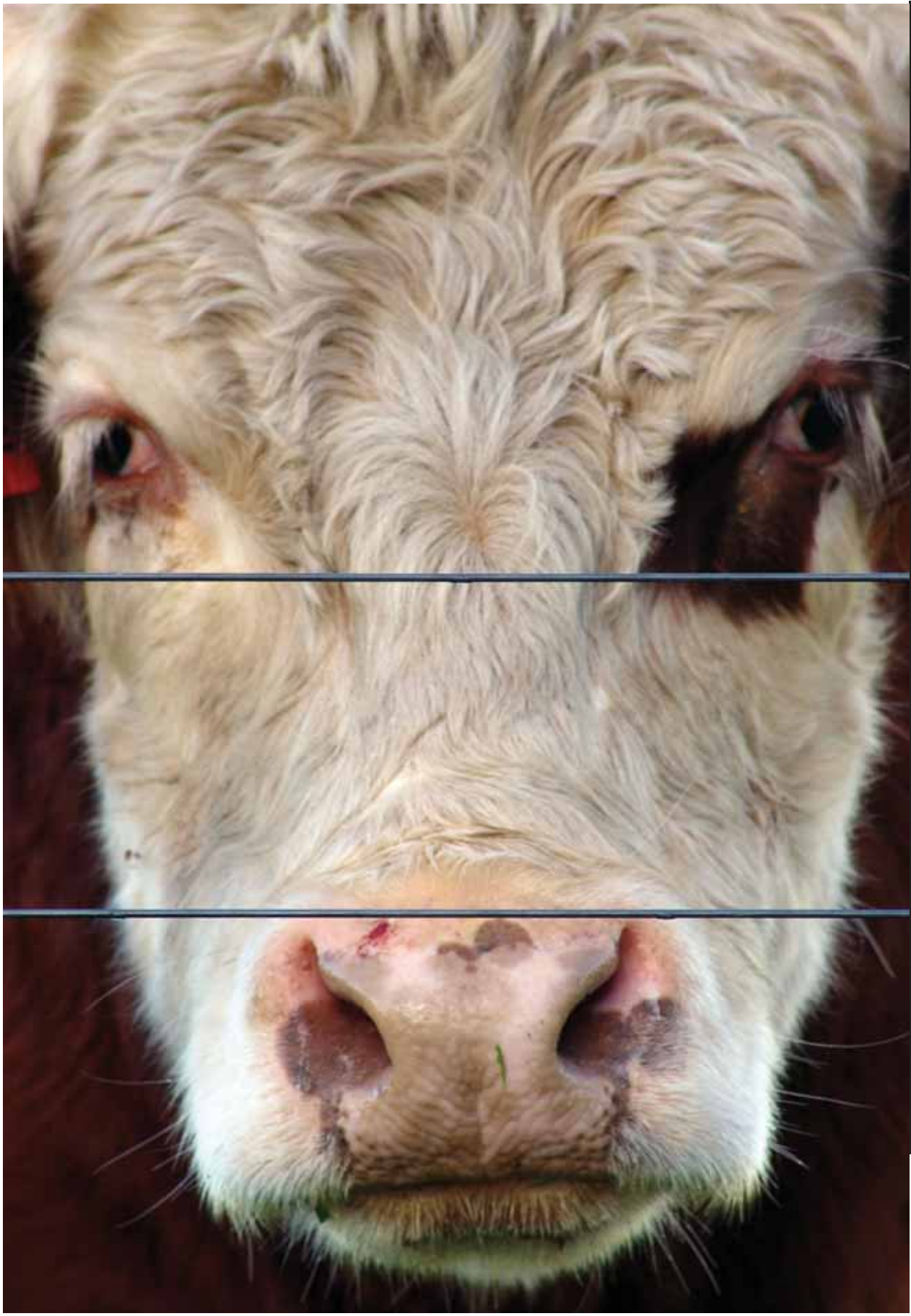
TV123.qxd 5.9.2007 12:45 Page 1

TUDATOS ← VÁSÁRLÓ



TV123.qxd 5.9.2007 12:45 Page 2



TV123.qxd 5.9.2007 12:45 Page 1

Tudatos Vásárló

Főszerkesztő: Lewis Akenji
Szerkesztő: Gulyás Emese
Szerkesztőbizottság: Gellér Zita, Léderer Tamás, Polónyi Krisztina, Sükösd Miklós, Vörös Miklós
Fordítók: Németh István, Ujhelyi Katalin
Nyelvi lektor: Banzi Tímea
Grafikai tervezés: Czakó Zsolt
Nyomdai kivitelezés: Budai Hi.Top
Kiadó: Tudatos Vásárlók Egyesülete
Fotók: SXC, Fauna Egyesület (33. o.), Horváth Gergő (17. o.), Sióréti Gábor (21., 58–59. o.)
Rajzok: Bondor Csilla, Menasági Péter

Megjelenik negyedévente.

Internetes megjelenés, megrendelés, archívum:
www.tudatosvasarlo.hu/magazin

Szerkesztőség:
H–1027 Budapest,
Bem rkp. 30. II/19.
Telefon/Fax: (+36 1) 225 8136
E-mail: szerk@tve.hu

Megjelenik 2500 példányban.

Szerkesztés lezárva: 2007. június

Korábbi számok:
2004 | *A fogyasztó hatalma, Reklám és média, Karácsony*
2005 | *Aktív állampolgár, Víz, Háztartási vegyi anyagok*
2006 | *Idő , Zöldség-gyümölcs, Szupermarketek*
2007 | *Közlekedés*

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, ilyenkor annak megfelelően kell eljárni.

A Tudatos Vásárló magazin a Tudatos Vásárlók Egyesülete támogató tagjainak ingyenes.

Érdeklődőknek ingyenes próbaszámot küldünk. Megrendelhető a szerkesztőségben.

A Tudatos Vásárló jelenlegi számának megjelenését a Környezetvédelmi és Vízügyi Minisztérium, a Soros Alapítvány, a Gazdasági Versenyhivatal és az Articsók Stúdió (Czakó Zsolt) támogatta.

Köszönjük!

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

ISSN 1786-3368

CSEVEGÉS 2

OLVASÓI LEVELEK 4

AMIT A HÚSRÓL TUDNI KELLENE – ÉS AMIT TUDNI LEHET 6
Fogyasztóvédelmi tanácsok

A GÉNMÓDOSÍTÁS ÉS A HÚSFOGYASZTÁS ÖSSZEFÜGGÉSEI 10
Bizonytalan kísérletek, ellentmondásos eredmények

ÉSZREVENNI A NYILVÁNVALÓT 14
Állatkínzás

A GLOBÁLIS KERESKEDELEM HÁLÓJÁBAN: HALFOGYASZTÁS 18
Honnan jött, milyen áron

HAGYOMÁNYOS ÁLLATFAJTÁK – RENESZÁNSZ, DIVAT VAGY VALAMI MÁS 20
Szürke marha, mangalica, racka, kopasznyakú, fodros tollú magyar lúd

MI MICSODA A HÚSIPARBAN 24

HÚSOK, HÚSIPARI TERMÉKEK 28

BETEG ÁLLATTARTÁS 30
Intenzív, iparosított, gyárszerű

VISSZA A TERMÉSZETESHEZ 34
Szabadtartás

CÍMKÉK ÉS VÉDJEGYEK 36
Fenntartható, bio, delfinbarát, ellenőrzött, kiváló, szabad

KÉTELYEINK A HÚSIPARRAL SZEMBEN 38
Tartósítószerek, aromák, ízfokozók, enzimek, műfüst, szeparátorhús és radioaktív besugárzás

A SZÉLSŐSÉGES VEGETARIANIZMUS HÁTULÜTŐI 42

MI EZ? 46
Rejtvény

AHOGY EGY HENTES LÁTJA 48
Beszélgetés egy kisvárosi húsbolt tulajdonosával

EZ AZ 52
A rejtvény megoldása

SONKÁK A TUDATOS VÁSÁRLÓ NAGYÍTÓJA ALATT 54
Teszt

KOMÓTOS HÚSEVŐK 58
Mozgalmi húsfogyasztás: finom helyit, méltányos áron

A HÚSFOGYASZTÁS SZÁMOKBAN 60

HÚSBA VÁGYÓ GONDOLATOK 62
Az első, nem hangutánzó, mondhatni ős etimonszerű szó, amit kimondtam

NEKÜNK TETSZETT… 65
Ajánló

TVE 66
A Tudatos Vásárlók Egyesületének tevékenységei az elmúlt időszakból

HÚSTÉRKÉP 67

TAGOKNAK 69

Környezetvédelmi és Vízügyi Minisztérium

Rendszeres olvasóink már bizonyára észrevették a változásokat. Míg néhányuk a magazin kézbevételekor azonnal látható, mások a színfalak mögött zajlanak. Mégis mindegyik fontos; elengedhetetlen ahhoz, hogy magas minőségű, helytálló és bárki számára hozzáférhető magazint adjunk ki a kezünkből. Ami különösen fontos: örülünk annak, hogy e fejlődési folyamatot olvasóink és támogató tagjaink észrevételei, javaslatai és kritikái vezetik.

CSEVEGÉS

A hátsó borítón láthatod a fogyasztói társadalom hírhedt börtönrácsát: a vonalkódot. Mit keres ez itt?

A magazin most már újságárusoknál is kapható. Mostanáig ingyen lehetett „előfizetni". Nem sokkal az indulást követően az ezret is meghaladta az érdeklődők száma. Hamar kifogytunk az aktuális és a korábbi példányokból, miközben a megrendelések egyre csak jöttek. El kellett döntenünk, hogy az üzenetet annyi olvasóra korlátozzuk, amennyi példányt nyomtatni tudunk az (egyéni és pályázati) támogatásokból, vagy kiterjesztjük mindazokra, akiknek igényük van a változ(tat)ásra. Megkérdeztük hát néhány olvasónkat, mi a véleménye. Az eredmény: támogató tagjaink továbbra is ingyenesen kapják a magazint, más érdeklődők pedig előfizethetnek az egyesületnél vagy újságosoknál vásárolhatják meg a lapot.

A hátlapon szereplő összeg jóval az előállítási költség alatt van, hála nagylelkű egyéneknek és a pályázati támogatásoknak. Te is megmutathatod a magazint barátaidnak és kollégáidnak: hátha ők is előfizetnek vagy csatlakoznak támogató tagjainkhoz. Mindemellett forintok és vonalkódok nem állhatják útját az értékes üzenetnek. Ha ismersz olyat, aki nem engedheti meg magának, hogy megvásárolja magazinunkat, kérünk, oszd meg vele saját példányodat! (Beszéltünk tanárokkal, akik beviszik óráikra, mások pedig kávészünethez vagy esti beszélgetéshez viszik magukkal kollégáiknak és barátaiknak…) De ha ragaszkodsz példányodhoz, mert később is ki-kinyitnád a praktikus információkért, miért ne adhatnál ajándékba egy előfizetést?

Így állunk hát a vonalkóddal és az árral. Reméljük, hogy így többen hozzáférnek a Tudatos Vásárlóhoz. Gazdagodott a tartalom, és a terjedelem is megnőtt. Szívesen hallanánk: te mit gondolsz e változásokról?

Mostantól minden számban bemutatjuk a Tudatos Vásárlók Egyesülete tevékenységét: a magazin készítése mellett mi máson dolgoztunk belföldön és külföldön. Ahogyan legtöbb támogató tagunk már tudja, e magazin a TVE számos szolgáltatásának, tevékenységének csak egyike. Tanárokat képzünk, hogy hogyan oktassák a felelős fogyasztást az iskolában; egészséggel és fogyasztással kapcsolatos kampányokat folytatunk; előadásokat tartunk

egyetemeken, iskolákban; egyéni fogyasztói tanácsadást nyújtunk; igyekszünk felvetetni elképzeléseinket és ötleteinket szakpolitikai dokumentumokba; és képviseljük a magyar fogyasztók érdekeit számos nemzetközi (EU-s és ENSZ) projektben és szakmai, szakpolitikai folyamatban. Büszkék vagyunk eredményeinkre, és ezeket örömmel osztjuk meg veled is. Ha munkánkban téged érdeklő ötletre vagy projektre bukkansz, örömmel vesszük kérdéseidet, akár részvételedet is. Minél többen vagyunk, annál jobb.

A következő oldalakon olvasók által beküldött leveleket és képeket is találsz. Szeretnénk a magazint – és internetes párját, a *www.tudatosvasarlo.hu*-t – folyamatos párbeszéddé és ötletek interaktív fórumává fejleszteni. Mit látsz, mit hallasz, mit gondolsz, mivel találkozol a mindennapokban? Küldd el meglátásaidat, mi közzétesszük. Valami inspirálóra találtál a magazinban? Esetleg egy cikk elkedvetlenített, csalódást okozott? Bátran vitatkozz, vagy érts egyet velünk! A Tudatos Vásárló nem szentírás; mi ugyanúgy tanulunk olvasóinktól, ahogy ők tőlünk. Küldd el történeteid, tapasztalataid, kérdéseid, képeid, karikatúráid! Kezdjünk el beszélgetni!

Nagy öröm számunkra, hogy támogató tagjaink száma folyamatosan nő; felbecsülhetetlen támogatásuk áll sikereink hátterében. Amikor Magyarországon először beszéltünk a fenntartható, etikus fogyasztásról, nagyon is időszerűtlennek tűnt egy olyan társadalomban, mely éppen próbálgatta konzumerista szárnyait. („Miért ne vennék egy harmadik tévét, ha egyszer olcsó, és megtehetem?”) Most, hogy a fogyasztói kultúra hatásai messze járnak ígéreteitől, fizikailag, pszichológiailag és társadalmilag egészségesebb és teljesebb életmódra vágyakozunk; arra, hogy megszabaduljunk az üresfejű tömegfogyasztás koloncától.

Valószínűleg már láttál bennünket a tévében, hallottál a rádióban vagy olvastál rólunk az újságban – évente több százszor jelenünk meg a médiában, átlagban hetente négyszer. A fenntartható (etikus és környezetbarát) fogyasztás gondolata nemcsak aktuálissá válik és meg-megjelenik, de a gondolkodás, a média főáramába is bekerül. Az emberek egészséges életet akarnak élni, közösségeik értelmes és értékes tagjaiként. Játszani akarnak, elkövetni saját hibáikat és tanulni belőlük, és nem akarják, hogy megmondják nekik, mik legyenek. Társadalmunk kollektív kiteljesedése a tagok egyéni önmegvalósításától függ.

Felelős fogyasztóként meg kell tudnunk különböztetni a szükségletet az igénytől, a vágyat a szükségtől, a jogot a kötelességtől, a határt a lehetőségtől. Holisztikus, mindent átfogó látásmódra van szükségünk, hogy újra fölfedezhessük a kapcsolatot egymás és a minket körülvevő elemek között, és lássuk, hogyan illeszkedünk a létezés nagyszerű rendszerébe. Paradigmaváltásra van szükség. Gondolkodnunk kell. Ezért kell ezt a magazint is jobbá tenni, és ebben számítunk a te folyamatos támogatásodra is.

Lewis Akenji
Főszerkesztő
lewis@tve.hu

OLVASÓI LEVELEK

Sokat tanultam a Zöldség-gyümölcs és a Háztartási vegyi anyagok című számokból. Döbbenetes volt, ezért mindenkinek elmeséltem, hogy több szén-dioxiddal szennyezzük a levegőt a banán Európába juttatásakor, mint amennyi banánt egyáltalán ide szállítunk. A tisztítószerek használata terén nagyot léptünk a családommal (ebben azért az Ökoszolgálat is segített). A mosópor mennyiségét csökkentettük, s annak a felét is mosószódára cseréltük. Az öblítőt meg ecetre. Semmivel sem lettünk koszosabbak! Igaz, néha elmebetegeknek kijáró, bátorító megértéssel mosolyognak rám, mikor itt-ott elmesélem, hogy mi az ecetet nem a pájsliba, hanem a mosógépbe öntjük. Azt a „traumát” viszont még nem dolgoztam föl, hogy bevásárlócetli nélkül nem vagyok tudatos vásárló.
Bársony Csaba, Kosd

Hello! Ha esetleg hiányt szenvednétek megapozitív visszajelzésekben: erre a látványra érkeztem meg egyik nap barátnőm előszobájába, miután elolvasta a vegyianyagos lapszámot... (nem beállított kép, dokuminőséget szavatolom) Kiss Maja

Kedves Szerkesztőség! Nagyon tetszenek a magazinok, igazán hasznosak! Mások orra alá téve, ennek segítségével talán könnyebben sikerül „térítenem” őket. – Azért írok, mert eszembe jutott, hogy nem terveztek esetleg valami kiadványt az öltözködéssel kapcsolatban? A múlt hónapban vettem egy pólót ajándékba, és otthon vettem észre, hogy a címkén ez a felirat volt: Confidence in textiles, no harmful susbtances (nem tartalmaz káros anyagokat). Hát ez is eléggé megrémített. Akkor amin nem szerepel ez a felirat, az mind egészségkárosító anyagokat tartalmaz? És mik ezek? A festék vagy egyéb vegyszer? És meddig marad a ruhában? Mert ha csak egy mosásig, akkor nyilván nem tennék rá a címkét. Nagyon bizalomgerjesztő, hogy a ruhából is egész nap párolognak az oldószerek. Ja! És ez pamutpóló volt! Nesze neked biomosás! *Péterfalvi Kata*

Kedves Kata! Elképzelhető, hogy a jövő évben lesz a ruházkodással kapcsolatos magazinszám vagy melléklet. Olvasóinktól szívesen fogadjuk a részletes cikkötleteket egy ilyen számhoz.

Csak a napokban jutott a kezembe a Tudatos Vásárló magazin, de azonnal megtetszett. Az után szeretnék érdeklődni, hogy hogyan juthatok hozzá a korábbi lapszámokhoz. *LR*

Kedves LR! A korábbi lapszámok teljes terjedelmükben letölthetők a www.tudatosvasarlo.hu/magazin oldalról. Az előfizetés vagy a támogató tagság iránt érdeklődőknek ingyenes próbaszámot küldünk. Az igényléseket a szerkesztőségbe várjuk.

Szívesen fogadjuk olvasóink észrevételeit, hozzászólásait, javaslatait, vitaindító kérdéseit bármely korábbi és a jelenlegi lapszámmal, a megjelent cikkekkel kapcsolatban a *szerk@tve.hu* e-mail címre. Előfordulhat, hogy az olvasói leveleket – közlés esetén – a terjedelemre való tekintettel vagy a jobb érthetőség érdekében szerkesztett változatban tesszük közzé. Ha véleményedet nem szeretnéd nyomtatásban viszontlátni, jelezd a levélben!

A legfontosabb jó tanács, ami egy fogyasztóvédő adhat: olvasd el a címkét! De mi van azokkal a termékekkel, amiket kimérve, szeletelve, pult mögül árulnak? Vegyük például a pulti húsokat és húskészítményeket…

AMIT A HÚSRÓL TUDNI KELLENE – ÉS AMIT TUDNI LEHET

Viszonylag egyszerű dolgunk van, ha friss húst: sertéscombot vagy csirkemellet vásárolunk – abban nincs állományjavító, nincs pácsó; azt kapunk, amit látunk. Vagy mégsem? Abba most ne menjünk bele, hogy az is valamiféle jártasságot igényel az emberfiától, hogy mi a felsál, miből van a diója, és nem mindenki szúrja ki, ha a hentes a rövid karajhoz azért egy kis hosszút is hozzácsap. A pulton fel kell tüntetni a termék nevét és egységárát, a mérleget úgy kell elhelyezni, hogy a vásárló jól lássa a mért súlyt, és ha a műszer engedi, az egységárral beszorzott árat is. A mérőműszereknek, azaz a mérlegeknek (és ha van, a súlyoknak) a Magyar Kereskedelmi Engedélyezési Hivatal hitelesítésével kell rendelkeznie, melyet egy szentkoronás matrica jelez.

A húsokat állat-egészségügyi megfontolásból jelölni kell: az előkészített termék bőrére egy ovális pecsétet ütnek, amely tartalmazza a származási ország betűjelét, (Magyarország esetén ez HU), az üzem állatorvosi ellenőrző számát és az Európai Közösség betűjelét (EK). Tehát elvileg megtudható, hogy az adott hús mely országból és mely vágóhídról származik, kisebb utánajárással a termelő is megtalálható, azonban könnyen belátható, hogy ezek az információk a hús vásárlásakor gyakorlatilag elérhetetlenek. Arról pedig végképp nincs információja a vásárlóknak, mikor vágták le az állatot, és előre láthatólag meddig marad még „friss” a hűtőben. A pecsétes jelölés bevallottan az egészségügyi és higiéniai kontrollt szolgálja, nem a fogyasztók tájékoztatását.

Húskészítmények címkézése és jelölése a fogyasztók tájékoztatását, a vásárlási döntés megkönnyítését célozza. Lássuk, milyen információknak kell szerepelniük egy-egy húskészítményen, és ezekből mi jut el a fogyasztóhoz!

Készítmény megnevezése

Már az sem egyszerű a kérdés, hogy mit nevezhetünk párizsinak. A magyar jogszabályok értelmében bizonyos megnevezések (pl. párizsi) csak olyan termékek esetében használhatóak, amelyek megfelelnek a Magyar Élelmiszerkönyvben foglalt rendelkezéseknek, leírásoknak: mit kell tartalmaznia, mi nem lehet benne, minimumok és maximumok. Ami a leírásnak nem felel meg, az egyszerűen nem nevezhető annak. Például ha egy külalakjában, csomago-

lásában, elkészítésében és ízében virsliszerű terméket nem virslinek hívnak, valószínű, hogy nem pusztán frappáns névválasztásról van szó. Hogy ez jó vagy rossz, azt a fogyasztó dönti el. Pontos meghatározások írják elő, mit nevezhetünk felvágottnak, szaláminak vagy kolbásznak.

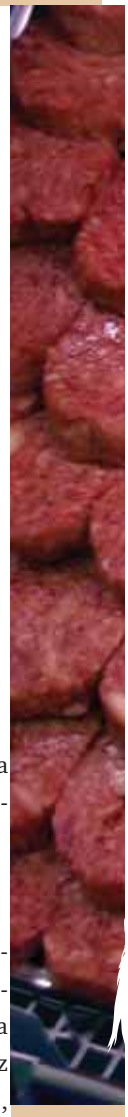
Magyarországon hagyományosan sertésből vagy marhából készültek húskészítmények, ezért az ezektől eltérő alapanyagra utalni kell. Ha a termék legalább 50%-ban tartalmazza az adott húsfajtát, azt a készítmény nevében is fel kell tüntetni: pl. pulykapárizsi, de ha az 50%-ot nem éri el, a felhasználásra akkor is utalni kell (pl. párizsi, 20% csirkehússal). Ugyanígy, az egyéb hozzáadott élelmiszereket is fel kell tüntetni a termék nevében (pl. sajtos-snidlinges párizsi).

Ez idáig rendben van: a hentesnél, a boltok húsos pultjánál kis táblácskán általában fel is tüntetik a készítmény nevét, és jó esetben a tábla a megfelelő termék mellett is van.

Összetevők felsorolása

Minden anyagot fel kell tüntetni, amit a készítmény előállítása során hozzáadtak, mégpedig mennyiség szerinti csökkenő sorrendben. Húsipari összetevő esetén az állatfaj nevét is meg kell adni. Megengedett a gyűjtőnevek használata: pl. fűszerek, de allergén anyagok esetében az összetevőt pontosan meg kell nevezni: pl. szójabab. Az összetevők nevének feltüntetése mellet azok mennyiségének megadása is kötelező, ha az adott összetevő szerepel a termék nevében; ha a csomagoláson azt kép, grafika ábrázolja; ha alapvető jellemzője az élelmiszernek; valamint ha ennek hiányában összetéveszthető lenne más termékekkel. Ha egy termék összetett összetevőt tartalmaz (pl. panír), annak alkotóelemeit is fel kell tüntetni.

