TUDATOS

KENYÉR – GABONA

KENYÉRVÁSÁRLÁS

ÉTOLAJTESZT

BELVÁROSI VETEMÉNYEK

VÁSÁRLÓ

TARTALOM

4 **VILÁGHÍR**

NAGYLÁTÓSZÖG

6 **ILLEGALITÁSBAN** | *Őshonos növények, paraszti vetőmagok*
9 **EGYEDÜL NEM MEGY** | *Szociális szövetkezetek*

TERMÉKEK, SZOLGÁLTATÁSOK, VÁLLALATOK

12 **„A TEJET FELISSZA, MINT A SPONGYA"** | *Hogyan válasszunk jó kenyeret?*
15 **PRÉS ALATT** | *Napraforgóétolaj-teszt*
18 **BIZTONSÁGI JÁTÉK** | *Új élelmiszerek*
20 **SZÉNA VAGY SZALMA?** | *Építkezés újrahasznosított gabonából*
22 **KORPA KÖZÉ KEVEREDTEK** | *Gabona biznisz a kartelltől a megtévesztésig*
24 **OLAJÜTŐK** | *Bojkott a BP ellen*
26 **ÉLETHALÁLHARC** | *Reklámkritika*
28 **ELVESZETT ILLÚZIÓK** | *A bioüzemanyagok és környezetünk*
30 **„NAGYSZERŰ, SZÉP EREDMÉNYT ÍGÉRŐ MUNKA"** | *Ökoturisztikai ajánló a Zöld Térképről*
32 **BANDÁZÓK** | *A cséplőgép a paraszti munkában*

KURÁZSI

34 **AKI LEGYŐZTE A GMO-GÓLIÁTOT** | *Termelés és szabadság*
36 **EDZŐTEREM HELYETT** | *Közösségi kert a város közepén*

OTTHON, CSALÁD

38 **SZEPTEMBERTŐL NOVEMBERIG** | *Tennivalók; Vetésnaptár; Most kell szedni; Idénymenü*
42 **SZEMESNEK ÁLL A VILÁG** | *Ökokozmetika gabonákkal*
44 **SE KENYÉR, SE SÖR** | *A lisztérzékenység már gyerekkorban felismerhető*
46 **RITKA BÚZA, RITKA ÁRPA** | *Paleolit diéta*
48 **GYŰJTŐSZENVEDÉLY** | *Szelektív hulladékkezelés otthon*
50 **ABLAK-ZSIRÁF** | *Igazi és hamis, áldásos hatású gabonák A-tól Z-ig*

SZÉTNÉZŐ

52 **FÁBÓL FARAGOTT** | *Finn kenyérszobor a Néprajzi Múzeumban*
54 **PUSZTAI GYEREKMEGŐRZŐ** | *Kalandozás a Körös-Maros vidékén*
57 **LEPÉNYÉLET** | *Népek kenyerei*

TANÁCSADÁS

58 **PÉNZT VAGY ÉLETET?** | *Iskolaszer vásárlás és a jótállás*
60 **KRITIKUS TÖMEG** | *Búzalisztek súlyát teszteltük*

AJÁNLÓ

61 **PROGRAMOK**
62 **NEKÜNK TETSZETT...** | *Főző- és építőtanfolyamok, könyvek, honlap*

HÁZTÁJI

63 **OLVASÓSAROK**
64 **A TVE**
65 **TAGOKNAK**

Figyelem! Színezék!

Egy új EU-s szabályozás miatt 2010. július 20-ától a narancssárga (E 110), kinolinsárga (E 104), azorubin (E 122), alluravörös (E 129), tatrazin (E 102) és neokokcin (E 124) színezékeket tartalmazó élelmiszereken megjelenik *„A színezék(ek) a gyermekek tevékenységére és figyelmére káros hatást gyakorolhat(nak)”* jelölés.

Fémhiány a megújulóknál

2014-ig tíz százalékkal fog nőni a szélturbinákban és elektromos autókban használt fémek iránti szükséglet. A neodínium- és lantán-hiány új bányák felkutatását teszi szükségessé, ami komoly környezeti beavatkozást jelent. Japán tudósok a kitermelés helyett a fémek jobb kihasználását és újrahasznosítási lehetőségeit kutatják.

Úszó ökofalu

Külön díjat nyert egy káros kibocsátás nélküli település terve az Advanced Architecture nemzetközi építészversenyen. Do Trung Kien a vietnami Halong Bay zsúfolt úszófalvai helyére tervezett hatszög alapú bambuszépületeket, amelyek az áramot napelemekkel, a vizet esővízből gyűjtenék. Az élelmet a helyi halászat és a zöldségtermesztés biztosítaná.

Jöhet a rizs

Az USA-ban termesztett hosszú szemű rizsek a génmódosítás-mentességet bizonyító igazolás nélkül is behozhatóak az Európai Unió területére. A döntés hátterében az áll, hogy 2009-ben nem találtak GMO-rizst a szállítmányok között.

Bicajos forradalom Londonban

Idén nyáron két másfél méter széles bicajos szupersztrádát adtak át Londonban. Boris Johnson polgármester 2012-ig tizenkét hasonló rikító kék bringás sztráda átadását tervezi a kerekezőknek, amit 66 ezer új biciklitárolóval, kerékpárbérlő rendszerrel és bringás rendőrséggel fognak kiegészíteni.

VILÁGHÍR

Tini dohányzás

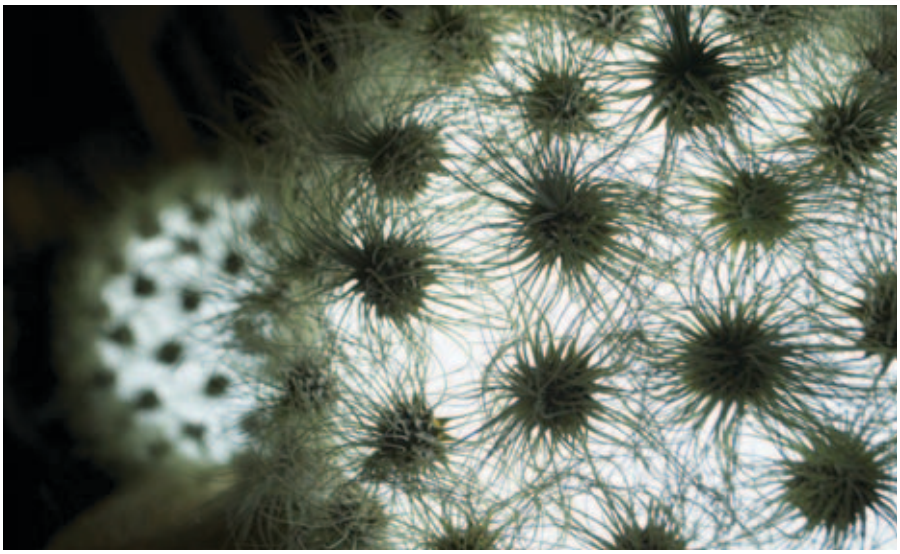
A dohányipari termékek bolti reklámjai jelentősen növelik a rászokás kockázatát a 11-14 év közöttiek körében. A Stanford Egyetem orvosi karának kutatása szerint azok a fiatalok, akik rendszeresen látogattak dohány-népszerűsítéssel élő boltokat, kétszer nagyobb eséllyel szoktak rá a dohányzásra, mint az alkalmanként betérők.

Régi pompájában a Jókai-kert

Jókai Mór egykori budai kertjében jövő nyáron már közösségi, kulturális és oktatási események kaphatnak otthont. Az író annak idején sokat tett a sváb-hegyi kőbánya visszazöldítéséért, amelyre most rózsakerttel, gyümölcsösökkel és madárodúkkal emlékeznek.

Közösségi biodízel

2004 óta működik sikeresen a walesi Sundance Renewable biodízelüzem. A nonprofit vállalkozás a környék használt sütőolajából készít biodízelt, közel négyszáz üzleti vagy egyéni helyi támogató számára. Az üzemnek köszönhetően csökken a hulladék sütőolaj és a levegőbe jutó szén-dioxid mennyisége, a haszon pedig a közösségben marad.



Oxigéntermelő lámpák

Los Angelesben már a lámpákat is növények lepik el. Kara Bartelt tervezőnő üvegburákra álmodott élő broméliaféléket. A leemelhető kupolát elég hetente egyszer víz alá tenni vagy permetezni, mert a szárazságtűrő növények képesek leveleiken keresztül táplálkozni. Növekedésükhöz elég egy kis fény, levegő és nedvesség.

Avarégetési tilalom a fővárosban

2011. november 30-ától tilos lesz az avarégetés Budapesten. A Fővárosi Közgyűlés a kerttulajdonosoknak azt tanácsolja, hogy inkább komposztáljanak, vagy a Fővárosi Közterület-fenntartóval szállíttassák el az elszáradt leveleket.

FOTÓK: © gmutlu, kryczka | *Istockphoto*, Norman Chan | *Dreamstime*

ŐSHONOS NÖVÉNYEK, PARASZTI VETŐMAGOK

ILLEGALITÁSBAN

Világszerte vetőmag-forradalmárok szövetkeznek a vegyszermentesen termeszthető, jó minőségű régi gabonafajták feltámasztására.

KISS CSILLA

Vadászzsemle, fitnesz croissant, parti kifli, langalló, leveses cipó, északi magos vekni – mindennapi kenyerünk ugyan hangzatos nevek alatt sorakozik a polcokon, de többnyire ugyanarról a fehér kenyérről van szó. Eközben étrendünkből teljes gabonafajok szorulnak ki, alig eszünk például rozsos ételeket. Hiába terem legalább negyven búzafajta Magyarországon, ha mindössze 7-8 fajtából jön össze az éves termés négyötöde. Pedig lenne miből válogatni. A Tápiószelei Agrobotanikai Intézet például közel 7600 fajtából álló kenyérbúza-gyűjteményt tart fenn génbankjában. A sokszínűség csökkenése, a tájfajták eltűnése nem magyar sajátosság. A fajtaváltozatosságért indított mozgalom már több országban megvetette a lábát: szervezkednek a gazdák és a különleges ízekre vágyó fogyasztók.

A SZABADSÁGHARC KEZDETEI

Nemrég a Touselle nevű mediterrán tájfajta búza vetőmagjának terjesztése körül alakult ki perpatvar a Paraszti Vetőmag Hálózat (Réseau Semences Paysannes) és a vetőmag-nemesítők és -előállítók érdekképviselete (GNIS) között Franciaországban. A hivatalos fajtajegyzéken nem szereplő (tehát nem jogvédett), kézműves kenyérsütésre használt Touselle árusítása körüli vita önszerveződést indított el a fajta védelme érdekében. Az „Egyesülés a Touselle népszerűsítéséért“ harminc gazdálkodót, egy molnárt és egy péket tömörít. Küzdelmüket nyugodtan hívhatjuk a minőségért vívott szabadságharcnak. Az ország a gigantikus ipari vetőmagcégek hazája. A Limagrain francia óriásvállalat a világ negyedik legnagyobb vetőmagcége; a zöldségvetőmag-piacon második, az európai búza- és kukorica-vetőmagok piacán pedig első. Nem véletlen, hogy itt alakult ki az egyik legszervezettebb összefogás a tájfajták megmentéséért.

Olaszország a különleges articsókák, spárgák, paradicsomok hazája, és ne feledkezzünk meg a csodálatos kézműves tésztákról sem! Az ország a sokszínűség megőrzésében is élen jár: a gazdag kulináris hagyományokról akár egy autópálya melletti kisvendéglőben is meggyőződhetünk. Az olaszok már 2007-ben megerősítették a gazdálkodók jogát a tájfajta vetőmagok kereskedelmi forgalmazására. Ráadásul míg a vetőmagcégek komoly költségek és adminisztratív feltételek teljesítése árán kaphatnak engedélyt az árusításhoz, ezek az akadályok nem terhelik a gazdálkodókat.

Ha alaposabban szemügyre veszszük a vetőmagok közelmúltbeli történetét, kiderül, hogy jó okuk van a lázadásra a gazdáknak és a fogyasztóknak. A kezdeményezést elindító gazdálkodók, kertészek és kis vetőmagcégek szerint a piac a nagyüzemi növényfajtákra összpontosít, ezek ugyanis megfelelő mennyiségű vegyszer mellett jóval több helyen termeszthetőek. A mozgalmárok azonban a termőhely sajátosságaihoz (a talaj- és az éghajlati viszonyokhoz) vegyszer nélkül is alkalmazkodó, változatosabb növényfajtákat szeretik. Ez a képesség különösen fontos a szegényebb, nehezen megművelhető talajon gazdálkodók számára. Mások a vetőmag-önrendelkezésre, vagyis a nagy vetőmagcégektől való függetlenségre összpontosítanak, és a saját gazdaságukban előállított magot használják. Ez azonban leginkább olyan növényfajták esetében működik, amelyek az ipari növényfajták többségével szemben nem jogvédettek, és a termésből származó vetőmag újravethető minőségromlás nélkül. A mozgalom tagjai az úgynevezett régi fajták, más néven tájfajták és gazdálkodói fajták alkalmazásával jutottak közös nevezőre. Ezek változatosabbá és egészségesebbé is tehetik étrendünket.

CSATÁK ÉS EGYEZSÉGEK

A tájfajtákhoz, régi fajtákhoz hozzáférni azonban nem egyszerű. A nagyüzemi mezőgazdaság térhódításával kiszorultak a termesztésből, és a jogszabályi környezet is az ipari növénynemesítésnek kedvez. Kereskedelmi forgalomba csak azon növényfajták vetőmagjai kerülhettek, amelyekről bebizonyosodott, hogy a termesztett növények *azonosak* (vagyis fő tulajdonságaik megegyeznek a hivatalos bejegyzéskor megadott leírással) és *állandóak* (azaz tulajdonságaik nem változnak évről évre). A tájfajták nem tudnak megfelelni a követelménynek, hiszen az adott tájhoz alkalmazkodva folyamatosan változnak. Így aztán „illegalitásba szorultak”, és vetőmagjaik évtizedekig nem kerülhettek kereskedelmi forgalomba. A mezőgazdasági növények sokféleségének megőrzése érdekében az Európai Unió 2008-ban új irányelvek bevezetésére kérte tagországait, hogy rendeződjön végre az eltűnéssel veszélyeztetett tájfajta szántóföldi kultúrnövények (és zöldségfélék) vetőmagjainak helyzete. Ebből a célból több könnyítést vezettek be, egy fajtán belül például bizonyos arányban olyan növények is előfordulhatnak, amelyek tulajdonságai eltérnek a hivatalos leírástól. A gazdálkodói szervezetek szerint a módosítások nem kellően rugalmasak, ezért több értékes fajta továbbra sem tud majd felkerülni a fajtalistára. Ők a megoldást a helyi szabályozásban látják.

Az európai irányelv átvétele semmit sem javított a francia tájfajták és a gazdálkodók helyzetén, egyetlen tájfajta búza

A megfelelő törvények megszületéséig a lobbizás mellett a hálózat tagjai helyi, közösségi vetőmagbankokat hoznak létre a vetőmagcserék szervezésére.

vagy kukorica sem került bejegyzésre azóta. Guy Kastler, a Paraszti Vetőmag Hálózat ügyvivője szerint ez azért van, mert a fajták bejelentése még mindig rengeteg bürokráciával jár, és akadályt jelent az azonosság és állandóság bizonyítása is. A gazdálkodók szeretnék legalizálni az általuk előállított fajtákat, de szerintük rugalmasabb szabályok nélkül a tájfajták vetőmagjai továbbra is „illegalitásban" fognak maradni. A megfelelő törvények megszületéséig a lobbizás mellett a hálózat tagjai helyi, közösségi vetőmagbankokat hoznak létre a vetőmagcserék szervezésére.

Olaszországban az Európai Bizottság felkérésére az uniós joggal összhangban bevezették a fajták azonos és állandó jellegét bizonyító vizsgálatokat, a gazdálkodók vetőmag értékesítési jogához azonban nem nyúltak. A törvénymódosítás óta csupán egy tájfajta kukorica, az észak-olasz Storo került fel az új fajtalistára, láthatóan sem a régiók, sem a gazdálkodók nem sietnek a fajták bejegyzésével. Olaszországban a régiók döntenek a mezőgazdasági kérdésekről, így a növények sokféleségének megőrzéséről is. Több régió (például Toscana, Lazio, Umbria) külön törvényben biztosítja az őshonos és tájfajta növények védelmét, és díjmentes regionális nyilvántartásokban gyűjtik az önkéntes alapon bejelentett különleges fajtákat. Az európai jogszabályokra fittyet hányó közösségi gazdálkodói hálózatok révén több olyan vetőmag is kereskedelmi forgalomban van, amely csak a regionális jegyzékben szerepel. Ilyen a Genova mellett a 19. században még nagyban termesztett fehér Quarantina burgonya, amely az 1950-es években igencsak visszaszorult. A forgalomban lévő vetőmagok a helyi piacot szolgálják, így nem jelentenek versenyt a nagy vetőmagcégeknek. Az említett burgonya visszavezetését és népszerűsítését mára közel hatvan gazdálkodó, valamint ugyanennyi helyi étterem és elárusítópont támogatja.

Hazánkban a hatóságok úgy okoskodtak az európai unós szabályok átvételekor, hogy előreláthatólag nem várható tömeges fajtabejelentés, sem szaporítás, ezért a rendelet hatálybalépésének nem lesz számottevő költségvetési hatása. És valóban: eddig egy tájfajtának sem sikerült feltornásznia magát a listára, merthogy ehhez *előbb* kellett volna költeni a dologra. A termesztésből kiszorult tájfajta szántóföldi kultúrnövények zömét Magyarországon már csak génbankok őrzik, vetőmagjuk nincs forgalomban. A tájfajták fennmaradásához azonban elengedhetetlen, hogy a gazdálkodók hozzáférhessenek a magokhoz. Egyes hazai génbankok – például az említett tápiószelei intézet – segítenek az olyan gazdálkodóknak és közösségeknek, amelyek kis mennyiségű vetőmagért és szaktanácsért fordulnak hozzájuk. A génbankok azonban rendkívül szűkös anyagi erőforrásokkal rendelkeznek, és csak nagyobb állami támogatás mellett tölthetnék be igazi hivatásukat: a náluk tárolt értékes fajták túlélését a termőföldön. A tájfajták visszavezetése akkor tud megvalósulni, ha a gazdálkodók államilag támogatott szakmai tanácsadásban részesülhetnek. Emellett ahhoz, hogy a tájfajta gabonákból készült kenyér valóban az asztalunkra kerüljön, létfontosságú lenne, hogy a molnárok és a pékmesterek is elköteleződjenek az ügy mellett. Jelenleg a malmok többsége néhány nagy mennyiségben érkező fajta őrlésére rendezkedett be. További akadályt jelent, hogy Nyugat-Európához képest nálunk a péktermékek sokkal kisebb részét forgalmazzák pékáruboltokban – így kevesebb a lehetőség a tájfajtákkal kísérletező pékáruk megismertetésére és megszerettetésére. A hipermarketek sütödéiben a nagy térfogat és az alacsony ár a fontos.

SZÖVETSÉG

Kovács Géza ökonemesítő, a Martonvásári Mezőgazdasági Kutató Intézet kutatója szerint a kitörési pont a zártkörű rendszerben történő vetőmag-előállítás. A tájfajtákból előállított termékek fejlesztésére jó példa a Piszkei Öko és a kalocsai ÖkoFood felkérésére tájfajtából nemesített modern tönke fajta, amelynek vetőmagját négy ökogazdálkodó termeszti. A rendszer lényege, hogy a végtermékért felelős társulás vezetője – itt a Piszkei Öko vagy az ÖkoFood – ad megbízást az alapanyag előállítására. Szerződést kötnek a gazdálkodókkal, akik a vetőmagot kizárólag nekik adhatják el, harmadik félnek pedig csak a hozzájárulásukkal. A zártkörű rendszer előnye, hogy a felhasznált vetőmagfajtának nem kell szerepelnie a fajtalistán, és minősíttetni sem kell, mert a társulás az egész termékpályát lefedi, a fajta-előállítástól a vetőmagtermesztésen át a feldolgozásig és értékesítésig. Az összefogás célja egészséges, kiváló minőségű – például magas E-vitamin- vagy fehérjetartalmú – péktermékek, lisztek és ökoszejtán termékek előállítása.

A szerző a Védegylet munkatársa.

Génbankok és tájfajta gyűjtőhelyek listája:
www.tudatosvasarlo.hu/cikk/genbankok-tajfajta-gyujtemenyek

ELFELEDETT ÉS FELTÁMADÓFÉLBEN LÉVŐ GABONÁINK

- alakor (egyszemes búza)
- tönke (kétszemes búza)
- tönköly (spelta búza)
- köles
- mohar
- cirok
- japán köles (kölesfű)
- harmatkása
- pohánka (hajdina)
- tatárka
- árpa (csupasz és színes változatai)
- zab (csupasz változata)
- kukorica (színes változatai)

CZIFRIK BALÁZS

SZOCIÁLIS SZÖVETKEZETEK

EGYEDÜL NEM MEGY

Harmadik éve léteznek nálunk is az úgynevezett szociális szövetkezetek, amelyekben a tagok demokratikusan irányított közös vállalkozásban próbálják céljaikat megvalósítani. A számtalan nehézség ellenére életképesnek bizonyuló szécsényi eMultiCoop Szociális Szövetkezetnél jártunk.

A szécsényi kistérség a legszegényebbek közé tartozik, alapvető létfeltételeket (étel, télen fűtőanyag) nélkülöznek az emberek. Szécsénybe érkezve lélekben klasszikus „üzemlátogatásra” számítunk, ehelyett a szövetkezet egyik bázisát jelentő művelődési házban öt perc alatt egy csomó fiatallal ismertetnek össze bennünket. Hamarosan egy kerekasztal-beszélgetésen találjuk magunkat, amely betekintést enged a szövetkezeti működésbe.

A helyi szociális szövetkezet tájékoztató fórumok megszervezésével indult Szécsény kistérségben. A munkatársak ismertették az új típusú vállalkozási formát. A szociális szövetkezetekben az emberek önkéntesen egyesülnek, hogy valamilyen közös (gazdasági, társadalmi, oktatási vagy kulturális) céljukat együttműködésben, egy demokratikusan irányított vállalkozásban valósítsák meg, mert ez így hatékonyabb. A dolog a nyitott tagság elve szerint működik, a

Ferge Sándor, az eMultiCoop Szociális Szövetkezet fejlesztője

FOTÓK: Galló Rita

KÖZÖSSÉGI SZÖVETKEZETI ELVEK ÉS ÉRTÉKEK

A világ különböző szövetkezeteiből gyűjtöttünk össze általános elveket: nyitott tagság, demokratikus irányítás, a többletek felosztása, szövetkezeti oktatás, politikai és vallási semlegesség, készpénzre történő eladás, autonómia és függetlenség, oktatás, képzés, szövetkezetek közötti együttműködés, közösség iránti elkötelezettség, önsegély, egyenlőség, egyéni felelősség, demokrácia, igazságosság, szolidaritás.

tagok aktív részvevők, és egyenlő jogokkal rendelkeznek – az „egy tag – egy szavazat" elvének megfelelően vesznek részt a döntésekben. Az adózott eredményből közösségi alapot kell létrehozni, amelyből a tagok és hozzátartozóik számára nyújtanak oktatási, kulturális, közművelődési vagy sporttámogatást. A szociális szövetkezet tagjai az adózott eredményből részesedhetnek. (Kivéve a közhasznú szociális szövetkezeteket, mert itt a pénzt csak közhasznú célokra fordíthatják.)

Amikor elkezdődött a tagok összegyűjtése, a térségben élő vállalkozók, üzleti lehetőségek számbavétele, az emberek nem jöttek tömött sorokban jelentkezni. Most hét tagja van a szövetkezetnek, öten helyiek. Király Henriettától, az eMultiCoop egyik alapító tagjától megtudtuk, hogy eleinte sokan azt hitték, hogy ez olyan, mint a régi téesz, emiatt nem bíztak benne, ráadásul Szécsényben ezt megelőzően nem nagyon volt közösségi élet. Henrietta sem kapásból határozta el, hogy a szövetkezet mellé áll. „Amikor rájöttem, hogy egyedül képtelen lennék elérni, amit együtt igen, akkor döntöttem el, hogy belépek. Olyan tudáshoz jutottam, amelyről nem gondoltam, hogy valaha megszerezhetem. Most érzem, hogy egy célért dolgozunk, és ez valódi közösséggé formál miket." A nagy szavak mögött persze nagyon sok konfliktus és feszültség húzódik. Az eMultiCoop 2008. decemberi alakuló ülésén az alapító okirat vitája kilencórásra sikeredett. A *Tudatos Vásárlónak* nyilatkozó tagok mind egyetértenek abban, hogy ma is sok a nézeteltérés, de a viták formálják a közösséget.

CÉLT TÉVESZTETT TÁMOGATÁS?

A kezdeményezők fantáziáját az Országos Foglalkoztatási Közalapítvány (OFA) Szövetkezz/2007-es pályázata mozgatta meg, amelyen 20 millió forintot lehetett elnyerni szövetkezet létrehozására. Az OFA azonban kemény feltételekhez kötötte a támogatást. Az alapító tagok és a későbbi alkalmazottak felének regisztrált, tartósan munkanélkülinek, illetve hátrányos helyzetűnek kellett lennie. Ezt a kezdetektől sokan ellenezték, arra hivatkozva, hogy a pályázat nem a hosszú távú közösségi szemléletre, a piacképes működés kidolgozására sarkallta a pályázókat, hanem a szociális különbségek és a munkanélküliség rövid távú és gyors csökkentését szolgálta – akkor is, ha az OFA háttérképzéseket szervezett a pályázóknak. Ferge Sándor, a szövetkezet fejlesztője elismeri, hogy nem könnyű úgy pályázatot kiírni, hogy az egy adott problémát oldjon meg, és az elnyerhető pénzre a pályázó eszközként tekintsen, ne csupán célként. Azóta sok szövetkezet alakult, de ezt a problémát az OFA-nak nem sikerült teljesen megoldania. „Szövetkezet nem 20 millióból lesz, hanem együttgondolkodásból" – hangsúlyozza a fejlesztő. Az OFA-pályázat szerinte sok „látszat"-szövetkezetet hívott életre, mert a pályázat kiírója a foglalkozatás növelésére túl nagy hangsúlyt helyezett, és olyan üzleti terveket is elfogadtak, amelyeket nem lett volna szabad. Magának a pályázatot benyújtó közösségnek sem szabad olyan üzleti tervet elfogadnia, amelyben a leírtak komoly állami támogatás nélkül nem fenntarthatók, mert ez kudarcra ítéli a közösségi munkát.

HELYRE ÜTNI A HIBÁT

A szövetkezeti kudarcok orvoslására idén megalakult a Szociális Szövetkezetek Országos Szövetsége (SzoSzöv). Az egyik alapító, Kovách Eszter szerint a szövetség abban segít, hogy a tagok együtt alakítsanak ki olyan helyzetet, amelyben mindenki pontosan látja és érti a saját és a többiek szerepét, feladatát. „Megtanítjuk a szövetkezeteket üzleti tervet írni, és közvetlen gazdasági tanácsokkal is segítünk. Arrafelé tereljük a szövetkezeteket, hogy a szervezet ne cél, hanem eszköz legyen. Ne azért alakuljanak meg, hogy a tagok állami pályázatokból pénzhez jussanak, hanem azért, mert üzleti elképzelésükhöz ez a vállalkozási forma a legalkalmasabb."

SZÉLLEL SZEMBEN

Hogy elkerülje a fenti hibákat, az eMultiCoop az első pillanattól kezdve a piacképességre és a közösségi feladatra helyezte a hangsúlyt. Az alakuló közgyűlésén három üzleti tervet fogadtak el. Az egyik az IT (Információs Társadalom) mentor- és Teleház-szolgáltatásé, a másik a hulladékhasznosítás előkészítésére vonatkozik, a harmadik pedig a Szövetkezetfejlesztő Ügynökség üzleti terve. A programok a helyi igényekhez igazodnak. A szemétszállítás például korábban problémákba ütközött, mert az addigi vállalkozó bejelentette: neki már nem éri meg ellátni a szolgáltatást. Emellett előkészítés alatt van a biotéglagyártás, irodaszer-kereskedés, kőműves- építőipari tevékenység, valamint a Gyerekesély Program tevékenységeinek szövetkezeti formában történő működtetése. Az IT-pontok már tíz községben működnek. A hulladékhasznosításból egyelőre csak az elszállítás valósult meg, négy községből hordják a szemetet kukásautóval. A szövetkezeti üzemegységek együttműködése már most hatékony. Az IT-pontok egyben a hulladékszállító üzemegység ügyfélszolgálati irodái, illetve ellátják a tájékoztatási és „marketing"-feladatokat is, másrészről a Szövetkezetfejlesztő Ügynökség kihelyezett központjai.

Az ügynökség kiemelten két feladatra ügyel: a Szécsényben megalakuló

„Olyan tudáshoz jutottam, amelyről nem gondoltam, hogy valaha megszerezhetem. Most érzem, hogy egy célért dolgozunk, és ez valódi közösséggé formál miket."

szövetkezet folyamatos működésének biztosítására, fejlesztésére, valamint a szakmai, szervezési támogatásra, tanácsadásra az új szövetkezetek felállítása kapcsán. A jelentkezőktől, érdeklődőktől elsősorban azt várják, hogy olyan tevékenységi ötleteket hozzanak, amelyek a lakosok munkájához, képzettségéhez igazodnak, és mindenképpen helyi igényeket elégítenek ki. A szövetkezeti formában az üzleti tevékenység nem feltétlenül a nyereségre összpontosít, hanem a hatékonyságra. „Mi nem azt mondjuk, hogy x összegért tudjuk elvinni a szemetet, és ez alá nem tudunk menni, mert a költségeinket fedezni kell, illetve profitot kell termelnünk, hanem azt mondjuk, hogy az emberek eddig x összeget fizettek, és mi ebből oldjuk meg a hulladékelszállítást, akkor is, ha közben nehezednek a feltételek, nőnek a költségek. Az önkormányzatokkal úgy egyeztünk meg, hogy nem emelünk szemétszállítási díjat, és ezt kell megoldanunk mindenáron” – magyarázza Ferge.

Persze a szövetkezet a fennmaradás érdekében befogad profitorientált tevékenységet is. Ilyen lesz az eMultiCoop új hulladékválogató üzeme, amely az alapkijelölésnél tart. Ettől azt várják, hogy a lerakóba szállított hulladék és a lerakási költség jelentősen csökken, és bevétel keletkezik az eladott újrahasznosítható hulladékból. A sikeres fejlődés ellenére az eMultiCoop Szociális Szövetkezet egyelőre hónapról hónapra mínuszban vagy nullán zárja mérlegét. Kérdés, hogy a működőképesség hogyan oldható meg. Azt szeretnék például elérni, hogy az itt dolgozóknak elsősorban a szövetkezetből legyen jövedelmük. Ugyan a szakemberek mindegyike az üzleti terv életképességében látja a kulcsot, de előreláthatólag szerintük is szükség lesz további állami pályázati forrásokra. Ezek nélkül ugyanis jelenleg nem lehet fejlesztési tőkéhez jutni, a kereskedelmi bankok nem nyújtanak hitelt, mivel túl kockázatosnak ítélik.

A jelentkezőktől elsősorban azt várják, hogy olyan tevékenységi ötleteket hozzanak, amelyek a lakosok munkájához, képzettségéhez igazodnak, és mindenképpen helyi igényeket elégítenek ki.

Az új kormányzat terveiről egyelőre keveset tudunk. A nemzetközi szövetkezeti nap (minden év júliusának első szombatja) apropóján megkérdezett Balogh Zoltán közigazgatási és igazságügyi minisztériumi államtitkár a Parlamentben azt mondta, hogy a szövetkezetek fontos kiegészítői lehetnek a felzárkózási politikának, mivel azok megőrizhetik a hátrányos helyzetűek autonómiáját, növelhetik a munkaerő-piaci esélyeiket, megtartva egyben személyes önállóságukat. „El kell ismernünk azokat a magas társadalmi haszonnal járó célokat, tevékenységeket, amelyeket a szociális szövetkezetek is hatékonyan el tudnak látni, és kiszámítható, normatív alapú fejlesztési forrást kell biztosítani számukra. A szociális szövetkezetek támogatására a TÁMOP *(társadalmi megújulás operatív program – a szerk.)* európai uniós program is lehetőséget nyújt.” Kíváncsian várjuk.

NEM SZOCIÁLIS SZÖVETKEZETEK

Ma Magyarországon 5300 szövetkezet működik 1 millió 800 ezer taggal. Ebből mintegy 4 ezer lakásszövetkezet, fogyasztási szövetkezet, ipari szövetkezet, takarékszövetkezet és diákszövetkezet, ez a mezőgazdaságon túl mutatja a szövetkezés sikerét és lehetőségeit. Az 5300 szövetkezet tőkeállománya 230 milliárd forint, árbevételük megközelítőleg 800 milliárd, nyereségük pedig több mint 6 milliárd forintra tehető.

A MONDRAGON-LEGENDA

1943-ban az alapító atya, José María Arizmendiarrieta szakiskolát (Mondragon Eskola Politeknikoa) hozott létre, amelyet demokratikusan vezettek, és nyitott volt valamennyi diák számára. 1956-ban öt egykori diák létrehozta a szövetkezet első láncszemét, az ULGOR nevű formációt, amely elsősorban gyufagyár volt, és olajtüzeléssel működő konyhai berendezéseket is gyártott. Ebből lett később a FAGOR ELECTRODOMESTICOS. A jelenlegi foglalkoztatási és értékesítési mutatók szerint a Mondragon Baszkföld legnagyobb, Spanyolország hetedik legnagyobb szövetkezeti rendszerű vállalkozása. A harmincnyolc külföldi ipari részleget 2005-ben hatvanra bővítették. Saját bankja, biztosítója, kutatóközpontja és egyeteme van.

DIÓSPATONYI ILDIKÓ

„A jó kenyérnek azt tartjuk, melly domború, héjja se nem igen lágy, se nem felette kemény; sárga vagy barna, de nem felette égett; nincs elválva a belétől; a béle szívós, és nem morzsálódik; ha a bélét benyomják, ismét felduzzad magától; inkább apró sűrű, mint igen lyukacsos; jó ízű, s még több napok múlva sem savanyú; a tejet felissza, mint a spongia; ha a fenekét megütik ököllel, az egész kenyér egyaránt megrendül."

Ugyan a XIX. századi idézet Czifray István szakácsmester *Magyar nemzeti szakácskönyve a magyar gazda asszonyok szükségeihez alkalmaztatva* című művéből származik, de ma is megállja a helyét. József nádor udvari szakácsa kicsit később arra is felhívja a figyelmet, hogy minőségi alapanyag, kovász, elegendő víz, megfelelő dagasztás, szakasztás és jól fűtött kemence nélkül nincs jó kenyér.

FOTÓK: © diego_cervo, carterdayne, BryanAlberstat | *Istockphoto*

HOGYAN VÁLASSZUNK JÓ KENYERET?

„A TEJET FELISSZA, MINT A SPONGYA"

A jó kenyér kiválasztásához tudni kell, hogyan készül, és hogyan lehet megkülönböztetni a mesterséges adalékanyagoktól duzzadó társaitól. Összegyűjtöttük a legfontosabb szempontokat.

Hogy választani tudjunk, ismerni kell, mitől lesz jó a kenyér. A kenyérkészítés a kovászolással kezdődik. A kovász a liszten és a vízen kívül erjedő és szaporodni képes sütőélesztőt, tejsavat és ecetsavat is termelő baktériumokat tartalmaz. Érése során a kenyér öregedését késleltető anyagok keletkeznek, ezért a kovásszal készült kenyerek hosszabb ideig megőrzik frissességüket. A kovász készítése, érlelése idő- és eszközigényes művelet, ezért napjainkban sokszor mással helyettesítik, ám a végeredmény rendszerint meg sem közelíti a jó kovásszal készült kenyér minőségét. Következik a dagasztás, amikor kialakul a tészta szerkezete, majd pihentetés, érlelés és átgyúrás jön. Ez utóbbi során az élesztősejtek friss tápanyaghoz jutnak. Ezután a kiporciózott tésztát kézzel vagy géppel gömbölyítik. A cipók tovább kelnek, és ekkor dolgozik leginkább az élesztő. Az így kialakult tésztának meg kell tartania az erjedés során képződött gázt. A sütés alatt a tészta tovább nő. Az utolsó lépés, a hűtés szintén lényeges, ugyanis a forró kenyérbél rendkívül érzékeny, könnyen szakad.

De nem csak az elkészítés fontos. Werli József, a Magyar Pékszövetség titkára szerint nem legenda, hogy a régi búzafajtákból jobb minőségű liszt készült. Ezekből hagyományos kézi feldolgozással kiváló minőségű kenyeret süthettek. Az ilyen gabonafajtákat az elmúlt ötven évben nagyobb termés-hozamúakra cserélték le, ami a minőség rovására ment. Az adalékanyagok használatát a rosszabb lisztminőség mellett a nagyfokú gépesítés tette szükségessé. A mai anyagokból és technológiával csak nehezen lesz laza a kenyérbél és megfelelő a nagyság.

A KENYÉR ADALÉKANYAGAI

Az alapanyagból és a gyorsított eljárásból fakadó hiányokat lisztkezelő szerekkel ellensúlyozzák, így a kenyér selymes tapintású és mutatós lesz. Ez viszont nem jelenti azt, hogy az ilyen cipó rendelkezne azokkal a tulajdonságokkal, amelyeket Czifray mester kívánatosnak tartott. Lássuk, milyen anyagokkal próbálkoznak!

Az érvényes szabályok szerint (a *Magyar Élelmiszerkönyv* tartalmazza ezeket) a kenyér készítéséhez viszonylag kevés adalékanyag használható. Ezek növelik a termék nagyságát, a kenyérbél lágyságát, a tészta gázmegtartó képességét; javítják a tészta gépi feldolgozhatóságát, és a késztermék kevéssé lesz romlandó. A felhasznált adalékok veszélytelennek számítanak, inkább a silány minőség miatt lehet okunk az aggodalomra, ha a címkén E-számok sorakoznak.

Ha nem hagynak elég időt a kelesztésre, nem nő szép nagyra a kenyér. A probléma orvoslására a (mesterséges) C-vitamint, azaz az aszkorbinsavat és származékait vetik be (E 300–302, E 304). Az aszkorbinsav a sütés folyamán elbomlik, így az összetevők között nem szabad C-vitaminként szerepeltetni. A lágy kenyér lassabban öregszik, és természetesen ez is elérhető adalékanyagokkal. Az olajos magvakból kivont lecitinek (E 322) az öregedést okozó keményítő átalakulási sebességét csökkentik. Ezek használatát szinte korlátozás nélkül engedélyezik, hatásukra javul a gépi feldolgozhatóság is. Ugyancsak alkalmazhatók bizonyos zsírsavak, az ecetsav és a borkősavak származékai is (E 472a, E 772d, E 472f), ám a fehér és félbarna kenyerek esetében a borkősavtartalmú adalékanyagokat vesekőképző hatásuk miatt mellőzni kell.

A kovászt nem vagy csak rövid ideig látott kenyerekben a savhiányt kell helyrebillenteni. Ehhez tésztasavanyító anyagokat, az egyébként veszélytelen ecetsavat vagy tejsavat és ezek származékait használják (E 260, E 270, E 261–263, E 325–327). Egyikük, a nátrium-diacetát (E 262) ráadásul még jó nyúlósodásgátló szer is. A nagy mesterséges savanyítás végére azonban elvész a kenyér jellegzetes íze, aromája pedig teljesen meg is szűnhet. A tartósságnak is ára van. Az érzékenyebb ízlelőbimbóval rendelkező fogyasztók rögtön megérzik a kenyérben a tartósítószerek jellegzetes mellékízét. Az előre csomagolt kenyerekben használt propionsav és származékai (E280, E 281–283) elsősorban a penészgombák működését gátolják, de egyes baktériumok ellen szintén hatnak, és nyúlósodásgátló hatásuk is van. A szorbinsav és származékai (E 200–203) határozott mikrobaölő tulajdonságú tartósítószerek, melyeket ugyancsak a csomagolt, rendszerint szeletelt kenyerek tartósságának biztosítására használnak. A tartósítószerek sajnos gátolják az élesztő működését a kenyérgyártás során, ami, mint láttuk, újabb adalékok használatát teszi szükségessé.

A sötétebb, tehát teljesebb kiőrlésű lisztek több korparészecskét tartalmaznak, nagyobb az élelmirost-tartalmuk, tehát egészségesebbek. Ha azonban a fehér lisztekhez színező hatású anyagokat kevernek, „álbarna" kenyeret kapunk, ami már alkalmas a fogyasztók megtévesztésére. Ezért a szabályok szerint a kenyérfélék hozzáadott színezéket nem tartalmazhatnak. Ez alól egyetlen kivétel van, az úgynevezett malátás kenyér, melyhez karamell (E 150) hozzáadása megengedett, azonban ilyenkor a kenyér megnevezésében a színező maláta kifejezést kell használni.

VÁSÁRLÁSI ÚTMUTATÓ

Nem könnyű kiigazodni a gyártástechnológia és az adalékanyagok rengetegében, az alábbiakban ehhez nyújtunk némi segítséget.

- Ha jó minőségű kenyeret akarunk venni, keressük a hagyományos módon, kovászolással készült termékeket. Nem túl biztató, ha a címkén a fentiekben ismertetett adalékanyagok széles skálájával találkozunk.

- Figyeljünk a duzzadt, nagy térfogatú kenyerekre, ezek feltehetőleg adalékanyagokkal készültek. Belsejük puhább, lazább, szeleteléskor könnyebben morzsálódnak.

- Figyeljünk arra is, hogy a kenyér lehetőleg ne tartalmazzon hozzáadott sót, hiszen ez elnyomja a kenyér természetes ízét, másrészt hozzájárul a magas vérnyomás kialakulásához.

- A kenyér tápanyagtartalma mellett az összetételéről szóló tájékoztatót is olvassuk el, az összetevőket mennyiségi sorrendben tüntetik fel. Értelemszerűen ne vigyük haza a tökmagosként árult kenyeret, ha a címke szövegében nem szerepel a tökmag szó; vagy ha az egészségesnek vélt kenyérben az egyetlen barna színt adó elem a karamell.

■ Előfordulhat, hogy a kenyér címkéjén nincs lejárati dátum: ez azt jelenti, hogy egy napon belül lejár a kenyér minőségmegőrzési ideje. Nehogy azt higgyük, hogy a 24 órás vagy más néven „egynapos" kenyér csak a hipermarketekben fordul elő. A tapasztalatok azt mutatják, hogy mindenhol ott van a polcokon. Ha egy 24 órás kenyeret nem tudunk még aznap elfogyasztani, ne várjuk el tőle, hogy másnap is friss legyen. Ennek megfelelően érdemes átgondolnunk, hogy az olcsó egynapos kenyeret vagy a hosszabb ideig fogyasztható, drágább kenyeret vásároljuk-e.

■ Ne vásároljunk olyan helyen, ahol nincs a kenyerek megfogásához zacskó vagy fogó. A többiek érdekében mi se puszta kézzel válogassunk. A kenyerekhez a boltban olyan zacskót vagy csomagolóanyagot kell adni, amely a termék teljes felületét takarja. A kihelyezett tasakért, zacskóért nem kérhetnek külön pénzt.

CÍMKE VAGY ADATLAP

A csomagolás nélkül árusított kenyereken nem kell feltüntetni az összetevők listáját. Elegendő a megnevezést, a termék súlyát, a minőségmegőrzési időt és a gyártót jelezni a címkén. Ha szeretnénk megtudni, mi van a kenyérben, kérjük el a terméket kísérő kereskedelmi dokumentumokat. Ebből megismerhetjük az összetevők listáját, köztük a felhasznált adalékanyagokat is. A papírokat kötelező megmutatni, ha mégsem láthatjuk őket, írjunk bátran a Vásárlók Könyvébe. Az előre csomagolt kenyerek zacskóján közölni kell az összetevőket. A szövegnek könnyen érthetőnek, olvashatónak és eltávolíthatatlannak kell lennie, a jelöléseket feltűnő helyen kell elhelyezni. A tartós kenyér minőségmegőrzési ideje legalább hat nap, és kizárólag csomagolva hozható forgalomba.

Még több tudnivaló az e-számokról a *www.tudatosvasarlo.hu* **e-szám adatbázisában.**

SZONDA
HOGYAN VÁLASZT A KENYEREK KÖZÖTT?

VÖRÖS ZOLTÁN
Kapolcs
Barna kenyeret veszek minden reggel az Ajkáról érkező kenyeresautóról. Ezt a fajtát szeretjük a feleségemmel, az unokák kiflit szoktak kérni.

GYŐRIVÁNYI FLÓRA
Budapest
A nővérem süt kenyeret a családnak, általában azt esszük. Legtöbbször fehér kenyeret.

TÓTH MÁRIA
Valkó
Nem vásárolok kenyeret. Miért vegyek, amikor otthon megsütöm? Ha több szomszéd összefog, közösen sütünk a kemencében.

NÁDAS PATRIK
Budapest
Kinézet alapján választok, tetszenek például a különböző rusztikus kenyerek. Változó, hogy milyen fajtát veszek. Az számít, melyik friss.

BEJCZY SÁNDOR

FOTÓK: © Olena Kucherenko, Aleksandr Ugorenkov | *Dreamstime*

NAPRAFORGÓÉTOLAJ-TESZT

PRÉS ALATT

Napjaink legnépszerűbb konyhai zsiradéka egészséges, már ha tudjuk, hogyan kell használni. Káros vegyszermaradványoktól nem kell tartani a tíz legnépszerűbb napraforgó étolaj esetében.