Ezekhez az információkhoz nem egyszerű hozzájutni a pultoknál. Bár a kimért, szeletelt húskészítmények eredeti csomagolásán szerepelnek az összetevőkre vonatkozó adatok, a vevő a termékkel csak egy üveglapon keresztül ismerkedhet, kézbe csak egy nejlonos csomagolópapírt kap. Elkérhetne ugyan egy bontatlan csomagolást, hogy azon olvasgassa a feliratot, de mindannyian sejtjük, mennyire nem életszerű, hogy a vásárlók élnek ezzel a lehetőséggel.



Nettó tömeg

Előre csomagolt terméken fel kell tüntetni a nettó tömeget. A fogyasztó jelenlétében lemért termék esetén ez nem kötelező, de a gyakorlat az, hogy ahol van „nyomtatós mérleg”, a mérés eredményét feltüntetik a termék új csomagolásán.

Ár

Az árat forintban, jól láthatóan, összehasonlítható módon kell feltünteti a termék csomagolásán vagy a termék közvetlen közelében. Ebben a pultoknál sincs hiba.

Fogyaszthatóság időpontja

A húskészítmények mikrobiológiai szempontból gyorsan romló élelmiszereknek minősülnek, ezért a termék csomagolásán fel kell tüntetni a fogyaszthatóság lejáratának pontos időpontját. Ehhez az információhoz a vevő megint csak a „tessék megmutatni a rudat” életszerű kéréssel juthatna hozzá, ráadásul, ha több készítményt is vásárol egyszerre, kiváló memóriával kell rendelkeznie, mert a dátum a kimért áru csomagolásán már nem kerül feltüntetésre.

Tárolás, felhasználás

Kötelező a termékek eredeti csomagolásán feltüntetni azokat a tárolási körülményeket, amelyek betartásával biztosítható, hogy a termék a lejárati időpontig fogyasztható maradjon. Ez az információ is nehezen hozzáférhető (ld. fenn), de azért azt mindannyian tudjuk, a felvágottat hűtőben kell tárolni (0–5 fok között).

Előállító vagy forgalmazó neve, címe

Pontos név és cím kell, postafiók, e-mail vagy honlapcím önmagában nem elegendő. A kimért áru csomagolásán nem kell feltüntetni.

dr. Haraszti Anikó

Az Európai Unió 2004 májusában oldotta fel a genetikailag módosított terményekre vonatkozó hatéves tilalmat, aminek következtében ma az Unió piacára kerülő, állatok takarmányozására szánt növények 75 százaléka – nagyrészt szója és kukorica – tartalmaz módosított géneket.

A GÉNMÓDOSÍTÁS ÉS A HÚS-FOGYASZTÁS ÖSSZEFÜGGÉSEI

A módosított élőlényekkel szembeni aggodalom azonban továbbra sem csökken, és egyre több kutatás igyekszik feltárni azt is, hogy milyen egészségügyi veszélyeket rejthet a génmódosított növényekkel etetett állatok húsának fogyasztása.

„Azokat nevezzük génmódosított élőlényeknek (angolul Genetically Modified Organisms, röviden GMO), melyekbe valamilyen más élőlény egy ismert funkcióval rendelkező génjét laboratóriumi körülmények között bevitték, és ott működésre kényszerítették annak érdekében, hogy a befogadó szervezet új tulajdonságokkal rendelkezzen” – definiálta kérésünkre a GMO fogalmát Móra Veronika, az Ökotárs Alapítvány szakértője. Ez tehát lehet egy vagy több genetikai elem, és a hangsúly a laboratóriumi körülményeken van, hiszen a módosult szervezet nem keresztezés vagy mutáció által jött létre. Móra Veronika szerint a génmódosításra az egyik legszemléletesebb példa egy talajlakó baktérium esete, amely természetes rovarölő anyagot termel saját védelme biztosítására. A kedvező rovarölő hatás miatt a megfelelő génjét számos takarmánynövénybe beültették, amelyek ezáltal szintén képesek lettek ennek az anyagnak a termelésére. A génmódosítás a fajok közötti határokat is átlépi.

Főleg növények

Jelenleg számos kísérletet folytatnak genetikai módosítással kapcsolatban az Európai Unióban, leginkább takarmánynövények esetében használják a technológiát. Egyrészt, hogy fokozzák a növények gyomirtó szerrel szembeni ellenállását, másrészt, hogy védetté tegyék a növényeket a rovarkártevőkkel szemben.

Az állatokon végzett kísérletek egyelőre gyermekcipőben járnak. Lengyelországban végeztek olyan kísérletet, melynek során emberi géneket kevertek pontyokba, ezáltal azok gyorsabban nőttek, és ugyanezt kipróbálták szarvasmarhákkal is. Az állatok genetikai módosításának legfőbb célja a hozamnövelés, azaz hogy gyorsabban fejlődjenek vagy – tejelő állatok esetében – több tejet adjanak. Ezeknek a kísérleteknek azonban még nagyon sok a nem kívánt mellékhatása: a marhák például ízületi betegségeket kaptak a kísérletek után, és lábuk nem bírta a nagyobb ütemben gyarapodó súlyt.

Engedélyhez kötött

Az Európai Unióban érvényes jogszabályok szerint csak olyan genetikailag módosított szervezet használható fel, amely engedéllyel rendelkezik az Unión belül. Ha valaki bármilyen más módosított terményt akar az Unióba behozni, arra engedélyt kell kérnie. Jelenleg génmódosított kukorica-, olajrepce-, gyapot- és szójafajtáknak van behozatali és felhasználási engedélye, illetve egyetlen olyan kukoricafajta létezik, melynek termesztési engedélye is van. Az engedélyezett módosított szervek száma, ha nem is rohamos mértékben, de növekszik. További jogszabály írja elő, a csomagoláson jelölni kell az élelmiszergyártás során felhasznált, engedéllyel rendelkező, módosított organizmust. Általános szabályként fogadták el, hogy minden 0,9% feletti GMO alapanyagot tartalmazó terméken jelölni kell a genetikailag módosított összetevőt – ez azonban a gyakorlatban koránt sincs mindig így.

Problémás szója, problémás hús

Az OÉTI által 2004 és 2006 között végzett hatósági GMO-vizsgálat eredményei szerint számos hústermékben fordul elő génmódosított összetevő, néhányban jóval 5 százalékon felül, a csomagoláson azonban ezt nem mindig jelölték. Az összesen vizsgált, körülbelül öt tucat termék 39,5 százalékában találtak GMO-maradványt – ez az arány egyébként nagyobb, mint az Európai Unió 19,5 százalékos átlaga. Nemes Noémi, a Greenpeace magyarországi munkatársa olyan hatósági mérésekről is tud, amelyeknél a hústermékek 59 százaléka tartalmazott génmódosított szóját. A szóját igen sok élelmiszer gyártása során használják, például pékáruk, szószok, édességek esetében, de a génmódosítást már nagyon nehéz kimutatni; biztosan csak a hústermékek gyártása során is gyakran használt szójafehérjében lehet. A vizsgálatok szerint az olcsóbb hústermékekben, felvágottakban, virslikben szinte kivétel nélkül volt génmódosított szójaszármazék, szójamentesek csak a jobb minőségű, drágább húsok voltak.

Szakértők szerint a termesztett szója 60 százaléka, de jó esetben is a fele módosított. Bár ezt termeszteni az Unióban nem lehet, behozni igen, így természetesen a szójával etetett állatok nagy mennyiségben fogyasztanak GMO-t. Európába leginkább Argentínából és Brazíliából érkezik a szója: az argentin szója GMO-tartalma gyakorlatilag 100 százalékos, a brazil szójáé 30, így az összes piacra kerülő szója 75 százaléka, azaz évente 35 millió tonna, genetikailag módosított. A behozott szója 10 százaléka kerül az élelmiszer-feldolgozó iparba, 90 százalékát pedig takarmányozási célra használják.

Hiányzik a jelölés

A már hivatkozott vizsgálat során több olyan terméket is találtak, melyek öt százalék fölötti arányban tartalmaztak génmódosított szóját, bár a csomagoláson ezt nem jelölték. Mint azonban Nemes Noémi elmondta, a gyártók felelősségre vonásakor kiderült, hogy maguk sem tudtak arról, hogy génmódosított alapanyagot használtak. „Ők ugyanis azt állítják, GMO-mentest kértek a beszállítótól, a szállítóleveleken is az állt, hogy a termék GMO-mentes. Így természetesen ők is becsapva érezték magukat, ezt azonban nem könnyű kiküszöbölni” – tette hozzá. „Információink szerint például az egyik nagy konzervgyár azóta véletlenszerűen teszteli a beszállított termékeket, és a tesztelés költségét visszaterheli a szállítóra.” Hogy mi érdeke fűződik a szállítónak ahhoz, hogy GMO-s terméket szállítson, ha a gyártó nem azt kért, arra Nemes Noémi sem tudott válaszolni. Elképzelhető, hogy az árverseny nem teszi lehetővé, hogy költséges GMO-mentességet vizsgáló tesztet végezzenek a beszállítók. A Greenpeace szerint jelenleg az országban három olyan

importőr van, amelyik a GMO-mentességet – tehát a 0,1 százalék alatti GMO-tartalmat – garantálni tudja. Gyakorlatban GMO-mentességet elérni igen nehéz, hiszen a feldolgozóüzemekben keverednek az alapanyagok, ezáltal a GMO-mentes alapanyag is beszennyeződhet. Nem beszélve arról, hogy a módosított génekkel rendelkező növények például a pollen vagy magjaik útján keveredhetnek a nem módosítottakkal, így a „tiszta" állomány megőrzése egyre nehezebb feladatnak tűnik.

Mikor kell jelölni?

Nemes Noémi szerint a 0,9 százalékos „lélektani határ" egy félreértés eredménye, a jogszabály ugyanis úgy szól, hogy a GMO-tartalmat minden esetben jelölni kell, kivéve, ha ez az érték 0,9 százalék alatti, és a GMO jelenléte véletlen, a gyártó nem tud róla. Ez tehát a gyártót védi valamilyen szinten, hiszen mint fentebb láttuk, a gyakorlatban igen nehéz GMO-mentes, valóban tiszta alapanyaghoz jutni. Ha azonban a gyártó tudja, hogy alapanyaga, ha minimálisan is, de tartalmaz módosított szervezetet, kötelessége jelölni azt. Németországban már több ízben vontak felelősségre gyártókat, akik nem jelölték termékükön a 0,3 százalékos GMO-tartalmat, holott tudomásuk volt róla.

A GMO-t azonban csak akkor kell jelölni, ha az közvetlenül az élelmiszerbe kerül, ha GMO-val takarmányozott állat húsát használják fel valamihez, azt már nem. Greenpeace szerint azonban ezt is jelölni kellene, hiszen így a fogyasztónak nincsen lehetősége a választásra. Erre vonatkozó javaslatukat, melyhez Európában egymillió aláírást gyűjtöttek az elmúlt években, 2007 februárjában adták át az Európai Uniónak. Magyarországon 25 ezer ember írta alá a petíciót. Nemes Noémi elmondása szerint a megszólítottak között nem volt olyan ember, aki elutasította volna az aláírást, ami arra utal, hogy a magyarok ellenzik a génmódosított növények termesztését és a GMO-t tartalmazó élelmiszerek gyártását.

Húsban nem, tejben igen

Magyarországon 2006-ban az OÉTI publikálta egy – Vajda Boldizsár, Szabó Mária, Major Péter, Béki Emese és Neszlényi Kálmán részvételével végzett – kutatását, mely kifejezetten azt vizsgálta, hogy a GMO-val etetett állatok húsában jelen vannak-e a módosított génmaradványok, és ennek lehet-e bármiféle követ-

kezménye az emberi szervezetre. A 175, GMO-t tartalmazó kukoricával etetett csirkéből álló minta vizsgálata során a kutatók azt állapították meg, hogy nem bizonyítható a génátvitel jelensége, azaz az állat húsában nem volt jelen GMO-maradvány. A kutatást végzők azonban siettek leszögezni, hogy „néhány minta bizonytalan eredményt hozott, ezért további vizsgálatok szükségesek a témában". Úgy vélték, a bizonytalanság annak köszönhető, hogy a kimutatási módszer nem elég hatékony. A módszerek azonban folyamatosan fejlődnek, így lehet, hogy egy most elvégzett kutatás már más eredményt hozna.

Mindezidáig GMO-val etetett állat húsában nem, csak a májában mutattak ki a génmódosított összetevőket, és a jelenlét átmenetinek bizonyult, tehát etetés után megjelent, majd eltűnt – legalábbis ezt az információt kaptuk az OÉTI-ben. Nemes Noémi, a Greenpeace munkatársa szerint azonban léteznek olyan kutatások, melyek kimutattak növényi eredetű DNS-t a tejben, vérben, sőt a boltban vásárolt nyers húsban is. A Greenpeace szerint ezek alapján a génmódosított növényekből származó DNS-maradványok valószínűleg ugyanígy kimutathatóak, sőt a tejben már ki is mutatták. A Greenpeace *Nincs az, amiről nem beszélünk* című kiadványa egy olyan kutatást idéz, mely szerint a „München melletti Weihenstephani egyetemének munkatársai már 2000-ben DNS-szakaszokat találtak egy gazdálkodó teheneinek tejében, aki évekig adott nekik génmódosított növényi takarmányt. A vizsgálatokra Hessen Tartomány Tej- és Tejterméktanácsa adta ki a megbízást 2000-ben, és a Greenpeace csak három évvel később (!) tudta azokat nyilvánosságra hozni." A szervezet szerint bizonyos, hogy a módosított gén a takarmánnyal került az állat tejébe.

Megdőlni látszik tehát az elmélet, miszerint az emésztés során minden, köztük a gének is lebomlanak. Az már bizonyított, hogy a tejben ki lehet mutatni a GMO-maradványokat, és a módszerek fejlődésével egyre nagyobb az esélye, hogy az általunk elfogyasztott húsban is igazolják a jelenlétét. Hogy milyen következménye lehet a GMO-val szennyezett élelmiszer elfogyasztásának az emberre nézve, arról azonban még szinte semmit sem tudunk.

Kalas Györgyi

Az alábbi írásban egy tételt szeretnénk magától értetődővé tenni, nevezetesen, hogy a nagyüzemi állattartás jelenlegi formái kimerítik az állatkínzás kategóriáját. Talán jogi értelemben is, de morálisan mindenképpen.

ÉSZREVENNI A NYILVÁNVALÓT

Akkor kezdjük a tényekkel…

Jelenleg évente 44 milliárd húscsirkét vágnak le, melyek átlagos élettartama 6 hét. Egész életüket a nagyüzemben, tömegben, összezsúfolva élik le. A tojótyúkok száma több mint 5 milliárd. Tudni kell: a tyúk szeret csapdosni a szárnyaival (mozog), magokat, kukacokat csipeget (élelem után kutat), tojásait fészekbe rakja (ápolja kicsinyeit), porban fürdik (tisztálkodik), éjszaka rudakon gubbasztva alszik (pihen). Magyarán mondva: él. Az ipari tartásban nem tudja szabadon mozgatni a szárnyait, nem tud kapirgálni, nem engedik fészket rakni, nem tud természetes módon tisztálkodni, aludni is csak összezsúfolva, a kényelmetlen ketrecrácson. Az egymás hegyén-hátán tartott állatok számára az élet 24 órás stressz. Ilyen körülmények között az állatok gyakran verekszenek, a csirkék például csipkedik egymást. Megoldás: a csonkítás. A csőrvéget levágják, s innentől kezdve a csipkedés mindkét félnek még fájdalmasabb, ezért előbb-utóbb abbahagyják; mire ezt megtanulják, már le is vágják őket.

Itt és most

Ha valaki a 21. században az állatvédelemről vitázik, nem kerülheti meg ezeket a kérdéseket. Fontos hangsúlyozni, hogy a fenti példa csak egy a sok közül. Beszélhetnék más állatokról (pl. ipari sertés), más idevágó kérdésekről (tömeges állatszállítás, libatömés stb.), találomra választhatnék térséget (a fenti leírás az EU-ban tartott állatokra is igaz, a többi térségben még ennél is rosszabb körülmények közt tartják az állatokat). Nem lehet eléggé kidomborítani, hogy bár a vegák, nem vegák, állatvédők és állatok iránt közömbösek vitája évszázadok óta tart, az ipari állattenyésztés egy új helyzet, mely lehetetlenné teszi, hogy az állatok és emberek közötti viszonyról azon keretek között gondolkodjunk, mint eleddig.

Egyetértünk

Az állatokkal való bánásmódot illetően a jelenkor hozzáállását egy zavarba ejtő kettősség jellemzi. Tapasztalataim szerint az emberek 99%-a ösztönösen és őszintén elutasítja az állatkínzást. Ha fény derül valamilyen állatkínzással kapcsolatos esetre (legutóbb pl. hogy egy kísérleti filmben egy kismacskát vízbe

fojtottak), az magától értetődően közfelháborodást kelt. Ugyanakkor azzal a kegyetlenséggel szemben, amit naponta több százezer „húsálattal" elkövetnek, közömbösek, elnézőek vagyunk. Arra nevelnek bennünket, hogy nem szép dolog bántani (pláne szándékosan fájdalmat okozni) az állatoknak, ám hogy a mindennapi falatjaink hogyan „keletkeznek", arra már senki sem kíváncsi. Tudatlanság vagy képmutatás? Hogyan lehetséges ez?

Röfi és Pipi

A legkönnyebb és tán legmegnyugtatóbb magyarázat arra, hogy az emberek miért nézik el ipari méretű szenvedést, az, hogy nem tudnak róla. Elvégre ki jár mészárszékbe vagy vágóhídra, honnan is lehetne tudni, mi folyik ott? Kevésbé jóleső, de valószerűbb az a tény, hogy nem is nagyon akarunk tudni róla. A nemtudást nagyban segíti az a kulturális közeg, melyben az állatokról folyó közbeszéd megdöbbentően ellentmondásos. Már gyermekmeséinkben, mondókáinkban rendszeresen szerepel a megöltemegette motívum, s egész kultúránk át van itatva azzal a nyelvi, képzeletbeli és érzelmi zsonglőrmutatvánnyal, hogy az állat egyik pillanatban simogatni való nyuszómuszó, nem sokkal később pedig lemészárolt, lenyúzott, megfőzött ennivaló. Az ember elképesztő könnyedséggel tudja a két dolgot összeegyeztetni. A minap elmentem egy kisvárosi hentes előtt, melynek ajtaja fölött egy nagy tábla áll, rajta egy vidám malac és egy még vidámabb tyúk, mindkettőnek a nyakában kötény, kezében egy-egy éles kés. Felirat: Röfi és Pipi hentesáru. Az, hogy esetleg nem maga a malac vagy a szárnyas a „legérdekeltebb fél" a hentesáru reklámozásában, illetve, hogy az ilyen ábrázolások leginkább a kannibalizmus cukrosított verziói – a legtöbb emberben fel sem merül.

Az állatok meghalnak, ugye?

A szenvedés és halál „pacifikálása" és rajzfilmesítése szintén új dimenziót ölt az ipari élelmiszer-előállítás korszakában. A háztájinál az ember még közeli kapcsolatot tartott az állattal, gyakorlatilag együtt élt vele, „ismerte", és általában saját kezűleg vágta le. Így valamelyest érzékelte mind az élet, mind az ölés súlyát, komolyságát, komorságát. Ma egyszerűen bemegyünk egy üzletbe, és veszünk valami feldolgozott terméket, aminek már nincs köze élethez-halálhoz, (pontosabban, a vásárló már nem érzi ezt a kapcsolatot), nem jön át, hogy ez a „termék" valaha egy saját lábain járó élőlény volt. A hústermék ugyanolyan, mint a csipsz vagy a ropi; az ételek egyneművé válnak, mintha nem lenne különbség egy marha leölése és a krumplisszedés között. Míg korábban a húsfogyasztás leginkább a lakomák, ünnepek és megkülönbözetett alkalmak kiváltsága volt, a fogyasztói társadalom ipari tenyésztésének „vívmánya", hogy a hús minden mennyiségben, minőségben és kiszerelésben elérhető, köznapi élelmiszer lett. Pedig nem az! És ezt – nem is olyan mélyen – mindenki tudja, aki csak egy picit is belegondol. Már ha belegondol...

Amire emlékszünk, és amire nem

Amennyire sok képzelőerő, energia és lelemény rámegy arra, hogy eltereljük a figyelmünket arról a tényről, hogy bizonyos „termékek" kizárólag érző lényeknek okozott szenvedés és végső soron a haláluk által „fogyaszthatók", annyira könnyedén hagyjuk figyelmen kívül a saját kultúránk pilléreinek tekintett útmutatásokat, mint például a *Bibliát*. A Teremtés Könyvének legelején az Örökkévaló egyértelmű iránymutatást ad az ember „fogyasztói szokásait" illetően: *„És monda Isten: Ímé néktek adok minden maghozó füvet az egész föld színén, és minden fát, a melyen maghozó gyümölcs van; az legyen néktek eledelül."* (Gen. 1:29). A passzus nem

elszólás, számos, itt terjedelmi okokból fel nem sorakoztatható szakasz mutat rá, hogy biblikus őseink nem fogyasztottak húst. Aki figyelmesen olvassa a Bibliát, megfigyelheti, hogy húsfogyasztásról egészen Noéig nem esik szó. Az Özönvíz után Isten, részben a növényvilág pusztulására való tekintettel, részben attól félve, hogy az emberek leginkább egymást fogják kipusztítani, vonakodva engedélyezi a húsevést. A szükség és a kisebbik rossz gondolata végig meghatározó eleme az állatok elpusztításával kapcsolatos szabályoknak, amelyek mindig is tiltották a tobzódást, az állatoknak való „indokolatlan" szenvedésokozást. Az évezredek során az állatok esetleges erkölcsi státuszát alapvetően két kérdés határozta meg: van-e az állatoknak lelkük, illetve képesek-e a gondolkodásra. Az európai hagyomány – mint oly sok más kérdésben – itt is Arisztotelészre támaszkodik, aki szerint az állatokból hiányzik az értelmes lélekrész, így kötelezhetőek arra, hogy az embert szolgálják. Az újkorban Descartes folytatja ezt a gondolatmenetet azzal a logikával, hogy racionális képességek nélkül az állatok nem rendelkezhetnek erkölcsi érzékkel sem, és ezért nem többek, mint biológiai gépek. Innen már csak egy ugrás a „fejlett" ipari társdalom (tömeg)fogyasztói kultúrája, mely mindegy beteljesítve a descartes-i víziót, az állatokat kiűzi a természetből, és a húsipar gyári, üzemi falai közé szorítja.

Duplacsavar

A modern kor és a globalizáció azonban még két tényezőt bedob az állat = hús szemléletbe: az élelmiszer-gazdagságot és a korszerű táplálkozástant. Az élelmiszer-gazdagság pusztán annyit jelent, hogy a fogyasztói társdalomban gyakorlatilag minden élelmiszer hozzáférhetővé válik. Természetesen még mindig vannak lokális, szezonális eltérések, de a kínálat sokszínűsége így is óriási. Végül a modern táplálkozástudomány zárja a kört. Mint utaltam rá, a hús-vitának az egyik központi pillére mindig is a „szükség" volt: vagyis függetlenül attól, hogy szép vagy nem szép dolog a húsfogyasztás, az élelmiszer-szűkösség és az ember táplálkozási igényei miatt szükségszerű. Csakhogy ma már egyik állítás sem igaz. Az élemiszergazdagság egyértelműen élvezeti cikké teszi a húst, a modern orvostudomány pedig már jó néhány évtizeddel ezelőtt szakított azzal a hosszú évszázadokig (Magyarországon még mindig) bebetonozott tétellel, miszerint az egészséges táplálkozáshoz elengedhetetlenül szükséges a hús. Ma már inkább az számít közhelynek, hogy nem az (ld. pl. Amerikai Dietetikusok Szövetsége és a Kanadai Dietetikusok jelentése a vegetáriánus táplálkozásról).