Az utóbbi tíz évben sokat változott a magyar konyha zsiradékfelhasználása. A növényi anyagokat részesítjük előnyben, ezen belül pedig kétszer annyi étolaj fogy, mint margarin. A sertészsírt egyre inkább kiszorította a finomított napraforgóolaj, amely mára az ételkészítéshez legáltalánosabban használt zsiradék lett. A koleszterin elleni keresztes hadjárat nyomán azonban sokan átestek a ló túlsó oldalára, és mindenhez (főzéshez, pároláshoz, sütéshez) ilyet használnak, abban a hiszemben, hogy a legegészségesebb megoldást választják. Pedig a finomított napraforgóolajnak előnyei és hátrányai egyaránt vannak.

A zsiradékok két alapvető fajtája a szobahőmérsékleten szilárd zsírok és a folyékony olajok. A szilárdak – állati zsírok, pálmazsír, kókuszzsír – sok telített zsírsavat tartalmaznak; minél szilárdabbak, annál többet. A folyékony növényi olajok főleg telítetlen zsírsavakat tartalmaznak. Bonyolítja a dolgot, hogy ezekből is van egyszeresen és többszörösen telítetlen. Mindkét fajta egészséges, az

úgynevezett védő koleszterin képződését segíti elő, ér- és szívbarát hatású. Nem mindegy azonban, hogy ezek milyen arányban kerülnek a szervezetünkbe. A táplálkozástudomány mai állása szerint a legjobb az lenne, ha a napi zsiradékfogyasztásunknak csak egyharmadát adnák a telített zsírsavak, negyven százalékban egyszeresen telítetlen, és a maradék lenne a többszörösen telítetlen. A növényi olajok fontos jellemzője, hogy minél több és minél többszörösen telítetlen zsírsavat tartalmaznak, annál sérülékenyebb a szerkezetük. Hő hatására transzzsírsavak keletkeznek bennük, amelyek nagyon rossz hatással vannak az erek állapotára.

A napraforgóolaj a leggazdagabb a többszörösen telítetlen linolsavban, ezért legfeljebb 180 fokra hevítsük, és nem szabad hosszú ideig forrósítani. Ezt különben a Sunce csomagolásától eltekintve jelzik is a gyártók. Sajnos igen ritka az olyan főzőkészülék, amelyről megtudjuk, hány fokon melegszik lábosunkban az olaj. Az olívaolaj vagy a disznózsír jóval kevesebb többszörösen telítetlen zsírsavat tartalmaz, ezért biztonságosabban hevíthető.

A FINOMÍTÁS

A növényi olajok előnyös élettani hatásukat hidegen préselt (finomítás előtti) formában fejtik ki. Ételkészítéshez viszont sokkal kedveltebbek a finomított étolajak, mert hosszabb ideig eltarthatók, semlegesebb ízűek, gyengébb illatúak, és mivel kivonják belőlük a könnyen éghető növényi anyagokat (fitoszterineket), jobban bírják a melegítést. Maga a finomítás azonban egy rendkívül összetett folyamat, amely magas hőhatással indul (hogy minél többet nyerjenek ki a magokból), és magas hőmérsékleten végződik (itt zajlik a szagtalanítás és a finomítás során adagolt vegyszerek eltávolítása). Ezalatt sokfajta hasznos anyag tönkremegy az olajokban. A napraforgóolaj például rendkívül gazdag E-vitaminban, amely az öregedési folyamatokat lassító vitamin. A Floriol étolaj gyártója például visszapótolja a gyártás során elveszett vitamint, hogy garantálja az eredeti vitamintartalmat.

A TESZTRŐL

Tesztünkben Magyarország legnépszerűbb finomított napraforgóolajait vizsgáltattunk be. A megbízott laboratórium két nagyon veszélyes szennyező anyagot keresett az élelmiszerben.

A KADMIUM

A kadmium bizonyítottan rákkeltő hatású, a vesét és a csontok szerkezetét károsító nehézfém. Vulkánkitörések, kőzetmállás vagy ipari, mezőgazdasági tevékenységek, hulladékégetés, műtrágyázás és szennyvíz révén juthat a talajba. A termőföldből a növények felveszik, így felhalmozódhat olyan olajos magvakban, mint a napraforgó, a lenmag és a mák. Az emberi szervezetbe főleg az élelmiszerek vagy a dohányzás útján kerül. A fő forrásai – mivel sokat fogyasztunk ezekből – a gabonafélék és a belőlük készült ételek. Az elviselhető heti kadmiumbevitel testsúly-kilogrammonként maximum 2,5 mikrogramm. A növényi olajokban és margarinokban a magyar határérték (a maximálisan megengedhető kadmiumtartalom) kilogrammonként két század milligramm.

PCB

A PCB-k ideg- és immunrendszeri ártalmakat, pajzsmirigy-működési zavarokat is előidézhetnek, befolyásolják a hormonális rendszert, rákkeltő és magzatkárosító hatásúak. A rövidítés a poliklórozott bifenileket takarja, egy kétszázkilenc különböző rokon vegyületből álló csoportot. Ezek a rettegett dioxinokkal rokon, zsírokban oldódó szerves vegyületek klórtartalmú ipari hulladék szakszerűtlen égetésével, szennyvíziszappal, papíripari hulladékból, de növényvédő szerek szennyezéseként is környezetünkbe kerülhetnek. Miután fény derült a mérgező hatásra, 1970-től fokozatosan korlátozzák felhasználásukat, de régi kondenzátorokban, transzformátorokban, lágyítóként lakkokban, tömítésekben, műanyagokban mindenütt előfordulhatnak, és innen a levegőbe kerülhetnek. Ha elfogyasztjuk, felhalmozódnak az emberi zsírszövetekben is, és mivel a víz nem oldja ezeket, nem ürülnek ki a szervezetből. Itt komoly károsodásokat okozhatnak, és mivel lebomlási idejük nagyon hosszú, a korlátozás ellenére még nagyon sokáig mérgezik környezetünket. Felszaporodhatnak állati és növényi zsiradékokban egyaránt. Az EU határértéket írt elő a növényi zsírokban megengedhető dioxinok és a dioxinszerű PCB-k összmennyiségére, valamint meghatározta az ember számára elviselhető heti bevitelt.

ÉRTÉKELÉS

Az értékelés a laborteszt eredményei, illetve a címkéken feltüntetett adatok alapján történt, és öt pontról indult. A magasabb pontszám jobb eredményt jelöl. Fő szempontjaink a következők voltak:

Káros összetevők Tesztünk a finomított napraforgóolajban található káros anyagok, a rákkeltő kadmium és a rendkívül egészségkárosító PCB-k jelenlétére összpontosított. Mindkét anyag jelenlétét akkreditált laboratóriumban mértük. A laborteszt azzal a megnyugtató eredménnyel zárult, hogy egyik anyag sem kimutatható az olajokban, ezért nem vontunk le pontot.

A fogyasztók tájékoztatása Az elhízás korunk egyik népbetegsége, így egy ponttal értékeltük, ha a termék csomagolásán közöltek a kalóriatartalomra vonatkozó információt. A vizsgált olajok felénél hiányzott ez a tájékoztatás (Coop, Kunsági Éden, Sunol, Aro és Sunce), így ezek pont nélkül maradtak. A megfelelő sütőhőmérsékletre figyelmeztető felhívás szintén egy pontot ért: a Sunol kivételével mindegyik megkapta. Csak két termék csomagolásán, a Vénuszén és a Viviolén figyelmeztetnek a sütőolaj rendszeres cseréjére, amit egy-egy ponttal jutalmaztunk. Szintén értékeltük, ha megnevezték a gyártót is. A szabály szerint elég a gyártót vagy a forgalmazót feltüntetni. A gyártó megnevezése azoknak lehet fontos, akik a hazai termékeket keresik; a magyar forgalmazó ugyanis nem jelenti azt, hogy az étolajat nálunk gyártották. Ha megnevezték a gyártót, azt egy ponttal honoráltuk. A Promienna, a Sunol és az Aro nem kapott pluszpontokat. Érdekesség, hogy a tíz legnépszerűbb étolajból négyet ugyanaz a cég, a Bunge Zrt. gyártja.

A gyártás helye A helyi termelés az adók, a foglalkoztatás és a szállítási környezetterhelés miatt is fontos. A

Márka	Energiatartalom jelölése	Sütőhőmérséklet (180 °C) megjelölése	Figyelmeztetés az olajcserélésre ■	Gyártó (forgalmazó)	Származási hely	Átlagár (Ft)	Kadmiumtartalom (mg/kg)	PCB-tartalom	Összpontszám
Vénusz	I	I	I	Bunge Zrt.	H	383	<0,01	n. k.	**10**
Viviol (Penny Market saját márka)	I	I	I	Bunge Zrt.	H	269	<0,01	n. k.	**10**
Familla	I	I	N	Bunge Zrt.	H	357	<0,01	n. k.	**9**
Floriol E-vitaminnal	I	I	N	Bunge Zrt.	H	449	<0,01	n. k.	**9**
Promienna (Lidl saját márka)	I	I	N	n. a. (Lidl Magyarország Bt.)	H	259	<0,01	n. k.	**8**
Coop (COOP saját márka)	N	I	N	NT Kft.	H	325	<0,01	n. k.	**8**
Kunsági Éden	N	I	N	NT Kft.	H	337	<0,01	n. k.	**8**
Sunce	N	N	N	Sunce a.d. (A-Kertészker Kft.)	SRB	259	<0,01	n. k.	**6**
Aro (METRO saját márka)	N	I	N	n. a. (METRO Kereskedelmi Kft.)	SRB	285	<0,01	n. k.	**6**
Sunol	N	N	N	n. a. (Reja Corporation)	BU/ SRB •	279	<0,01	n. k.	**5**

Adatgyűjtés: 2010. július. A magasabb összpontszám a vizsgált szempontok alapján jobb terméket jelent. Jelölések: I = igen, N = nem, n. a. = nincs feltüntetve, SRB = Szerbia, BU = Bulgária, H = Magyarország, n. k. = nem kimutatható (kimutatási határ: 0,001 mg/kg komponensenként), ■ legalább minden ötödik használatot követően, • Sunol márkanéven szerbiai és bulgáriai származási helyről is kapható teljesen azonos csomagolású termék.

magyarországi gyártásért egy pont járt, a más országokban gyártott Sunoltól, Arótól és Suncétől nem vontunk le pontot.

KONYHAI TRÜKKÖK REPCÉVEL ÉS OLÍVÁVAL

A legjobb, ha a lehető legkevesebb zsiradékot használjuk. Válasszunk olyan ételeket és olyan elkészítési módokat, amelyek nem igényelnek sok zsiradékot, bő zsírban vagy olajban sütést. Hidegen sajtolt olajakat használjunk mindenhez, ami nem igényel magas hőmérsékletet. Főzésnél, párolásnál az ételeket utólag is ízesíthetjük értékes olajokkal. Az olívaolaj köztudottan egészséges, de legalább ennyire hasznos anyagokhoz juthatunk a hidegen sajtolt napraforgóolajból, tökmagolajból, lenmagolajból és még sok egyébből. Sütéshez, fritőz használatához az állati zsiradékokat, a vajat, a kemény növényi zsírokat (kókuszt, pálmazsírt) és például az olívaolajat, a repceolajat vagy a mogyoróolajat javasolják a szakemberek, azaz a húsz százalék alatti többszörösen telítetlen zsírsav tartalmú olajokat. A repce és az olívaolaj alkalmasabbak a magas hőmérsékleten való hevítésre, sütésre, mint a többszörösen telítetlen zsírsavakban gazdag napraforgóolaj. Sütéshez azonban ne az extra szűz változatot használjuk, mert abban magas hőmérsékleten könnyen égő növényi anyagok maradnak. Német nyelvterületen a repce a vezető étolajfajta. De van, aki a mangalicazsírra esküszik, sőt érdemes kipróbálni a liba- és kacsazsírt is, amelyek szobahőmérsékleten csaknem folyékonyak, mivel telítettzsírsav-tartalmuk jóval kisebb, mint a disznózsíré. Nem kell azonban lemondani a napraforgóolajról mint sütőolajról, mert nemesítéssel megszületett az egyszeresen telítetlen olajsavban gazdag HOSO napraforgó is (high oleic sunflower oil), amely sokkal jobban bírja a magas hőmérsékletet. Sütőolaj (Bratöl) itt-ott már nálunk is kapható, reméljük, nemsokára elkezdik nálunk is termeszteni az alapanyagát. Az olajsütőben a 150-175 fok elegendő, 180 foknál soha ne süssünk magasabb hőmérsékleten, és az olajat 30 percnél tovább ne hevítsük. A túlhevítést elkerülhetjük, ha melegítés előtt pár csepp vizet adunk az olajhoz. Ha az olaj füstölni kezd, már ne használjuk fel, mert a zsírsavak szétesése megindult. A használt sütőzsiradék veszélyes hulladék, ne öntsük a lefolyóba, gyűjtsük otthon, és vigyük el egy hulladékudvarba. Kár, hogy erre egyik olaj csomagolásán sem hívták föl a figyelmet.

1

FOTÓK: © Matt Ragen, Vinicius Tupinamba, Santje | *Dreamstime*

NAGY ZSUZSANNA

Idén nyáron klónozott marhából származó húsáruról szóló hírek hozták lázba a brit közvéleményt. Az élelmiszer-biztonsági hivatal (Food Standards Agency, FSA) vizsgálata megállapította, hogy noha nem bizonyítható a klónozott állatok fogyasztásának káros egészségi hatása, és mindössze három marha húsa jutott a piacra, árusításuk törvénybe ütköző. A klónozott állatokból származó termékek ugyanis úgynevezett új élelmiszernek minősülnek, így szigorú engedélyezési eljárások vonatkoznak rájuk. Ugyanaz az európai uniós szabályozás, mint a nanotechnológiával vagy a génmódosítással készült élelmiszerekre és összetevőkre. *(A nanotechnológiáról lásd a* Tudatos Vásárló *18. számát – a szerk.)*

Az EU-ban új élelmiszernek tekintik azt az ételt vagy összetevőt, amelyet a tagállamok lakói bizonyíthatóan nem fogyasztottak jelentős mennyiségben 1997 májusa előtt. Ide tartoznak az olyan enni- és innivalók, amelyek ké-

ÚJ ÉLELMISZEREK

BIZTONSÁGI JÁTÉK

Öregedéslassító kenyér, koleszterincsökkentő margarin, ragadásmentes rágógumi – néhány példa az új élelmiszerek kínálatából. Közös bennük, hogy egészen az utóbbi időkig nem szerepeltek rendszeresen a tányérunkon, és piacra jutásuk szigorú engedélyekhez kötött Európában.

miai szerkezete új vagy szándékosan megváltoztatatták. Ide soroljuk továbbá azokat is, amelyeket azóta állítottak elő valamilyen növényből vagy állati eredetű anyagból, illetve korábban nem alkalmazott technológiával, és mindez jelentősen megváltoztatta az élelmiszer kémiai összetételét, szerkezetét, befolyásolva annak alapvető tulajdonságait.

Magyarországon az új élelmiszerek közül jelenleg talán legismertebb a fitoszterinekkel dúsított margarin, a Flóra *(a fitoszterin a növényekben fellelhető hatóanyag, amely képes meggátolni a koleszterin felszívódását, így hozzájárulhat a koleszterinszint csökkenéséhez – a szerk.).* Ebben a fitoszterin minősül új élelmiszernek, amelyet külön engedélyeztettek. Az egészséges életmód hívei és a bioboltba járók biztosan találkoztak már nonis termékekkel. A noni, vagyis a *Morinda citrifolia L.* nevű növény gyümölcstermése is új élelmiszer. 2003-ban engedélyezték is a noni gyümölcslevet, más formátumú terméket azonban nem. Így fordulhatott elő, hogy 2005-ben a Gazdasági Versenyhivatal megbírságolta az Ökonet-Európa Kft.-t, mert engedély nélküli nonikapszulákat forgalmazott, ráadásul vérnyomás-szabályozást és a cukorbetegség kezelését ígérte a bogyókkal. 2009-ben pedig az Üstöki Kft. könyvelhetett el tetemesebb bírságot, mert nem tudta igazolni az általa forgalmazott Tahiti Noni Juice-ról hirdetett gyógyhatást. A likopin a paradicsom színét adó és az öregedést lassító vegyület. Paradicsomot és vele likopint természetesen hosszú ideje majszol az európai lakosság, de a paradicsomból oldószerekkel kivont vagy más forrásból (például algából) kinyert, esetleg mesterséges úton előállított likopint nem vettünk magunkhoz az ominózus 1997-es esztendő előtt. Azóta azonban háromféle likopin hozzáadását engedélyezték zöldség- és gyümölcslevekhez, sport- és diétás italokhoz, reggeli gabonakészítményekhez, öntetekhez, levesekhez, kenyerekhez és élelmiszer-kiegészítőkhöz.

2

A kiélezett élelmiszer-piaci versenyben az egészség ígéretével még mindig új fogyasztókat lehet megnyerni, így az új élelmiszereket nagyrészt a kedvező egészségi hatások miatt forgalmazzák vagy adják hagyományos élelmiszerekhez. Az újdonság nagy vonzerőt jelenthet, és valóban jól is jövedelmezhet, csakhogy előbb meg kell bizonyosodni arról, hogy a szóban forgó termék nem veszélyezteti-e az egészségünket. Az olyan élelmiszerek, amelyek biztonságos fogyaszthatóságáról nincsenek adataink, csak úgy kerülhetnek az EU piacára, hogy előtte részletes és szigorú ellenőrzésnek, értékelésnek vetik őket alá. „Az új élelmiszereknek bonyolult, drága és hosszú engedélyezési eljáráson kell átesniük" – mondta lapunknak dr. Lugasi Andrea, az Országos Élelmezés- és Táplálkozástudományi Intézet (OÉTI) igazgatóhelyettese. A genetikailag módosított élelmiszerek kapcsán fogalmazódik meg a legtöbb félelem: az új élelmiszerek között szerepelnek például géntechnológiával módosított kukoricából származó élelmiszerek és összetevők is. Az áru címkéjén azonban jelölni kell, ha kilenc ezreléknél több GMO-alapanyagot tartalmaz – ellentétben a többi új élelmiszerrel (összetevővel), melyekre nem kell külön figyelmeztetni.

Európában csak a minden szempontból bizonyítottan biztonságos új élelmiszer kap engedélyt, és a papír kizárólag az adott cég adott termékére (összetevőjére) vonatkozik, továbbá azt is szabályozzák, hogy milyen formában lehet forgalmazni. A biztonságosságot igazoló vizsgálatokat a kérelem benyújtása előtt kell a kérelmező cégnek elvégeztetnie. Az eredményeket az engedélyező hatóság rendelkezésére kell bocsátania abban a tagállamban, ahol a terméket először piacra kívánja dobni. Ezt követheti a teljes EU-ra kiterjedő

3

1 Könnyebb lesz levakarni a rágót, ha engedélyezik az új élelmiszer összetevőjét **2** A noni már a piacon van **3** A sztíviakivonat háromszázszor édesebb a cukornál

engedélyezés. Az új élelmiszereket az engedélyezést követően a legtöbb esetben korábban megszokott élelmiszerek formájában árulják (például margarin). Ezek azonban már nem engedélykötelesek és nem bejelentéskötelesek, így dr. Lugasi Andrea szerint nem tudni, hogy mely engedélyezett új élelmiszerek, illetve új élelmiszer-összetevőt tartalmazó termékek vannak a hazai piacon. „Amint az engedély megszületett, a terméket a többi élelmiszerrel azonos módon kell kezelni, s ez vonatkozik a jelölésre és a reklámra is" – magyarázza a szakértő. Hogy az adott élelmiszer jogszerűen került-e forgalomba, és a reklámozás, árusítás kapcsán nem tévesztik-e meg a fogyasztókat, azt a fogyasztóvédelmi vagy a versenyfelügyeleti hatóságoknak kell kideríteniük. Ezek a szervek természetesen állampolgári bejelentésre is vizsgálódnak.

Több olyan termék létezik, amelynek forgalombahozatali kérelmét a kontinensen elutasították. A sztívia vagy jázminpakóca nevű fűszer- és gyógynövény engedélyeztetését az elsők között kérelmezték. Leggyakrabban édesítőszerként alkalmazzák (levélkivonatának egy adagja a hagyományos cukornál 300-szor édesebb!), de például étrend-kiegészítőkben is gyakran megjelenik feltételezett vérnyomáscsökkentő, méregtelenítő hatása miatt. Az Európai Bizottság szerint azonban az engedélyezéshez bemutatott tanulmányok nem bizonyították a növény veszélytelenségét, és arra hivatkozva, hogy a sztívia esetleg genetikai károsodást okozhat, visszadobták a kérelmet. De nincs még engedélye a REV-7 nevű alapanyagnak sem, amely kevéssé ragadóssá tenné a rágógumikat. Az új összetevőnek köszönhetően könnyebb lenne eltávolítani az elhagyott vagy kiköpött rágómaradványokat a kövezetről, a bútorról vagy a ruháról. A kétségtelenül praktikus tulajdonságok mellett azonban a feltalálók nem tudták cáfolni az anyag esetleges káros egészségi hatásaival kapcsolatos aggályokat.

SZENDREI VERONIKA

Egy kínai egyetem kutatói kimutatták, hogy a Nagy Falat összetartó habarcsba is kevertek rizst az építők. (Ez nem is annyira meglepő, ha meggondoljuk, hogy a történelem folyamán babonás természetű mesterek vizeletet és vért is adagoltak a kötőanyaghoz.) A Kínában fogyasztott rizsfajta a főzés során összeáll, ragadóssá válik. Ha bizonyos anyagai reakcióba lépnek a habarcscsal, ugyanez történik, így a kötőanyag idővel keményebb és ellenállóbb lesz. Szintén ennek köszönhető például, hogy egy Ming-dinasztia (1368–1644) korában épült síremlékben még egy buldózer sem tudott kárt tenni. A kutatók a keveréket a 800 éves kelet-kínai Shouchang-híd restaurálási munkáinál is sikeresen alkalmazták. A Kelet másik sokoldalúan használható öröksége a rizspapír, amelynek előállításához rizsszalma mellett bambuszrostot és

FOTÓK: © Colin Rose | *Wikimedia Commons*, Zoom-zoom | *Dreamstime*, Terraxplorer | *Istockphoto*

különböző fák háncsait használták. Rizspapírból készültek például a paravánok: bambuszra vagy más könnyű faszerkezetre erősítettek rizspapírt, majd képekkel, mintákkal díszítették. Ezek ma a modern lakások praktikus bútordarabjaként reneszánszukat élik. Mi legtöbbször valószínűleg rizspapír lámpával találkozunk, ami sokféle színben, formában és méretben található a lakberendezési áruházakban. Emellett a modern építészetben is felbukkan. Kengo Kuma, a kortárs japán építészet egyik legnagyobb sztárja számtalan helyen használta fel a rizspapírt a Suntory Művészeti Múzeum belsőjének kialakításakor a térelválasztástól kezdve a világítási megoldásokig.

ÉPÍTKEZÉS ÚJRAHASZNOSÍTOTT GABONÁBÓL

SZÉNA VAGY SZALMA?

A különféle gabonák a világ minden táján alapvető élelmiszerek, de építőanyagként is régóta megállják a helyüket – legyen szó rizsről, kukoricáról, rozsról vagy búzáról.

SZALMÁVAL

A „semmi ne vesszen kárba” elv a magyar népi építészetben is megjelenik. Az építéshez használt alapanyagok tájegységenként változnak, de gabonát mindenhol találunk. Mivel kő nem mindenhol volt, és kitermelése rendszerint komoly költséggel, fáradsággal járt, a legelterjedtebb természetes építőanyagként évszázadokig a sár vagy a föld szolgált. Ezekhez trágyát, szalmát vagy más növényi morzsalékot kevertek, az összegyúrt masszát fonott falra vagy karóváz közé rakták, de magában is használták. A munkafolyamat lényege a rétegezés volt, így volt ideje a masszának kiszáradni. Az egyenetlenségeket ásóval igazították ki, de az ilyen épületek falai jellemzően alul így is vastagabbak és felfelé keskenyednek. A sok embert igénylő munkát az úgynevezett „földkóstoló” vezette, aki ellenőrizte az építőanyag minőségét is. Ezt a módszert alkalmazták vályogkészítésnél, azzal a különbséggel, hogy a sarat egy vetőkeretben formálták megfelelő alakúra, és kiszárították, aztán sárhabarccsal ragasztva építettek belőle falat. A vályogházak alapanyaga olcsó, a technika egyszerű, és közel sem igényel annyi munkaerőt, mint a mai épületek. Emellett megfelelnek a modern energetikai szempontoknak is. A megfelelően szigetelt vályogházaknak jó a hőszabályozásuk: nyáron hűvösek, télen benn tartják a meleget. A régi épületek szépen kimeszelve, lefestve, új tetővel felújítva ma is kényelmes otthonként szolgálnak. Barabás Béla egy Gödöllőn található vályogház tulajdonosaként számolt be tapasztalatairól. A ház húsz éve esett át felújításon, új tetőszerkezetet kapott, a falakra új vakolat és festék került. Azóta is nagyon jó állapotban van, állaga nem romlik. Az új lakónak elsőre furcsa lehet a ház tipikus szaga, ez azonban Barabás szerint egyáltalán nem zavaró.

A gabona különféle alkatrészei a tetőszerkezetben is megjelentek: tetővetésre nád helyett elsősorban erős rozsszalmát használtak, esetleg a kettőt keverték. Gaál Anna építésztől megtudtuk, hogy a kukorica szára is szolgálhatott melléképületek, ólak tetejének befedésére. A növényt a mindennapi élet tárgyaihoz is előszeretettel használták. A csövek fűtőanyagként hasznosultak, a csuhét elképesztő sokféle módon alkalmazta a paraszti háztartás: játékokat, gyékényt vagy szakajtót készítettek belőle.

SZALMÁBÓL

Egyre többet lehet itthon is hallani a szalmabálából épült házakról. Ez a 20. század elején az Egyesült Államokban és Kanadában bevett építkezési forma volt, aztán a feledés homályába merült, hogy a nyolcvanas évektől ismét divatba jöjjön. Napjainkban az EU is fontosnak tartja, hogy energiatakarékos házakat építsünk, és felhasználjuk a mezőgazdaság számára már értéktelen anyagokat, így a szalmát is. A szalmabála háznál már az építési folyamat is rengeteg energiát és pénzt takarít meg. Az alapanyag olcsó és könnyen hozzáférhető, nem igényel sok munkaerőt, nincs szükség a szokásos gépekre, és a ház gyorsan elkészül. Energiafelhasználása mintegy harmada egy átlagos házénak, ami nemcsak a pénztárcát kíméli, de lényegesen csökkenti a ház szén- és kén-dioxid-kibocsátását is. A falak jó hő- és hangszigetelők, a ház állagának megőrzéséhez sincs szükség különösebb szakértelemre, a karbantartási munkák egyszerűek. Az észak-amerikai tapasztalatok azt mutatják, hogy a házak garantálható élettartama 35 év, de találtak ezeknél jóval öregebb épületeket is. Bontásuk során kevés hulladék keletkezik, és nagy része visszaforgatható a természetbe. Kérdés, mennyire ellenállóak ezek az otthonok a kártevőkkel vagy a nedvességgel szemben. Magyarországon a rozs vagy a zab szalmáját ajánlatos használni, mert ezt a búzáénál kevésbé szeretik a rágcsálók. A nedvesség ellen a széles eresz és a jó vízelvezetési rendszer a leghatékonyabb védekezés, a tűzzel szembeni ellenálló képességét tesztelve a Kanadai Nemzeti Kutatási Tanács megnyugtató eredményre jutott: egy vakolt szalmabála fal két órán keresztül állt ellen 1000 Celsius-foknak.

Rutkai Éva építész szerint a környezettudatosság növekedésével a szalmabála és vályogházak építése itthon is egyre gyakoribbá válhat. A magyar építési jogszabályok azonban a legszigorúbbak között vannak Európában. Építeni csak az ÉMI (Építésügyi Minőségellenőrző Intézet) által jóváhagyott és engedélyezett anyagokból lehet, amelyek megfelelnek a szervezet statikai és biztonsági előírásainak. Nagy-Britanniában eközben már előre gyártott elemekből is lehet ilyen házat építeni, sőt már középületet is emelnek szalmából. A jelenleg futó legnagyobb ilyen jellegű beruházás a Nottinghami Egyetem egyik épületét érinti: a több mint háromezer négyzetméteres új szárny laboroknak, előadóknak és irodáknak ad majd otthont. És ez csak az első lépés a campus húszéves fejlesztési tervében.

A lehetőségek, technológiák tárháza egyre fejlődik. Az építészek és a megrendelők is felismerték már, hogy a környezet megóvásáért a mindennapokban is tenni kell. Az emberi civilizáció fejlődése során sok olyan környezetbarát építészeti megoldás született már, amelyet a XXI. században is sikeresen lehet hasznosítani.

GABONABIZNISZ A KARTELLTŐL A MEGTÉVESZTÉSIG

KORPA KÖZÉ KEVEREDTEK

Az elmúlt években a malmoktól a pékeken át a kereskedő fitneszguruig az üzletág szinte minden pontján talált kifogásolnivalót a versenyhivatal.

HARASZTI ANIKÓ

A gabona alapélelmiszer, és nem igazán helyettesíthető. Nem csoda, hogy a feldolgozásában érdekelt vállalkozások körömszakadtig ragaszkodnak piaci pozíciójukhoz, olykor nem éppen tisztességes eszközöket is használva. 2003-ban a Gazdasági Versenyhivatal (GVH) tizenkét gabonaipari vállalkozást, köztük az újabban a társadalmi felelősségvállalásban jeleskedő Cerbonát és a malomipar háromnegyedét tömörítő Gabonafeldolgozók Szövetségét bírságolta meg tisztességtelen piaci magatartás miatt. A cégek kartelleztek, vagyis különböző megállapodásokat kötöttek a búzaliszt árának együttes emeléséről, illetve a piac felosztásáról. A fogyasztók érdekeit sértő együttműködés ára összesen 22 millió forint bírság volt, de ez a jelek szerint nem volt elrettentő. A versenyhivatal 2008-ban egy kísértetiesen hasonló ügyben nyolc gabonafeldolgozó vállalkozás székhelyén tartott rajtaütést, és végül tizenegy ellen eljárást is indított a lisztpiac felosztásáról szóló, illetve az árak összehangolt emelésére vonatkozó megállapodások miatt (többen, így a Cerbona is, visszaesők voltak). Az ügyben idén őszre ígért döntést a GVH.

A pékek keze sem teljesen tiszta. 2009-ben a versenyhivatal tizenhat pékséget, valamint az érdekképviseletet ellátó Magyar Pékszövetséget marasztalta el, és összesen közel hetvenkétmillió forint bírságot szabott ki. A vállalkozások bizalmas üzleti adatokat cseréltek egymással, és egyeztették áremeléseiket, így kárt okoztak a fogyasztóknak. Az árkartellezők rendszerint az ágazat nehéz helyzetére és a nyomott árakra hivatkozva próbálják menteni magukat, ám ez a körülmény aligha szolgálhat kifogásul a virágzó életmódpiacon tevékenykedő ismert fitnesz- és életmódguru, Schobert Norbert cégeinek. Ezek közül az egyik péksüteménye reklámjaival húzta csőbe a vásárlókat. A GVH szerint az Update Magyarország Kereskedelmi és Szolgáltató Zrt. 2009 első félévében valótlan állítást közölt az Update Norbi péksüteményekkel kapcsolatban. Kereskedelmi kommunikációjukban, a cég weboldalán, fizetett hirdetésekben, üzletek arculati elemeiben, megállítótáblákon azt állították, hogy péksüteményeik szénhidrátmentes lisztből készülnek, és beilleszthetők a fogyókúrás étrendbe. Az Országos Élelmezéstudományi Intézet állásfoglalása szerint egy termék akkor illeszthető a fogyókúrás étrendbe, ha energiatartalma harminc százalékkal alacsonyabb, mint a vele összehasonlítható hagyományos termékeké. Ezt azonban a cég nem tudta alátámasztani: termékei alacsonyabb energiatartalmúak, de a különbség az elvárt értéket nem érte el. A felhasznált lisztkeverék felerészben hagyományos, másrészt speciális, fel nem szívódó szénhidrátot tartalmazó lisztből áll, azaz semmiképp sem állt meg, hogy a péksütemények szénhidrátmentes lisztből készültek. A GVH kifogásolta továbbá az „Egészség Világdíj 2009, Norbi Update” embléma használatát is. Többek között azért, mert a díj pontos neve „Dr. Natura Egészség Világdíj 2009”. Vagyis a Dr. Natura termékeket forgalmazó amerikai Alaven Consumer Healthcare nevű vállalat 2009-ben alapított díjáról van szó, amit eddig egyszer ítéltek oda, és az elismerést nem az Update-módszer, hanem személy szerint Schobert Norbert kapta. (További érdekesség, hogy a Dr. Natura termékeket hazánkban „Norbi ajánlásával” reklámozzák.) A fitneszguruhoz kötődő vállalkozásokra az utóbbi időben összesen kilencmillió forintnyi bírságot szabott ki a hivatal, az eddigiek mellett azért is, mert a *Norbi Update – Minden, amit a fogyásról tudok* című könyvében a szerző az Update életmódrendszerről azt állította, hogy tudományosan alátámasztott, de ezt nem tudta igazolni. A Norbifit nevű étrend-kiegészítő fogyasztókat megtévesztő reklámozása sem nyerte el a GVH tetszését, hiába állították be ugyanis fogyasztószernek, ezt sem tudták bizonyítani.

A cégek kartelleztek, vagyis különböző megállapodásokat kötöttek a búzaliszt árának együttes emeléséről, illetve a piac felosztásáról.

CSATLAKOZZ A TVE-HEZ,

és járj vásárolni ezzel a strapabíró vászonszatyorral!

Ajándékba küldjük a szatyrot, ha 2010. október 15-ig jelentkezel a Tudatos Vásárlók Egyesülete támogató tagjának!

Ha csatlakozol:

- támogatásoddal a TVE még több embernek tud segíteni a környezettudatos életmód kialakításában,
- megkapod a Tudatos Vásárló négy számát,
- elsőbbségi tanácsadást adunk fogyasztóvédelmi vagy környezettudatos fogyasztással kapcsolatos ügyekben,
- kedvezményt kapsz a TVE kiadványainak árából,
- kedvezményesen vehetsz részt a TVE rendezvényein.

A támogató tagság 12 hónapra szól, díja 5000 Ft, nyugdíjasoknak és diákoknak 3000 Ft. Jelentkezz az interneten vagy az újságban található jelentkezési lap postázásával és a mellékelt csekk befizetésével. Várunk!

www.tve.hhu/tamogatas/tagsag

A szatyrot ezekkel a mintákkal is választhatod:

A közelmúltban a legbefolyásosabb popsztárnak kikiáltott Lady Gaga turnébuszai sem BP üzemanyagokkal közlekednek, miután más hírességek után az énekesnő is csatlakozott a cég elleni nemzetközi civil fellépéshez. Az olajkatasztrófa miatt amúgy is szorult helyzetbe került vállalat alaposan megérezheti a lassan egymillió bojkottáló tiltakozását. 2010 áprilisa óta a BP tulajdonában lévő mélytengeri olajfúró torony műszaki hibája miatt a világon soha nem látott mennyiségű nyersolaj ömlött a Mexikói-öbölbe. Mára több forrás is azt állítja, hogy a baj megelőzhető lett volna, ha a vállalat nem állítja le egy pár százezer dolláros biztonsági készülék beszerzését. Az olajvállalat több megoldással kísérletezik a hiba elhárítására, de láthatóan nem ura a helyzetnek. A június elején üzembe helyezett speciális gyűjtőszerkezet felhelyezése előtt a becslések napi 1000 hordó kiömlő olajról szóltak, a szkeptikus szakértők már 60 ezerről beszélnek. *(Lapzártánkkor éppen úgy tűnik, hogy 780 millió liter olaj kiömlése után sikerült végleg megfékezni az olajszivárgást – a szerk.)*

A brutális katasztrófa nem csak a környezetvédőket rázta meg, mára közel egymillió fogyasztó csatlakozott a BP és a hozzá tartozó márkák (Aral, Arco, Castrol) bojkottjához. Ez addig folytatódik, amíg a BP nem teljesíti jogi és anyagi kötelezettségeit az ügyben, vagyis amíg kártérítést nem fizet azoknak, akik elvesztették állásukat vagy jövedelmüket (például a helyi turizmusban dolgozók), kamatostul vissza nem fizeti a katasztrófaelhárítás költségeit, és elő nem áll egy pontos és működő tervvel a hasonló jövőbeli balesetek elkerülése érdekében. A vásárlás befagyasztása mellett a fogyasztói csoportok változatos eszközökkel fejezik ki nemtetszésüket. Több amerikai városban rendkívüli Critical Masst szerveztek, s a biciklis felvonulás fő állomásai a cég irodái voltak. Az egyik legrégebbi és legnagyobb amerikai környezetvédő szervezet, a Sierra Club felvilágosító házibulik szervezéséhez nyújt segítséget. Az érdeklődőknek ingyenes DVD-t küldenek az olajkatasztrófáról szóló kisfilmmel, amelyben arra is tanácsot adnak, hogyan kell felhagyni az olajfüggő életmóddal. A bulin lehet filmet nézni és vitatkozni, majd levelet írni Obama elnöknek, hogy tegyen további lépéseket. A Greenpeace pedig versenyt hirdetett a BP új logójának kitalálására. A pályázatra kétezer alkotást neveztek, és huszonötezer szavazat alapján dőlt el, ki lett a győztes. A szervezet arra is ad ötletet, hogyan gyártsunk az új logóból matricát, és hogyan ragasszuk fel például a benzinkutak töltőpisztolyaira. Egy radikális csoport (Seize BP) csasztuskát is komponált aktivistáinak a BP irodaházak elé szervezett koncertekhez („Mit akarunk? Elkapni a BP-t! / Mikor akarjuk elkapni? Most! / Ho-ho-hey-hey / A BP mohósága tűnjön el!" stb.).

A BP benzinkútjait üzemeltető kisebb vállalkozások azonban arra hívják fel a figyelmet, hogy a bojkott sokkal érzékenyebben érinti őket, mit magát az olajvállalatot, mert az a nevét viselő kutaknak csak mintegy tizedét birtokolja. A többit szerződéses partnerek üzemeltetik, amelyeknek komoly veszteséget okoz, hogy a bojkottálók a kutakhoz tartozó boltokba sem teszik be a lábukat, pedig ma ezek adják egy töltőállomás forgalmának jelentős részét.

Nem kérdés, hogy jogos a bojkottálók felháborodása, ám érdemes elgondolkodni a fogyasztók felelősségén is. Az olajvállalkozások végső soron az ő olajéhségük miatt vágnak bele egyre kockázatosabb kitermelési módszerekbe (a műanyag palacktól az autózásig szinte minden alapanyagban van olaj). Ezért vannak, akik a bojkott helyett azt javasolják, hogy szálljunk ki az autóból, használjunk kevesebb műanyagot, és kezdjünk el átállni a megújuló energiák használatára.

A kép a Greenpeace logóversenyének győztese. Az aktivisták letölthetik innen: *www.greenpeace.org.uk*

GRAFIKA: Laurentlesax | *www.greenpeace.co.uk*

BOJKOTT A BP ELLEN

OLAJÜTŐK

Egy különösen sikeres bojkott, amelynek kapcsán felmerült: igazi változás akkor lesz, ha előbb mindenki a saját háza előtt kezd söprögetni.

ILLUSZTRÁCIÓ: Merényi Dániel

PUZSÉR RÓBERT

Nem morzsolódhatsz le, hiszen már ott toporognak a küszöbön az újak, az éhesek, akik csak egyetlen gyenge pillanatodra várnak, hogy egyszer és mindenkorra kiüssenek a nyeregből. A munka többé nem az alkotásról, a bulizás nem az önfeledtségről szól. Teljesíteni kell mindenáron! Hétköznap valamennyi lehetőséget megragadva ostromolni, majd ha már meghódítottuk, megvédeni a csúcsot, hétvégén pedig az utolsó forintig leszórakozni a szabadidőnkbe invesztált keresetet.

A 9mm jól láthatóan a kapitalizmus szellemiségében rejlő energiákat fogja vitorlájába, ehhez pedig kétségkívül illik a háborús analógia, hiszen ha van hely, ahol a verseny tényleg életre-halálra zajlik, ahol valóban bírni kell erővel, az alighanem a front. Nyilvánvaló, hogy senki sem akar a vesztesek közé tartozni, így senki sem engedheti meg magának, hogy a fontos pillanatban ne pörögjön kétszáz százalékon. Más kérdés, hogy az energiaitalt propagáló óriásplakát ordernáré primitívsége folytán nem is vállalkozik többre, mint hogy átadja a háborús pszichózis sajátos hangulatát. Olyan fogalmakkal határos állítás olvasható le a képről, mint a „kemény", az „állat", a „nagyon", a „durva" vagy az „igen" – ennél tovább a projekció veszélye nélkül nem merészkedhetünk. Az ötágú csillag mint szimbólum nyilvánvalóan a US Armyhoz való tartozással kecsegtet, hisz ugyan ki ne szeretné a domináns haderő sorait gyarapítani, de a kényesebb ízlésű militaryfanatikusok akár dél-amerikai gerillának is képzelhetik magukat.

Anélkül, hogy beállnánk a homlokukat az újabb fallikus provokáció miatt ránco-ló feministák táborába, kissé azért mélázzunk el a töltényhüvely alakú palack formáján. Kinek talál be a lövedék? Csak nem annak, aki elfogyasztja az energiaitalt? Az óriásplakát alapján ez a feltételezés igazolódni látszik, hiszen a képen a 9 mm-es töltény láthatóan jól energetizált hősünk felé hasít. Ez esetben a válasz a hirdetők által feltett kérdésre: halál. S ezen nem is kell nagyon csodálkozni, hiszen energiaitalok számos országban és korosztályban okoztak már halálesetet. A koffeinmérgezés elsősorban a stimulánsokhoz nem szokott fogyasztókat veszélyezteti, na és persze a gyerekeket, hiszen Magyarországon az iskolai büfék egynegyedében kapható nagy koffein-, taurin- és cukortartalmú, szénsavas energiaital. A hirdetés egy tekintetben tehát biztosan korrekt: a 9mm – csakúgy, mint a többi koffeinbomba – valóban nem biztonságos játékszer, mérhető kockázatot vállal az, aki a fogyasztására adja a fejét.

Ha ragaszkodunk a plakát szimbolikájának további értelmezéséhez, a töltény akkor sem jelképez semmi mást, mint az erőt, amellyel felfegyverkezhetsz, amellyel kiütheted a nyeregből a kevésbé felajzott riválist, az eszközt, mely képes harctérré változtatni a hétköznapok színtereit. Vagy csupán kivívja számodra a győzelmet ott, ahol mindig is háború dúlt? Ahogy a tisztí-

Az óriásplakát ordernáré primitívsége folytán nem is vállalkozik többre, mint hogy átadja a háborús pszichózis sajátos hangulatát.

FOTÓK: Puzsér Róbert

REKLÁMKRITIKA

ÉLETHALÁLHARC

„Élve vagy halva!" – harsogja a 9mm nevű energiaital hirdetése. Úgy tűnik, háborús helyzet van. Mindennapos küzdelem a talpon maradásért, nemcsak a munkahelyen, hanem a partiban is.

Anélkül, hogy beállnánk a homlokukat az újabb fallikus provokáció miatt ráncoló feministák táborába, kissé azért mélázzunk el a töltényhüvely alakú palack formáján. Kinek talál be a lövedék?

tószerhez először a baktériumokat kell eladni, éppúgy logikus egy stimuláns esetében rásózni a fogyasztóra a veszélyeztetettség és a stressz érzetét. Ehhez egy lövészárokban kell értelmezni a társadalmat, vagyis olyan helyen, ahol nem lehet elég az optimumra törekedni, hanem minden helyzetben a maximumot kell nyújtani.

A 9mm kapcsán nem létezik veszélytelen választás. Aki nem él vele, az aligha bírja az iramot. Aki nem akarja kifacsarni a szervezetét, aki nem hajlandó olyan szenvedéllyel dolgozni, mintha szórakozna, és olyan elszántsággal szórakozni, mintha dolgozna, és ezért nem üti magát folyamatosan taurinnal meg koffeinnel, nos, az jó eséllyel lemorzsolódik a versenyben. Az aluljáróba költözik, és ott fogyasztja haláláig a tablettás bort meg a csavarlazítót, a vesztesek kasztjának drogjait. A szabad verseny közegében ez a sors fenyegeti mindazokat, akik nem fegyverkeznek fel 9 mm-es töltényekkel.

A tőlük eltérő döntést hozó, valóban a túlélésre játszó, fegyelmezett fogyasztók, akik elsajátították a korszellem hívó szavát, így rendszeresen betáraznak, mielőtt a hadszíntérre merészkednének – ők pedig jól teszik, ha némi figyelmet fordítanak az ÁNTSZ hivatalos szakvéleményére, mely szerint „az energiaital által előidézett mesterséges pörgés megterheli a szervezetet, felborítja a normál életritmust, ami újabb és újabb energiaital fogyasztására ösztönözhet. Az ördögi kör vége kimerült, energiáját vesztett szervezet és károsodott egészség lesz.”

FOTÓK: © Joao Virissimo, Destinyvispro | *Dreamstime*

A BIOÜZEMANYAGOK ÉS KÖRNYEZETÜNK

ELVESZETT ILLÚZIÓK

Mégsem nyugodhatnak meg a környezetükért aggódó autósok. Mára kiderült, hogy a gabonafélékre is alapozott bioüzemanyagok csak komoly fenntartásokkal tekinthetők környezetbarátnak.