Ez a két tényező ismét csak új helyzetet teremt, hiszen innentől egyértelműen erkölcsi kérdéssé válik, hogy az ember az ipari termelés alanyának tekinti-e az állatot. Amennyiben ugyanis nincs szükség arra, hogy sok millió(!) állatnak nap mint nap szenvedést okozzunk, mi igazolja, mi igazolhatja ezt? S innentől kezdve nem az állat etikai státusza a nagy kérdés, hanem az emberé. Mint ahogyan Jeremy Bentham (1748–1832) utilitarista filozófus már a 18. században világosan felismerte: „nem az a kérdés, hogy tudnak-e gondolkodni az állatok, hanem hogy képesek-e szenvedni." Azt gondolom, hogy még a legvérmesebbek sem tagadják, hogy az állat képes a szenvedésre, és az sem vitatható, hogy az ipari állattenyésztés (tömeges) szenvedést okoz. Innentől kezdve pusztán az a kérdés marad, hogy a magát erkölcsi lényként meghatározó ember miért nem képes, miért nem hajlandó észrevenni a nyilvánvalót.

Csillag Gábor

TV123.qxd 5.9.2007 12:45 Page 18

Egy bevásárlóközpont fagyasztott halkínálatát vizsgálva a Tudatos Vásárló utánajárt, honnan érkeznek hozzánk a halak, és hogy mindez milyen környezetszennyezéssel jár.

A GLOBÁLIS KERESKEDELEM HÁLÓJÁBAN: HALFOGYASZTÁS

Az átlag magyar körülbelül 3 kg halat eszik évente, míg húsfogyasztása közel 70 kg. Ám az egységnyi halfogyasztásra jutó környezetterhelés, legalábbis a szállítással járó levegőszennyezés tekintetében nagyobb, mint a húsfogyasztásé. Az ENSZ Élelmezési és Mezőgazdasági Szervezetének adatai szerint jelenleg a Magyarországon elfogyasztott halmennyiség közel kétharmada importból származik.

Nem egyszer Magyarországon is tenyésztett fajtákat importálnak a föld másik feléről, jelentős környezetszennyezést okozva ezzel; felmerül az a kérdés is, hogy a több ezer kilométert utaztatott fagyasztott haláru nem rejt-e élelmiszerbiztonsági kockázatokat.

Az következő táblázatban összefoglaltuk a hazai kereskedelemben is kapható fagyaszott halak fogyasztásának szállításból eredő környezeti hatását. Külön jelöltük, ha az adott halfajta Magyarországon őshonos vagy tenyésztik.

A távolságok becsléséhez a származási ország fővárosa és Budapest távolságát vettük alapul. Az európai országok esetében valószínűsítettük a közúti szállítást, a többi országnál vízi és közúti szállítás kombinációival számoltunk.

Abban az esetben, ha az árun a származási helyet csak FAO-kóddal jelölték, a régió legnagyobb exportőr országának fővárosa és Budapest közötti távolsággal számoltunk.

Mi az a FAO-kód?

A haltermékek címkéjén gyakran a származási ország helyett – egyébként szabálytalanul – a FAO-kódot adják meg. Ez az ENSZ Élelmezési és Mezőgazdasági Szervezetének (FAO) kódrendszere, amely a főbb halászati területeket nagyobb földrajzi egységekre osztva jelöli, pl. Északi-tenger, Indiai-óceán nyugati része, Csendes-óceán közép-keleti része stb. A részletes kódok alapján elvileg azonosítható lenne a származási ország, de legtöbb esetben csak a főcsoportokat jelölik (pl. 41) a terméken. A részletes osztályozás megtekinthető a *www.fao.org*-on.

Gulyás Emese

Haltípus megnevezése a termék-címkén	Származási ország	Távolság (km)	Egy kg halárura jutó üvegházhatású gázkibocsátás (kg)	Őshonos vagy tenyésztik Magyarországon	Kapható bio minősítésű hazai forrásból?
Aqua della	Törökország	1 050	0,28	nem	nem
Cápa	Olaszország Argentína	1 250 11 900	0,34 1,87	nem	nem
Harcsa	Vietnám	8 900	2,40	igen	igen
Hekk/sütőhal	Argentína	11 900	1,87	nem	nem
Hering	Litvánia	1 090	0,29	igen	nem
Kék whiting	Kína	7 350	1,98	nem	nem
Lazac	USA Chile Lengyelország Skócia Norvégia Litvánia	7 400 12 800 500 1 940 1 510 1 090	1,28 1,99 0,13 0,52 0,41 0,29	nem	nem
Makréla	Argentína Írország Litvánia Skócia	11 900 1 915 1 090 1 940	1,87 0,52 0,29 0,52	nem	nem
Pisztráng	Lengyelország	500	0,13	igen	igen
Ponty	Argentína	11 900	1,87	igen	igen
Tintahal	Ausztrália	15 722	2,46	nem	nem
Tonhal	Argentína Spanyolország	11 900 2 550	1,87 0,69	nem	nem
Tőkehal	Argentína Kína	11 900 7 350	1,87 1,98	nem	nem
Vajhal	Argentína	11 900	1,87	nem	nem
Sügér	Ausztria	215	0,06	igen	igen

A Magyarországon kereskedelmi forgalomban általunk fellelt őshonos vagy helyben tenyésztett halak: amur, csuka, kárász, keszeg, ponty, pisztráng.

Szürke marha, mangalica, racka, kopasznyakú, fodros tollú magyar lúd. E fajták tartásának hazánkban komoly hagyományai vannak, bár a jelenük és még inkább a közelmúltjuk igen hányattatott. A hagyományos fajták szerepe az állattenyésztésben és a táplálkozásban.

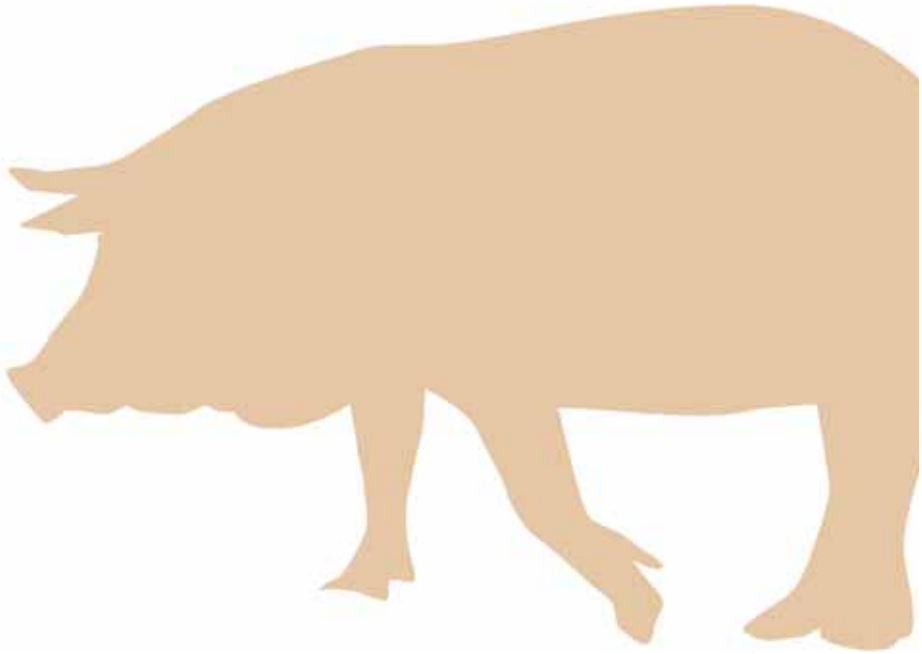
HAGYOMÁNYOS ÁLLATFAJTÁK – RENESZÁNSZ, DIVAT VAGY VALAMI MÁS

A különböző háziállatfajták kialakulása a vadállatok háziasításáig, illetve a népcsoportok vándorlásáig és letelepedéséig nyúlik vissza, amikor a ma is ismert s fontos fajok eljutottak a világ különböző térségeibe. Ez azonban még korántsem elegendő a helyi jellegzetességek kialakulásához: a fajták létrejöttében a helyi adottságok, az adott környezeti feltételek, a mezőgazdaság módszerei, illetve a termékek iránti különböző (és idővel változó) igények is döntő szerephez jutottak.

Nincs ez másként a bevezetőben felsorolt és a többi őshonos magyar állatfajtával sem. A lehető legkülönbözőbb háttérrel és forrásból jöttek létre, a Kárpát-medence adottságainak és az itteni lakosság szükségleteinek eredményeként. Az egyetlen közös bennük talán az, hogy az iparszerű mezőgazdaság térhódításával jelentőségük drasztikusan lecsökkent, egyiküket-másikukat a teljes eltűnés veszélye is fenyegette. Például a hatvanas években mindössze 160 szürke marha volt az országban. Ezek a fajták ugyanis egyre kevésbé feleltek meg a nagy termelőképességnek és a modern táplálékforrások hatékony hasznosításának, a gazdaságosabb termelés követelményének.

Az iparszerű mezőgazdaság közelmúltban tapasztalható válságtünetei, a különböző szarvasmarha-, sertés- és baromfitizedelő járványok azonban újra a hagyományos fajták felé terelik az érdeklődést. Ezek ugyanis a tartás módjából és a természetes takarmányozásból kifolyólag kevésbé veszélyeztetettek ezekkel a betegségekkel szemben, valamint a belőlük készült termékek gyakorlatilag vegyszermaradványtól mentesek – ellentétben az egyre több kémiai szerrel kezelt, tömegtermelésben készülő húsárutól.

A hagyományos fajták megőrzésének érdekében a legfontosabb feladat az állatok génállományának fenntartása. A genetikai sokféleség megőrzése ugyanis a fajták javításának vagy újabb, még nem ismert igények (például ellenállás új betegségekkel szemben) kielégítésének alapja is lehet. A hagyományos fajták esetében alkalmazott tartás a fejlődő országok többségében még természetes eljárás, míg a fejlett országokban bizonyos régiók, természetvédelmi vagy érzékeny területek megőrzésének és helyreállításának eszközeként használják újabban.



A régi magyar háziállatok közül részletesen azt a kettőt mutatjuk be, melyek emblematikus kifejezői a hazai hagyományoknak: a szürke marha és a mangalica sertés.

A magyar szürke marha eredete nem térképezhető fel pontosan, de az bizonyos, hogy már a honfoglalás korában is tenyésztették, az 1800-as évek végéig pedig szinte kizárólagos szarvasmarhája volt a magyarságnak. Ezt a pozíciót kiváló alkalmazkodóképességének, húsminőségének és nem utolsó sorban jó igavonó képességének köszönhette. A XIX. század végére megváltozó legeltetési szokások, a termelékenyebb fajták térnyerése, majd később a mezőgazdasági erőgépek elterjedése miatt a második világháborúra részaránya mindössze 8–10 százalékra esett vissza. A szövetkezetek létrejöttével a 60-as évek elejére pedig csupán pár száz tehénre és néhány bikára korlátozódott az állomány. Jelenleg számuk 4500-ra tehető, többségük nemzeti parkokban él.

A szürke marha visszaszorulásával egy időben terjedt el a mangalica. A fajta kialakítása 1833-ban kezdődött, amikor is a magyar parlagi sertésállományt Szerbiából származó sumadia sertéssel keresztezték. A mangalicának három változata létezik: a szőke, a vörös és a fecskehasú. Edzettsége és ellenálló-képessége, valamint igénytelensége miatt gyorsan terjedt, leginkább zsírjáért tartották. A két világháború között ez a fajta tette ki a hazai sertésállomány nagy részét. Az ötvenes években a fogyasztói szokások változásával, a növényi zsiradékok elterjedésével párhuzamosan jelentősége csökkent, a kihalástól a magyar állam által 1974-ben létrehozott génbank mentette meg. Ekkorra az állomány mindössze pár száz példányra apadt.

A rendszerváltás után azonban újra megnőtt az érdeklődés a mangalica iránt, leginkább húsának jobb minősége (mangalicahúsból is készítik a világhíres serrano sonkát) és zsírjának egészségesebb összetétele miatt. Ez utóbbit a tudományos kísérletek még nem bizonyították egyértelműen, ám a zsír összetétele nagyban függ a takarmányozástól is. A kaposvári egyetem 2004-ben végzett kísérlete szerint az extenzíven takarmányozott szürke marha és mangalica jóval egészségesebb, azaz telített zsírsavakban szegényebb zsírösszetételt produkált – az intenzíven táplált fajtatársaihoz és a kontrollcsoportként szereplő egyéb fajtákhoz képest is.

A mangalica vitamin- és ásványianyagtartalom szempontjából szintén igen kedvező mutatókkal rendelkezik: húsa több vasat, cinket és rezet tartalmaz, mint a hússertéseké. Ehhez adódik még, hogy az izombéli zsírtartalom is magas, mely jelentősen emeli az élvezeti értéket, hiszen ízletesebbé, lédúsabbá, porhanyósabbá teszi az állat húsát.

A hagyományos fajták az utóbbi időszakban erősítették pozícióikat, de legalábbis távolabb kerültek a végleges eltűnéstől. Ennek oka két tényező összjátékában ragadható meg: egyrészt tartásmódjuk összhangban van a környezet fenntartásának igényével, a globális környezeti problémák megoldási kísérleteivel, ezért az extenzív állattartás ismét előtérbe került. Ehhez kapcsolódik a másik ok is: az ily módon előállított állati termékek mentesek korunk állategészségügyi problémáitól, és legtöbbször minőségben, kül- és belbecsben egyaránt felülmúlják iparszerűen tenyésztett vetélytársaikat. Noha a fogyasztási szokások változnak – a mangalicát például elsősorban nem zsírjáért tenyésztik, hanem a sonka alapanyagaként –, a hagyományos fajták vélhetően képesek lesznek tartani a lépést, és esetleg szélesebb körben is teret hódíthatnak a közeljövőben – bár ehhez az is szükséges, hogy ne kizárólag az ár alapján válasszanak a fogyasztók a hústermékek között.

Csotó Mihály

Az Országgyűlés által nemzeti kinccsé nyilvánított őshonos magyar állatfajták:

- **Kutyák:** Kuvasz, Komondor, Puli, Pumi, Mudi, Rövidszőrű magyar vizsla, Drótszőrű magyar vizsla, Magyar agár, Erdélyi kopó
- **Lovak:** Nóniusz, Gidrán, Furioso, Kisbéri félvér, Magyar lipicai, Shagya-arab, Hucul, Magyar hidegvérű
- **Juhok:** Magyar, hortobágyi és rackajuh, Gyimesi racka, Cikta juh, Cigája vagy berke
- **Szarvasmarhák:** Magyar szürke marha, Magyar tarka fajta
- **Sertések:** Szőke mangalica, Fecskehasú mangalica, Vörös mangalica
- **Tyúkfajták:** Fehér magyar, Fehér kopasznyakú, Sárga magyar, Kendermagos magyar, Kopasznyakú kendermagos, Fogolyszínű magyar tyúk, Erdélyi kopasznyakú
- **Pulykák:** Bronzpulyka, Rézpulyka
- **Pontyok:** Szarvasi pikkelyes nemes ponty, Dinnyési tükrösponty, Nyurgaponty
- **Valamint:** magyar bivaly, magyar kecske, magyar óriás nyúl, fodros tollú magyar lúd, és 25 galambfajta

A hentespultnál ezer forint a darált hús, a hűtőpultban védőgázas csomagolásban ugyanazt nyolcszázért kínálják, odébb, konzervdobozba zárva pedig már csak ötszázat kell fizetni egy kiló darált húsnak nevezett élelmiszerért. Mitől lehet olcsóbb a feldolgozottabb, messziről odaszállított termék? Valóban ledarált hús-e a darált hús? Hús-e a hús?

MI MICSODA A HÚSIPARBAN

Nyilvánvaló, hogy a modern „húsgyártás” igen messze eltávolodott a hagyományos eljárásoktól, és a fogyasztó el sem tudja képzelni, hogy a címkén szereplő összetevőkből miként keletkezik a kínált élelmiszer.

Hagyományosan a nyers hústermékeket sóval, füsttel, szárítással tartósították, a feldolgozás folyamata könnyen áttekinthető, követhető volt. Igaz, nem is volt olyan pazar kínálat, mint manapság! A sonkák, szalonnák sózással, sós pácolással készültek: vagyis a kiválasztott húsokat vastag sóréteggel fedték, ennek hatására a hús levet engedett (vizet vesztett), a só pedig beszivárgott a rostok közé. A sót heteken át hagyták dolgozni, majd a húst tömény sóoldatban pácolták, hogy még jobban átjárja a só. Ezt követően még füstölték néhány napig-hétig. Tehát egy zamatos sonkához legalább egy hónap szükségeltetett, és az eljárás során elvesztette az eredeti súlyának harmadát. Ebből nyilvánvalóan következik a gyanú, hogy ha húsvétkor 700 Ft-ért vetted a parasztsonkát, akkor valami varázsszert csak kellett alkalmazzanak, mert házi készítés esetén ez legalább a duplájába kerülne…

A másik hagyományosan tartósított termékcsalád a kolbászok, szalámik. Ezek alapanyagait (hús, szalonna) ledarálják, fűszerrel, sóval összekeverik. A kolbászok tartósságát elsődlegesen a levegőből belekerülő tejsavbaktériumok segítik, melyek – hasonlóan, mint a tejnél – megsavanyítják a masszát. A kolbászokat emellett még füstölik, szárítják. A késztermék tömege itt is 30–40%-kal kevesebb, mint a kiinduláskor. A hőkezeléses tartósítást – abálás, főzés, lángolás – is alkalmazzák hagyományosan. Az abálás 100 °C alatti „főzést”, a lángolás pedig forró 70–80° C-os füstölést jelent.

A műszaki fejlődéssel és az iparosodással a húsipar is eltávolodott a háztáji módszerektől, és az új műszaki megoldások segítségével képessé vált átstrukturált élelmiszerek előállítására, amikor a húst és az egyéb alapanyagokat finom péppé aprítják. Így készül a közkedvelt párizsi, virsli, kenőmájas stb. A sonkák esetében pedig nemhogy csökkentenék a víztartalmat, hanem speciális fecskendező berendezésekkel többletvizet juttatnak a termékbe. Nyilvánvaló, hogy a hagyományos tartósító eljárások szóba sem jöhetnek, ezért a termékek biztonságossága érdekében adalékanyagokat, speciális csomagolást és hűtött tárolást kell alkalmazni.

A 19. század végén kezdtek kémiai anyagokat használni az eltarthatóság meghosszabbítására. Ilyenek voltak a salétrom és a nitrit-, nitrátvegyületek.

A **nitrit**, **nitrát** ma is az egyik legelterjedtebb és leginkább kifogásolt tartósítószer. Tartósító hatását a legveszélyesebb romlást okozó méregtermelő baktérium (Clostridium botulinum) ellen fejti ki, ugyanakkor a termékek színkialakulásában is szerepet játszik. A vele kapcsolatos aggodalmakat – hogy a szervezetben rákkeltő nitrózaminokká alakulhatnak – még nem sikerült bizonyítani. Az azonban ismert, hogy ez a veszélyes átalakulás magas hőmérsékleten végbemegy, ezért ajánlatos kerülni a nátriumnitrit-tartalmú hústermékek sütését, grillezését. Tejsavszármazékokat (laktátok) is gyakran használnak tartósítószerként.

Bár róluk beszélünk a legtöbbet, nem a tartósítószerek a legnagyobb mennyiségben használt adalékanyagok a hústermékekben. Félünk az adalékanyagoktól, de kijelenthető, hogy ezek az élelmiszergyártás legszigorúbban ellenőrzött komponensei. Káros-nem káros, szükséges-szükségtelen voltukat mindig vitatni fogják, és a pro és kontra érvek között elvész a laikus. A sok esetben feltételezett egészségkárosítás mellett a legaggasztóbb velük kapcsolatban, hogy használatukkal értékes anyag helyettesíthető, vagy éppen elrejthető a hitvány alapanyag. A húsiparban a legnagyobb mennyiségben használt adalékanyagok közé tartozik a **szója**, illetve a **keményítőtermékek**, amelyeket vízmegkötő képességük miatt használják. Arányuk elérheti a termék tömegének 5–6%-át. A szója több funkciót is betölt: fehérjetartalma miatt hús helyettesíthető vele (egy kiló szójaliszt fehérjetartalma 2–3 kg húséval egyezik), és egyes típusai akár saját súlyuknál tízszer több vizet képesek megkötni.

A **foszfátok** is a vitatott alapanyagok közé tartoznak, kiváltásuk nyilvánvalóan költségesebb árut eredményez, ezért ritka az olyan termék, melyből hiányoznak. Átlagosan 0,3–0,4%-ban fordulnak elő a termékekben, segítségükkel a húsfehérje megköti a vizet.

A hústermékek színét az **aszkorbinsav**val (C-vitamin) és származékaival biztosítják. Ezek az anyagok a húsáruban a kívánt eredményt elérik, de sokszor csak kémiai szerkezetükben (pl. nátrium-izoaszkorbát: E316) hasonlítanak a C-vitaminra, vitaminhatásuk nincs. A gyanú szerint ezek a vegyületek a szervezetben gátolják a C-vitamin fölvételét.

Minden felvágott, sonka, kolbász tartalmaz fűszereket, valamint ízfokozókat is. A legelterjedtebb közülük a nátrium-glutamát (E620): ezt az anyagot teszik felelőssé az ún. kínai étterem szindrómáért.

Kínai étterem szindróma: a kínai, vietnami éttermekben, ahol a glutaminsav sói éppúgy a fűszerek közé tartoznak, mint a fokhagyma, gyakran tapasztalták az étel elfogyasztása után a nyak és a láb zsibbadását, nyomásérzést a mellkasban, fej- és hasfájást, rosszullétet, álmosságot és heves szomjúságot. Felmerült a gyanú, hogy a tünetek a glutaminsav használatával vannak összefüggésben.

Tudj meg többet!

A nitritek vérnyomáscsökkentő és értágító hatásúak. Megváltoztatják a vörös színű hemoglobint, amely így nem képes oxigén szállítására. Kb. 0,5 g feletti mennyiségben a nitrit akut mérgezést okoz. A felnőtt emberek rendelkeznek olyan anyagcserét segítő anyaggal (enzim), amely a hemoglobin oxigénszállító képességét hamar vissza tudja állítani. A csecsemők vérében levő hemoglobint a nitrit különösen könnyen át tudja alakítani, a segítő enzim pedig a hat hónaposnál kisebb gyermekek vérében még nincs jelen.

www.tudatosvasarlo.hu/eszam

A termékek állállagának kialakítása, a zsír és a víz megkötése érdekében sokféle stabilizáló, gélesítő, emulgeáló szert alkalmaznak. Ezek egy része természetes eredetű (pl. karragén E407, szentjánoskenyérmag liszt E410, guár gumi E412, xantán E415), másokat természetes anyagokból kémiai úton állítják elő (zsírsavak sói és gliceridjei E470a-tól 472f-ig). Ezek az anyagok gyakran egymást segítő hatásúak. A sokféle stabilizáló szer használata arra utalhat, hogy a gyártóknak igen sokféle problémával kellett megküzdeniük az előállítás során, melyek okai nagy valószínűséggel a hitvány alapanyagok.

Ezen kívül még számos egyéb vágási, feldolgozási melléktermék kerül alapanyagként az olcsó termékekbe. A gyártók sok esetben leleményes elnevezésekkel palástolják vagy – mivel ezek az anyagok nagyon hasonlítanak a húsra, és nehezen kimutathatóak – egyszerűen fel sem tüntetik őket.