LÉDERER SÁNDOR

Már a gyártás fellendülésekor is kérdéses volt, hogy a növényekből előállított bioüzemanyagok valódi megoldást nyújthatnak-e az ásványolaj-alapú termékekkel szemben. Egy ideig úgy tűnt, hogy a bioetanol és a biodízel elterjedésével a közlekedés világszerte kevésbé szennyezővé válik. A többféle alapanyag miatt pedig csökkenhet egyes térségek olajfüggősége. A bioüzemanyag-gyártás ráadásul számos ország mezőgazdaságának felpörgetésével kecsegtetett, érthető tehát, hogy államok tucatjai kötelezték el magukat a környezetbarátnak kikiáltott új technológia mellett. Az üzemanyag gyártásához szükséges növények (például a cukornád, repce, kukorica, pálmaolaj, szója stb.) termesztése ennek hatására mindenütt szárnyalni kezdett, de még így sem volt elég. A növények világpiaci ára megugrott, egyes fejlődő országokban a korábban elsősorban élelmiszerként fogyasztott növények rövid idő alatt sokak számára szinte megfizethetetlenné váltak.

Ráadásul hiába jár a bioüzemanyag használata kevesebb üvegházhatású gáz kibocsátásával, ha az alapanyag előállítása során több környezeti aggály is felmerül. Az Energia Klub szerint a termeléshez olyan sok energia szükséges, hogy így az éghajlatra gyakorolt hatás inkább negatív, vagy éppen csak pozitív. Az alapanyagok általában jelentős mennyiségű műtrágya és növényvédő szer felhasználásával készülnek, melyek gyártása szintén energiaigényes, ráadásul sok szennyező anyagot juttatnak a talajba. Ahhoz, hogy az igényeket kielégítő mennyiségű bioüzemanyag legyen, újabb és újabb termőterületek bevonására van szükség. Ez leginkább azokban az országokban jelent problémát, ahol csak az esőerdők irtásával, lápok lecsapolásával teremthető meg a szükséges nagyságú földterület. 2008-ban a világ közlekedésiüzemanyag-felhasználásának alig két százalékát adták a bioüzemanyagok, de már ekkora mennyiségnél is világossá váltak a problémák. Brazíliában például a legelők helyére a bioetanol-gyártáshoz szükséges cukornádültetvények kerültek, így viszont az onnan kiszorult marhatenyésztők további erdőirtással juthattak csak használható legelőterületekhez. Indonéziában és Malajziában olajpálma-ültetvényeket telepítettek a kipusztított erdők helyére. A szén-dioxid lebontásában meghatározó szerepet játszó és óriási fajgazdagságú esőerdők gyors pusztításával viszont kérdéses lett, hogy van-e értelme ilyen áron a bioüzemanyag-termelésnek.

A világgazdasági válság, a növekvő termelés és az állami támogatások miatt a repceolaj idén a hagyományos gázolajéval szinte egy áron vagy olcsóbban tankolható a kutaknál. Ez várhatóan a fogyasztói igények további növekedését jelenti majd. Az EU 2003 óta támogatja a bioüzemanyagok terjesztését: egyrészt lehetővé teszi a tagállamoknak, hogy adókedvezményeket adjanak a bioüzemanyagokra, másrészt rögzítette, hogy 2020-ig fokozatosan egytizedig kell növelni arányukat a tagállamok üzemanyag-felhasználásán belül. A kritikusok eközben a felsorolt aggályokra hivatkozva egyre hangosabban követelik az Unió és az ENSZ illetékeseitől, hogy gondolják át és fogalmazzák újra a bioüzemanyagokkal kapcsolatos terveket. A gyártás önálló iparággá válásával azonban a másik irányból is fokozott nyomás tapasztalható: a tőzsdéken keresett papírok lettek az iparág cégeinek részvényei, az ágazatban munkahelyek ezrei jöttek létre, az érdekeltek befektetéseik megtérüléséért harcolnak. Az EU végül az egyre nyilvánvalóbb kritikák hatására óvatos manőverbe kezdett, és megfogalmazta: a bioüzemanyag gyártása során figyelembe kell venni a fenntarthatóságot. Ezzel egyidejűleg lazított a 2020-as célkitűzésen. A tíz százalékot más megújuló energiahordozók segítségével is elérhetik az országok.

A bioüzemanyag-lobbi erejét mutathatja, hogy az Unió nem hajlandó nyilvánosságra hozni több tucat olyan belső vizsgálatot, kutatást, amely feltehetőleg a káros hatásokat támasztja alá. Idén márciusban Európa négy befolyásos környezetvédelmi szövetsége közösen perelte be az EU döntés-előkészítő és végrehajtó testületét, mert álláspontjuk szerint szándékosan tartott vissza olyan dokumentumokat, amelyek vélhetően újabb bizonyítékok arra, hogy a bioüzemanyagok nagy mértékű elterjedése erősen károsítja a környezetet, és az élelmiszerárak növekedéséhez vezet. Fontos fordulat az ügyben, hogy 2010. június elején Günther Oettinger energiaügyi biztos szigorúbb előírások bevezetését jelentette be. Brüsszel eszerint olyan minősítési rendszer kidolgozását támogatja, amely az üzemanyagok előállításának minden állomására kiterjed. A cél az, hogy kizárólag az igazolhatóan fenntartható termelésből származó üzemanyagok részesüljenek támogatásban, ideértve az Unión kívülről érkezett termékeket is. Ezen túl védeni kell az érintetlen természeti kincseket, így a tőzegföldeket, esőerdőket, amelyek a termesztéssel kárt szenvedhetnek. Hosszabb távon megoldásként emlegetik a második generációs, hatékonyabb bioüzemanyagokat, amelyeket a teljes növény, illetve hulladék anyagaik felhasználásával állítanak elő. Ezek laboratóriumokban már léteznek, előállítási költségük viszont még túl magas.

MILYEN BIÓVAL MEGY AZ AUTÓ?

A **biodízel** magas olajtartalmú repcéből, olívából, napraforgóból készül. Előnye, hogy legfeljebb ötszázalékos bekeverésig a motorok átalakítása nélkül is használható. 1 liter biodízel 0,91 liter gázolajat vált ki, és szén-dioxid-kibocsátása harmadával kevesebb.

A **bioetanollal** a benzin helyettesíthető. Cukorrépából, cukornádból, kukoricából, búzából vagy burgonyából készül. Tizenöt százalékos keverési arányig a bioetanol tankolása sem igényli a motorok átalakítását. Az etanol energiatartama viszont csupán harmada a benzinének, és előállítása is energiaigényesebb.

FOTÓK: Benicsek Mihály

ÖKOTURISZTIKAI AJÁNLÓ A ZÖLD TÉRKÉPRŐL

„NAGYSZERŰ, SZÉP EREDMÉNYT ÍGÉRŐ MUNKA”

Benicsek Mihállyal, a Pangea Kulturális és Környezetvédelmi Egyesület kemenceépítői tanfolyamának programvezetőjével beszélgettünk.

KOVÁCS GYULA

Ti milyen kemencéket szoktatok építeni?

Elsősorban a Bakonyban elterjedt, úgynevezett német típusút, amely egy fél henger, egyik oldalán a kemenceszájjal. Ehhez hasonlókat a Mátra környékén készítettek, de ott a tüzelőnyílás és a kémény az ellentétes oldalon kapott helyet. Ezek alapvetően kültéri építmények, és amit mi rakunk, abban öt-hat egyenként ötkilós kenyér fér el. A sütőtér 90-szer 120 cm-es. Az anyaga 6-700 bontott vagy új kisméretű tégla, 1,5-2 köbméter jó minőségű agyag, a sütőtér aljának fugázásához pár kiló só, a tapasztáshoz szalmatörek, pelyva, no meg mész kell. Tetőt nem feltétlenül szükséges építeni, mert egy évente elvégzett alapos meszelés nagyon időjárásállóvá teszi a falat, de persze mégiscsak a tető a legbiztosabb. Ennek egyik formája, amikor két vízszintesen beépített szelemennel *(támasztéknak használt gerenda – a szerk.)* közvetlenül ráépítjük, de független, saját lábakon állót is választhatunk, ami alatt bográcsozó hely, asztal is elfér. Természetesen a kemence a házban is helyet kaphat, bár a feladata alapvetően az ételkészítés és nem a fűtés. Bentre a jól ismert búbos alakút ajánlom a jobb helykihasználás miatt. Ehhez azonban mindenképp szakember segítségére van szükség, és azt is érdemes meggondolni, hogy a nyári kánikulák idején lesz-e kedvünk tüzet rakni a lakásban a kenyérsütés kedvéért.

A kültéri típus mire használható és mennyibe kerül?

Nagyon sokféle étel készíthető benne. Kenyér és mindenféle sós-édes tészták, húsok, agyagfazekakban pedig káposztás-babos-lencsés ételek. A sütés után megmaradt hővel gyümölcsöt aszalhatunk, gombát száríthatunk. Az anyagköltséget a tégla és az agyag ára határozza meg. 10000-12000 Ft körül számolhatunk, ehhez jön a tető ára, illetve az építés díja.

Amit meg is lehet spórolni.

Én a kemenceépítést a Pangea Egyesület egykori vezetőjétől, Breuer Lászlótól, Sumitól tanultam, illetve együtt tanultuk. Az elsőt a Pénzesgyőri Oktatóközpont udvarán állítottuk fel, ami nagyon sok látogatót megfogott. Néhányan rendeltek tőlünk maguknak, mások meg az építést akarták elsajátítani. Így jött az ötlet, hogy egy tanfolyam keretében összekötjük a két igényt. A megrendelő házigazdánál a tanfolyamosokkal együtt elkészítjük a kemencét. A tulajdonosnak így anyagárba kerül az egész, a résztvevők pedig megtanulják a lábazat készítésétől a kéményig-tetőig a szerkezet kialakítását; látják, milyen állagú tapasztósarat kell készíteni, és abba mennyi szalma és törek kerül. A legutóbbi tanfolyam egy Egerbakta környéki tanyán, patakparton zajlott, két hétvégén át. A legszerencsésebb, ha 5-6 fő vesz részt benne, mert ennyi kéz és láb ideális a sárdagasztásnál, anyagporciózásnál és -mozgatásnál. Készítettünk egyébként egy kiadványt is *Kemenceépítés és kenyérsütés* címmel, ennek alapján már sok kemence épült. A *Pangea füzetek* sorozatban jelent meg, és szerzője Zsíros Zoltán, a tanfolyam másik oktatója.

Milyen készségek kellenek ahhoz, hogy a tanfolyamot elvégezve hasznát vegyem az ott tanultaknak?

Nem kell semmiféle bonyolult folyamatra, technológiára gondolni. Régen az emberek a folyóparti agyagos sárból és cserépdarabokból készítették a kemencéiket. Nem kell mindenáron hőálló cement, samott vagy vízüveg, ember- és természetközelibb egy hagyományos, pláne újrahasznosított anyagokból készült darab. Ezt is egyszerű elkészíteni, és ha nem tetszik az alakja, egyszerűen újrarakjuk saját anyagaiból. Egy kis kézügyességgel a tanfolyam után biztosan tudunk magunknak építeni egyet. Természetesen az iparengedélyt nem tanácsos rögtön kiváltani, de ha megtetszik ez a mesterség, akkor tovább is képezheti magát az ember. Nagyszerű, szép eredményt ígérő munka, amikor valaki a saját elképzelései szerint megépíti a kemencéjét. És az abban sült kenyérnek más íze lesz.

Aki kedvet kapott, a következő tanfolyam időpontjáról a *www.pangea.hu* oldalon, a benicsek@gmail.com e-mail címen vagy a szervezet váci irodájában, a (06 27) 512-039-es telefonszámon érdeklődhet. Ha van elég érdeklődő, akkor korábban tűznek ki időpontot. Az egerbaktai nyári csapatban a részvételi díj 20 000 Ft / fő volt (ez az utazás és az étkezés költségeit nem tartalmazza), a szállás sátorban vagy jurtában ingyenes, de természetesen egyénileg is szervezhető.

FRAZON ZSÓFIA

A kenyérgabona (búza, árpa, rozs – kinek mi jut) igazán elegáns növény: hosszú, egyenes szár, a végén kalász, abban a szemek, zöldtől az aranyig. A kalásztól a kipergetett és tisztított magig, a lisztig azonban macerás út vezet, amelyen dolgos emberek kézzel és géppel egyaránt haladtak és haladnak ma is – térben és időben eltérő és változó körülmények és lehetőségek között. A szem kinyerésének gyorsítása és ésszerűsítése a középkortól foglalkoztatja a kísérletező kedvű feltalálókat. A végül több száz év alatt összerakott cséplőgép nemcsak technikatörténeti szempontból izgalmas tárgy. Bepillantást enged ugyanis a munkavégzők együttműködési és szervezési módszereibe is.

A magyar paraszti kultúra változásáról szóló történetek a honfoglaló magyarokkal szoktak kezdődni, de ez a sztori sokkal később indul, akkor, amikor a motorizálás, a modern gyáripar betör a paraszti gazdaságba. Miután magyar történetről van szó, olyan szép lassú betörésre gondoljunk. A cséplőgép lelke, a dob, skót találmány. Andrew Meikle a 18. század végén készítette az első úgynevezett verőléces változatot, amit néhány év múlva már angol üzemek gyártottak. A gépet akkor még lovak hajtották. A munkának igazi lendületet a gőzgép és az amerikai rendszerű szöges változat adott. A *Magyar Néprajzi Lexikon* szerint nálunk először Martino-

1

FOTÓK: © Thomas Weise | *Wikimedia Commons*, A Néprajzi Múzeum Fotóarchívuma, *mezogazdasagigepgyartas.hu, http://blog.tarjanikepek.hu*

A CSÉPLŐGÉP A PARASZTI MUNKÁBAN

BANDÁZÓK

Egy eleinte gyűlölt találmány elmeséli, hogyan működtek együtt a megváltozott körülményekhez kiválóan alkalmazkodó földművesek.

1 Lokomobilról üzemeltetett muzeális cséplőgép **2, 4** Rizscséplés Tiszaigaron, 1949 **3** Az Első Magyar Gazdasági Gépgyár által gyártott cséplőgép **5** Cséplés Ipolytarnócon, 1960-1961

vics Ignác szerkesztett cséplőalkalmatosságot, találmánya azonban nem terjedt el, technikatörténeti kuriózumként tartják számon. A magyar mezőgazdaságban csak az 1848-as forradalmat követően terjedt el a cséplőgép. Persze nem ment minden simán. A korabeli híradások több olyan esetről tudósítanak, amikor az emberek fellázadtak a gépek ellen. 1802-ben például a jól menő ercsi Lilien-uradalom cselédei felgyújtották az uradalom új cséplőgépét, ezzel tiltakozva a gépesítés következtében megszűnő idénymunka ellen. A kézi cséplést és az állati erővel végzett nyomtatást *(a gabonaneműek, ritkábban hüvelyes növények szemtermésének kitapostatása – a szerk.)* a gazdák maguk intézték, az uradalmi birtokokon pedig a cselédekkel végeztették. A nyári idénymunkák közül ez adta a legtöbb alkalmi munkalehetőséget. Ezzel magyarázhatók a korai géprombolások is, a bérmunkások okkal féltek attól, hogy elveszítik a biztos kenyérkereseti lehetőséget. De a folyamatot már nem lehetett megállítani: a század második felétől az uradalmi birtokokon egyre több gőzgéphajtású cséplőgép jelent meg, amelyeket eleinte Angliában szereltek össze, majd néhány évtized múlva már magyar gyárakban is gyártottak. A leglassabban a felvidéki és az erdélyi megyékben indult el a gépesítés, az ország más területein viszont a módosabb nagyparasztok lassacskán gépre váltottak, a 20. század elejétől a motoros változatra.

A cséplőgépes cséplés csapatban történt: a gép kezelésére az új munkafázisokhoz alkalmazkodva cséplőbandák szerveződtek, amelyek gépészből, fűtőből, „etetőből" és minden egyéb részfeladatot ellátó segédmunkásokból álltak. Voltak, akik hányták a kévét, mások hordták a szalmát, pakolták a töreket és zsákolták a magot. Ez a kézi munkához képest sokkal nagyobb együttműködést igényelt; a magyar parasztok számára ez volt az első magasabb szintű szakmunkát és összehangolt erőfeszítéseket kívánó masina. A cséplőgép használata előtt a munka akár farsangig is eltarthatott, a gépekkel egy hét alatt be lehetett fejezni. Használatuk lényegesen javította a szemnyerés minőségét is.

Együttműködésre, segítésre és annak viszonzására már kézi cséplésekor és nyomtatáskor is szükség volt, és amúgy is a paraszti mindennapok része volt az együtt végzett munka és a kaláka. A szervezett működés viszont mást jelent, ha pusztán több embert kell alkalmazni egy munkára (mert például egy család nem bír el vele), és mást, ha ehhez kialakított csapatban, egymáshoz alkalmazkodva, a részfeladatok összehangolásával, szervezetten kell együttműködni. Ez utóbbi a közösségi és társadalmi élet talán egyik legfontosabb építőköve, egyben lehetőség a feudális berendezkedésből való kitörésre.

HARGITAI MIKLÓS

TERMELÉS ÉS SZABADSÁG

AKI LEGYŐZTE A GMO-GÓLIÁTOT

Polgármesterként és vetőmag-nemesítőként is sikeres volt, de a világ jogvédőként, a „gazdafelszabadítási mozgalom” egyik zászlóvivőjeként ismeri. A kanadai Percy Schmeiser a géntechnológiai mamutcégek elleni harc emblematikus alakja, mert szembeszállt az ágazat legrámenősebb képviselőjével.

A Percy Schmeiser-sztorit világszerte az állampolgári tudatosság és a következetes jogérvényesítés iskolapéldájaként tanítják. Pedig a konfliktus egyáltalán nem úgy indult, mint amelyből valaha világraszóló civil sikertörténet lehet. Él egy házaspár a nagy kanadai alföldön, és őshonos, illetve ökológiai gazdálkodásra alkalmas repcefajták vetőmagjának nemesítésével foglalkoznak. Egyszer csak megjelenik a földjükön a világ egyik legnagyobb vetőmagmultijának, a Monsantónak a magánnyomozója, és közli, hogy bizonyítéka van rá: a szóban forgó ültetvényen engedély nélkül termesztik a cég Roundup Ready (azaz a Roundup nevű totális gyomirtónak ellenálló) génkezelt repcefajtáját. Magyarázatul ide kívánkozik, hogy a genetikailag módosított fajták (GMO-k) szabadalom alá esnek. A szabadalom tulajdonosainak joguk van a bitorlás gyanúja esetén mások földjére behatolni, ott mintákat venni, ami elég súlyos korlátozása a tulajdonhoz fűződő jognak. Schmeiserék a döbbenettől szóhoz sem jutottak, mert ha valakinek, hát nekik biztosan nem állt érdekükben a génkezelt repce elbitorlása. Azzal ugyanis, hogy az idegen gén megjelent az általuk gondosan szelektált fajtákban, el is szennyezte és értéktelenné tette azokat. A vonatkozó törvény szerint a szabadalom az adott gént védi; ha termesztésbe kerül, akkor fizetni kell a szabadalomtulajdonosnak.

Máig sem derült ki, hogyan került a mesterséges gént tartalmazó mag a Schmeiser-birtokra. Elképzelhető, hogy a szomszédos földre vetőmagot szállító teherautókról pottyant le néhány, vagy a génkezelt fajta beporozta a hagyományos repcét, és így adta át a módosított gént. Maga a szabadalombitorlás a Monsanto vádja szerint azzal valósult meg, hogy a farmer a következő évben elvetette a Roundup Ready gént tartalmazó repcéről származó magot, mégpedig úgy, hogy állítólag tudta: jelen van benne a módosított gén. Ezt pedig nem szabad; még annak is tilos elvetnie a termést, aki megvásárolja a szaporítóanyagot a Monsantótól. A magot és a szabadalmat minden évben újra meg kell venni, a vetési engedély mindig csak egyetlen vetési időszakra szól. Ez egyébként ellenkezik a növénytermesztés évezredes szokásjogával: a jövő évi vetőmagot a gazdáknak még a leginkább elnyomó rendszerekben is joguk volt térítésmentesen elkülöníteni a termésből és megtartani. Az 1997-98-ban kialakult konfliktust hosszas pereskedés követte. A Monsanto szabadalombitorlásért perelt, az ügy végigjárta az összes kanadai bírósági fórumot, közben azonban a farm ráment a perköltségekre. Ha az ügyből a házaspár állhatatossága miatt nem lesz az egész világon figyelmet keltő szimbolikus ütközet a génmanipuláció hívei és ellenzői között, akkor Percy Schmeiser és felesége ma földönfutó lenne. De hála a közadakozásnak és a gazda kitartásának, az eljárást végigvitték, és időközben a földjüket is vissza tudták vásárolni, igaz, a génszennyezés miatt repce helyett most borsóval foglalkoznak. A házaspár helytállásáért megkapta a Mahátma Gandhi-díjat (amit a közjóért erőszakmentes eszközökkel küzdő emberek kapnak), illetve a Right Livelihood Awardot, amit alternatív Nobel-díjként is emlegetnek. „Annyira képtelennek tűnt, amivel vádoltak minket, hogy úgy éreztem, ezt nem engedhetem, ezzel az igazságtalansággal nem tudnék együtt élni” – mondta Percy, amikor a közelmúltban Budapesten tartott előadást kálváriájukról. Hogy a többfordulós jogi eljárásban ki nyert, és ki vesztett, azt nem is olyan könnyű eldönteni. A kanadai szövetségi bíróság 2001-ben kimondta, hogy amikor Percy Schmeiser vetőmagot különített el a Roundup Ready repce terméséből, tudta (vagy tudnia kellett), hogy megsérti a Monsanto szabadalommal védett technológiáját. Ezzel az ítélettel a bíróság nem vette figyelembe, hogy a házaspárnak sem érdekében, sem szándékában nem állt Roundup Ready repcét termeszteni. (Schmeiserék több száz sorstársa közül a bírósági ítélet előtt szinte mindenki a fizetést választotta, a törvények miatt ugyanis még a bizonyíthatóan

FOTÓ: Fekete Hajnal

vétlen „bitorlókat” is rendre elítélik.) Az ügy a legfelsőbb bíróság előtt 2004-ben Schmeiserék erkölcsi győzelmével zárult: a testület megállapította, hogy bár a bitorlás megvalósult, a szándékosság és a haszonszerzési cél nem bizonyítható. A Monsanto kártérítési igényét így a bírák elutasították, ami némi reményt jelent a hasonló cipőben járó gazdák számára. Egyértelmű győzelemmel zárult ugyanakkor az a Percy Schmeiser által indított eljárás, amelynek célja az volt, hogy a Monsantóval fizettesse meg az egyik vetőmagtermesztésre használt és elszennyezett földterület megtisztítását. Az eset kapcsán egy igazságügyi szakértő fehéren-feketén kimondta, hogy nincs olyan biztonságos védőtávolság, amelyet a módosított gének a szél vagy bizonyos állatok segítségével ne tudnának átugorni. Az ítélet azt is egyértelművé tette, hogy a génkezelt fajták kárt okozhatnak a hagyományos fajtákkal dolgozó termelőknek.

Percy Schmeiser szelíd, csendes ember, nem látszik rajta a kemény eltökéltség és a harcos öntudat. Szavaiból kiderül, hogy a jogi hercehurcával töltött éveket olyan tapasztalatszerzési időszaknak tekinti, amelynek értékes hozadékát meg kell osztania másokkal. „Amikor Kanadában megjelentek a génkezelt fajtákat előállító cégek, és kérték az új növények engedélyezését, nem volt kitől tanácsot kérni, nem ismertük igazán a kockázatokat. Ám most, amikor az EU tagállamai vannak hasonló helyzetben, már nem lehet azt mondani, hogy nincs elég tapasztalat. Pontosan tudható, hogy a GMO-k piaci és termesztési hátrányt jelentenek, a gazdákat pedig a végletekig kiszolgáltatottá teszik. A génkezelt növények bevezetése óta eltelt időszakban a vetőmagpiac néhány mamutcég kezében összpontosult, az árak jelentősen emelkedtek. Megnőtt a vegyszerhasználat is, mivel a gyomnövényekbe is átkerültek a gyomirtótolerancia-tulajdonságot hordozó gének, azaz elpusztíthatatlan szupergyomok jöttek létre. Ezt egy évtizeddel ezelőtt csak néhány tudós valószínűsítette, ma viszont egyértelmű adatok bizonyítják, hogy a GMO-technológia nem váltotta be a bevezetésekor tett ígéreteket, sőt kimondottan kockázatos a termelők, a fogyasztók és a környezet szempontjából is” – hangsúlyozta budapesti közönsége előtt Schmeiser. A gazda házaspár szorgalmasan járja a világot: előadásokat tartanak, könyveket és cikkeket írnak, saját szavaik szerint egyrészt a következő generációk iránti felelősségérzetből, másrészt azért, mert szeretnék a lehető legtöbb embert és országot megóvni attól, ami velük, illetve Kanadával történt. „A gazdák sosem adhatják fel az általuk megtermelt vetőmag feletti rendelkezés jogát, és ilyesmibe a parlamenteknek sem szabad belemenniük.”

SZILVA ESZTER

FOTÓK: Galló Rita

KÖZÖSSÉGI KERT A VÁROS KÖZEPÉN

EDZŐTEREM HELYETT

Paradicsom, bab, hagyma, szeder, füge: mind a saját kertben termett. Mindenképpen irigylésre méltó dolog, főleg ha egy fővárosi bérház udvaráról beszélünk.

A Diverziti Egyesület nyomán bukkantunk rá erre az utcai járókelő tekintete elől elrejtett kertre. A tizenkettedik kerületi lakóház kapuján belépve olyan érzésünk támad, mintha egy falusi portán járnánk. Igaz, jobbról társasház magasodik a rózsabokrokkal, színes virágokkal benőtt, fűszernövényektől és zöldségektől roskadozó kert fölé, és a mentőautók szirénázása is idehallatszik – mégis ez itt a nyugalom szigete a városi nyüzsgés közepén. A kert története a lakóközösség és a város életéről mesél. Korábban jegenye- és nyárfák álltak itt, ám azokat a háború során eltüzelték. Később játszótér épült, sok volt ugyanis a fiatal, kisgyerekes család. Aztán a gyerekek kirepültek, a játszótér pedig árván maradt. Ekkor vetette fel az egyik lakó, D. Tóth Miklós, hogy osszák fel a kertet parcellákra, és mindenki művelje, gondozza a részét saját belátása szerint. Az udvart huszonegy részre osztották, a parcellák öröklődnek.

„Nem mindenki volt lelkes, de a többség örült. Főként a fiataloknak tetszett az

ötlet" – emlékszik vissza D. Tóth Miklósné, Margit néni, aki csaknem fél évszázada lakik a házban, és ma is lelkesen kertészkedik. Huszonkét éves korában került Budapestre, otthonról hozta a növények, virágok szeretetét. Nemcsak a lenti kertet szépítgeti, a gangot is példásan gondozott muskátlik, petúniák, kukacvirágok díszítik. Margit néniék konyhakertjében többek között paradicsom, zöldbab, hagyma, fokhagyma, tök, cukkini is terem. A kertben két óriási fügefa is áll: a mediterrán növény alapvetően jól érzi magát a tizenkettedik kerületben. Margit néni szakszerűen műveli a kertet: a megérett fokhagyma helyére másodvetésként például babot ültetett. Gyönyörű a paradicsom is. A szüret és a befőzés sok munkát ígér, az unokák viszont nagyon örülnek a nagymama házi paradicsomlevének. A szedret sem kell méregdrágán az üzletben vagy a piacon megvenni. „Voltak gyümölcsfák is, sárgabarack, cseresznye, de sajnos betegség támadta meg őket. Ez a meggyfa pedig érdekes módon magától kelt ki."

Fűszernövény is bőven terem. A citromfűből és mentából szárítás után tea lesz, a tárkony és a zeller mehet a húslevesbe, az illatos csombor pedig például a hurkát ízesíti. Pedig nem is kell mindennap foglalkozni a „birtokkal", és mostanában locsolni sem kellett olyan sokat. Margit néni és a férje azért naponta lejön ide sétálgatni. Bár a házban egyre kevesebb a fiatal, a kert még mindig közösségi tér, az itt lakó idősek szívesen tartózkodnak itt. A hosszan elnyúló városi farmon balra epret, málnát és különböző színekben pompázó virágokat találunk, jobbra fügefa áll, a kert végében pedig füves, árnyas rét csábít pihenésre, olvasgatásra. Az óriási fenyő egy évtizedekkel ezelőtt kiültetett karácsonyfából lett, ma már nehéz lenne feldíszíteni. A kertben az egyik lakó éppen a fügefa körül gyomlál, a rózsákat metszi. „Mindig akad tennivaló, itt gyorsan telik az idő – mondja. – Szomorú, hogy ma egyetlen gyerek sincs a házban. Az itt lakó fiatalok csak dolgoznak, munka után elmennek edzőterembe, pedig itt is ki lehet fáradni, a kerti munka nem rossz testmozgás." A kert gyönyörűen gondozott, az idősebb lakók szemmel láthatóan szívükön viselik a városi veteményes sorsát. „A kertnek nincsen írott házirendje" – meséli a hat éve itt élő Éles Márta. Íratlan szabályok viszont működnek. A lakók például nem szokták leszedni egymás rózsáit, zöldségeit; ha valamit esetleg megkívánnak, szólnak egymásnak. A tizenkettedik kerületi lakóház kertjének mérete különlegesnek számít Budapesten, de ennél kisebb belső udvarokat is zöldellő konyhakertekké változtathatunk, ha követjük a D. Tóth házaspár és a lakóközösség példáját.

EGÉSZ ÉVBEN KÉT KERÉKEN

A hideg-esős idő se tántorítson el minket a bicajozástól. Drótszamarunk probléma nélkül átvészeli a hideg időket, ha ősszel átkenjük rozsdásodásgátlóval, rendszeresen olajozzuk a láncot, és szárazra töröljük a járgányt, amikor lucskos lesz. Mi is megúszhatjuk betegség és baleset nélkül a telet, ha rétegesen öltözködünk, és gondosan ellátjuk magunkat fényvisszaverő pántokkal. A bukósisak alá vegyünk sapkát, kezünket óvjuk kesztyűvel, térdünkre húzzunk melegítős védőt.

ŐSZI KINCSEK TÁROLÁSA

Ha ősszel gondosan raktározzuk el az almát, a diót vagy a mogyorót, a nem túl sok finomságot kínáló téli napokon is lesz mit csemegéznünk. Elég egy hűvös és száraz helyiség, egy kis odafigyelés, no meg eltennivaló, és biztos a téli dőzsölés. Az almából válogassuk ki az ép és még nem túlérett darabokat, majd tegyük őket ládába: egy sor alma, egy sor újságpapír. A diót, mogyorót szárítsuk meg, majd tegyük laza szövésű zsákba. Ha mindig csak annyit törünk meg, amennyit felhasználunk, megelőzhetjük az avasodást.

HASZNÁLJUK FEL A KOMPOSZTOT!

Ha egész évben lelkesen gyűjtöttük és kevergettük a zöldségek és gyümölcsök maradékait, a kávézaccot, a kertben összegyűlő faleveleket, ágakat vagy lenyírt füvet a komposztálónkban, őszre biztosan elkészül a növényeinket tápláló komposzt. A humuszban gazdag anyag nagyszerű a bogyósok, fák és cserjék, valamint a veteményesek őszi betakarására, javítja a talaj szerkezetét, és segíti a növények fejlődését.

Tennivalók

FOTÓK: © Rafał Olechowski, Elena Barbashina, Michalowski, Paul Grecaud | Dreamstime

SZEPTEMBERTŐL NOVEMBERIG

BALKONRA: LESTYÁN

Mivel a lestyánlevél adja a húslevesek jellegzetes illatát, kiváltható vele a vegeta. A fűszernövényt már a középkor óta használják, ám mára egyes vidékeken csak „maggifűként” emlegetik. Magját ősszel vessük egy centiméter mélyen, egy tő bőven fedezi egy család szükségletét. A zamatos levelek kifejlődéséhez nélkülözhetetlen a sok napfény és a rendszeres öntözés. A frissen szedett levelek zöld salátákat, leveseket, szószokat és krumpliételeket ízesíthetnek, magvait süteményekhez, szószokhoz és húsokhoz adhatjuk. A leveleket érdemes rendszeresen szedni, különben a növény akár kétméteresre is megnőhet. Gyökerét a harmadik évtől áshatjuk ki, gyógyteaként kiváló vízhajtó, de salátákba aprítva is kipróbálhatjuk. Intenzív aromájú szárított őrleményét tároljuk jól zárható edényben.

FOTÓK: © Bernd Juergens, Pzromashka, Suljo | *Dreamstime*

KERTBE: RIBIZLI

A piros vagy fehér ribiszke csemetéit ősszel ültessük, a bőséges termés érdekében védett és kissé napos helyre, nagyjából két méter távolságra egymástól. Ha konténeres fajtát választunk, 3-4 évig nem kell bajlódnunk a metszéssel. Egyébként ősz végén vágjuk vissza az idősebb töveket 2-4 rüggyel. A ribizlibogyók tele vannak vitaminnal és ásványi anyagokkal, C-vitamin-tartalmuk kifejezetten magas. Éppen ezért legjobb nyersen csipegetni a fürtökről, hidegen préselt levét kortyolgatni vagy joghurtba keverni. Megpróbálkozhatunk még lekvár vagy bor készítésével is, de a savanykás íz miatt ne vigyük túlzásba a cukrozást, édesítsünk inkább mézzel.

Vetésnaptár

SZŐRMÓK VITAMINBOMBA: BIRSALMA

Fontos ásványi anyagok és vitaminok tárháza a birs. A vérszegénység leküzdéséhez rész- és vastartalmával, az idegrendszer működéséhez pedig kálium- és foszfortartalmával járul hozzá. Emellett a vérkeringést serkentő, a szervezet méregtelenítésében fontos szerepet játszó pektin is van benne. Antociántartalma gátolja az érelmeszesedést. Magas P-vitamin tartalma lassítja a szervezet öregedési folyamatait. Ha ez nem lenne elég, látássegítő A-, az anyagcserében fontos B1- és B2-, valamint öregedéslassító E- és C-vitamint is tartalmaz.

A piacon október elejétől keressük a kemény, illatos, világossárga birset. Ne vegyük meg, ha puha, és barnára színeződött. Ne dörzsöljük le a molyhos védőréteget! Sötét, hűvös, enyhén párás helyiségben sorakoztassuk szalmára vagy papírra, és takarjuk le papírral. Megfelelő válogatás mellett hetekig eltartható. Az érett gyümölcsöt tároljuk hűtőszekrényben. A birset hámozás, édesítés és főzés után fogyasztjuk. Nem barnul be, ha megöntözzük citromlével, hőkezelés hatására viszont enyhén rózsaszínűre változik. Szegfűszeggel és fahéjjal kompótként, továbbá birsalmasajtként ismert. Aromájához illik a gyömbér, a fokhagyma, a hagyma. Kellemes kísérője lehet zöldségekben gazdag gabonakásáknak.

ILLATOS IZSÓP

A Kis-Ázsiában és a Földközi-tenger környékén őshonos évelő félcserje 50-70 centiméterre is megnő. Virágai évente kétszer nyílnak a fajtától függően szőrözött vagy szinte teljesen sima száron. Sötétzöld levelei egymással átellenben állnak. A növény hatóanyagai fokozzák a vérnyomást, enyhítik a fogfájást és csillapítják a köhögést. A népi gyógyászat izsópteás öblögetést javasol torok- vagy mandulagyulladásra, emellett a tea étvágyjavító hatású, és segíti a zsíros ételek emésztését is. Tisztító hatása jól jöhet bélhurut vagy szájüreggyulladás ellen, a gyomor és az emésztőrendszer fertőzései esetén.

Az izsóp ételek díszítésére is kiváló, látványos fűszer. Aromája remekül illik sültekhez, burgonyás, karalábés és zelleres egytálételekhez, salátákhoz, gabonakásákhoz. Kellemes, fanyar, enyhén kesernyés ízt ad tartalmas leveseknek és mártásoknak.

A piacon csak ritkán találkozhatunk csokorba kötött virágos száraival. A leveleken található olajmirigyek és a jellegzetes kámforos illat segít eldönteni, hogy valóban izsópot tartunk-e a kezünkben. Próbáld ki a balkonládás termesztést! Egy tő a család minden igényét kielégíti. Az izsóp szárazságtűrő, talajjal szemben nem igényes.

FOTÓK: © Sinandonmez, Tom Curtis, Pistone | *Dreamstime*

Most kell szedni

ZÖLDSÉGES KÖLESLEVES

Hozzávalók 6 adaghoz: 8 dl víz (vagy zöldségleves alaplé), 1,3 dl köles, fél fej rózsákra szedett karfiol, 1 durvára vágott sárgarépa, 1 karikára vágott szárzellerlevél, 2 összenyomott fokhagymagerezd, rozmaring, kakukkfű, bazsalikom, borsikafű, 150 g szeletelt erdei gomba, 3 karikára vágott újhagyma, 3 evőkanál olaj.
Elkészítés: Gyakori kevergetés mellett pirítsuk meg a gombát az olajon. Adjuk hozzá a kölest, kavargassuk tovább 2-3 percig, majd öntsük fel vízzel. A hagyma kivételével minden zöldséget és fűszert adjunk hozzá. Kis lángon, fedő alatt főzzük további 15 percig. Az apróra vágott hagymát tálaláskor szórjuk a tetejére.

ZABPELYHES SÜTEMÉNY

Hozzávalók: 300 g zabpehely, 8 evőkanál darált dió, 6-8 evőkanál méz, 6 evőkanál olaj, mazsola (elhagyható), 1 liter víz, a tetejére 2 reszelt alma és fahéj.
Elkészítés: Összekeverjük a sütemény hozzávalóit. Ne lepődjünk meg, nagyon hígnak tűnik! Fél óráig állni hagyjuk. Sütőpapírral kibéleljük a tepsit, és előforrósítjuk a sütőt. A masszát a tepsibe öntjük, majd a tetején elrendezzük az almát. Bőségesen megszórjuk fahéjjal, majd 30 perc alatt készre sütjük. Akkor jó, ha a teteje ropogós, a széleinél és alul fényes, kissé áttetsző. Ha szétesne, fogyasszuk kanállal.

TÖNKÖLYBÚZA LAPOSKA

Hozzávalók: 100 g tönkölyliszt, 2 dl víz, só, 1 evőkanál szezámmag (elhagyható), 1 evőkanál olaj.
Elkészítés: A vizet apránként keverjük a liszthez. Pihentessük egy óráig, majd adjuk hozzá a sót, a szezámmagot és az olajat. Formázzunk belőle diónyi korongokat, majd lapítsuk 2-3 mm vékonyra. Előmelegített, vastag falú serpenyőben süssük meg mindkét oldalát. Tálaláskor megkenhetjük apróra vágott fokhagymával, lágy sajttal, tejföllel, de magában is finom.

ÁRPALEVES LENCSÉVEL

Hozzávalók: 200 g vörös lencse, 80 g árpagyöngy, 2 sárgarépa, 150 g zellergumó, 2 vöröshagyma, 2 gerezd fokhagyma, szurokfű, borsikafű, babérlevél, 8-9 dl víz (vagy zöldségleves alaplé), 300 g paradicsom vagy 1 dl paradicsomlé, petrezselyemlevél, 2 evőkanál almaecet (elhagyható).
Elkészítés: Az átválogatott lencsét és árpát áztassuk be éjszakára, reggel friss vízben tegyük fel főni. Eközben a zöldségeket vágjuk apróra, a fokhagymát törjük össze. Másfél órai főzés után gazdagítsuk a levest a vörös lencsével, zöldségekkel, paradicsommal, és ízesítsük tetszés szerint. További 15 perc alatt készre főzzük. Tálaláskor szórjuk meg apróra vágott petrezselyemmel, ízesítsük almaecettel. Tejföllel is savanyíthatjuk.

FOTÓK: Galló Rita

Idénymenü

MARKOVICS VERA

FOTÓK: © Tarragona, Kuhar | *Dreamstime*

ÖKOKOZMETIKA GABONÁKKAL

SZEMESNEK ÁLL A VILÁG

Az egészséges bőr, haj, köröm a táplálkozással kezdődik. Tanácsok és receptek, amelyek kívül-belül használnak.

Akik vigyáznak az alakjukra, vagy fogyni szeretnének, legtöbbször alig vagy egyáltalán nem esznek pékárut és tésztát, pedig elvonókúra helyett csak válogatni kell. Ha kerülni akarjuk az üres kalóriákat, és székrekedésre vagyunk hajlamosak, akkor a finomított, azaz hántolt gabonából készült lisztes árukra, a kalácsra, a fehér kenyérre, a vajas süteményekre valóban jobb nemet mondani. A rostokban, ásványi anyagokban és vitaminokban gazdag teljes kiőrlésű – a magvak héját is tartalmazó – lisztből készült tészták, pékáruk, egyéb ételek (müzlik, köretek) fogyasztása viszont ajánlatos mindenkinek, aki a tetszetős külsőért, feszes bőrért, selymes hajért és erős körmökért már a reggelizőasztal mellett is elszántan harcolna.

BELÜLRŐL SZÉPÜL

Aki szeretne ügyelni a külsejére, annak alapvetően az egészségével kell törődnie, és csak utána jöhet a szépségápolás. Sokan a krémektől várják a csodát, pedig a bőr mégiscsak belülről épül: sejtjei a véráramon keresztül kapják a szükséges anyagokat, tehát szoros

kapcsolatban van a vér- és nyirokkeringéssel, a belső szervekkel, az idegrendszerrel. Minden, ami ezek működését segíti, a külsőnknek is használ. Olyan hántolatlan gabonafélékben, mint a búza, árpa, rozs, zab, köles vagy a gabonák közé sorolt hajdina, valóságos kincsek rejlenek. A gabonamagvak sok rostot, viszonylag sok fehérjét, például esszenciális, vagyis az életfolyamatokhoz nélkülözhetetlen aminosavat tartalmaznak. Kevés zsírféle van bennük, de annál értékesebbek. A rengeteg vitaminjuk közül érdemes kiemelni a vízben oldódó B-vitaminokat, amelyek az idegrendszer működésében, a sejtek anyagcseréjében, a bőr épségében játszanak szerepet. Fontos még bennük az öregedéslassító E-vitamin is. A gabonák ásványi anyagokban szintén bővelkednek. Erős és egészséges lesz a haj, rugalmas a bőr, szép a köröm a teljes kiőrlésű magvakban található szilíciumtól. A csontok és a fogak épülését segíti a foszfor, a fluor és a kalcium, az izmok működését a magnézium, a kálium pedig a szervezet savegyensúlyáért felelős – hogy csak a legfontosabbakat említsük.

FOGYÓKÚRÁZÓKNAK IS

Rostokra nagy szükség van a belek és a gyomor megfelelő működéséhez. A bőr egészségét és szépségét az emésztő- és méregtelenítőszervek állapota is befolyásolja. A vízben oldódó rostanyagok (pektin) segítik a bél mozgását, a folyadékot megkötve könnyebbé teszik a salakanyagok eltávolítását. A tartós székrekedés pattanások, miteszszerek formájában a bőrön is kiütközik. A szakértők szerint napi 25-50 gramm rost még a fogyókúrázók számára is hasznos. A vízben oldódó rostok a gyomorban megduzzadva a telítettség érzetét keltik, a vízben nem oldódók pedig csökkentik a tápanyag-felszívódás mértékét, és lelassítják a gyomor ürülési sebességét. Vagyis a gabonák fogyasztását követően csak hosszabb idő után jelentkezik éhségérzet. Ez különösen azok számára örvendetes hír, akik nehezen tudnak meglenni nassolás nélkül, vagy a növényi ételektől állandóan farkaséhesnek érzik magukat.

SZÉP BŐR ÉS HAJ

A keringési zavarokban szenvedők is gyakran panaszkodnak olyan bőrproblémákra, mint a lábakon megjelenő seprűvénák, az orcákat pirossá színező hajszálerek, duzzadt bokák. A rostbevitel számukra is fontos. Nem csupán azért, mert hozzájárul a koleszterinszint csökkenéséhez, hanem mert a magokban lévő szilícium (kovasav) adja a kötőszövetek (erek, bőr, csontváz, kötőhártya, porcok) rugalmasságát, szilárdságát is. Aki szervezetében elegendő mennyiségű kovasavat tárol, annak jobb eséllyel lesz rugalmas és sima a bőre, fénylő a haja. A kovasav és a fluor együttes jelenléte pedig az erős fogak és körmök feltétele. Mivel az életkorral folyamatosan csökken a szövetek kovasavtartalma, a folyamatos utánpótlásról teljes értékű táplálkozással kell gondoskodnunk, amibe a teljes kiőrlésű gabonafélék is beletartoznak. Különösen a kölest, a hajdinát, a zabot és a barna rizst ajánljuk mindenki figyelmébe. A köles ásványi anyagokban igen gazdag – nagy mennyiségű kovasav, fluor, kén, foszfor, vas, magnézium, kálium, cink is található benne –, és mivel nem tartalmaz glutént, lisztérzékenyek is fogyaszthatják. A kén elengedhetetlen a haj és a köröm növekedéséhez. Ne feledjük, hogy az idegrendszer mellett a bőr és a hajzat is megsínyli, ha ezekből nem jutunk elegendő mennyiséghez – hiányukban gyakoribbá válnak a gyulladások, erősödhet a hajhullás. Mivel a köles vasat is tartalmaz, a fakó bőrű vashiányos olvasóinknak is melegen ajánljuk. Lúgos kémhatása miatt a cellulit-, valamint a pattanásellenes diétát követők, illetve a rozáceás bőrűek étrendjében is fontos szerepe lehet. A zab és zabpehely fogyasztása a gyulladást gátló anyagok miatt a bőr- és emésztési panaszok esetén különösen ajánlott, és az említett cellulit- és pattanásdiétában ugyancsak kiemelt helye van. A barna rizs méregtelenít, segíti a salakanyagok eltávolítását, ezért bőrbetegségek, hajhullás esetén is érdemes fogyasztani, és mivel nem hizlal, fogyni vágyók is bátran ehetik. A hajdinakása a B és E vitaminok mellett értékes öregedéslassító anyagokat is tartalmaz, például rutint, amely a hajszálerek egészségéhez feltétlenül szükséges. A hajdina rendszeres fogyasztásától a kötőszövet rugalmasabbá válhat, a hajszálerek törékenysége csökken. Annak ellenére, hogy mindennap ajánlott teljes kiőrlésű gabonát fogyasztani, az arányokra érdemes odafigyelni. A túlzott bevitel szintén káros lehet, mert a rostok nagy mennyiségben képesek megkötni egyes nélkülözhetetlen ionokat (kalcium, vas, réz, magnézium, foszfor, cink, aminosavak és számos vitamin), így azok hiányosan szívódnak fel. Vásárláskor ügyeljünk a szavatosságra, felhasználáskor szagoljunk bele a csomagolásba, mert a penészes gabona károsítja a szervezetet.