Mivel a húsárukban nem engedélyezik az erős tartósítószereket, különösen veszélyesek lehetnek a rosszul (meleg helyen) tárolt vagy lejárt szavatosságú termékek. „Szerencsére” először az ún. nyálkatermelő mikrobák szoktak elszaporodni, amelyek gusztustalanná teszik a terméket, mielőtt még a veszélyesebb mikroorganizmusok elszaporodnának. A neves gyártók általában ellenőrzik a termékeik mikrobiológiai állapotát. A felhasznált csomagolóanyagok és csomagolási módok szintén megóvják a terméket a gyors romlástól. Elvileg szigorúan ellenőrzik a hűtőláncot is, ami azt jelenti, hogy a gyártóhely és az eladótér között végig hűtött környezetben kell lennie az élelmiszernek.

Az anekdota szerint Deák Ferenc egyszer kiragadott egy kisgyereket egy elszabadult lovasszekér útjából. Mint utóbb kiderült, a megmentett lurkó a közeli hentes fia volt, aki egy jó tanáccsal hálálta meg a tettét: „Nyáron sose egyen tormás virslit!” Hál’ Istennek az elmúlt százötven év fejlődése lehetővé teszi, hogy biztonságos élelmiszert fogyaszthassunk az év minden szakában, de hogy az tényleg ennivaló-e, a mi odafigyelésünkön múlik.

Szentváry-Lukács Gábor
E-szem Alapítvány

Csali György kolbászreceptje városi betyároknak. Városlakó olvasónk saját, kipróbált receptje

Hozzávalók 15 pár kolbászhoz: 7 kg lapocka, 3 kg zsírszalonna, 20 dkg őrölt édes pirospaprika, 25 dkg só, 20 dkg őrölt bors, 10 dkg fokhagyma, 1 zacskó kömény (őrölt), 15 m bél. A darabokra vágott húst rögvest keverjük össze a fűszerekkel, majd az egészet daráljuk le, végül kolbásztöltővel töltsük a bélbe. A legguszt usosabb, ha 10–12 centis darabokat töltünk. Csípős kolbászhoz a húst locsoljuk meg főtt erős paprika levével. A tartósítás füstöléssel történik, amit erre szakosított füstölőknél végeztethetünk.

A húsipari termékek elkészítéséhez leggyakrabban használt szerek, alapvető tudnivalók húsvásárláshoz és -tároláshoz.

HÚSOK, HÚSIPARI TERMÉKEK

Amit szabad és amit nem

Vannak élelmiszerek, amelyekhez tilos adalékanyagot használni – ilyenek a nyers élelmiszerek, így a nyers húsok is. Az előrecsomagolt darált húsokhoz, bár nem minősülnek feldolgozott terméknek, a romlás megakadályozására használható az aszkorbinsav (E300) és sói, valamint a citromsav (E330) és sói.

Más a helyzet a tartósított húsok és a húsipari termékek esetén. Számomra a legfájóbb a színezékek használatának engedélyezése, amit az uniós csatlakozás után a szabályozások harmonizálása indokolt Magyarországon. Leggyakrabban használt színezék a kárminsav (E120), amellyel a szalámifélék, felvágottak pirosabb színét lehet elérni, a karamell (E150 a, b, c, d), a barna szín élénkítésére szolgál.

Gyakran találkozhatunk a húsipari termékekben az ízfokozókkal (glutaminsav és sói), melyek alacsony hústartalom mellett is a hús ízérzetét keltik. Az aromák közül a füstaroma a leggyakoribb, amely az előállítás időigényét csökkenti, hiszen nem kell ténylegesen füstölni a terméket, mégis olyan az íze.

Nyilvánvaló azonban, hogy az olvasó számára a legizgalmasabb kérdés a tartósítószerek alkalmazása. A hagyományos tartósító eljárások hosszú folyamatát lehet gyorsítani pácsóval, ami só, nitrátok és nitritek keveréke (E249, E250, E251, E252). A pácsó használata már a háztartásokban is kezd elterjedni, mert a sonka színe világosabb marad tőle. Jelenleg folyik a vita az Európai Unióban a tartósítószerek használatának szigorúbb szabályozásáról, a megengedett mennyiségek csökkentéséről. Dánia például csökkentés érdekében lobbizik, mondván, a tartósítószer használata lazább higiéniai gyakorlatot takar.

A termelési költségek további csökkentését teszi lehetővé a gyorspácolás, melynek során a páclevet befecskendezik a termékbe (pl. csülök).

Felvágott házilag

Vegyünk tetszőleges mennyiségű comb- vagy pecsenyehúst, amelyet mosás és sózás után egy jénai tálban egészben süssünk ki! A sültet vékony szeletekre vágva kész is a felvágott. A natúr ízt lehet variálni fűszerezéssel, vagy ha a jénaiba a sütés idejére fokhagymát, hagymát teszünk.

Nagyon gyakran használt adalékanyag (különösen a párizsi, virsli, krinolin esetén) a dikálcium-foszfát (E343), amely a termék vízmegkötő képességét hivatott növelni.

A különböző keményítőszármazékok, módosított keményítők, bőrkepor, kollagén (inakból, csontokból kinyert fehérje), tejfehérjék, szójafehérje nem adalékanyagok ugyan, de gyakran használatosak, olcsóbbá teszik a termékeket – és sokat rontanak az ízükön.

A feldolgozók nemcsak a pácolás idejét igyekeznek lerövidíteni, hanem az érlelését is. Kolbászok, szalámifélék gyártásához gyakran használják a Starter-kultúrákat, amelyek tulajdonképpen különböző tejsavbaktériumok, egészségünket nem veszélyeztetik, és jelentősen megrövidítik az érlelés idejét. Az ezzel az eljárással készült termékek enyhén savanykás ízűek.

A fogyaszthatósági és a minőségmegőrzési idő közötti különbség

A fogyaszthatósági idő a gyorsan romló termékeken szerepel, pl. nyers hús, darált hús, rövid eltarthatóságú húskészítmények. A fogyaszthatósági határidő lejárata után a terméket nem szabad elfogyasztani, mert veszélyezteti egészségünket, nagy valószínűséggel romlott. Ezeket a termékeket meg kell semmisíteni.

A minőségmegőrzési határidő azt a dátumot jelenti, ameddig az előállító/forgalmazó garantálja a termék kifogástalan minőségét. Természetesen csak akkor, ha az adott élelmiszert az általa előírt módon tárolják, pl. hűtve, fagyasztva, száraz, hűvös helyen. A lejárt minőségmegőrzési idejű termékek nem feltétlenül romlottak, de ízben, illatban már nem az igaziak. Ezt követően nem hozhatók forgalomba, de állati takarmányozásra, megfelelő vizsgálatok után esetleg még felhasználhatóak.

Talán itt kell kitérni arra a tényre, hogy ugyanabból a termékből (pl. májas, krinolin) létezhet gyorsan romló és tartós is. Ez utóbbiakat speciális műanyag bélbe töltik és sterilizálják is azon túl, hogy tartósítószert tesznek bele, ezért felvágás nélkül (ha felvágjuk, akkor már nem!) akár több hétig is eltarthatóak, szemben a hagyományos, néhány napig eltartható változattal.

Tanácsok húsvásárláshoz és -tároláshoz

- Ne cipeld melegben hosszasan a vásárolt romlandó élelmiszert!
- Hazaérkezéskor moss kezet!
- Ha hazaérsz, pakolj ki, nézd meg, szagold meg, amit vettél: ha gyanús, azonnal vidd vissza!
- A hűtőszekrénybe becsomagolva tedd a húst. A kimért felvágottfélét érdemes dobozba tenni, jobban eláll!
- A nyers húst a legfelső, leghidegebb polcra tedd, és úgy csomagold be, pl. nyitott edénybe (nehogy befülledjen), hogy ne folyjon, nehogy megfertőzd az alatta tárolt élelmiszereket
- A fagyasztott terméket elsőként pakold ki, és azonnal tedd a mélyhűtőbe!
- Rendszeresen ellenőrizd a hűtőszekrény (4–10 °C) és a mélyhűtő hőmérsékletét (típustól függ a helyes hőmérséklet, -12, -18, -20 °C) az erre a célra gyártott hőmérővel – persze egy kültéri hőmérő is megteszi
- A húst mindig alaposan süsd át, főzd meg!
- A maradék ételt ne hagyd kint, hanem becsomagolva tedd a hűtőszekrénybe (húslevest érdemes hideg vízben gyorsan lehűteni)!
- Legyen külön vágódeszkád, késed a hús, a felvágottak, a kenyér és a zöldségek szeleteléséhez!
- A használt eszközöket minél előbb mosogasd el, öblítsd le forró vízzel és szárítsd meg; nem célszerű konyharuhát használni, mert azzal átviheted a bacikat a többi edényre.

Dr. Dömölki Lívia

Intenzív, iparosított, gyárszerű – ezek a kifejezések jellemzik a legmodernebb állattartási módszereket. Intenzív, mivel kis helyen sok állatot zsúfolnak össze. Iparosított, hiszen az etetést, az itatást és a trágya eltakarítását többnyire automatizálják. Gyárszerű, mert az egész jelenség hátterében a tömegtermelés filozófiája áll. Az állatok jólétéért dolgozó nemzetközi vegetáriánus szervezet, a VIVA! vezetőjének cikke.

BETEG ÁLLATTARTÁS

Olyan, akár egy tortarecept – nem változik benne semmi, csak a jól bevált módszerek vannak, amellyel a termelés szabványossá tehető, az árak pedig alacsonyan tarthatók. Az áldozatok pedig azok az emberek, akik különféle betegségekben szenvednek a telített állati zsír, állati eredetű fehérje és koleszterin túlzott bevitele miatt.

Egy mikrohullámú sütő nagyságú drótketrecbe öt csirkét zsúfolnak be, vagyis olyan kicsi a hely, hogy a tyúkok szinte a szárnyukat sem tudják széttárni. A ketrecekből több ezer kerül egymás tetejére, a tyúkokat pedig arra késztetik – fajtanemesítéssel, folyamatos fénnyel és természetellenesen magas fehérjetartalmú táppal –, hogy rövid életük szinte minden napján tojást tojjanak, míg szabadon élő társaik évente körülbelül húsz tojást raktak. Ennyi tojáshéj előállításától a kálcium szinte kioldódik a tyúkok csontjából, amely gyakran törik a csontritkulás miatt.

Nagy-Britanniában az összes tojás körülbelül 70 százalékát állítják elő a fenti körülmények között, egyes országokban ez az arány azonban még magasabb. A tojástermelés alternatív tartásban is hasonlóan nyomorúságos körülmények között zajlik: ketrecek helyett olyan rekeszekben, melyekben egy négyzetméteren 15 tyúkot helyeznek el egymás felett. A tojástermelő rendszer szomorú kis melléktermékei azok a hím naposcsibék, amelyek hústermelésre túl soványak, tojást nem tojnak, így évente körülbelül 40 milliót gázosítanak el könyörtelenül szén-dioxiddal, vagy darálnak le élve fehérjefeldolgozó üzemekben.

A hústermelő csirkék sorsa csak kicsivel jobb. Akár 30 000 csirkét is összezárnak egyetlen csűrben, ahol rövid életük hat hetét saját ürülékükben állva töltik el. Hatalmas, totyogó csibék, amelyek olyan gyors és természetellenes növekedésre vannak késztetve, amellyel a szívük nem képes lépést tartani, így sokuk elhullik szívbetegségben; felfújt testük súlya alatt pedig a lábuk gyakran eltörik. Szinte a teljes fogyasztásra szánt csirkehúsmennyiség ilyen természetellenes körülmények közül származik. A kacsák, pulykák és gyöngytyúkok mind hasonló viszonyok között élnek – és a libák is jó úton haladnak efelé.

A sertéseket túlzsúfolt betoncellákban tartják. Nincs alom, csak szenny és mocsok, hisz a kényelmük nem szempont. Mivel semmi dolguk nincs – és még a legalapvetőbb ösztöneiket

sem elégíthetik ki –, az állatok gyakran válnak agresszívvé egymással. Az agresszív viselkedés kezeléseként farkukat levágják, fogaikat pedig érzéstelenítés nélkül kitörik.

A kocák – a nőstény tenyészsertések – tartásának rendszere még rosszabb. Egészen a közelmúltig teljes életüket olyan fémládákba zárva töltötték, amelyek csak alig szélesebbek a testüknél, így abban megfordulni vagy lefeküdni sem tudtak rendesen. Angliában a folyamatos kampányoknak köszönhetően sikerült elérni, hogy mellőzzék a fémládák használatát a vemhesség idejére, és a világ legnagyobb sertéstermelője, a Smithfield végül bejelentette, hogy követi ezt a gyakorlatot. A kocatartó ládákat felváltották a még csupaszabb, mocsokkal teli betonfülkék – eltekintve attól az évi 70 naptól, amikor a kocákat fém ellőketrecekben tartják, amíg megellenek és az évi 2,5 almukat szoptatják. Nem csoda, hogy megőrülnek, és elkeseredettségükben rácsaikat rágják.

Ezek az iparosított állattartás legkézenfekvőbb bűnei, de vannak egyéb, kevésbé egyértelmű esetek is. Látszólagos szabad létformájuk ellenére a tenyésztett állatok közül valószínűleg a fejőstehenek élete a legborzasztóbb. A tehén egyike annak a néhány állatfajtának, amely a vemhességet és a tejtermelést képes egyszerre elviselni. Méghozzá nem is akármilyen tejtermelést – körülbelül tízszer annyi tejet termelnek, mint ami egy borjú szoptatásához szükséges, ami nem kevés plusz súly viselését is jelenti. Ha megfigyeljük a fejősteheneket a réten, láthatjuk, hogy csípőcsontjuk úgy dudorodik ki a bőrük alatt, ahogyan a ruhafogas egy kopott ing alatt.

A mezőn sétálva duzzadt tőgyeket figyelhetünk meg. Az állatok nehezen, bicegve és imbolyogva járnak, ami nem csoda, hiszen harmaduk pata- és lábproblémákkal, valamint kínzó patairha-gyulladással (laminitis) küzd. Hasonlóan fájdalmas lehet a tőgygyulladás, melynek során a gyulladt tőgyből kiadós mennyiségű genny távozik. Olyan állatok, amelyek huszonévig élhetnének, két-három vemhesség után kimerülnek, aztán vágóhídra kerülnek – tinilányokkal azonosnak számító korban.

És mi történik borjaikkal? A kicsinyeket két-három naposan elválasztják anyjuktól, az elkeseredett bőgés és az állatok zavartsága és félelme ellenére. A nőstényeket többnyire megtartják az állomány pótlására, míg a kis dülöngélő hímeket fejbe lövik – ők is az iparág egyik melléktermékének számítanak. A BSE (kergemarhakór) megjelenéséig ezek az állatok az európai borjútartó ketrecek barbár magánzárkáiba kerültek, ahol szándékosan megfertőzték őket vérszegénységgel, hogy húsuk szép fehér legyen az ebédlőasztalon.

A birkákra is szabad tartású állatként gondolunk. Némiképp azok is, de ezzel nem teljes a történet. Peteérésük idejét és az utódok számát trükkökkel befolyásolják, egyre többször születnek hármasikrek, így a túlélés igazi harc számukra a túllegeltetett, gyengén termő területeken. A tavaszi ellés helyett az anyajuhok gyakran már decemberben világra hozzák kicsinyeiket, aminek az eredménye: vacogás, éhezés, betegség és halál, amely az újszülött bárányok 20 százalékát, évente mintegy 4 millió bárányt követel.

És amikor az értékesítésre kerül a sor, kis jószágok, melyek addig csak a csendes vidéki környezetet ismerték, piacról karámba, kereskedőtől exportőrhöz kerülnek – átlagosan nyolc alkalommal cserélnek gazdát. Sokan napokat töltenek közúti szállítmányokban összezsúfolva, szellőzés vagy fűtés nélküli járműveken – Angliából akár egészen Görögországig. Sok állat elpusztul a stressz, a szomjúság vagy hőguta következményeként, de előfordult olyan is, hogy egész szállítmányok hullottak el.

Ez még mindig nem minden. A vágómarhák sem jelentenek kivételt. Annak következménye-

ként, hogy a marhákat fajtársaik maradványaival takarmányozták, megismerhettük a vCJD-t (a Creutzfeldt-Jakob kór új variánsa) – a BSE emberi megfelelőjét.

A szaporodás is a természet megcsúfolása. A mesterséges megtermékenyítés szinte teljesen felváltotta a kőkorszaki természetes módszert. A hímeket folyamatos és erőltetett spermaadásra kényszerítik, az eredményt műanyag csövek segítségével fecskendezik a nőstényekbe. Ezáltal a tenyésztők teljes egészében irányításuk alatt tarthatják a termelékenységet, növelhetik a születések gyakoriságát, és tönkreteszik a természetes, évszakonkénti ciklust. A pulykák oly mértékben váltak e manipuláció szörnyszülötteivé, hogy már egyáltalán nem képesek természetes úton szaporodni.

A kizsákmányolás kora a második világháborút követően indult – egészen pontosan 1948 után, az antibiotikumok bevezetésével. Mostanra az összes antibiotikum fele az állattenyésztésben kerül felhasználásra – ez a kulcsa az állatok természetellenes, kegyetlen és végtelenül veszélyes kihasználásának. Tudományos jelentések sora foglalkozott az embereket fenyegető veszélyekkel, ennek ellenére az antibiotikumok adagolása tovább folyik – gyakran

Biohús

A bio minősítést azok a húsok, húskészítmények kaphatják meg, amelyek előállítása során a húsállat természetes igényeinek megfelelő tartásmódot, mozgásteret és a szabad levegőn való tartózkodást biztosítottak; biotakarmánnyal etették, legeltették. Ezenkívül fontos, hogy az állatok nem kapnak hozamfokozókat, rutinszerűen adagolt antibiotikumokat. A bio tartásmód nemcsak környezet-, de állatbarát is.

különösebb odafigyelés nélkül, napi rendszerességgel, az ételbe és a vízbe keverve.

Antibiotikumok és egyéb gyógyszerkészítmények egész arzenálját adagolják az állatoknak, különböző céllal. Egyes szereket betegségek megelőzésére alkalmazzák, másokkal kialakult betegségeket gyógyítanak, és olyan szerek is léteznek, amelyektől az állatok gyorsabban híznak.

Evolúciós viszonylatban az 1948-tól napjainkig eltelt időszak éppen csak egy villanás. A következmények azonban jelentősek. Számos antibiotikum használatának lehetőségét mára elvesztettük, mert azok a baktériumok, amelyek ellen a szereket kifejlesztették, „szuperkórokozóvá” alakulva ellenállóvá váltak az antibi-

otikummal szemben. Ennél is rosszabb, hogy a mutálódott mikrobák ellenálló-képességüket át tudják adni más, nem kapcsolódó organizmusoknak egy olyan mikrobaszintű együttműködés keretén belül, amit senki nem ért. Súlyos ételmérgezéses esetekben mára mindössze egy antibiotikum maradt mentsvárként – melynek egyik származékát továbbra is alkalmazzák állati takarmányozás során.

„Bámulunk a feneketlen mélységbe" – ezek nem az én gondolataim, az idézet egy olyan kutatásból származik, amely a gyógyszerekkel szemben ellenálló baktériumokkal foglalkozik. Kutatás kutatást követ, melyekre az állattartó ipar úgy reagál, hogy amint egy gyógyszer alkalmazását betiltják, egy másik használata növekedni kezd. A kormányok pedig úgy vonják meg vállukat, ahogyan azt csak kormányok képesek megtenni.

Új, virulensebb formái jelentek meg a szalmonellának, az E.colinak és a Campylobacter kórokozóknak, amelyek egy ételmérgezést járvánnyá tudnak növeszteni. A szuperkórokozók pedig hatalmas pusztítást képesek okozni kórházainkban. Több ezren haltak már meg emiatt, és a probléma egyre hatalmasabb.

A húsfélék, tejtermékek és egyéb állati termékek fogyasztásának növekedésével az általuk okozott halálos betegségek is virágzásnak indultak – ilyenek a szívbetegség, a sztrók, bizonyos rákfajták, a túlsúlyosság, a csont- és ízületi betegségek és egyéb generatív betegségek egész sora. Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) 1990-ben megjelent *Diet, Nutrition and the Prevention of Chronic Diseases* (Étrend, táplálkozás és a krónikus betegségek megelőzése) című jelentésében részletesen feltárta az összefüggéseket. Azóta tanulmányok sora jelent meg – többek között a mérföldkőnek számító *Kína tanulmány* (China Study) –, melyek tovább növelték a felhalmozott bizonyítékok mennyiségét. Mindez szinte senkit sem érdekel.

Legutóbb pedig az ENSZ Élelmezési és Mezőgazdasági Szervezete jutott arra a megállapításra, hogy az állattenyésztés áll a világ legnagyobb környezeti katasztrófáinak hátterében, beleértve az erdőirtást, a talajeróziót, a vízhasználatot és a globális felmelegedést, tekintettel arra, hogy az állattenyésztés több felmelegedést okozó gázt termel, mint a világ összes közlekedési rendszere együttesen.

Tony Wardle

Az intenzív tartás alternatívája a szabadtartás és a biogazdálkodás, melyek a természettel való együttműködésen alapulnak. A II. világháború előtti időszakig Európában is – a fejlődő országokban ma is –, főként ilyen módon nevelték az állatokat. Az állatok tartását természetes környezetben biztosítják, és lehetővé teszik számukra ösztöneik és igényeik kielégítését.

VISSZA A TERMÉSZETESHEZ

Gyakran hagyományos állatfajtákat tenyésztenek, melyek sokkal ellenállóbbak a betegségekkel szemben. Antibiotikumok és hormonok használata csak korlátozott mértékben, kizárólag állategészségügyi okokból engedélyezett, a termelés fokozására nem. A szabadon tartott állatok lassabban növekednek, hosszabb és természetesebb életet élnek.

Jóléti minősítés, címkézés

Az állati eredetű élelmiszerek címkézése alapvetően azt a célt szolgálja, hogy a termék árán kívül valami többletinformációt kapjunk arról, hogyan tartották az állatokat. A legtöbb esetben az ipar, valamint egy-egy cég saját maga alkotta védjegyével találkozunk, mivel erre vonatkozólag nem létezik egységes szabvány. Ezen kívül a szakértői becslések alapján 25–30%-ra tehető a feketevágásból származó, azaz ellenőrizetlen minőségű hús a boltok polcain.

Olyan védjegy, mely kifejezetten az állatok jóllétéről tájékoztat, egész Európában egyedül Angliában létezik „Freedom Food” néven, melyet az Angol Királyi Állatvédő Egyesület (RSPCA) hozott létre és működtet.

A szabadtartású csirkehús tekintetében kivételt képez hazánkban az ún. Red Master, melynek bejegyzett védjegye a „Tanyasi csirke” márkanév. Ez hazai, ellenőrzött, bátran mondhatjuk, hogy állatbarát gazdálkodásból származik. A gazdasági állatok jóllétéért dolgozó Fauna Egyesület példának állítja, mivel bizonyítja, hogy állatvédelem és versenyképesség nem egymást kizáró, hanem akár egymást erősítő tényezők is lehetnek. Jelenleg a hazai csirkehúsfogyasztás kb. 2%-át adja, és eddig ez az egyetlen alternatíva az ipari csirkehúsra.

Ha a Red Master csirkék még ökológiai gazdálkodásból származó takarmányt is kapnának, méltán nevezhetnénk a belőlük készült terméket bionak. Ez a másik tájékozódási pontunk, a biominősítés. Ugyanis az ökológiai állattartás előírásai egyben megfelelnek az állatvédelem elvárásainak is. Hazánkban két minősítő szervezet, a Biokontroll Hungária Kht. és a Hungária Öko Garancia Kft. egyaránt forgalmaz állati eredetű biotermékeket, melyek közül kiemelkedik a biomangalica és a bioméz. A mennyiséget tekintve egyébként elenyészően kis hányadról beszélhetünk, az is leginkább bioboltokban elérhető.