RECEPT

Valamennyi gabona megőrölt magvait felhasználhatjuk házi kozmetikánkban joghurttal, élesztővel arcradírok készítéséhez, valamint vitalizáló és tápláló (krémes) gyümölcspakolások sűrítésére. Érzékeny és vékony bőrűeknek tanácsos egészen finomra őrölni a szemeket, hogy ne sértsék fel a bőrt. A hidegen sajtolt búza- és kukoricacsírából nyert olajok sok E-vitamint, karotint, lecitint tartalmaznak. Ezek mind az arc, mind a testápoláshoz felhasználható, kiváló bőrápoló, regeneráló tulajdonságú anyagok, amelyeket a megnedvesített bőrbe kell bemasszírozni. Száraz bőrűek keverjenek hozzá mandula- vagy avokádóolajat.

Arcpakolás száraz bőrre

1 evőkanál mézet forró víz fölé tartva melegítsünk föl. Tegyünk hozzá 1-2 kanál tejet vagy tejszínt, 1 tojássárgáját és annyi búzacsírát, hogy kenhető pépes masszát kapjunk. A gőz fölött bemelegített arcra ecsettel kenjük fel. Körülbelül fél óra múlva bő langyos vízzel mossuk le.

Arcpakolás zsíros bőrre

Tegyünk kis üvegtálkába 1-2 evőkanál zabpehelydarát. Adjunk hozzá annyi frissen préselt uborkalevet, hogy sűrűbb masszát kapjunk. Egy tojásfehérjét verjünk fel habbá, és finoman keverjük a péphez, majd kenjük fel a megtisztított bőrre.

KALAS GYÖRGYI

FOTÓK: © Elena Kouptsova-vasic, Lantapix | *Dreamstime*

A legtöbb szülőnek az tűnik fel, hogy gyereke hiába eszik, nem hízik egy grammot sem. A kicsinek rossz a kedve, fáradékony, esetleg vérszegény is, a hasa pedig nagy és puffadt. Ilyen tünetek alapján ma már a legtöbb orvos lisztérzékenységre gyanakszik, a diagnózis felállítása azonban korábban sokkal bonyolultabb volt. A Lisztérzékenyek Érdekképviseletének Országos Egyesületét húsz éve olyan szülők hozták létre, akiket testközelről érintett a probléma. Koltai Tünde, az egyesület elnöke elmondta, hogy amikor két évtizeddel ezelőtt kiderült, hogy fia lisztérzékeny, még korántsem volt annyira egyszerű a diagnózis felállítása – azóta viszont az orvostudomány ezen a területen is rengeteget fejlődött. Nekik szerencséjük volt, fél év folyamatos betegeskedés és kivizsgálás után olyan orvoshoz kerültek, aki azonnal lisztérzékenységre gyanakodott, így aztán viszonylag hamar kiderült, miért fogyott le a korábban sza-

A LISZTÉRZÉKENYSÉG MÁR GYEREKKORBAN FELISMERHETŐ

SE KENYÉR, SE SÖR

A lisztérzékenységet sokáig gyerekbetegségként tartották számon, mostanra azonban kiderült, hogy legalább ugyanannyi felnőttet érint. Diagnosztizálni és együtt élni vele viszont könnyebb, mint régen.

bályos ütemben fejlődő kisfia. A diagnosztika fejlődésével az is világossá vált, hogy a lisztérzékenység (hivatalos nevén a cöliákia), amelyet addig ritka gyermekbetegségnek tartottak, egyáltalán nem olyan ritka, és rengeteg felnőtt is szenved tőle, Magyarországon nagyjából minden századik ember. Van, akinél csak hatvan-hetven éves korában állapítják meg bélpanaszai és fáradékonysága igazi okát. Koltai Tünde úgy látja, őket viseli meg a leginkább a betegség, hiszen idős korban sokkal nehezebb már életmódot váltani, és jóval nagyobb önfegyelem kell a gyógyulást hozó gluténmentes diéta betartásához.

FOGYÁS ÉS PUFFADÁS

A lisztérzékenység autoimmun betegség. A szervezet ellenanyagot kezd termelni a gabonában található fehérjével, a gluténnal szemben, ami károsítja a vékonybélben található bélbolyhokat, így a tápanyag-felszívódás romlik. Ezért van az, hogy a lisztérzékenyek többsége fogyásnak indul. A nem felszívódott tápanyag egy része a belekben bomlani kezd, ez okozza a másik jellegzetes tünetet, a puffadást. Mivel a károsodott bélbolyhok nem tudják kiválasztani a tápanyagokból a zsírt, a széklet legtöbbször fénylő, zsíros lesz. Ha tehát nem sokkal a lisztes ételek bevezetése után gyerekünkön ezeket a tüneteket észleljük – miközben hasfájásra panaszkodik, és nem gyarapodik –, valószínűsíthetően lisztérzékenységgel van dolgunk. A tünetegyüttest már a XIX. században rögzítették, de hogy a glutén van a háttérben, az csak a második világháború után lett egyértelmű. Megfigyelték ugyanis, hogy azok, akiknek a háború előtt heves, kellemetlen hasi panaszaik voltak, a háború alatt jobban lettek, majd a háború után ismét kiújultak a problémáik. A magyarázat az, hogy ínséges időkben gabonák helyett az emberek többnyire csak krumplit ettek, a gabonák közül pedig csak kukoricát, ezekben viszont nincs glutén.

Mint említettük, a gyerekeknél jellegzetesek a tünetek, és általában a lisztes ételek bevezetése után nem sokkal jelentkeznek is. Felnőtteknél nehezebb a betegség megállapítása, hiszen bélrendszeri panaszokat a betegek mindössze ötöde észlel, a többiek csak fáradékonyságra panaszkodnak – olvashatjuk dr. Juhász Márk, lisztérzékenységre szakosodott belgyógyász és szerzőtársai *A coeliakia napjainkban* című tanulmányában. A fogyás sem mindig jelenik meg a felnőtteknél, sőt a lisztérzékenyek egy része kifejezetten elhízott. Előfordul, hogy a beteg vérszegénységgel vagy ismétlődő vetéléssel fordul orvoshoz, és csak a vékonybélből történt szövetmintavétel után derül ki, hogy a háttérben lisztérzékenység áll. (Bár a gyanú már egy egyszerű vérvétel eredményéből is felmerülhet, biztos diagnózist csak szövetmintával lehet felállítani.) Az elhanyagolt betegségnek súlyos következményei lehetnek, okozhat például pajzsmirigyproblémákat, csontritkulást, sőt akár meddőséget és rosszindulatú daganatokat is. A lisztérzékenységet sajnos nem lehet kinőni, akinél diagnosztizálják, annak élete végéig gluténmentes diétát kell tartania, különben tünetei újra megjelennek. A megfelelő étrend betartásával azonban a lisztérzékenység nem jelent különösebb kockázatot.

NYARALÁS KENYÉRSÜTŐVEL

Az ilyen étrend sajnos nem csak annyiból áll, hogy nem eszünk kenyeret és péksüteményt, hiszen glutén például a rántott húson a panírban vagy a liszttel habart főzelékekben is található, nem beszélve olyan dolgokról, mint a csokitorta vagy a sör. A lisztérzékenyek érdekképviselete azt tekinti az egyik legfőbb feladatának, hogy felderítse a gluténmentes élelmiszereket és elárusítóhelyeket. Koltai Tünde szerint ma már korántsem olyan rossz a helyzet, az alapvető élelmiszerek egy részét hagyományos élelmiszerboltokban is megvehetik a lisztérzékenyek, sőt a nagyobb üzletláncok saját márkás gluténmentes termékeket is forgalmaznak. Ettől függetlenül az élet a lisztérzékeny ember számára elég bonyolult lehet. Nem ülhet be bármikor egy étterembe, és ugyan már számos óvodában, iskolában biztosítják a speciális étkezést, a kisgyereknek sokszor nehéz feldolgoznia, hogy mást eszik, mint a többiek. „Nem egy-

szerű a helyzet nyaralások alkalmával sem – mondja Koltai Tünde. Bár már itthon is vannak olyan szállodák, amelyek kifejezetten figyelnek a lisztérzékenyekre, az ember többnyire kénytelen önellátásra berendezkedni. Mi még a kenyérsütő gépet is magunkkal szoktunk vinni. Néhány országban egyszerűbb a helyzet, Olaszországban gluténmentes pizzát kínáló éttermeket is találunk."

A gluténmentes termékek ma már viszonylag egyszerűen beszerezhetők, legalábbis Budapesten és a nagyobb városokban, kisebb településen ez sajnos jóval bonyolultabb. A termékek kiválasztását segíti az egységes európai termékjelölési rendszer is: a „gluténmentes" megnevezést akkor viselheti egy termék, ha egy kilogrammja legfeljebb 20 milligramm glutént tartalmaz.

GYEREKÉTREND

Vidéken ráadásul kevesebb a lisztérzékenyekre szakosodott belgyógyász, gasztroenterológus, míg a városi kórházak szinte mindegyikében találunk ilyet. Hogy a lisztérzékenység mitől alakul ki, ma még nem tisztázott, de tény, hogy a hajlam örökölhető, bár az ilyen szülők gyermekei nem lesznek feltétlenül lisztérzékenyek. Egészen az utóbbi időkig azt javasolták, hogy nyolc hónapos kor alatt, lisztérzékenységre hajlamos gyereknek pedig egyéves korig egyáltalán ne adjunk gluténtartalmú gabonát, mert ez elősegítheti az érzékenység kialakulását (gluténmentes gabona a kukorica, a rizs és a köles). Koltai Tünde szerint azonban az összefüggés sajnos nem ilyen egyértelmű, sőt a glutén túl késői bevezetése is kiválthatja a betegséget. „Mostanában folyik egy olyan tudományos kísérlet, amelyben a veszélyeztetett, lisztérzékeny családokban született, genetikailag is érintett csecsemők étrendjébe 4 és 7 hónapos kor között minimális mennyiségű glutént iktatnak be, mert bizonyos feltételezések szerint ennek megóvó szerepe lehet. Svéd kutatások azt mutatják, hogy a szoptatás mellett óvatosan bevezetett gluténnak lehet megelőző szerepe. Úgy tűnik, nem érdemes sokáig várni a gabonafélék bevezetésével, hat hónapos kor körül mindenképpen kezdjük el."

BAROTÁNYI ZOLTÁN

A táplálkozástudomány többé-kevésbé tudományos, egymással is vitatkozó irányzatainak története egyben a nehezen összeegyeztethető fóbiák története. Miután lassan már az összes ételcsoport a vádlottak padjára került, lassan szezonja lesz a jóindulattal is csak kvázitudományosnak nevezhető teóriáknak, amelyek történeti és evolúciós alapon jelölnék ki a javallott és tiltott táplálékok körét. A paleolit diéta hívei maguk is ilyen szempontok szerint dolgoznak. Kiindulópontjuk a jó tizenkétezer évvel ezelőtti fordulópont, amikor az akkori emberiség mind nagyobb csoportjainál váltotta fel a gyűjtögető, halász-vadász életmódot a földművelés és az állattartás. Ez az őskőkor, azaz a paleolitikum vége. A paleolit diéta hívei szerint ez minden rossz kezdete.

FOTÓK: © Andrey Burmakin, Popescu Iacob Emanuel | *Dreamstime*

PALEOLIT DIÉTA

RITKA BÚZA, RITKA ÁRPA

A hetvenes évek óta terjed a paleolit diéta mozgalma: hívei legszívesebben kihúznának étrendünkből minden olyat, ami a legutóbbi jégkorszak óta került bele, köztük a gabonák többségét is. De vajon működik-e a húst hússal (meg némi zöldséggel-gyümölccsel) terápia?

Az addig ideálisan táplálkozó emberiség megfertőződésének, a civilizációs, jóléti betegségek megjelenésének kora, amelyek azóta is kísértik fajtánkat.

A vádlottak padján ott ülnek a gabonafélék (kivéve talán a zabot) meg a belőlük készült kenyér- és tésztafeléségek, a tehéntej és a tejtermékek, a bab, a borsó, a lencse, a nagy keményítőtartalmú gumók (a burgonya legelébb!), a növényi olajok, s végül, de nem utolsósorban a finomított cukrok, mint a legfőbb bűnösök, amelyeket ráadásul előszeretettel kevernek a többi delikvenshez. A paleolit diéta hívei szerint a hirtelen táplálékváltás óta eltelt pár ezer év evolúciós szempontból olyan rövid idő, amely nem tette lehetővé az új táplálékforrásokhoz való alkalmazkodást. Márpedig a mai menük legnépszerűbb alkotóelemei ilyen vagy olyan okokból egyértelműen mérgek, amelyek még a legbanálisabb esetekben is alig kezelhető aknék, kelések elburjánzásához vezetnek.

Lássuk sorra a vádpontokat. A propagátoroknak a szénhidrátokkal általában bajuk van. Ez azonban nem mindig vág össze a szénhidrátfélék kárairól és hasznairól vallott táplálkozástudományi nézetekkel. A paleolit diéta követői szerint az akár húszezer évvel ezelőtti ételek fogyasztása nyomán kevesebb szőlőcukor kerül a vérbe, mint a ma népszerű tésztafélék vagy édességek esetében. Ez viszont nem feltétlenül van így. Mézet alighanem már a pattintott kőkorszakban is ettek eleink, márpedig ez tömény glükóz-fruktóz keverék. Mindez azért fontos, mivel a teória szerint a gabona-, tésztafélék, más természetes keményítőforrások, illetve a finomított cukrok és az édesített élelmiszerek a legfőbb bűnösök a magas inzulinszint, az elhízás, cukorbetegség, anyagcserezavarok, szívbetegség, sőt szívhalál, illetve a rákos megbetegedések kialakulásában. Hogy a mai táplálkozástudomány ezt nem így gondolja, és nem is vetne minden gabonaszármazékot egyforma lendülettel a szemétdombra, az csak az ő baja. A kulcsszó a gyanús fehérjék kerülése: mindenekelőtt a gluténé és más gabonafehérjéké, amelyek áthatolnak a bélfalon, módosítják a szervezet védekezési rendszerét, befolyásolják az agyműködést – ezáltal ők a felelősek a civilizációval együtt terjedő autoimmun és idegrendszeri betegségekért. A teljes kiőrlés pedig csak ront a helyzeten, mivel ekkor olyan rostok kerülnek a szervezetbe, amelyek akadályozzák a vitamin- és ásványianyag-felvételt, arról nem is szólva, hogy sok lektin nevű fehérjefajtát tartalmaznak, ez meg a paleolit diétások szerint mérgező anyag, amely végső soron tovább súlyosbítja az autoimmun állapotot. (A „hivatalos" tudomány csak a nagy mennyiségű, amúgy is nyers vagy rosszul főzött hüvelyesektől, gabonaféléktől és magvaktól óv).

A nem emberi tej sem sokkal különb hatású: itt a tejfehérje, a kazein és származékai a főbűnösök. Az inzulinszint drasztikus megemelésétől kezdve az így okozott cukorbajon át, az autoimmun betegségektől és az allergia terjedésétől a rák gyakoribbá válásáig szinte mindenért a tejet teszik felelőssé. Kivétel azért akad: a téma hazai apostola, Szendi Gábor maga is megvallja, hogy sajtot azért fogyaszt, mivel az már a feldolgozásnak rendkívül magas fokát jelenti. Továbbá a témában többkötetes szerző szereti, és ez magában is nyomós ok. Ugyanakkor pont a tej fogyasztása kapcsán ő maga is kénytelen elismerni, hogy az emberiség nem kis csoportjai igen gyorsan alkalmazkodtak a felnőttkori tejcukorbontáshoz. Az állati fehérjékkel, a jó kis húsokkal nincs is gond, ami összefügg azzal, hogy a paleolit diéta propagátorai üres fecsegésnek tartják a „koleszterinlegendát".

De persze itt vannak a problémák, amelyek sokféle ellenvetésre késztetik a diéta kritikusait. Az irányzat hívei jó szokás szerint mazsoláznak a téma szerteágazó szakirodalmában, és hajlamosak csak az őket igazoló állításokat és vizsgálati eredményeket pakolni az irodalomjegyzékekbe. Miközben azonban nyilvánvalóan nincs és nem is lehet igazuk minden felvetett kérdésben, ezek sokszor nagyon érdekes problémákra, tudományos dilemmákra mutatnak rá, amelyek feltárására eddig a kísérleti kutatási módszertanon alapuló orvoslás vagy éppen a táplálkozástudomány nem vállalkozott. A temérdek élelmiszer egyedi és kereszthatásainak feltárásához ugyanis beláthatatlan mennyiségű pénzre és időre volna szükség – ennél mindenképpen olcsóbb látszólag meggyőző elméleteket felállítani. Éppen ezért minden olvasónknak javasolnánk, hogy a paleolit diéta elkezdése előtt gondosan mérlegelje a javallott és ellenjavallt ételek hatásait. Tudjuk, nem lesz könnyű dolga már abban sem, hogy különválassza a kétkedő, azaz nem a különféle hívők szája íze szerint íródott tanulmányokat, valamint az elferdített és sokszor bombasztikus megállapításokat rejtő irományokat. A történelem előtti életformákat tanulmányozó kutató például nem fog olyan könnyedén és elhamarkodottan nyilatkozni az általunk még mindig csak töredékesen ismert őskőkor kulináris szokásairól és gyakori betegségeiről, egy biológus pedig kicsit összetettebben látja a változó körülményekre és táplálékokra adott evolúciós válaszokat, mint a notórius diétások.

Végül persze fel kell tennünk a kérdést: ez a diéta is csak a „felvilágosult" kevesek hóbortja lesz, vagy az egész emberiséget akarjuk visszaszoktatni a hús-zsír-zöldség-gyümölcs terápiára? Mert annyi megehető húst sosem fogunk előállítani, amennyi a jelenlegi népesség táplálására elég volna. A húsállattartás vagy a halfogyasztás sci-fi méretű felduzzasztása alighanem már magában is olyan járulékos (például környezeti) károkat vonna maga után, amelyek mellett eltörpülhetne a sok-sok amúgy is csak feltételezett haszon, amely a fenti menüből származna. A paleolit diéta hívei által támadott élelmiszerfélék – még ha el is fogadnánk az összes rosszat, amelyet róluk állítanak – sikeresen lendítették át az emberiséget az élelmezési kríziseken, és hozzásegítették, hogy minden képzeletet felülmúló mértékben terjedjen el Földünkön. Tudjuk, ezért nem mindenki lelkesedik.

KÓMÁR HANNA

Készítettem egy hulladékkezelő egységet az otthoni szelektív hulladékgyűjtéshez, amit a konyhai mosogató alá építettem be. Szerintem bárki utánam tudja csinálni. A cél az volt, hogy a hulladékkezelés minél egyszerűbb és ésszerűbb legyen. Akár egy-, akár kétmedencés mosogatóval rendelkezünk, annyi hely mindig akad alatta, hogy beillesszünk egy szelektív szemetest. De azért itt óriási szabad térre ne számítsunk, a konyhabútorok átlagos mélysége 50-54 cm, szélességük változó, nekem például csak 35 cm állt rendelkezésemre a mosogató alatt húzódó cső miatt. A lakásban máshol is kialakíthatjuk a hulladékgyűjtőt, például beépíthetjük egy önálló konyhaszekrénybe. Kivitelezéskor vegyük figyelembe a lakóhelyünkhöz legközelebbi szelektív hulladékgyűjtő adottságait. Általában műanyagot (PET-palack), papírt, fehér üveget, színes üveget, illetve fémhulladékot dobhatunk a színes konténerekbe, de van olyan is, ahová egyéb műanyag flakont, zacskót, dobozt is vihetünk. Célszerű annyi rekeszesre tervezni házi szelektívünket, ahányféle konténert találunk az utcán.

FOTÓK: © Kómár Hanna

SZELEKTÍV HULLADÉKKEZELÉS OTTHON

GYŰJTŐSZENVEDÉLY

A háztartási szemetet többféle módon válogathatjuk szét, mielőtt elindulunk az utcai konténerhez. Megmutatjuk, hogy szerintünk mi a legpraktikusabb.

1 Ideális hely **2** A sínek elhelyezése **3** A fakeret kipróbálása **4** A fakeret felosztása **5** Kampók befúrása **6** Fakeret a helyén

HOZZÁVALÓK

A szemetest gyors és könnyű elkészíteni, a hozzávalók is könnyen beszerezhetők a barkácsboltból. Lécekre (keskeny léc és derékszögű léc [lásd a képen], melyekre ezentúl vékony léc és derékszögű léc néven utalunk), becsavarható kampókra és különböző nagyságú szögekre lesz szükség. Szög helyett elvileg pillanatragasztót is használhatunk kisebb műveletekhez, bár hosszú távon az ereje vitatott, emellett a legtöbbje ciánt tartalmaz, ezért inkább csak apróbb szögelést váltsunk ki ezzel. Alapszerszámok közül akkus csavarozóra, fúrógépre, vízmértékre, kalapácsra, kézifűrészre és ceruzára lesz szükség. És harapófogóra, ha egy rossz helyre ütött szöget szeretnénk eltávolítani.