Tojáscímkézés. A tojás az egyetlen élelmiszer az állati termékek között, melynek jelölése révén a fogyasztó közvetlenül tájékozódhat, és vásárlásával dönthet arról, hogy a kegyetlen nagyüzemi állattartási rendszert vagy az állatbarát alternatívák valamelyikét támogatja. A tojáson kóddal kell jelölni a tartás módját, ami lehet (3) ketreces, (2) mélyalmos, (1) szabadtartás vagy (0) bio. A csomagoláson ezt szövegszerűen is fel kell tüntetni. Mivel a jogszabály csak a 350 tyúknál többet tartó termelőkre vonatkozik, előfordul – elsősorban piacokon, vásárokon –, hogy jelöletlen tojással találkozunk, ami ily módon nem szabályellenes. Érdemes tudni viszont, hogy kisebb családi gazdaságok, melyek pl. 200 tyúkot nevelnek, jellemző módon ugyancsak ketrecben tartják az állatokat, tehát a piaci fejkendős néni nem feltétlenül biztosított idilli körülményeket a szárnyasoknak.

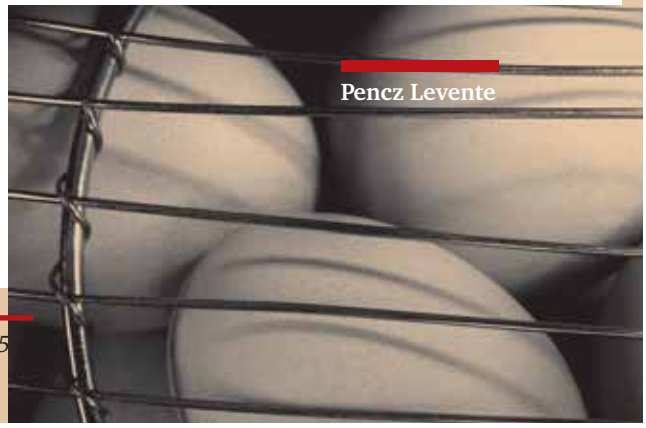
A boltok polcain található tojások esetében több hiányossággal találkoztunk. A jelölés sokszor elmosódik, nem olvasható, bizonyos előírás szerinti adatok (pl. szavatossági idő) nincsenek feltüntetve.

Emellett minden (!) csomagoláson boldog, napsütötte udvaron szabadon kapirgáló tyúkok képét látjuk, csak a doboz oldalán, apró betűvel lelhetjük fel, hogy ez is ketreces. A képen látható körülmények egyedül a bio- és a szabadtartás esetében relevánsak, ugyanis a mélyalmos rendszerben is intenzíven, zártan, bár nem ketrecben tartják az állatokat. Egy másik megtévesztés, melyre fel szeretném hívni a figyelmet: a Biotojás Kft., mely neve ellenére ketreces tojásokat forgalmaz. Ne tévesszen meg bennünket a „bio” szócska! Jogszerűen – bár véleményem megtévesztésre alkalmas módon – használják a cég neveként, ám ha a csomagoláson nem szerepel egyik biominősítő szervezet védjegye sem, akkor biztosak lehetünk benne, hogy nem bio.

Az alternatív tojások mennyiségéről is hasonlóképpen nyilatkozhatunk, mint a szabadtartásos csirhehúsról. Ha nem is jelentéktelen, de elég kis hányadot képviselnek jelenleg a magyar piacon: 3%-nál nem több az összes alternatív tojás részesedése.

Állatvédelmi tanácsok tudatos vásárlóknak

- Egyél kevesebb húst! A világ húsfogyasztása és ezzel együtt a nagyüzemek terjeszkedése tovább nő – amivel milliárdnyi gazdasági állat szenvedése jár együtt, és egyre távolabb kerülünk a kisméretű, családi, fenntartható gazdaságok rendszerétől. Tarts hetente egy húsmentes napot, vagy csökkentsd húsfogyasztásod legalább 15%-kal, járulj hozzá ezzel is az állatok jólétéhez!
- Növeld étrendedben a zöldségek és gyümölcsök arányát akár 50–60%-ig, így kiegyensúlyozottabb és egészségesebb életet élhetsz! Különösen akkor, ha mindez rendszeres testmozgással párosul.
- Válaszd az ellenőrzött szabad- és biotartásból származó állati eredetű élelmiszert! Vásárolj „Tanyasi csirkét”, biotojást és biotejet!
- Figyeld a tojások jelölését, és dönts az állatok sorsáról! Egy tyúk szabadságának ára 20–30 Ft-ba kerül: ennyi a különbség a ketreces és a biotojás között.
- Légy kezdeményező állampolgár! Írj levelet áruházláncoknak és bolthálózatoknak, hogy tartsanak választékukban alternatív tartásból származó húst, tojást és tejet!



Pencz Levente

TV123.qxd 5.9.2007 12:45 Page 36

Fenntartható, bio, delfinbarát, ellenőrzött, kiváló, szabad

CÍMKÉK ÉS VÉDJEGYEK

MSC

A Marine Stewardship Council (MSC) a fenntartható tengeri halászatot támogatja. A címke használatára azok a halászatok jogosultak, melyek tartózkodnak a halászati területek vagy fajok túlhalászatától, az egyes halfajták kihalásához vezető módszerektől, illetve a halászterületeiken kihalófélben lévő fajták egyedszámának növekedését biztosító módszereket alkalmaznak. Az ökológiai hatások mérséklése érdekében a helyi ökoszisztéma rendszerét, szaporodóképességét és sokszínűségét megőrző halászati eljárásokat vár el az MSC, nem csupán a halászott fajtára, hanem a halászati terület többi élőlényére nézve is.

További információ angolul:
Marine Stewardship Council
www.msc.org

Ökológiai termelésből származó (bio)

A természeti környezetre kedvező módon, jogszabályban rögzített körülmények között előállított hús és húskészítmények kaphatják meg a bio minősítést.

A szigorú követelményeknek való megfelelést független szervezetek tanúsítják, a folyamatos ellenőrzések biztosítják a fogyasztó számára, hogy valóban ökológiai termesztésből/termelésből származó (köznapi néven bio) terméket vásárol.

Magyarországon két szervezet jogosult igazolni, hogy a termék megfelel az uniószerte egységes követelményrendszernek:
Hu-Öko-01:
Biokontroll Hungária Ellenőrző és Tanúsító Kht.
www.biokontroll.hu

Hu-Öko-02:
Hungária Öko Garancia Kft.
www.okogarancia.hu

Delfinbarát

Az Amerikai Egyesült Államok szövetségi törvényének megfelelő delfinvédelem mellett fogott tonhalakból készült élelmiszerkészítményeken lehet feltüntetni a Delfinbarát (Dolphin Safe) címkét. Az 1980-as években döbbenten tapasztalták, hogy a tonhalak kifogása során évente több mint százezer delfin pusztult el. Fogyasztói nyomásra terjedtek el a delfinbarát tonhalhalászati módszerek, és a szövetségi előírások betartásának tanúsítására született meg a címke.

Sajnos több „delfinbarát" címke is jelen van a piacon, mert több nagyvállalat saját tanúsítási rendszert vezetett be, melyek átláthatósága, ellenőrizhetősége, biztonsága elmarad a szövetségi címkéétől.

További információ angolul:
U.S. Departement of Commerce
http://swr.nmfs.noaa.gov/dsl.htm

Hatósági állatorvos által ellenőrzött

A Baromfi Termék Tanács védjegye. A tanács szabályzata szerint a védjegyet a minőségbiztosítási és élelmiszer-biztonsági szabályoknak megfelelő, hazai alapanyagból Magyarországon gyártott friss vagy feldolgozott baromfihús termékek kaphatják.

Ezeket az állatokat intenzív tartásban nevelik, tehát nem az állatvédelemnek, hanem a hatósági előírásoknak való megfelelést értik a „jó" jelző alatt. A felirat annyiban megtévesztő, hogy azt sugallja, mintha valami többlet, az előírásokon túli teljesítés állna mögötte, holott minden élelmezési céllal kereskedelmi forgalomba kerülő húskészítményt köteles ellenőrizni állatorvos.

További információ:
Baromfi Termék Tanács
www.jomagyarbaromfi.hu

Kiváló Magyar Élelmiszer

Agrár Marketing Centrum védjegye az átlagosnál kiemelkedőbb minőségű termékekre. Olyan Magyarországon elállított élelmiszer kaphatja, amely megfelel az uniós és a hazai jogszabályoknak, a Magyar Élelmiszerkönyv előírásainak, és legalább egy tulajdonsága lényegesen kedvezőbb, mint a hasonló termékeké.

További információ:
Agrár Marketing Centrum Kht.
http://amc.hu/kme

Red Master

A Red Master védjeggyel ellátott termékek tenyésztési és termelési körülményei megfelelnek a Magyar Szabadtartásos Baromfitermelők Szövetsége előírásainak, azaz a tenyésztők biztosítják a baromfi szabadtartását és a megfelelő táplálási körülményeket. Ezen kívül egy egyedi azonosítószámon keresztül a baromfi „életútja" követhetővé, ellenőrizhetővé válik a kikeléstől a fogyasztásig.

További információ:
Magyar Szabadtartásos Baromfitermelők Szövetsége

Szürke marha

Magyar Szürke Szarvasmarhát Tenyésztők Egyesületének eredetigazolási és terméktanúsító védjegye, amely olyan húsokra és hústermékekre kerülhet fel, amelyek magyar szürke fajtájú marhából származnak. A minősítő szervezet a védjegyhasználatra jogosult termékeket DNS mintavétel alapján rendszeresen ellenőrzi.

A védjeggyel rendelkező termékek és árusítóhelyeik listája: www.szurkemarha.hu

dr. Haraszti Anikó

Tartósítószerek, aromák, ízfokozók, enzimek, műfüst, szeparátorhús és radioaktív besugárzás – a modern élelmiszeripar diszkrét segítői és gazdaságilag jól átgondolt módszerei. Bár hivatalosan mind a felhasznált anyagok, mind az alkalmazott módszerek biztonságosak, számos vizsgálat ad okot a kételkedésre.

KÉTELYEINK A HÚSIPARRAL SZEMBEN

A modern élelmiszeripar számára a fő szempont a gazdaságosság, vagyis minél olcsóbb alapanyagból minél gyorsabban előállítani a termékeket, amelyekhez több ezer adalékanyagot és aromát használhat fel. Az Egyesült Államokban az elfogyasztott élelmiszerek 95%-a iparilag feldolgozott ételekből áll, míg Németországban ez az arány 75%.

Az adalékanyagok hatásait a XX. század elején kezdték vizsgálni: az általános rossz közérzettől az immunrendszer gyengítéséig, az allergiáktól a rákig, a hiperaktivitástól az örökítőanyag károsításáig számos lehetséges hatásra mutattak rá azóta.

Mi minden található a húsban

Az adalékanyagok egy része mesterséges, más része természetes eredetű. Az azonban, hogy egy anyag természetes eredetű, még nem jelenti azt, hogy ártalmatlan. Adalékanyagként, környezetükből kiemelve megváltoznak a tulajdonságaik. Ennek oka, hogy míg az anyag természetes környezetében kötött, így általában lassan szabadul fel az emésztőrendszerben, és csak fokozatosan szívódik fel, addig az izolált változatot a szervezet azonnal, teljes egészében felveszi, vagyis ennek megfelelően magas koncentrációban, közvetlenül jut a vérbe.

TUDJ MEG TÖBBET!
Az engedélyezett adalékanyagokról részletes ismertetőket olvashatsz a Tudatos Vásárló E-szám adatbázisában.
www.tudatosvasarlo.hu/eszam

Kiváló példa erre az ízfokozóként alkalmazott **glutaminsav,** amely az egyik leggyakrabban használt adalékanyag. A természetben a glutaminsav lényeges összetevője a táplálékban található fehérjének. Természetes eredete ellenére adalékanyagként tanulási nehézséget, lustaságot, passzivitást vagy épp az ellenkezőjét, hiperaktivitást okozhat, illetve előidézheti az úgynevezett kínai étterem szindrómát; állatkísérletek során szaporodási zavarokat, születési rendellenességet figyeltek meg.

A környezeti mérgek egy másik tulajdonsága a **szummációs** hatás, amely a vajsárga nevű élelmiszerfesték kapcsán vált ismertté. A vajsárga röviddel elfogyasztása után maradéktalanul kiürül a szervezetből. A szervezet azonban „emlékszik” a bejutott mérgekre. Amikor az elfogyasztott mennyiség összességében elér egy

bizonyos küszöböt, kialakul a rák, függetlenül attól, hogy ezek a mennyiségek minden esetben elenyészően kicsinyek – épp olyan kicsinyek, amilyeneket az adalékanyagokkal nap mint nap elfogyasztunk.

A fogyasztók számára kevéssé ismertek az élelmiszerfeldolgozás titkos segítői, az **enzimek.** Alkalmazásukat többnyire nem szükséges feltüntetni a csomagoláson, mivel technológiai segédanyagok. Használhatók húspuhítóként, ekkor úgymond előemésztik a húst, így a korosabb egyedek húsa is omlóssá válik; tartósítószerként és még számos más célból. Kissé zavaró, hogy ha elvégezték feladatukat, nem lehet egyszerűen kikapcsolni őket, ehhez egy másik enzimre van szükség, a killerenzimekre. Hogy vajon ezekkel mi történik, ha elvégezték feladatukat? Ez a kérdés azonban bármely adalékanyag esetén felmerül – a tartósítószer sem csak az adott élelmiszert tartósítja, az emulgeálószer sem csak az üvegben emulgeál.

A felsoroltakon kívül több ezer adalékanyag van forgalomban: aromák, ízfokozók, ízelfedők, emulgeálószerek, tartósítószerek, antioxidánsok, technológiai segédanyagok, színezékek, állományjavítók. Az ipar hatalmas energiákat fordít arra, hogy minél olcsóbban ússza meg az élelmiszer-előállítást. Az ételek jelentős csoportjánál már lényegében az adalékanyagokon van a hangsúly. Ez a leghétköznapibb élelmiszerekre is igaz, mint például egy májkrém vagy virsli.

A **hamis étel** (fake food) esetében már semmi sem az, aminek látszik. A kagyló sertéshúsból készül, a sertéshús pedig a tenger mindeddig észre nem vett gyümölcseiből. A csirke már csak granulátum formájában van jelen, a marhahúsnak pedig mindössze az illata maradt meg. Az imitátumok leginkább a vendéglátásban használhatók fel, mivel ott – a csomagolt termékektől eltérően – a fogyasztó nem tud tájékozódni az összetevőkről.

A **funkcionális élelmiszer** (functional food) tudományosan magyarázza meg, miért kell eredetileg nem oda tartozó anyagokat tenni bizonyos élelmiszerekbe. Bacilusok (a joghurtban), omega zsírsavak, vitaminok – az adalékok állítólag pozitívan befolyásolják fogyasztójuk egészségét.

Őstermelőtől

A mondás szerint hat kézfogáson keresztül a világon bárkihez eljuthatunk. Pont egy őstermelőt ne találnánk? Ha kiábrándultál a nagyipari módszerekből, és közvetlenül szeretnéd támogatni a helyi gazdaságot, keress állat-, egészség- és környezetvédelmi szempontból számodra megfelelő, megbízható őstermelőt! A neked nevelt és vágott állat húsából akár egész évre felhalmozhatsz, ha van egy méretes mélyhűtőd.

A feldolgozás kissé más világába tartozik a **szeparátorhús**, más néven **húspép**, amely a hulladék-hasznosítás egy engedélyezett módja. A levágott állatok csontján maradt, nehezen eltávolítható hús, a porcok, az inak, a csontok ledarálásával keletkezik. A hentesárukhoz adagolható a kolbászok, felvágottak esetében 10%-nyi mennyiségben, de a májkrémeknél ez 25% is lehet. Mivel a csontvelő gyűjti össze a környezeti mérgeket, ezek az élelmiszerek lényegesen szennyezettebbek, mintha valóban húsból készültek volna.

A **sugártartósítás** ionizáló sugarakkal – az élelmiszer-feldolgozás régi álma. Magyarország úttörő volt a területen: húst és zöldségeket egyaránt nagy mennyiségben sugároztunk be és értékesítettünk. Mivel az eljárás túl nagy sugárdózisokat igényel és számos egészségügyi mellékhatása van, ma igen korlátozott az alkalmazása. Hazánkban továbbra is engedélyezett, de kizárólag fűszerek, fűszerkeverékek és szárítmányok esetében. A csomagoláson jelezni kell az

ionizáló kezelést. Ezeket a készítményeket azonban többnyire hentesárukban használják fel, ahol már nem kell feltüntetni a besugárzást.

Keressük a megoldást

Paracelsus mondása, mely szerint csak a mennyiség számít – legalábbis a környezeti mérgekre vonatkozóan –, érvényét vesztette. Az adalékanyagok „mellékhatása” a különböző anyagok esetében más és más, egy valami azonban közös bennük: felerősíthetik egymás hatását. Káros hatásaik nem pusztán összeadódnak, hanem összeszorzódnak. Ugyanakkor ezek az anyagok nem csak egymással léphetnek kölcsönhatásba, hanem az élelmiszerekben található egyéb szennyeződésekkel is. Permetezőszer-maradványok, gyógyszermaradványok, mykotoxinok, nehézfémek, egyéb ipari szermaradványok egyaránt megtalálhatók az élelmiszerekben. Az ellenőrző szervek által megállapított határértékek az anyagoknak ezt az egymásra hatását nem veszik figyelembe.

Az elmúlt évtizedekben számos lista keringett arról, hogy az adalékanyagok közül melyek milyen mértékben károsak, melyek kerülendők. Ezek a listák sem vették azonban figyelembe az anyagok egymásra hatását. Az egyetlen valóban használható fogyasztói tanács tehát az, hogy amennyire csak lehet, kerüljük az adalékanyagot tartalmazó készítményeket.

A rák a táplálékban található szennyeződések legsúlyosabb következménye. A statisztika szerint minden negyedik ember ebben fog meghalni. A gyerekeknél a második leggyakoribb halál ok. A rákkutatás egyik nagy alakja, Hermann Drukrey professzor már az ötvenes években arra figyelmeztetett, hogy „a rák az emberiséget fenyegető legveszélyesebb járvány. Szeretnék arra emlékeztetni, hogy az olyan fertőző járványokat, mint a pestis, a kolera, a himlő vagy a lepra nem azért sikerült legyőzni, mert valaki feltalált ellenük egy gyógyszert – ezek mind a mai napig nem léteznek –, hanem csakis a céltudatos profilaxis, az okok kiküszöbölése révén.”

A **biofeldolgozásban** az adalékanyagoknak csak egy szűkebb köre használható fel, ami alig több mint 100 készítményt jelent. Az igényesebb feldolgozók azonban ezeket sem alkalmazzák, hanem a hagyományos tartósítási eljárásokhoz térnek vissza. Ebben a tekintetben meglehetősen nagy különbségek mutatkoznak a feldolgozók között. A nagyobb bolthálózatokban forgalmazott húsáruknál megfigyelhető, hogy egy-egy készítmény jó néhány adalék-

anyagot tartalmaz, tulajdonképpen feleslegesen. Ezeket a termékeket csak az különbözteti meg a konvencionálistól, hogy az alapanyag bio. A kényelmi, félkész ételek (convenient food) többnyire még ha biok is, szintén számos adalékanyagot tartalmaznak.

A biotermékek ellen a leggyakoribb érv a lényegesen magasabb ár. A biohúsra ez különösen igaz. Vásárlói kosár tartalmára vonatkozó külföldi kutatások szerint azonban – amelyek azt vizsgálják, hogy a különböző fogyasztói csoportok mennyit költenek a táplálkozásra – biofogyasztó nem vagy alig költ többet, ugyanis jónéhány dolgot nem vesz meg. Megváltoznak a fogyasztási szokásai – elkerüli a gyorsétermeket, kevesebbet fogyaszt az élvezeti cikkekből, húsból és állati eredetű élelmiszerből, viszont több zöldséget és gabonát eszik.

Az ellenőrzött biohúson kívül a **házilag** hizlalt állatok is alternatívát jelenthetnek, amennyiben tartás módja és a takarmány minősége megfelelő. A takarmányszója például bizonyos százalékban nagy valószínűséggel genetikailag módosított szójából áll. A házifeldolgozás hagyományos eljárásai, a hidegfüstölés és a pácolás kevesebb egészségügyi kockázatot rejtenek.

A **szója** mint húspótló sem igazán szerencsés alternatíva. A feldolgozott szójatermékek a magas feldolgozottsági szint miatt csökkent értékű élelmiszerek. Míg a szójabab természetes élelmiszer, addig a szójagranulátum, a szójakockák vagy akár a tofu is vesztenek tápértékükből a feldolgozás és az állás során. További hátránya rendkívül magas fehérjetartalma, ami az allergiás fogyasztók számára jelenthet veszélyt. Mindezeken túl a szója az egyik elsőszámú genetikailag módosított (GMO) termék, bár ha valóban GMO szójáról van szó, ezt a tényt fel kell tüntetni a címkéken.

A túlzott húsfogyasztás miatt a civilizált emberiség túlzott mennyiségű fehérjét fogyaszt, tulajdonképpen fehérjemérgezésben szenved. Ennek számos negatív egészségügyi hatása lehet, többek között a magas vérnyomás. Sok tekintetben jobban járnánk tehát, ha az indokolatlanul alacsony áru konvencionális húsok helyett a valamivel drágább biohúsokból vásárolnánk – kevesebbet.

Benda Judit
gyógyszerész

A vegetáriánus táplálkozás világszintű terjedését filozófiai, vallási és ökológiai vonatkozásokon túl elsősorban az ösztönzi, hogy az emberek keresik az egészségesebb életvitel lehetőségeit. Kétségtelen tény, hogy bizonyos megbetegedések ritkábban fordulnak elő a vegetáriánus életmód mellett, de ennek a fordítottja is igaz: a rosszul összeállított ételsorok hosszabb-rövidebb idő után egészségkárosítóak lehetnek.

A SZÉLSŐSÉGES VEGETARIANIZMUS HÁTULÜTŐI

Főbb vegetáriánus táplálkozási irányzatok

A fogyasztott élelmiszerek körétől függően – az étrendi szokásokat figyelembe véve –, a vegetarianizmusnak több irányzata különböztethető meg. Valamennyi étrendi típusra jellemző, hogy nem tartalmaz vörös húsokat (sertés-, marha-, borjúhús) és belőlük készülő termékeket.

A szigorúan vegetáriánus konyha kizárólag növényekből állítja össze a fogásokat, a vegánok tudatosan kerülik az állati eredetű termékeket, így pl. tilos a tejpor, a kazein és a zselatin még állományjavítóként való felhasználása is. E csoporton belül találhatók többek között a gyümölcsevők, a nyers koszton élő vegetáriánusok és a makrobiotikus táplálkozást követők. A lakto-vegetáriánusok a növényi eredetű táplálékok mellett fogyasztanak tejet és tejtermékeket. A lakto-ovo-vegetáriánus irányzat a tej, tejtermék fogyasztásán túl tojást is szerepeltet étrendjében. A szemi-vegetáriánusok asztalán időnként előfordul baromfihús és hal.

A vegetarianizmust nem lehet az étkezési szokásokra leszűkíteni. Sok vegetáriánus nem iszik alkoholt, kávét, nem dohányzik. Jellemző a sok mozgás, igyekeznek minél több időt a természetben tölteni, és általában többet tesznek lelki egészségük megóvása érdekében is. Röviden megfogalmazva: kiegyensúlyozottabb életmódra törekednek.

TUDJ MEG TÖBBET!
A Tudatos Vásárló online Étel-ital, bio rovatából.
www.tudatosvasarlo.hu/rovat/etel-ital

A jól tervezett vegetáriánus étrend pozitív hatásai

A vegetáriánus életmód csökkentheti egyes krónikus, nem fertőző megbetegedések előfordulási gyakoriságát, javíthatja az életkilátást. Megfelelő energia- és tápanyagellátottságú vegetáriánusok között kisebb bizonyos betegségek előfordulása. A legjellemzőbb bizonyított hatások:

Szív- és érrendszeri betegségek ritkábbak a vegetáriánus életmódot folytatóknál. Ennek oka a kisebb energiabevitel mellett, hogy az egyszeresen és többszörösen telítetlen zsírsavak nagyobb arányának köszönhetően a vegetáriánusokban kisebb az ártó koleszterinek koncentrációja. A nagy rostbevitel fokozza a koleszterinből képződő epesavak ürítését, ami ugyancsak a vér koleszterinszintjének csökke-

nését segíti elő. A vegetáriánusok életmódja a szív- és érrendszeri megbetegedések kivédése szempontjából kifejezetten előnyös.

Vegetáriánusoknál szintén ritkább a magas vérnyomás. Ebben szerepe van a táplálkozási szokások mellett a már említett tudatos életmódnak is, mivel a betegség kialakulásáért a sós ételek fogyasztása is felelős – bár a vegetáriánusoknál nem mindig sikerült a kisebb nátriumbevitelt igazolni.

Ritkábban fordul elő a vegetáriánusokban epekövesség és vesekövesség, mivel húst nem esznek, húgysavürítésük csekély. A kalcium- és a kéntartalmú aminosavak csökkentett felvétele pedig kisebb kalciumürítéshez vezet. A vesekőképződésben fontos szerepet játszó két anyag tehát így nem tud koncentrálódni a húgyutakban.

Az elhízással összefüggő II. típusú cukorbetegség előfordulása is ritkább a vegetáriánusok körében. A vegánok általában kisebb testtömegűek, mint a mindenevők. Ebben szerepe lehet a kisebb energiasűrűségű tápláléknak, de a nagy rostbevitelnek is, ami csökkenti az éhségérzetet.

Daganatos megbetegedések közül a vastagbélrák előfordulási gyakorisága kisebb, ha a táplálék zsír- és koleszterintartalma csökken, valamint a rostbevitel és a karotinoidok (növények sárga színezékanyaga) bevitele jelentős. Vegetáriánusok ezeket a tápanyagokat a megfelelő mennyiségben fogyasztják. Az emlőrák kialakulását elősegíti a nagy energiabevitel, az elhízás, a nagy zsír- és kolesztetinbevitel, a fokozott alkoholfogyasztás, ugyanakkor mérsékli a bőséges rost- és karotinbevitel.

A növényekkel is lehet probléma

Azonban a kizárólag vagy túlnyomórészt növényi eredetű táplálékot fogyasztóknak számolniuk kell azzal, hogy a növényi eredetű táplálékokban is előfordulnak ártalmas, illetve egészségkárosító anyagok, amelyek a vegyesen táplálkozókra azért nem jelentenek különös veszélyt, mert ritkábban fogyasztják őket, s arányaiban kisebb mennyiséget tesznek ki az étrendjükben. Ezek az ártalmas anyagok különböző megbetegedéseket okozhatnak az egyoldalú vagy a különösen egyhangú növényi táplálkozás esetén. Hangsúlyozni kell azonban, hogy a növényekben számos olyan értékes tápanyag van (C-vitamin, béta-karotin, E-vitamin, rost stb.), melyek jelentős védelmet nyújtanak sok károsító anyaggal szemben.

A növényekben megtalálható ártalmas anyagok részben idegen vegyi anyagok, részben természetes tartalomként fordulnak elő. A teljesség igénye nélkül néhány ezek közül:

A növények több-kevesebb **nitrátot** tartalmaznak attól függően, hogy a talajt milyen mértékben kezelték nitrogéntartalmú műtrágyával. Egyes növények, mint pl. a paraj, sóska, sárgarépa, saláta, retek, cékla, zeller különösen hajlamosak a nitrát felhalmozására. A gyomorban, a vékonybél felső szakaszán a nitrát nitritté alakulhat, amely a keringésbe kerülve megtámadja az oxigénszállító hemoglobint. A keletkező vegyület miatt képtelenek oxigénhez jutni a szövetek, szervek; elsősorban csecsemőkre veszélyes. A nitrát a rákkeltő nitrózaminok előanyaga, amelyekből aminokkal egyesülve rákkeltő vegyületek képződhetnek.

A növényekben **természetes eredetű ártalmas anyagok** is vannak. Ilyen például a szolanin, ami főleg éretlen, zöld vagy kicsírázott burgonya fogyasztásakor kerül a szervezetbe. Szolaninmérgezés esetén keringési, légzési zavarok, gyomor-bélrendszeri tünetek jelentkezhetnek, de károsodhat a központi idegrendszer is.

A növényekben jelen lehetnek **táplálékallergének** is. Táplálékallergia számos növény fogyasztásának hatására kifejlődhet, leggyakrabban a szója, búza, földimogyoró, dió allergénei okoznak panaszokat.

A gabonaneműek magjában, a hüvelyesekben lévő **fitátok**, valamint a parajban, sóská-

ban, rebarbarában, zellergumóban különösen nagy mennyiségben előforduló **oxálsav** jelentősen képes csökkenteni a kalcium, a vas, a cink és a réz hasznosulását a szervezetben.

A szélsőséges vegetarianizmus ellen szólnak

A vegetáriánus étrendek összeállítása – a szélsőség felé haladva egyre fokozottabban – nagy szakértelmet igényel. Az állati termékektől mentes, szakszerűtlenül összeállított táplálkozás kockázati tényezőket rejt magában, és különböző kóros állapotok kialakulásához vezet. A leggyakrabban előforduló hiányosságok:

Energia. A csak növényekből álló étrend tápanyagsűrűsége általában kisebb, mint a hagyományosé, ami kis zsír- és nagy rosttartalmukkal függ össze. A nagyobb energiafelvételt az étrendi olaj mennyiségének növelésével szokás például elérni, ami helytelen, előnyösebb a napi többszöri étkezés.

Fehérje. A fehérjeszükséglet aminosavigényt jelent. A növények megfelelő párosításával és változatos felhasználásával össze lehet állítani úgy az étrendet, hogy az aminosavak bevitele kielégítő legyen. Ez azonban csak az egészséges felnőttek esetében valósítható meg. Vegán és makrobiota étrend várandósoknak, szoptató anyáknak, csecsemőknek, gyermekeknek és betegeknek nem ajánlható.

Vas. Az aszkorbinsav és a húsok (csirke, hal) a vas felszívódását segítik, míg például a gabonamagvakban található fitát, és a rost gátolja. Vegetáriánusoknál fennáll a vashiány veszélye.

Kalcium. A legtöbb növény igen rossz kalciumforrás. A vegetáriánusok kalciumellátottságát az is ronthatja, hogy étrendjük gazdag a felszívódást gátló anyagokban (rost, fitin, oxálsav).

Cink. A cink hasznosulását nagymértékben rontja a fitátok és a rost jelenléte. Hosszú időn keresztül folytatott vegán étkezés cinkhiányt okozhat. A cink enzimek alkotóeleme, szerepe van a sejtregenerációban és az immunrendszer serkentésében is.

B-vitaminok. A csak növényeken élő embereknél rejtett riboflavin- és piridoxinhiánnyal lehet számolni, e vitaminok rosszabb hasznosulása következtében. A kobalaminhiány hosszú időn keresztül folytatott vegán vagy makrobiota étkezés esetén nagy valószínűséggel fellép, miután a B12-vitamin-szükséglet növényi forrásból nem fedezhető. Ez nem csak kóros vérképzést jelent, hanem „vészes vérszegénységet”, idegrendszeri tüneteket, érzés- és járászavart, levertséget, feledékenységet, valamint gyomorbélrendszeri zavarok is bekövetkezhetnek.

Lelovics Zsuzsanna
dietetikus

TV123.qxd 5.9.2007 12:46 Page 46

MI EZ?

REJTVÉNY

Ami a termékcímkén olvasható (1. termék)	**És amit tudunk róla**
Mechanikusan nyert pulykahús 54%	
Ivóvíz	
Pulykabőr	
Nátrium-laktát	E325, nedvesítő, savanyúságot szabályozó anyag, kockázata nem ismert.
Kálium-laktát	E326, nedvesítő, savanyúságot szabályozó anyag, kockázata nem ismert.
Nátrium-d-Eritroaszkorbát	Nem találtunk róla információt.
Citromsav	E330, antioxidáns, savanyúságot szabályozó, stabilizátor anyag, magas koncentrációban fogszuvasodást okozhat.
Szójafehérje-koncentrátum	
Nátrium-nitrites pácsó	E250, tartósítószer, vérnyomáscsökkentő, értágító, rákkeltő hatású lehet.
Difoszfátok	E450, savanyúságszabályozó, stabilizátor anyag. Kockázata nem bizonyított.
Trifoszfátok	E451, savanyúságszabályozó, stabilizátor anyag. Kockázata nem bizonyított.
Fűszerek	
Fűszerkivonatok	
Szőlőcukor	
Glükono-delta-lakton	E575, savanyúságot szabályozó anyag. Kockázata nem ismert.
Nátrium-glutamát	E621, ízfokozó. Kockázata nem bizonyított.
Tejcukor	
Paprikakivonat	
Aroma	
Mustár	

Ami a termékcímkén olvasható (2. termék)	**És amit tudunk róla**
Baromfihúspép	A csontokról lepucolt maradványokból készült pép, a húson kívül tartalmazhat inakat, csontvelőt, zsírt.
Ivóvíz	
Sertésszalonna	
Sertésbőrke	
Étkezési só	
Burgonyakeményítő	
Szójafehérje	
E450	Difoszfátok, savanyúságszabályozók, stabilizátorok, kockázatuk nem bizonyított.
E451	Trifoszfátok, savanyúságszabályozók, stabilizátorok, kockázatuk nem bizonyított.
E452	Polifoszfátok, stabilizátorok, kockázatuk nem bizonyított.
E262	Nátrium-acetát, savanyúságot szabályozó, tartósító anyag, kockázata nem ismert.
Dextróz	E1200, nedvesítő, tömegnövelő szer, hasmenést okozhat.
E300	Aszkorbinsav, antioxidáns, stabilizátor, vesekőképződést okozhat.
E316	Nátrium-izo-aszkorbát, stabilizátor, antioxidáns, csökkentheti a szervezetben lévő természetes aszkorbinsav mennyiségét.
E331	Nátrium-citrát, stabilizátor, savanyúságszabályozó anyag, allergén.
Ízfokozó 621	Kálium-acetát, savanyúságot szabályozó anyag, tartósítószer, kockázata nem ismert.
Fűszerkivonatok	
E412	Guármagliszt, sűrítő, zselésítő, térfogatnövelő anyag, allergén, gyomorgörcsöt, felfúvódást okozhat.
E415	Xantán, zselésítő, térfogatnövelő anyag, kockázata nem ismert.
E207a	Nem találtunk róla információt.
E417	Taramagliszt, sűrítő, térfogatnövelő anyag, kockázata nem ismert.
Fokhagyma	
E120	Valódi kármin, színezék, allergén.
E250	Nátrium-nitrit, tartósítószer, vérnyomáscsökkentő, értágító, rákkeltő hatású lehet.

Megoldás az 52. oldalon.

Tóth Péterrel, egy kisvárosi húsbolt tulajdonosával beszélgettünk.

AHOGY EGY HENTES LÁTJA

Mindenki kívülről fújja, milyen nagy különbségek vannak kiskereskedés és bevásárlóközpontok között. Ugyanez a szitu hústermékek esetében is. De ezt nemcsak a bolt milyenségében és kínálatában figyelhetjük meg, hanem a vevők hozzáállásában is. Szerencsére sokan kitartanak az évek óta látogatott hentesüzletek mellett, hiába bombázzák őket egymást érő, kihagyhatatlan akciókkal a bevásárlóközpontok. Tény, hogy a szakmában mindenki érzi a megapultok elszívó erejét, de egyre többen térnek vissza, például hozzánk. Drágábbak vagyunk ugyan, mégsem csodálkozom. Aki a hússzakmában dolgozik, nehezen tudja gyanakvás nélkül olvasni azt a postaládában talált szórólapot, amelyik hétszáz forintért hirdeti a rövidkarajt vagy ötkilencvenkilencért a sertéscombot. Elég sok kistermelővel állok üzleti kapcsolatban, de ennyiért képtelenség beszerezni. Legfeljebb külföldről. Ja, ja, a vevők becsalogatásáért megéri egy-egy terméket áron alul adni, de biztos vagyok benne, hogy sokszor a nagy olcsóság oka a határon túl keresendő. A hosszú szállítás alatt az árut sokszor mozgatják, és többször is megszakad a hűtési folyamat. Ilyenkor megereszkedik a hús, levet enged abba a nejloncsomagolásba, amiben idehozzák. Kezelik ugyan valami anyaggal, ami lassítja a bomlási folyamatot és megőrzi a hús színét, de az már onnantól nem az az étvágygerjesztő pecsenye, amit a szórólapokon kínálnak. Ennek nem a rosszindulat az oka, persze. Megjön a bevásárlóközponthoz a kamion (mert nagy tételben jó a biznisz), és amit hozott, azt el kell adniuk, nincs mese. A sarki húskereskedő viszont elég pontosan be tudja lőni, mikor mennyi fogy.

Nem tudom, hogy felelnek meg a hatósági követelményeknek… A boltunkban egy ÁNTSZ-vízvizsgálat huszonötezer forintba került. Ez abból állt, hogy engedtek a csapból egy liter vizet, és bevitték a laborba, hogy kiderüljön, van-e benne baktérium. Háromszor eljátszották, háromszor huszonötért. Aztán ilyen pult, olyan pult – halat ezért nem is árulok. Hűtőkamra-ellenőrző naplót kell vezetni, takarításellenőrző naplót kell vezetni: mikor, ki, mennyi mivel mosott föl, aláírva! Nálam pedig még nem fordult elő, hogy hétfőn a múlt heti húst kapják a vevők. Ezek meg hozzák kintről a levet eresztő, kezelt cuccot. Szerintem a hatóság, meg ez az egész eu-s nyomulás nem minket akar kényeztetni.

Persze az üzletpolitikánk nem merül ki abban, hogy friss a hús. A vevőket nehéz megtartani ennyivel. Nem szépítem: ki kell nyalni a feneküket! Személyesen ismerem szinte mindet, tudom, Julcsi néninél meddig mehetek el a bizalmaskodással, és hogyan szeleteljem a karajt, hogy tessen neki. És ez így van jól. A hentesek felé amúgy is sok ember eleve valamiféle gyanakvással fordul, ez még a régi rendszer öröksége, és mára szájhagyománnyá vált. A „rafkós maszek", tudod. Ha pedig eleve azt hiszik, hogy becsapják őket, mindegy, hol teszik ezt – a sarkon vagy a teszkóban, gondolják. Ez tévedés. Mikor ajánlatot kaptam egy nagyon olcsó, és rendszeres hússzállítmány ügyében Szlovákiából, kicsit elgondolkodtam, aztán visszaléptem. Van a környéken pár kolléga, ha átrázom a vevőimet, legközelebb nem erre indul, hanem arra. Vagy amarra: a bevásárlóközpontba. Nem rázom át őket. A teszkóban aztán ugyanúgy jópofizhat a dolgozó a húspult mögött, de adott esetben simán becsapja a személytelen fogyasztót. Vessünk egy pillantást a bevásárló központok zöldséges pultjára! A fűzöld banán, buggyant kókuszdió és vízízű paradicsom után mit várhatunk a húsos pultnál? Szóval lassan mindenki visszacsorog, mert rendszeresen ráfáznak.

Az sem valószínű, hogy valaki minden pénteken beszaladjon egy bevásárlóközpontba mondjuk három csirkecombért és hatvan deka darálthúsért. Ha autóval megy, azért, ha busszal kecmereg oda, azért, de akkor már telerakja a kosarat. Ilyenkor megint jön a hűtés…

Szóval előbb-utóbb minden elcsábult vevőnk visszatér hozzánk, mondom. „Szia Petikém, kérek egy kis ezt meg ezt! Abból adjál inkább másikat, mondjuk azt ott! Mást nem kérek." Nem ez a normális?

Addig is, amíg meg nem jön mindenkinek az esze, nem árt tisztában lenni azokkal a trükkökkel, amelyekkel ipari tanulóként persze én is megismerkedtem. Hozzáteszem, ezekkel a mesterfogásokkal bárhol találkozhatunk, ahol nem alakul ki törzsvevői gárda, és nincs valamiféle egészséges verseny a kisboltok között.

Ha mondjuk egy főzőkolbász vagy virsli kezd a kívánatosnál omlósabb lenni, ecetes vízben átmosva levedli a felületi nyálkát. Még két napig „eladható". Ugyanilyen hatást lehet elérni a rosszul tárolt hús esetében sós vízzel, bár a kezelés kis gyakorlattal fölismerhető, hiszen kiázik a matéria, meg a színe is fura lesz. A füstöltáru, ha megpenészedik, étolajos ronggyal remekül restaurálható. Szebben csillog, mint újkorában. A pszichés trükkök is hatásosak. Ha a korosabb hús kerül a pultban előre, azt hiszik a vevők, hogy az a friss, amit csalinak tesznek oda, és megpróbálnak okosak lenni – abból kérnek. Másik húzás, mikor a korosodó terméket az eladók kívánatos, megfelelő nagyságú darabokra vágják, majd kínálgatják a vevőnek: szabad ezt a szép sovány lapockát darálni?

Trükkök a hentespultnál

- ecetes mosás
- sós mosás
- étolajos áttörlés
- pultrendezés
- darabolás
- konyhakész
- bundázás
- pácolás
- darálás, tatárbifsztek
- felárazás

Vagy egyszerűen fölszeletelik „konyhakészre", és flekkensütéshez ajánlják. A jó ötletnek tűnő kockázott sertéshús és bundázott csirkecomb általában ilyen. „Milyen jó lesz a telekre, nem? Csak a tüzet kell megrakni, és még olcsó is!" Máskor a páchoz folyamodnak a szakértők. Sós, ízfokozós lötty, amit tűkkel nyomnak az áruba, aztán mehet alá egy habtálca, fölé egy nejlon, és ott az akciós finomság, ami még súly-

ra is több a létől. De lehet egészen pofátlanul is csalni. Megtömik a daráló nyakát a minőségét vesztett hússal, és bármit kérsz, bármit tesz felülre az eladó, az jön ki a gépből. Ha pedig eleve darált húst raknak ki, annak legalább a harmada szalonna, a maradék meg gyorsan eladandó hús. Másik tudományág, ha két, ránézésre összekeverhető húsfajtából ezt kéred, és azt kapod. Ez önmagában sokszor értelmetlen lenne, hiszen nem mindegyiknél jelentős az eredeti árkülönbség. De ha a nemesebbnek ismert húst felárazzák, akkor drágán el lehet adni a másik fajtából álló adagot is. Itt ötvöződik a finom lelki hadviselés a pofátlansággal, figyeled! Tipikusan ilyen páros a hosszú- meg a rövidkaraj. Aztán a marhalapocka oldalán lévő darab egyik szinonimája a hamis fehérpecsenye, ez sokat elárul. Az igazi majd a duplájába kerül, de nem mindig azt kapjuk az áráért. Mint ahogy a tatárbifszteknek szánt sovány comb sem azonos néha a kosárba kerülő masszával. Nyesedék, hátszín, ilyesmi. Az ember meg még hálás, hogy olyan kis lukú darálóval, kétszer is megzúzzák. De ez igazából a készséges eladók öröme, hiszen az eljárás után esélytelen az alapanyag kategóriájáról érdemben vitatkozni. A vadhús külön téma. Kevesen ismerik föl, innentől szabad a pálya.

Általában elmondható, hogy a húsok esetében is az a szerencsésebb, ha a legkevésbé feldolgozott állapotban vásároljuk meg őket. Sokat segít, ha az emberek ismerik a húst. Az idősebbek még ismerik, a fiatalok közül annak van jobb esélye belejönni ebbe, aki egy kialakult vevőkör része. Ők ugyanis valószínűleg azt kapják, amit kérnek, és egy idő után be tudják azonosítani, mi micsoda.

Most, hogy ezt így kiveséztük, elmondom, mit gondolok. Akármit mondasz nekik, bólogatnak, aztán csak bemennek a teszkóba. Meg te is, meg én is. Aztán tele a kosár. De én húst nem onnan veszek!

Lejegyezte: **Kovács Gyula**

Tanácsok húsvásárláshoz

Élelmiszervásárláshoz tanácsot adni nehéz feladat, mert minden embernek más az ízlése. Azt azonban nem árt szem előtt tartani, hogy inkább kevesebbet vegyél, de jó minőségűt!

- Vásárlás előtt gondold át, hogy mit akarsz főzni, s a célnak megfelelő húst válaszd ki: pl. flekkenhez tarját, marhapörkölthöz lábszárat, töltött húshoz dagadót stb.. Nem mindig a drágább húsrész a legalkalmasabb a célra
- Tiszta boltból, rendezett a húsos pultnál vásárolj, ahol elkülönítik a marha-, sertés-, baromfihúst, a csemege pultokat!
- Az eladó ne fogja meg csupasz kézzel az árut!
- A csomagolást ne mérje hozzá az áruhoz, mérés előtt nullázza a mérleget!
- A nyershús színe ne legyen túl sötét, szürkés árnyalatú; a felvágott ne legyen száraz, szürkés!
- A darálást a szemed láttára végezzék!
- Előrecsomagolt hús esetén a csomagban ne legyen véres víz! Az előrecsomagolt darált húsnak nézd meg a zsírtartalmát: 20–30 százaléknál ne legyen több.
- Ellenőrizd a fogyaszthatósági vagy minőségmegőrzési időt!
- A húskészítménynek olvasd el az összetételét (lehet, hogy olcsó, de tele van fölösleges adalékokkal) és a feldolgozásra utaló feliratot (pl. gyorspácolással készült, Starter-kultúrával készült stb.)!

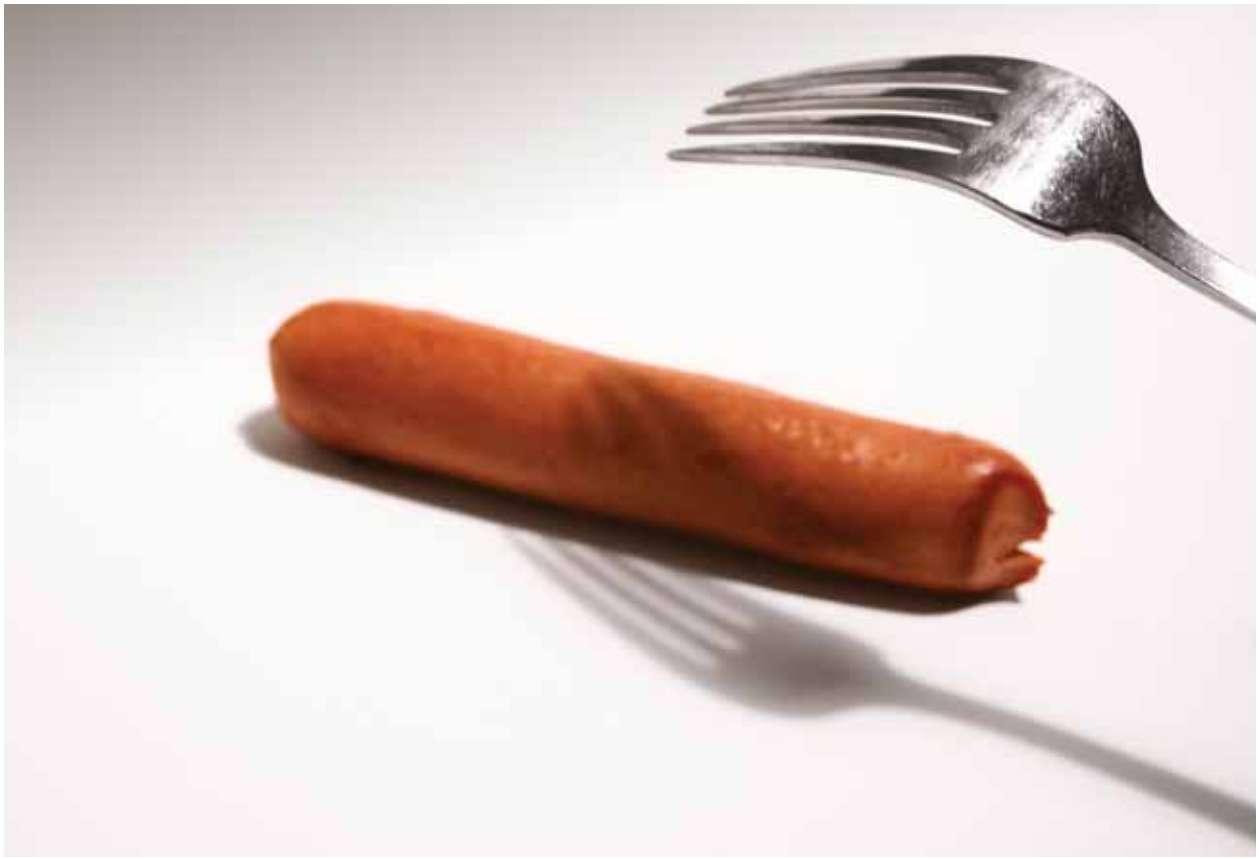
Dr. Dömölki Lívia

TV123.qxd 5.9.2007 12:46 Page 52

EZ AZ

A 46–47. oldalon található rejtvény megoldása.

1. **Virsli 1350 Ft/kg**
2. **Virsli 380 Ft/kg**



Sokan úgy gondolják, hogy a számtalan felvágott, szendvicsbe való húskészítmény közül talán még a sonka a legjobb minőségű, legegészségesebb. A Tudatos Vásárló utánajárt, milyenek a sonkák, amiket nap mint nap a szendvicsünkbe teszünk.

SONKÁK A TUDATOS VÁSÁRLÓ NAGYÍTÓJA ALATT

Sonkaügyi alapok

„A sonka körül nagy a fogalomzavar" – válaszolta kérdésünkre Szerdahelyi Károly, a Húsipari Kutatóintézet igazgatója. „A sonka tulajdonképpen egy termékcsoportot jelent: a pácolt húskészítményeket. Ez egyfajta elkészítési módja a húsnak." Alapvetően valamely állat farából vagy combjából készülhet, de a sonka más élelmiszereknek is alkotórésze lehet, például néhány löncshúsnak. A magyar Élelmiszerkönyv leírása szerint (13.1.1) az alapanyag lehet sertés, marha, baromfi, illetve egyéb vágóállat. A sonka előkészítését pácolással, főzéssel, füstöléssel, illetve ezek kombinációjával végzik. A pácolás tulajdonképpen sóval, pácanyagokkal, adalék-, szín- és ízkialakító anyagokkal való tartósítás, amit aztán szárítással, füstöléssel és főzéssel folytatnak.

Engedélyezett alkotóelemek

Víz • A magyar szabályozásban nem kötelező feltüntetni, hogy mennyi a hústartalma egy adott terméknek, ezért a fogyasztót könnyen megtévesztik azzal, hogy víz hozzáadásával növelik a térfogatát. Szerdahelyi Károly szerint emiatt szükség lenne a magyar minőségszabályozás reformjára: a hús-, nem pedig a víztartalmat kellene feltüntetni.

Nitrit/nitrát • A húsoknál nitrites és nitrátos kezelést is alkalmaznak. Egyrészt ezektől lesznek rózsaszínűek a különböző húskészítmények, tehát esztétikai funkciója van, másrészt gátolja bizonyos méregtermelő baktériumok működését.

Antibiotikum • Az állattenyésztésben használják a különböző állatbetegségek megelőzésére, gyógyítására. A húsfogyasztással a szervezetbe juthat, és nagy mennyiségben rezisztenssé teheti az emberi szervezetet a gyógyító hatású antibiotikumos kezelésekre.

A só • A túlzott sófogyasztás magas vérnyomást és szívelégtelenséget, érbetegségeket, agyi vérellátási problémákat okozhat, elősegítheti az emésztőrendszeri betegségek kialakulását, felboríthatja az anyagcserét, a szervezet hormonális működését. Kutatások szerint a magyarok sófogyasztása 7,5 g körül van, ami jelentősen meghaladja a szakértők által ajánlott napi értéket. Nemigen gondolunk a sonkára, mint sótartalom szempontjából kockázatos élelmiszerre, pedig a közepes vagy magas nátriumtartalmú ételek közé tartozik. Az Országos

Húsipari Kutatóintézet adatai szerint a húsételeknél a sótartalom általában 2%, de ez változhat attól függően, hogy az adott hús milyen termékcsoportba tartozik. A pácolt húskészítmények, amelyek közé a sonka is tartozik, főtt változatai minimálisan 4,5% sót tartalmaznak, a nyers 7%-ot, az aszpikos sonka átlagos sótartalma 2,8%, a gépsonkáé 3,5%.

A GMO • Elsőre meglepő lehet, miért merül fel a GMO a sonkavizsgálatban, géntechnológiai módosításról ugyanis elsősorban növényekkel kapcsolatban hallunk. A húsfeldolgozás során azonban a húson kívül növényi és egyéb állati fehérjéket is felhasználnak, hogy csökkentsék a zsírtartalmat és javítsák a minőséget. Gyakori összetevő a szója, ami pedig egyike annak a három növénynek, amelynél a leggyakrabban alkalmazzák a genetikai módosítást.

A vizsgálat szempontjai

A boltokban kapható sonkaféleségek teljes kínálata szinte felmérhetetlen, ezen kívül gyakran hangoztatott vélemény, hogy a baromfi fogyasztása egészségesebb, mint a sertésé. Ezért vizsgálati területünket a pulykasonkákra szűkítettük.

Kovách Eszter
TVE teszt koordinátor

TESZT

A pulykasonkák közül a Saga Fittlesz szeletet, a Saga pulykamellsonkát, a Profi pulykasonkát, az Orsi pulykamellsonkát, a Délhús pulykamellsonkát, a Bábolna Hullámsonkát és a Minőségi Magyar Pulykamellsonkát vizsgáltuk. Az alábbi táblázat összefoglalja az eredményeket. Részletek a *www.tudatosvasarlo.hu*-n.

A termék neve	TÁJÉKOZTATÁS A CÍMKE ALAPJÁN		
	Ár (Ft/kg)	Hústartalom	Adalékok
SAGA FITTLESZ	3656	88%	E451 Trifoszfátok, E450 Difoszfát, E407 Karragén, E407a Feldolgozott Euchema moszat, Nátrium-D-eritroaszkorbát, E250 Nátrium-nitrit
PROFI PULYKASONKA	1167	Nincs jelzés	E407 Karragén, E451 Trifoszfát, E450 Difoszfát, E301 Nátrium-L-aszkorbát, E621 Mononátrium-glutamát, E120 Valódi kármin, E250 Nátrium-nitrit
ORSI PULYKAMELLSONKA	3656	70%	E621 Mononátrium-glutamát, E316 Nátrium-izo-aszkorbát, E1200 Polidextróz, E250 Nátrium-nitrit, E407a Feldolgozott Euchema-moszat, E450 Difoszfátok, E415 Xantán, E331 Nátrium-citrát, Nátrium-diacetát
SAGA FÜSTÖLT PULYKAMELLSONKA	4100	64%	E621 Nátrium-glutamát, E407 Karragén, E452 Polifoszfát, E451 Trifoszfát, E301 Nátrium-aszkorbát, paprikakivonat, E250 Nátrium-nitrit
DÉLHÚS PULYKAMELLSONKA	2492	Nincs jelzés	E407 Karragén, E451 Trifoszfát, E450 Difoszfát, E316 Nátrium-izo-aszkorbát, E250 Nátrium-nitrit
BÁBOLNA HULLÁMSONKA	3656	77%	E407a Feldolgozott Euchema moszat, E450 Difoszfát, E331 Nátrium-citrát, E621 Mononátrium-glutamát, E415 Xantán, E250 Nátrium-nitrit, E1200 Polidextróz
MINŐSÉGI MAGYAR PULYKAMELLSONKA (borsos)	2656	Nincs jelzés	E407 Karragén, E450 Difoszfát, E301 Nátrium-L-aszkorbát, E250 Nátrium-nitrit

[1] *A napi só szükségletet 5 g NaCl fedezi*

	LABORATÓRIUMI TESZTEREDMÉNY	
	Genetikailag módosított szójatartalom	Só-tartalom (NaCl) 100 grammban
	Nincs	1,53
	Nincs	2,78
	Nincs	1,91
	Nincs	2,28
	Nincs	2,48
	Nincs	2,40
	Nincs	2,79

Mindegyik vizsgált sonka szeletelt, hozzáadott páclével készült és védőgázas csomagolásban tárolt. Így ez alapján nem tehetünk különbséget a sonkák között. Bár mi csak védőgázas csomagolású sonkákat vizsgáltunk, környezeti terhelés szempontjából az *a leginkább környezetkímélő sonka, melyet szeletelve veszünk a boltban.*

A slow food nemzetközi öko-gasztro mozgalom, amelynek zászlaján egyszerre szerepel a jóízű étkezés, a természetes fajtagazdagság megőrzése és a helyi termelők támogatása. Utánanéztünk, hogy mit is tart ez az alternatív étkezési mozgalom a húsfogyasztásról.

KOMÓTOS HÚSEVŐK

A slow food – azaz „komótos étkezés” – mozgalom 1989-ben Olaszországból indult világhódító útjára. Bár nyílt hadüzenet a „fast food”-nak, azaz a rohanó étkezési kultúrának, a slow food az elnyújtott étkezéseknél jóval többet jelent. A mozgalom elsősorban a minőségi étkezési kultúra megőrzését, illetve a mindennapjainkba történő visszacsempészését tűzte ki céljául. Ebbe egyaránt beletartozik a biodiverzitás, azaz a természetes fajtagazdagság megőrzése, a helyben megtermelt áruk előnyben részesítése az importtal szemben és a természetes élelmiszerek keresése. A hosszú távú – és talán utópisztikus – cél, hogy minden ország a saját területén termelje meg az élelmiszert, amit elfogyaszt. A slow food mára 100 országban – köztük Magyarországon is – rendelkezik helyi csoportokkal.

A mozgalom egyik kezdeményezése az Ízek Bárkája. Erre a képzeletbeli bárkára olyan helyi különlegességnek számító termékek, állat- és növényfajták, ízek kerülnek fel, amelyeket a modern, sztenderdizált élelmiszeripar vagy épp a környezetszennyezés a kihalás szélére sodort.

Mangalica reneszánsz

A bárka „lakói” között találjuk – ezidáig egyetlen magyar ízként – a mangalicakolbászt. A vásárlók számára mára ismerősen cseng a mangalica szó, míg pár éve még elvétve sem találkozhattunk vele a boltokban vagy piacokon. Néhány elszánt biogazda kitartásának köszönhetően ez az ősi sertésfaj fennmaradt, és tenyésztése mára reneszánszát éli.

A Kiskunság tanyavilágában működik egy helyi biogazdák által alapított komótos étkezés csoport, amely mangalicatermékeivel 2004-ben meghívást kapott a mozgalom világkiállítására. A gazdák az ősi magyar fajtát hagyományos módszerekkel tenyésztik, nevelik, majd hagyományos fűszerezésű, minőségi biotermékeket készítenek belőlük. A meghíváson túl a nemzetközi mozgalomtól folyamatos szakmai segítséget kapnak hagyományőrző mangalicatermékeik sikeres termeléséhez és marketingjéhez.

Egy éve Kecskeméten bioboltot is nyitottak, ahol a saját portékájuk mellett az ismerős gazdák termékeit is árulják – meséli Rendek Olga, a csoport koordinátora. Mint mondja, az üzlet az egymás iránti megbecsülésre épül: ismerik egymást, megbíznak egymásban. Nincs bizo-

mányba adás, az áruért azonnal fizetnek, nincs körbetartozás, nincsenek minimális szállítandó mennyiségek. Ha valaki csak öt liter mustot ad el, azt is átveszik.

Ma már szinte minden közepes és nagy élelmiszeráruház polcain megtalálhatók a mangalicatermékek: kolbász, szalonna, virsli. A címkéket elnézve bizony felmerülhet bennünk a kérdés: vajon ez a mangalica ugyanaz a mangalica?

Balsejtelmünket az ökogazda is megerősíti. A mangalica nemcsak hosszú szőre miatt különbözik a többi sertésfajtától – egyesek néha disznó-komondor keveréknek vélik –, hanem mert lassan nő és keveset fial, így nem igazán alkalmas a nagyüzemi tenyésztésre. Ahogy azonban a minőségnek, és az – egyébként a hagyományos tartásból és természetes alapanyagokból adódó – magasabb árnak híre ment, biznisz lett a mangalica is.

A kilencvenes évekhez képest megsokszorozódott a tenyésztés, de a mennyiség – jól sejtettük – sajnos a minőség rovására ment. Mára a korszerű termelés jegyében különböző üzemekben keresztezik, manipulálják a fajtát. Míg a kiskunsági tanyán a malacok biobúzán és biotökön nevelkednek, az intenzív tartásban mesterséges tápot kapnak. A kiskunsági ökogazdák szabadban kóborló disznóiból készült biokolbásztól igen messze áll a nitrittel tartósított „szupermarketkolbász”.

Húst a húsboltból

A *komótos étkezés* mozgalom másik célkitűzése a helyi élelmiszergazdaság fenntartása, a kapcsolat erősítése az élelmiszertermelők és a fogyasztók között. Beszélgetőpartnerünk, Rendek Olga családi gazdasága is tárt kapukkal fogadja a látogatókat *(www.biotanya.hu)*. Fontosnak tartják, hogy a vásárlók láthassák, hol készül az élelmiszer, amit megvesznek. A húsvásárlás bizalmi kérdés (kellene, hogy legyen), elég csak a közelmúlt számtalan húsüzembotrányára gondolnunk. Ausztriában vagy Németországban mindennapos, hogy a termelők saját gazdaságukban is értékesítenek friss húst – meséli –, nálunk viszont az EU-csatlakozás sem hozott változást e téren. Eddig csak a füstölt árut tudták háznál értékesíteni, idén készült el a friss hús helyben történő árusítását is lehetővé tevő szabályozás. Az ilyen, közvetlen értékesítés előnye, hogy a vásárló biztos lehet benne, hogy helyben termelt húst kap a pénzéért, és attól a gazdától veheti meg, akiben megbízik.

A komótos étkezés és a húsevés

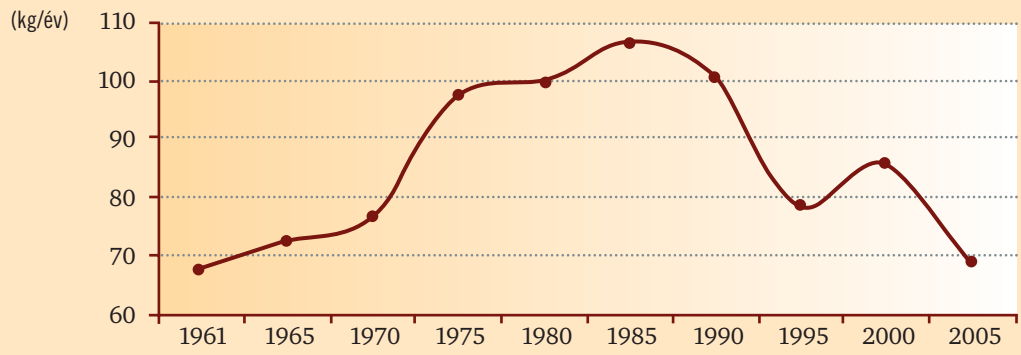
De térjünk vissza az alapkérdéshez: vajon az elkötelezett komótos étkező milyen húst választ vacsorára? A slow food mozgalom alapvető jelszava: finom, tiszta, méltányos étel kerüljön a tányérunkra. Finom, azaz minőségi, jóízű; tiszta (mesterséges anyagoktól mentes), nem manipulált élelmiszer, amelynek termelése nem károsítja a környezetet; és méltányos, azaz az élelmiszer termelője megfelelő árat kapjon a munkájáért cserébe. A kritériumok teljesülésének nem feltétele, hogy bio legyen az élelmiszer, hiszen a minősítés költségét sok termelő nem tudja megfizetni. A lényeg a helyi, természetes, manipulálástól mentes élelmiszer. Hogy ez éppen hús vagy zöldségféle, az már egyéni ízlés kérdése.

Török Katalin

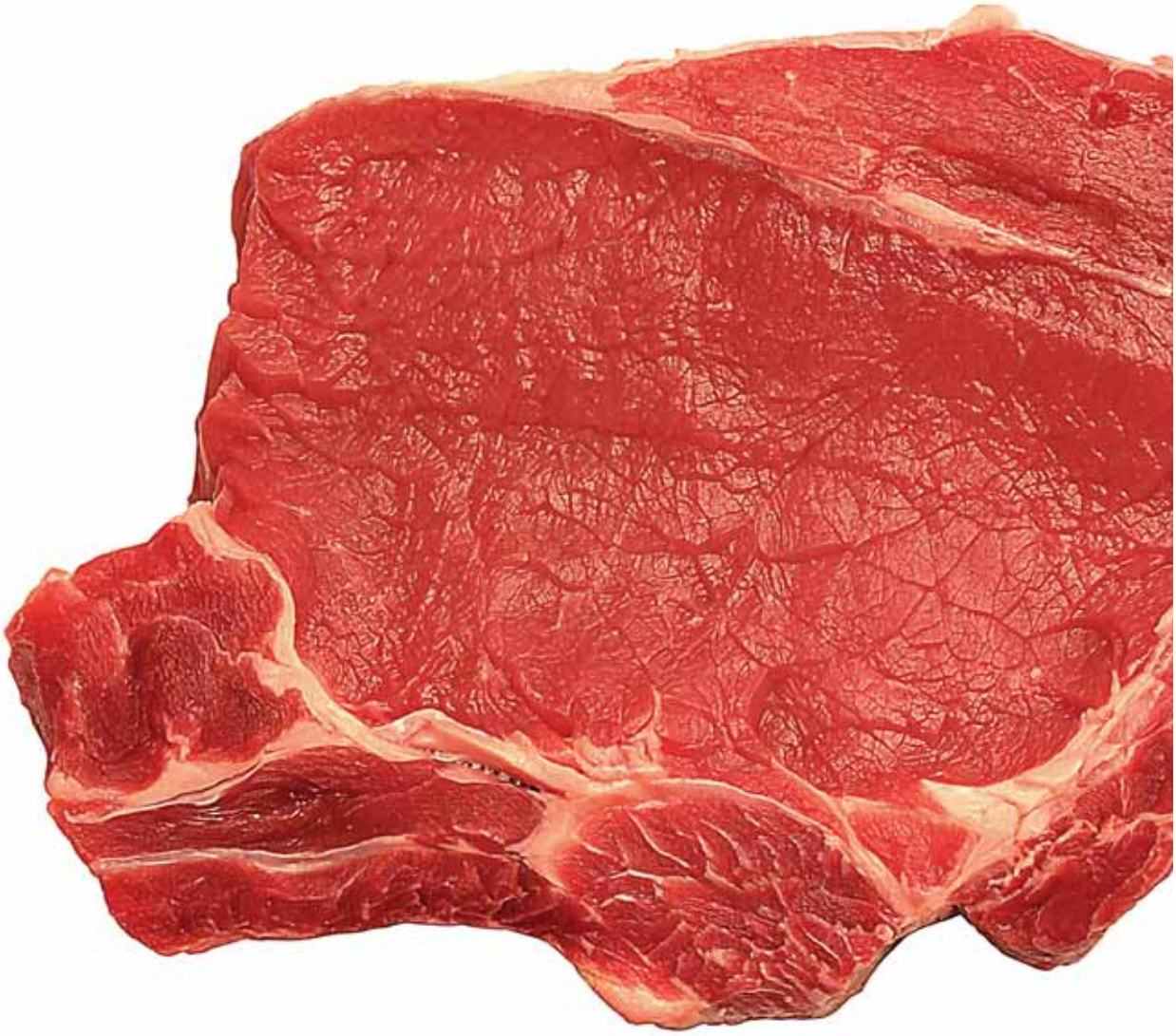
TV123.qxd 5.9.2007 12:46 Page 60

A HÚSFOGYASZTÁS SZÁMOKBAN

Az egy főre eső húsfogyasztás Magyarországon



Forrás: FAO



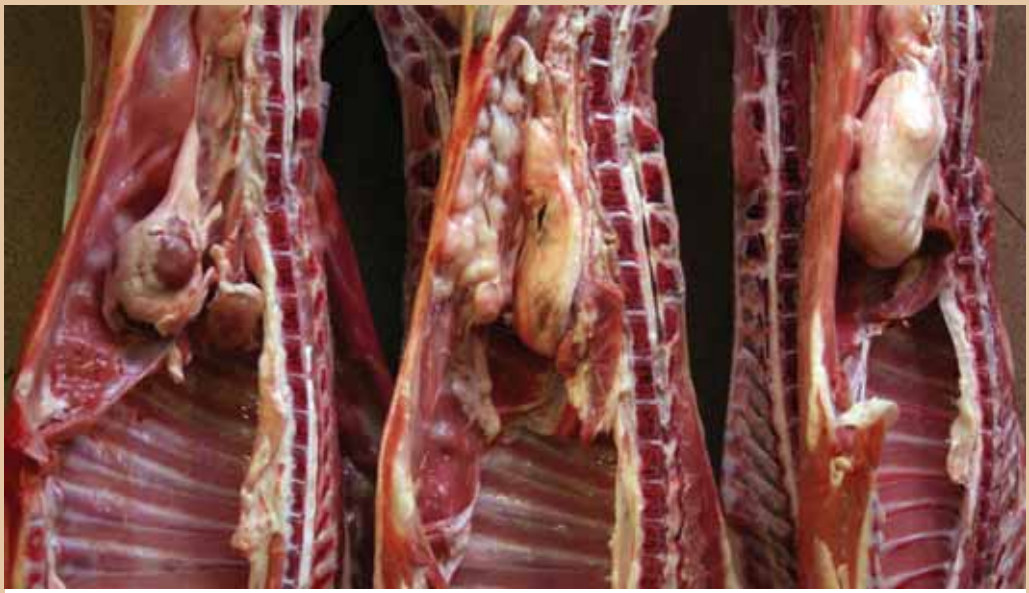
Nem akarnék a vegetáriánusokkal szembeszállni, de igaz, ami igaz, az első, nem hangutánzó, mondhatni ős etimonszerű szó, amit kimondtam…

HÚSBA VÁGYÓ GONDOLATOK

…egy séta alkalmával, midőn a bolt kirakatában megláttam mindannak gazdagon tornyozott, frissen, pirosasan, bordón és bársonyos fényben tündöklő gazdagságát, mi e becses kifejezés tárgykörébe tartozik, a hús volt, mely megnyilatkozásból sejteni lehetett (volna), hogy vad, mondhatni ragadozó fajta, szociológiai értelemben pedig az élet rostokban, vérben, ízben és fájdalomban bőségesen dús anyagával foglalkozó – harapó, rágó (rágódó), tépő (tépelődő) és marcangoló – ember, vagyis író leszek.

A hús számomra, talán nem véletlenül – és nem is elsősorban mint táplálék – az élet, a megnyilvánuló létezés szubsztrátuma, mely a vérnél szilárdabb, de mondhatni ebből az ősi folyadékból megtestesülő, a vérből előváló, összesűrűsödő anyag. Húsa van a gyümölcsnek, s húsos a virág is. Tisztelni kell tehát, mint azt a sűrű, titkos anyagot, melyből magunk is megalkottattunk annak idején, s mely viseli, takarja, óvja, magába foglalja és működteti, „láthatóvá” teszi a szellemet. Húst enni áldozat, ahogy áldozathozatal egy igaz, pontos gondolat megfogalmazása, kimetszése a szavak vérdús szöveteiből. A hús regénye végigkíséri az ember történetét. Pontosabban végigkísérte egészen napjainkig, mikor is – mintha bárddal vágták volna el – e küzdelmes, inas vagy éppen zsíros, lakomázó, ünneplő vagy sóvárgó mese tulajdonképpen megszakadt. Barbár időket élünk, s talán minden vad koroknál barbárabb világ a mai, amikor jobbára szeletelve, konyhakészen, fóliázott állapotában találkozunk az élővilággal – a hússal –, s végső soron az állattal magával, melynek combja, dagadója, bélszínje vagy szárnya a tálunkra kerül.

No persze, nem lehet minden jószággal személyes jó viszonyba kerülni, ám nem árt tudni, s nem elfeledni, hogy az állat – miből ételünk vétetett, amit mi jóízűen megeszünk, felfalunk, belakomázunk – élőlény maga is, s legalábbis tiszteletet érdemel. Még az is meglehet, hogy egyénisége is árnyaltabb, mint a miénk, de mindenképpen velünk élő társ, s jobb időkben az volt még inkább. Falun persze a disznóvágás ma is egyféle áldozat, ünnep, köszönet az életért, de a nagyáruházak hűtőpultjaiban kiporciózott, kimért adagok világában már igen nehéz ismerni, megtartani, tudatosítani magunkban ezt az ősi kapcsolatot az anyagi, húsban létező valóság s a szellem felsőbb, nemesebb világa között.



Végső soron magunkat árusítjuk ki így, s örömeinket, hiszen minden valódi élvezetünk is ezáltal a tiszta kapocs által válik teljessé, ahogy mondani szokták: mennyeivé. Hajdanán az ember tudta, melyik fogadóban legjobb a húsleves, a vendéglős tudta, melyik hentestől hozza a húst, a hentes tudta, melyik marhát kell levágnia. Ma bőven elég, ha a gyorsétterem azzal reklámozza magát, hogy a vagdaltja „színtiszta marhahús". Nem akarok kételkedni benne, de a közállapotokat nézve úgy vélem, ha némi őszinteséggel úgy hirdetnék maguk, hogy a szendvicsben nincs más, csak igazi, száz százalékos szójafasírt, akkor se kéne a profitról lemondaniuk. Ott tartunk, ami e konyhájáról, ételeiről nem véletlenül híres országban különösen meglepő, hogy teljesen mindegy, mit eszünk. Különféle receptkedvenceink vannak persze, s van, aki a gombát jobban kedveli, mint a babot, de egyéb tekintetben teljesen érdektelenek vagyunk. Mintha kikapcsolták volna az érzékszerveinket. Magam is jártam már úgy, hogy büdös húst tálaltak elém egy vendéglőben, s a pincér nem értette, miért hordom olyan magasan az orrom, hogy egyáltalán szóvá teszem. Ám, ha tegyük fel, a légszennyezés okozta allergiától nem érezném a szagokat, bátran elfogyasztom, ha romlott, ha nem. (Mondjuk a globalizációval kapcsolatos jelenségek így egyenlítődnek ki alattomosan.)

Hiába, a fóliás jószágok korát éljük. Fajtájuk, származásuk, koruk ismeretlen, csak az a fontos, hogy legyen belőlük bőven; hogy mindig, mindenből legyen elég, bárhol s bármikor kívánunk is meg egy szelet karajt, mellet vagy oldalast. Az oldalasgyárban csak ezért, nekünk termelik az oldalast, a karajgyárban meg rántott húshoz valót. Én nem is értem, hogyan fogy el az a temérdek húsféle az áruházak vitrinjei mögül. Szalámik, felvágottak, májasok, kolbászok, szalonnák s a tőkehús – mi lesz velük? Mert az igényes fogyasztó frisset kíván minden nap (ez az egy jelzője maradt neki a kalóriadús fogalmát elvéve szókincséből – és persze elvárásaiból). Különösen, s ez némiképp érthető, amióta kiderült, hogy e rengeteg hússal – egy részével legalábbis – mi történik a szavatossági idő lejárta után: a világon semmi. Az is eladható. A hús nem vész el, csak átalakul. Akciós áruvá. Kicsit olcsóbb lesz – mondjuk, csak annyival, amennyivel büdösebb. S e kérdésben nem a fogyasztót, vásárlót illeti megrovás. Ahol

évtizedekig alig-alig lehetett húshoz hozzájutnia, s nemcsak a velős csont volt ritkaság, de sokszor még a karaj is; ahol kicsit később aztán a karajt is úgy árulják, mint a gépkocsit: van belőle széria-, sport-, családi, napfénytetős és túraváltozat; ahol hosszú évek kemény munkájával sikerült elérni, hogy a hentespult előtt bátortalanul tipródó ifjú háziasszony, aki Nigella falatozójából igyekszik valami minimális ismeretet gyűjteni a vasárnapi ebéd tekintetében (azt a piros kis blúzt, amit viselt, már megvette délelőtt), kissé undorodó arccal fordulva el az egyébként tiszta vitrin felől, minden tudását összeszedve próbálja fellelni a bélszínt a malac közismert oldalnézeti ábrázolatán – ott nem csak vele van a baj. Még ha úgy tűnik, akkor sem teljesen. Ugyanis miközben a hús alapélelmiszerré vált, s nemcsak a gazdagok privilégiuma már, miközben térdig járhatnánk a kolbászban bármelyik ABC gondolái között, igen sokan nem tudják megfizetni, hogy húslevest egyenek. Hát igen! Igen cinikusan hangzik, ám sajnos igaz, hogy amennyi hús felhalmozódik az egyik pulton, annyi fogy el a másikon. A piac pedig – mondhatnák ők magukat védve – megkeresi a maga vevőkörét. Jó kuncsaftnak jó húst mér, a rossznak meg rosszat; illatosnak friss illatút, a büdösnek meg a büdöset. A lényeg, hogy „el legyen adva”, amit el kell adnia. A pénznek nincs szaga, és nem is fertőződik: sem szivacsos agyvelőgyulladással, sem madárinfluenzával, bizonyos értelemben mégis vírushordozó, s gyakran maga terjeszti a bűzt és a kórt.

Egy jóféle húsban ott van az élet – a legelő illata, az alkony lusta vöröslése, a fű, a víz, a kutyák ugatása, s több ezer év jámbor tapasztalata. Becsülni, tisztelni kell. Ahogy az embert is, ki kanászként, juhászként, kondásként jószágára ügyel; a mészárost, a hentest; a vendéglőst, az asszonyt vagy barátot, ki a levágott állat húsát kiméri, megsüti, s elénk teszi, hogy egy éhomra lenyelt gyümölcsös pálinka után megebédelhessünk, amúgy emberesen.

Mert lehet nem enni húst, de lehetetlen, hogy mindezt szeretni ne tudja valaki.

Én nem állítom, hogy mindenkinek, aki vasárnap délben leül egy jó orjaleves elé, mindenféle etológiai, mezőgazdasági, mészárosi ismeretekkel tisztában kell lennie, de kétségtelen, hogy nem ártana közelebb állni a valósághoz, mielőtt azt hinnénk, ha elfogyott a boltban a pacal, a sertés mint fajta is kihalt. Ahogy nem árt azt sem a fejünkbe vésnünk, hogy amennyiben a sertés, a marha, a birka, a szárnyas mind elunják ezt a hajcihőt, s minden nagyüzemi tartási módra, minden genetikai manipulációra fittyet hányva kihalnak hirtelen, akkor marad a gyökér meg a bogyó. Műanyag tálcán persze, fóliázva, mert a jóról könnyedén lemondunk, de minden őrültségünkhöz a végsőkig ragaszkodunk.

Csikós Attila

NEKÜNK TETSZETT...

MEATRIX

A Mátrix című film alapötletét kölcsönvevő, a nagyüzem árnyoldalait bemutató és a fogyasztói világmegváltást sürgető, folytatásos animációs film mára mozgalommá nőtte ki magát. A film internetes oldala a filmek letöltése mellett interaktív játékot, vásárlási tanácsokat, iskolai és baráti körben is használható oktatási anyagokat, praktikus útmutatókat kínál, sőt még petíciókhoz is csatlakozhatunk. Az oldal angol nyelvű. A Meatrix kitűnő példája annak, hogy lehet szórakozva tanulni – komoly dolgokról is. ***www.themeatrix.com***

MEGETETETT TÁRSADALOM

2003-ban jelentette meg a HVG kiadó ***Eric Schlosser Megetetett társadalom*** című könyvét, amely olvasmányosan, szellemesen „leleplezi le” a gyorséttermek világát. 2007-ben mutatták be Magyarországon az azonos című filmet, amely a mai amerikai társadalom jellemző zsánerfiguráinak problémái felől közelítve tárja fel a nagyipari húsgyártás árnyoldalait: szó esik benne az élelmiszerbiztonságról és a húsipar környezetvédelmi kockázatairól is. A film DVD-n is hozzáférhető, az extrák között a Meatrix.

FAUNA EGYESÜLET

Az állatvédelemről a legtöbb embernek kóbor kutyák, macskák, szomorú sintértelepek jutnak az eszébe, pedig a legtöbb állati szenvedés minden bizonnyal a nagyüzemi állattenyésztéshez köthető. A Fauna Egyesület az élet tiszteletén alapuló társadalom kialakítása érdekében dolgozik. Az utóbbi években kampányokat szerveztek az állatkínzás, az élőállat-szállítás ellen, aláírásokat gyűjtenek, hogy az ENSZ elismerje az állatok humánus bánásmódhoz való jogát. Ha szeretnél tenni a gazdasági állatok jólétéért, támogasd a Fauna Egyesületet pénzzel, önkéntes munkával, kapcsolatokkal!
1053 Budapest, Királyi Pál u. 20. • Telefon/fax: (1) 266 6979 fauna@fauna.hu • www.fauna.hu

ELKÖTELEZETT GRAFIKUSOK

„Sajtburgerek és tornacipők kampányainak kidolgozására is fordíthatnánk a tehetségünket, de mi inkább olyan ügyfeleknek dolgozunk, akik többet akarnak elérni, minthogy az egész világ egy nagy bevásárlóközpont legyen” – áll a Free Range Studios bemutatkozásában. Az amerikai grafikai stúdió nemzetközi civil szervezeteknek, társadalmi projekteknek, értékelkötelezett, az állatok, az emberek és a környezet jólétét szem előtt tartó vállalkozásoknak kínál minőségi kommunikációs szolgáltatásokat. Reméljük, Magyarországon is szaporodni fognak a hasonló vállalkozások. ***www.freerangegraphics.com***

TV123.qxd 5.9.2007 12:46 Page 66

E-SZÁM ADATBÁZIS

A TVE és az E-szem Alapítvány együttműködésében megjelent a legrészletesebb, magyar nyelvű, fogyasztói tájékoztatást szolgáló E-szám adatbázis. Az internetes adatbázis típus, név, szám szerint kereshető; részletes leírással szolgál az egyes anyagok eredetéről, felhasználási területéről, felhasználásának céljairól, az ismert, bizonyított vagy vélt kockázatokról és alkalmazásuk jogi hátteréről. Elérhető: *www.tudatosvasarlo.hu/eszam*, nyomtatott verzió a TVE-nél igényelhető.

FENNTARTHATÓ FOGYASZTÁS A NEMZETI FOGYASZTÓVÉDELMI POLITIKÁBAN

A TVE 2005 óta folyamatosan részt vett azokon a szakmai egyeztetéseken, amelyek eredményeként a fenntartható fogyasztás megjelenik a magyar kormány 2007–2013 közötti időszakra szóló fogyasztóvédelmi stratégiájának akciótervében. 2007 májusában szakmai szimpóziumot rendeztünk fogyasztó- és környezetvédelmi szakembereknek a cselekvési terv kínálta lehetőségek megvalósításáról.

KÉPZÉSEK, TRÉNINGEK, ELŐADÁSOK

2007 első felében is több tucat tréninget és előadást tartottunk, számos rendezvényen és vitán vettünk részt. A teljesség igénye nélkül: Föld Napja, Globfeszt, Egyenlőség napja, United Way „Mindenki Gyereknapja”, a Környezeti Tanácsadó Irodák Hálózata továbbképzése, Hatvani Közgazdasági Szakközépiskola fogyasztóvédelmi verseny, Védegylet Esték, Reklámok és Nemek konferencia, Magyar Újságírók Országos Szövetsége Fogyasztóvédelmi Tagozat szakmai fóruma, Művészetek Völgye, VOLT fesztivál.

SZAKMAI EGYÜTTMŰKÖDÉSEK

Meghívtak minket a Magyar UNESCO Bizottságba; szakmai partnerei vagyunk az ENSZ Fejlesztési Program (UNDP) regionális, a vállalatok társadalmi felelősségvállalásának ösztönzését célzó projektjének.

FILMBEMUTATÓ

A Méltányos Kereskedelem Napjának alkalmából mutattuk be a budapesti Bem moziban a Fogyasztóvédelmi Világszervezet *A kávé ereje* című dokumentumfilmjét, amely a kávé példáján mutatja be a méltányos kereskedelem (fair trade) alapelveit és gyakorlatát. A film DVD-változata, melyen a méltányos kereskedelem magyarországi helyzetéről szóló kísérőfilm is található, megvásárolható a TVE-nél.

MÉDIAJELENLÉT

2006 decembere óta 160 alkalommal jelentünk meg a médiában, ennyiszer adott hírt a TVE tevékenységeiről vagy hívta szakértőként a TVE-t az elektronikus és a nyomtatott sajtó. Szemelvények itt: *www.tve.hu/tevekenysegeink/tve_a_mediaban*

NEMZETKÖZI

A TVE alapítója és koordinátora 16 ország 28 fogyasztó- és környezetvédelmi szervezetét tömörítő kelet-közép-európai hálózatnak, amely 2007 tavaszán tartotta második stratégiai tervezését. *www.ceenetwork.org*

TESZTELÉS

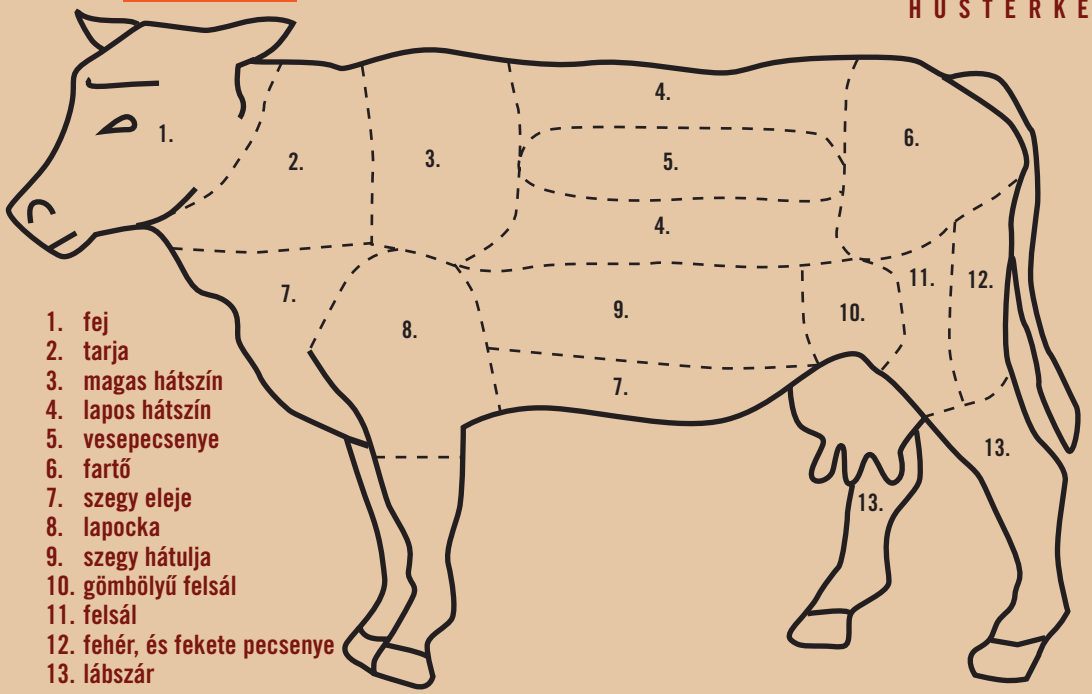
2007-ben környezet-, fogyasztó- és egészségvédelmi tesztelésnek vetettük alá a tusfürdőket, a dezodorokat és a húsokat. Eredmények a *www.tudatosvasarlo.hu*-n

www.tudatosvasarlo.hu

Számos új funkcióval bővült a Tudatos Vásárló online kiadása: kalkulátorok, tesztek, tanácsadás, médiatár, ingyenpiac. Kattints!

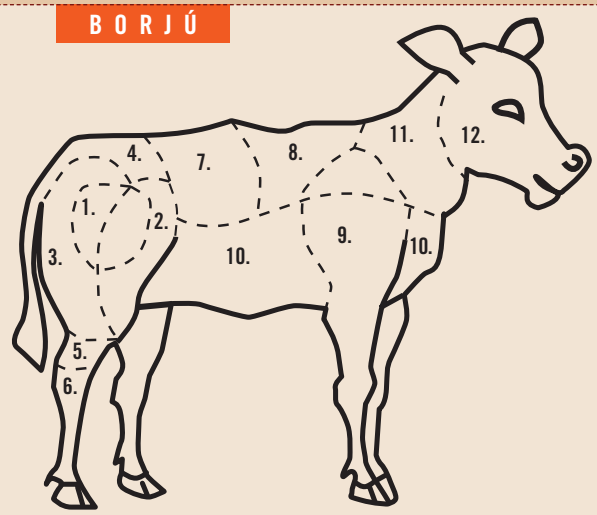
MARHA

HÚSTÉRKÉP



1. fej
2. tarja
3. magas hátszín
4. lapos hátszín
5. vesepecsenye
6. fartő
7. szegy eleje
8. lapocka
9. szegy hátulja
10. gömbölyű felsál
11. felsál
12. fehér, és fekete pecsenye
13. lábszár

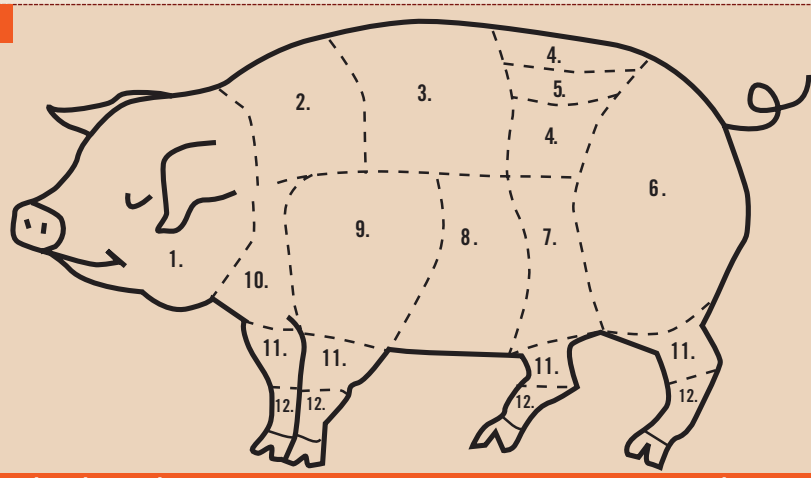
BORJÚ



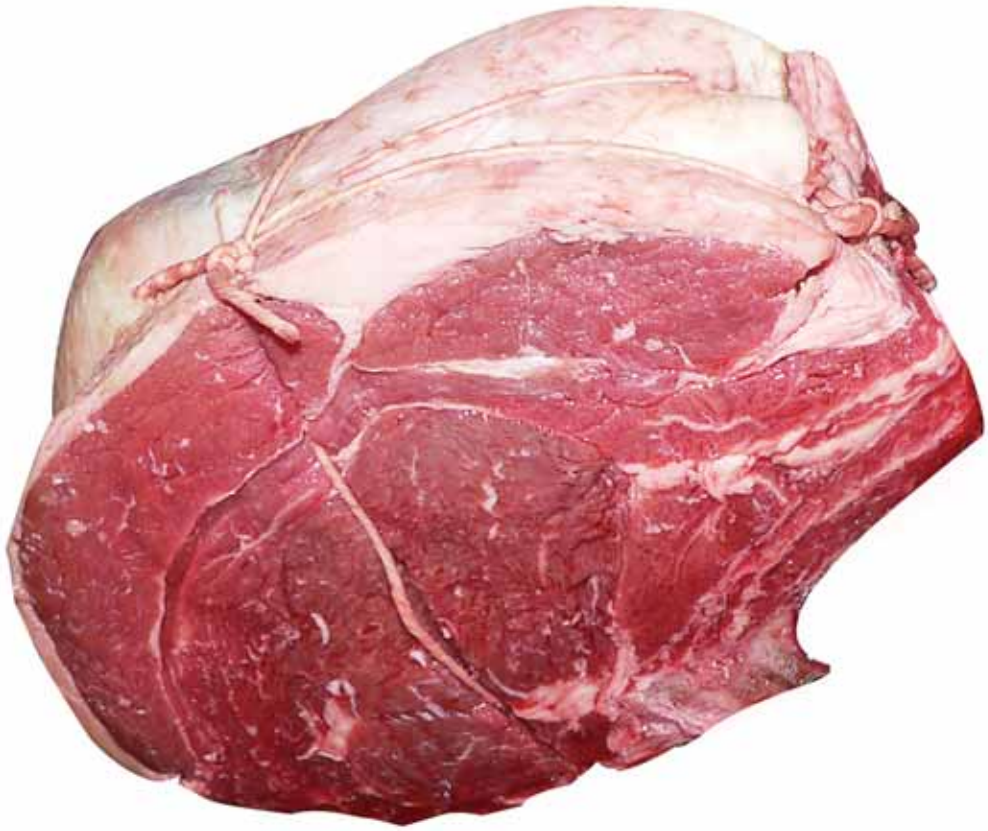
1. felsál
2. dió
3. frikandó
4. rózsa
5. csülök
6. láb
7. vesés (szűzpecsenyével)
8. karaj
9. lapocka
10. szegy
11. nyak
12. fej

DISZNÓ

1. fej
2. tarja
3. hosszú karaj
4. rövid karaj
5. szűzpecsenye
6. comb
7. dagadó
8. oldalas
9. lapocka
10. tokaszalonna
11. csülök
12. köröm



TV123.qxd 5.9.2007 12:46 Page 68



TAGOKNAK

Az alábbi kiadványokat 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.

Vásárolj okosan!

Útmutató egy fenntarthatóbb élethez (56 oldal)

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

Jó cuccok?

Információk a pult alól, útmutató hétköznapi termékekhez (62 oldal)

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

A Tudatos Vásárlók kampány- és bojkottszervezési kézikönyve (35 oldal, színes)

Irodai ár	400 Ft
Tagoknak	ingyenes

E-számokról röviden (30 oldal)

Irodai ár	400 Ft
Tagoknak	ingyenes

A kávé ereje (DVD)

Dokumentumfilm a kávétermesztés és -fogyasztás társadalmi és környezeti hatásairól, a fair trade-ről.

Irodai ár	500 Ft
Tagoknak	300 Ft

Postai megrendelés esetén a postaköltséget felszámítjuk.

TV123.qxd 5.9.2007 12:46 Page 70

Ára: **580 Ft**

07001
9 771786 336119