A MELÓ

Miután méretet vettünk a konyhaszekrényről (ügyelve a csövekre, csapokra, vezetékekre), vagy a konyhaszekrény mélységét figyelembe véve kimértük a hulladékgyűjtő helyét, két-két lécet vágjunk le a vékony lécből és a derékszögű lécből. Ezután egy-egy vékonyat egy-egy derékszögűvel összeszögelünk, ezek fogják alkotni a síneket. A konyhabútor oldalára fúrjuk be az egyik sínt. A másik sín egyik végét a hátsó falhoz erősítjük, az elülső végét – amely különben a levegőben lógna – egy vastagabb, rövidke léchez erősítjük hozzá a képen látható módon. A vízmértékkel állíthatjuk be, hogy a sínek a hátsó falra merőlegesek, illetve párhuzamosak legyenek. A két sínen fog futni egy fakeret, ennek vegyük le a méreteit, majd a vékony lécből vágjuk ki és szögeljük össze. A kereten ezután ceruzával érdemes bejelölni, mekkora és hány darab rekeszt tervezünk. A tervezés során célszerű annak megfelelően kijelölni a rekeszméreteket, hogy egy-egy hulladéktípusból mekkora mennyiség gyűlik össze. Általában a műanyag edények, palackok termelődnek legnagyobb számban, a fémhulladék térfogata pedig a legkevesebb. (Minden hulladékra vonatkozik, hogy csak tiszta vagy megtisztított állapotában lehet szelektíven gyűjteni.) Ha felosztottuk a rekeszeket, a vékony lécekből vágjunk rá elválasztó léceket. Ezután következik a kampók becsavarozása. A vasboltokban lehet hozzájutni a remek kis „fogasokhoz", ezek tartják majd a ráakasztott zacskó füleit. A fogasok helyét jelöljük ki a léceken (minimum 4 fogas egy zacskóhoz) és fúrjuk át géppel olyan vastagságú fúrószárral, mint a fogasok vastagsága. Így könnyebb lesz a kis fogasokat becsavarni kézzel is. A PET-palackokat és a fémet nejlonzacskóba érdemes gyűjteni, a papírt papírzacskóba, az üveget merev falú és/vagy sűrűn szövött anyagú táskába, hogy ha törne, ne okozzon sérülést, és ne szakadjon ki a szatyor. A keretre ezt a táskát hat ponton rögzítettem a táska nagysága és a benne lévő üveg súlya miatt. Ha van még egy rekesznyi hely, akkor a színes és fehér üveget külön gyűjthetjük. Ha a rekeszek megteltek, a nejlonzacskókat – a PET és a fémhulladék után – ki lehet dobni a PET-palackos konténerbe, a papírzacskót a papírokhoz, a színes és fehér üveg pedig könnyen szétválasztható a konténerek előtti placcon. A hulladéktól megválva nem marad más a kezünkben, mint az üveget tároló kis táska; megkönnyebbülten, emelt fővel sétálhatunk haza.

Itt az ideje elszakadni a rizs-krumpli köretektől! A kísérletező kedvűeknek most különleges és egyszerűen elkészíthető gabonákat mutatunk be.

AMARÁNT

Gazként növő fajtáját eszik a malacok, de van belőle dísznövény is. A disznóparéjnak is keresztelt amaránt fehérjedús magjainak rosttartalma veri a gabonafélékét. A reformboltokban kapható puffasztott magokat müzlibe, joghurtba vagy levesekbe keverhetjük.

BARNA KÖLES

A középkorig kedvelt gabona volt, de a búzaliszt megjelenésével eltűnt az asztalokról a köleskenyér. A bioboltokban megtalálható hántolatlan barna kölest a világ leggazdagabb ásványianyag-tartalmú gabonájának tartják. Rizshez hasonlóan elkészítve kiváló köret.

DURUMBÚZA

Az igazi olasz tészta tojás nélkül, durumbúzából készül, és nem szabad puhára főzni. A koleszterinmentes étrendben is alkalmazható pastát nem lisztből, hanem a szemekből őrölt dercéből készítik, amelyet vízzel keverve préselnek össze magas nyomáson.

ÁRPA

Sokan csak folyékony kenyérként (sörként) fogyasztják az árpát, pedig mennyi finomság készíthető a rostban gazdag árpagyöngyből, a gersliből! Egyszerű ínyencséget készíthetünk, ha pirított hagymával elkeverjük, majd vízzel vagy húsleveslével felfőzzük.

CSEMEGEKUKORICA

A legrátermettebb kukoricacsövek akár 1200 szemet is növesztenek. Ezek nemcsak nyersen nagyszerűek, a 15 perc alatt elkészülő puliszka télen-nyáron ízletes vacsora. A kukoricadarát főzzük fel vízben, rétegezzük juhtúróval és tejföllel tepsibe. Pirítás után kész is.

HAJDINA

Kakukktojás! A hajdina a közvélekedés ellenére nem igazi gabona, inkább a sóskával rokon. Lisztérzékenyeknek kifejezetten ajánlott, mivel a makkterméséből nyert liszt vagy dara nem tartalmaz glutént. Próbáld ki a hajdinakását rengeteg zöldséggel!

IGAZI ÉS HAMIS, ÁLDÁSOS HATÁSÚ GABONÁK A-TÓL Z-IG

ABLAK-ZSIRÁF

INDIÁN RIZS

A dakota és chippewa indiánok hazájából származó sötét, diófízű vadrizs egy vizes területeken élő fűféle tápanyagokban gazdag magja. Valójában nem rizs, de éppúgy használható. A diós-hagymás, bazsalikommal fűszerezett indián rizs igazi köretkülönlegesség.

PURPURBÚZA

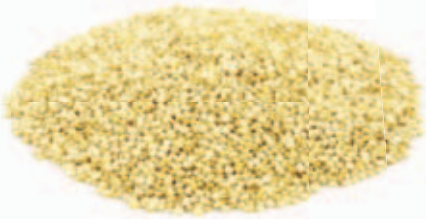
Új jövevény az igényesebb pékségekben a purpurbúzából készült kenyér. A génbankokból felkutatott ősgabona a maghéj antociántartalmától lila, amely antioxidáns-hatását kifejtve lassítja a sejtek öregedését.

TÖNKÖLYBÚZA

Alacsony hozama miatt majdnem kiszorult a termesztésből a tönkölybúza. Ám a biogazdák felismerték, hogy az egyik legősibb búzafféle ellenáll a betegségeknek és a kórokozóknak. A tápanyagokban gazdag tönkölylisztből készült kenyér hosszan eltartható.

JÁZMINRIZS

Mendemondák szerint a thaiok a szemek illatáról felismerik, hogy a jázminrizs melyik régióban termett. Nekünk elég annyit tudni, hogy az egy évnél fiatalabb szemek könnyen ragadnak, az idős, száraz szemek főzéséhez viszont több víz kell.



QUINOA

A Peru és Bolívia határán lévő Titicaca-tó környékéről származik az óriás spenótra hasonlító quinoa. Gluténmentes magjai tartalmazzák az összes fontos fehérjét. A bioboltokban kapható magokról jól mossuk le a keserű szaponint, majd pirítás után dupla adag vízben főzzük negyed óráig.

VÖRÖS RIZS

A vörös rizs egy élesztőgombának köszönheti jellegzetes színét. A reformboltokban kapható szemeket a kínai orvostudomány már évszázadok óta használja, mert sztatintartalmuknak köszönhetően csökkentik a koleszterinszintet és a szívbetegségek kialakulásának kockázatát.

KAMUT

A kamutból lassan szívódik fel a szénhidrát a szervezetbe, ezért cukorbetegeknek is ajánlják. Az ősi gabonafélét biogazdaságokban termesztik, jól süthető. Az energiagazdag kamutkenyér fogyasztása különösen kisgyerekeknek és időseknek ajánlott.

ROZS

A rozs a hűvösebb területek kedvelt gabonája, mely dacol széllel és faggyal. Magjaiból leggyakrabban lisztet őrölnek, de a sok helyen kapható rozspehely is kiváló éhségcsillapító és hasznos rostokkal lát el. Keverd gyümölcslével vagy joghurttal!

ZAB

Nemcsak a lovak ropogtatják a finom zabot, mi is egyre többet találkozunk vele. A zabpehely müzlik, gabonapehely-keverékek és sütemények gyakori alkotórésze. Ha kenyérsütéskor zablisztet is adunk az összetevőkhöz, tovább puha marad a kenyér.

FOTÓ: © Sarnyai Krisztina

FINN KENYÉRSZOBOR A NÉPRAJZI MÚZEUMBAN

FÁBÓL FARAGOTT

FRAZON ZSÓFIA

A „szobor” szó hallatán mellszoborra, magas talapzatra állított lovakra és lovasokra, híres, egykor élt emberekre, a politikai hatalom köztéri jelképeire gondolunk, vagy emlékművek, lakásban elhelyezett műalkotások, esetleg múzeumi raktárakban és kiállításokon elhelyezett szobrok tűnnek fel a szemünk előtt. Valószínű, hogy a kenyeret kapásból nem sorolnák a témához. Mert a kenyér gabonából készül, és nem szoborból. Általában. De nem mindig. A képen látható, leginkább frizbire hasonlító tárgy a finn rozskenyér göndör nyírfából készített szoborváltozata. De miért pont kenyér? – vetődik fel a kérdés. A kenyérszobor egy négy alkotásból álló „szoborcsoport” egyik eleme. A többiek pedig: a géppisztoly, a Molotov-koktél és egy Nokia mobiltelefon (a bemutatott képen a Molotov-koktél palackja nem szerepel). Ezek egyike sem brüszt, államférfi, és még csak nem is lakásdísz. Viszont egy cseppnyi múzeum azért van bennük. Nézzük meg közelebbről a népi összetevőket és egy adag társadalomkritikát is tartalmazó műalkotásokat!

Miként válhat egy kenyérszoborból ikon? És miként kapcsolódik a gabonából sütött kenyér a fából faragott változatához? (És egy géppisztolyhoz, Molotov-koktélhoz és Nokia mobiltelefonhoz?) *A Finn legendák* című, négy alkotásból álló munkát Popovits Zoltán szobrászművész és ékszertervező készítette 2003-ban. Popovits Magyarországon született 1940-ben, de még gyerekkorában családjával együtt kivándorolt, és csak felnőttként, a kilencvenes évek végén költözött újra haza. A közben eltelt több mint ötven évben Németországon és Ausztrián át egészen az Egyesült Államokig jutott. 1965-től Finnországban élt és dolgozott, szobrász munkái mellett leginkább ékszertervezőként. A *Finn legendák* című alkotásában négy különböző, mégis finn nemzeti karakterrel is rendelkező tárgyat választ ki. Olyan legendás találmányokat, amelyek egybefogják a finn kultúra hagyományokhoz és modernitáshoz, történetiséghez és kortárs mindennapokhoz fűződő viszonyát. A témaválasztás összekapcsolódik az anyaghasználattal: az alkotás alapanyaga a göndör nyírfa, amelyből a finnek évszázadok óta készítenek dísztárgyakat. A szobrok egyfelől valósághűek, de alapvetően egyszerűsített formajegyekkel rendelkeznek: nem hű másolatok, inkább sűrű szimbolikus tartalommal feltöltött ikonok. Egy-egy finn legenda kifaragott tárgytörténetét tartalmazzák tömörítve.

A SZOBOR ÉS A HÉTKÖZNAPOK

A táplálkozáskultúra egyik legismertebb eleme Finnországban – a hal, a kávé és a különféle bogyós gyümölcsök mellett – az árpából vagy rozsból készített savanyú kenyér, amely élesztős és élesztő nélküli változatban egyaránt készül, és friss, illetve szárított ételként is fogyasztják. A hűvösebb északi éghajlat következtében Finnországban az árpa és a rozs a két legfontosabb kenyérgabona, amelyből a falusi háztartásokban több helyen még a nyolcvanas években is rendszeresen sütöttek otthon kenyeret. A legismertebb a karácsony előtti kenyérsütés, amikor akár egy egész héten keresztül készítették a kenyereket, amelyeket aztán száraz helyen rúdra fűzve hetekig tároltak. A tárolási időszakban a kenyerek megszáradtak, de a kávéban, a tejben és a leveses, halas ételekben könnyen feláztak. A kerek, középen lukas forma tehát a tárolás praktikus megoldását szolgálta. A kenyérszobor első látásra csak színében tér el a sötét színű rozskenyértől, pászkajellege, középen lukasztott kerek formája szinte gipsznyomatszerűen idézi a finn kenyeret. Megformálásában, szoborlétében viszont mégiscsak van valami abszurd (a géppisztolyról, a Molotov-koktélról és a mobiltelefonról már nem is beszélve). Nemzeti jellegét viszont épp jellegzetes formájának, más nemzetek kenyérformáitól való különbözőségének köszönheti. Annak, hogy nemcsak sűrít egy karaktert, egy jelleget, hanem felismerhetően meg is különbözteti. Egy látszólag banális hétköznapi kellék, amely leginkább azok számára nyer jelentőséget, akik számára idegen, így élmény és tapasztalat válik belőle. A lukas kenyér legendás finn találmány, a „finnség kifejezésének egyfajta jelképe” – fogalmaz az alkotó.

FOTÓ: © www.lapponia.com

A szobrok 2010. november végéig megtekinthetőek a Néprajzi Múzeum Milyenek a finnek? Finnország magyar szemmel *című kiállításán és a kiállítás azonos című katalógusában. (A kiállítást rendezte és a katalógust szerkesztette: Szarvas Zsuzsa muzeológus.)*

FOTÓ: © Finn Nemzeti Múzeum

KOVÁCS GYULA

FOTÓK: © Kovács Gyula

KALANDOZÁS A KÖRÖS-MAROS VIDÉKÉN

PUSZTAI GYEREK-MEGŐRZŐ

Gyalog, csónakon vagy kerékpárral; tavasszal, nyáron vagy ősszel – a Tiszántúlnak ez a része felejthetetlen élményeket kínál a ritka természeti értékekre, csendre és magától értetődő vendégszeretetre vágyó felfedező hajlamú turistának.

A Körös-Maros Nemzeti Park a Tiszántúl déli részének természeti értékeit öleli fel. Központi elemei a Körösök a Hortobágy-Berettyóval, illetve a Maros. Az élővizek a Tiszába futnak, körülöttük számtalan holtág alakult ki; illetve a folyóktól közelebb-távolabb nyújtózó puszták világa. Az ötvenezer hektáros területen a nagy folyószabályozások előtti állapotokra emlékeztető zugokat és a szabályozások után, de a megamonokultúrás dúlás előtti tájhasználatnak köszönhetően fennmaradt értékeket őrzik és mutatják be. A hosszan elnyúló védett árterek és a pusztai jelleget őrző területek nem egy halmazban találhatók, de az egész park egyetlen hosszabb nyaralás alatt is végigrohanható. Persze nem feltétlenül ez a cél, ezért az alábbiakban egy szűkebb, de több látnivalótípust érintő szeletet mutatunk be ízelítőül. A tervezgetéshez érdemes beszerezni a Paulus Kiadó térképét, amely egy autósatlasszal és a helyi kistérképekkel már használható. A kedvcsináló kiadványok között aligha akad szebb dr. Kalotás Zsolt munkájánál.

MOSTAN PUSZTA

A park egyik legértékesebb és a látogatók fogadására teljesen felkészült területe a Dévaványai-Ecsegi puszták, s a

két település között félúton találjuk a Réhelyi Látogatóközpontot. Ez egy valamikori majorság helyén épült bemutatóhely, egyben szállás és takaros, működő gazdaság is. A központot övező terület két nagy egységre osztható: az egyik a Hortobágy-Berettyó szabályozatlan, gyönyörűen kanyargó vonalát Túrkevéig követő ártér, a másik a látogatóközponttól főként keletre elterülő, időszakos vízborításokkal, szikesekkel tarkított puszta. A látogatóközpontban térképet kapunk, amely összesen öt kerékpártúra-javaslatot kínál a látnivalók részletes felsorolásával. Ottjártunkkor a felázott utakon csak gyalog lehetett közlekedni, ami a 15-48 km-es körökből csak egy-egy szakasz megtekintését engedte. A páratlanul gazdag madárvilág és a teljes félgömböt háztetők nélkül rajzoló égbolt már az első másfél órás gyaloglás után lenyűgözött. A szállás környékén kisebb múzeum, őshonos háziállatokat bemutató telep, rackasimogató és tornyos madárvárta kapott helyet, a közvetlen szomszédságban pedig nagy vízibivalycsorda legelészik. Pár száz méterre egy elkerített helyen két túzokkakas gondoskodik arról, hogy közvetlen közelről láthassuk a nemzeti park címerállatát. A pulyka nagyságúra növő szárnyas Európa legnagyobb madara, a csöppet sem félős kakasok figyelmeztető sziszegése is tiszteletet parancsoló. Az ecsegi pusztákon hamar megtaláljuk azt a városnyi körbekerített részt, amely a vadon élő állomány egyik legértékesebb hazai dürgő- és fészkelőhelye. A könyvekből is megismerhető adatok helyett hadd térjek ki a puszta egy számomra eddig ismeretlen értékére. Az út mellett, erdőben, vízparton, áruházban az egyik szemünk mindig a gyereken van, hogy ne okozzon és ne szenvedjen kárt. Na, itt elég ráadni egy piros pólót, és akár a fényképezőgép teleobjektívjével is figyelhetjük, merre bóklászik. A túra során a legnagyobb veszélyt a felázott úton a szandálra rakódó, puha, meleg pocsolyasár jelentette. (A megoldás a szandál lerúgása.)

A Réhelyi Látogatóközpontban a sátorhely 1000 Ft/fő/éj, a szoba 1800, a sátorhelyhez viszont a közös zuhanyzó és teakonyha mellett saját levelibéka is jár. (A szobák felszereltek.) Tömegre nem kell számítani. Étkezés Dévaványáról rendelhető, de gáztűzhely és bogrács is akad. A kerékpárkölcsönzés 1600 Ft/nap és megéri. Érdemes kiemelni az itteni természetvédelmi tábort is, mert nagyon változatos, gazdag programsorozattal várják az ideérkező gyerekeket. A vendéglátást nyugodtan mondhatjuk példaértékűnek.

EVEZZÜNK TOVÁBB

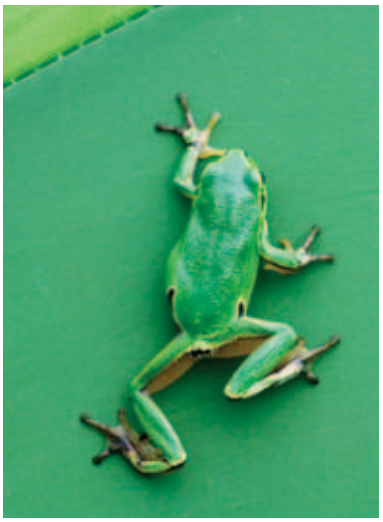
A többnapos pusztai kirándulás nem mindig és nem mindenkinek lebilincselő. Dévaványa alatt viszont ott a csodaszép Körös. Melyik is? A Szanazugtól Feketén-Fehéren egyesült, azaz Kettős-Körös harminchét kilométeren át folytatja közös útját, majd Köröstarcsa fölött fogadja a folyócsalád Sebes-Körös nevű harmadik tagját. Innen a Hármas-Körös majd száz kilométeren át tekereg, egész a Tiszáig. Ebből a százból a felső nyolcvan védett hullámtér. A távokból látszik, hogy akár egy egész nyaralást kitöltő vízitúrában is gondolkozhatunk, persze mindez szintén az időjárás és a család tűrőképességének függvénye. A tiszavirág, a kérész azért a Körös egyik legvonzóbb látványossága, mert itt kedvező magas, agyagos partot talál. Ez viszont a kenus szempontjából azt jelenti, hogy igen kevés helyen tud kikötni és tudja meg-

mozgatni elgémberedett tagjait. A meder hirtelen mélyül és iszapos-agyagos, így egy gyors fürdőzésre is kevés lehetőség nyílik (ez másfelől azt jelenti, hogy akár ősszel is indulhatunk). Sodrás alig van, tehát evezni kell. Cserébe gyönyörű a folyó, motorcsónakos alig akad, és ők is előzékenyek. Mi a Körös-tarcsa–Szarvas közötti 57 km-es távot céloztuk meg. Érdemes kora délután indulni, mert így mintegy két óra kényelmes evezés után befuthatunk egy balról nyíló, lombkupolával borított vízi sikátorba. Ennek végén apró kikötőt találunk, mellette gáttal, amelynek a másik oldalán egy holtág indul, partján a Félhalmi Halásztanyák egyik fele. Fantasztikus, eldugott igazi halásztanya, amelyet a helyi horgászegyesület tagjai építettek, és szinte hazajárnak oda. Rejtély, miként, mert eső után csak traktor birkózik meg az agyagos utakkal. Van büfé, zuhany, bográcsfával és egy nagyon kedves háziasszony. A szoba 1000, a sátorhely 300 (!) forint. Mi itt egy horgászversenybe (elképesztő vadpontyokkal), gyerek horgásztáborba és kétnapos viharba futottunk bele. Utunk következő szakasza Gyomáig tart. A cirka háromórás evezést sűrű ligeterdő, kiskócsagok, jégmadarak kísérik. Az itteni motoros vízi járművek meghökkentően festenek. Kisszobányi, motorral felszerelt altestre mindent kitöltő kockát építenek, a tetején kideríthetetlen rendeltetésű, pár centis szinteltolással. A holmi egyáltalán nem áramvonalas, de a motor felőli vége ponyvás terasszá nyitható, belül pedig komplett lakást találunk pár négyzetméteren. Zuhanyozni a gyomai szabad strandon is tudunk, és a településen feltölthetjük a készleteinket. (Sátorhely 300 Ft/fő.) Ha a helyiek tanácsait megfogadva horgászunk ezen a parton, az biztos halvacsorát ígér. A helyiek jönnek-mennek, szívesen beszélgetnek. Annyira nyugalmas és kedves volt ez a kis partszakasz, hogy a gyoma–szarvasi szakaszt becseréltük egy közös keszegsütésre, tűz körüli beszélgetésre. Hajónkat az endrődi Mokasszin kölcsönzőtől napi kétezerért béreltük; a szállítás 100 Ft/km. Érdemes előre lefoglalni a hajót.

SZARVAS HIBA?

A továbbiakat azoknak ajánljuk, akik nem sok táborhelyes, nomád pihenést terveznek, hanem a térség természeti értékeit inkább rövid csillagtúrákkal szeretnék felfedezni. Tábort verhetünk egy csöndes holtág partján az endrődi Pájer kempingben, amely faházakkal és sátorhellyel, gyerekbarát stranddal, sportolási lehetőségekkel, a szomszédban lovas tanyával és barátságos árakkal várja a vendégeket. Innen autóval hamar eljutunk a legtöbb helyre és más városok medencés strandjaihoz, termálfürdőibe, múzeumaiba. Bázisunkat a központi fekvésű Szarvason kézenfekvő kiépíteni. Ez egy szerény, csodaszép város. Hatalmas holtág patkója mellett fekszik, az élővízhez is közel. A holtágat hagyományos csónakokkal vagy akár sétahajóval is felfedezhetjük. Szállást bőven találunk. Itt van a nemzeti park igazgatósága is, ahol a napi túrákhoz a brosúrák, bemutatófilmek, előadások anyagából meríthetünk ötletet. Kapcsolódik a központhoz egy park is, az Annaliget; de én inkább a meseszép Szarvasi Arborétumot ajánlom. A hatalmas területen ligetes-tisztásos növénykertet találunk óriásfákkal és manósarkokkal, ahol nincs értelme a kijelölt ösvényen maradni. Az élményt szabadon bóklászó őzek teszik végképp feledhetetlenné.

54. o.: vidrakeserűfű-, **55. o.:** csodajárgyány, kéneslepke-nász, párolgó fa, a réhelyi látogatóközpont túzok kakasai, **56. o.:** fák a Szarvasi Arborétumból, sátortárs, szabályozatlan Berettyó, legnagyobb veszély a meleg pocsolya



VAKARÓ

A cigány családok a kenyeret sok helyen még mindig vakaróval helyettesítik. A recept anyáról lányra szál, de egyszerűsége miatt a nem cigány vendégek előtt szégyellik a lepényszerű kenyeret. A legínségesebb időkben is elkészíthető tésztát lisztből, vízből, „pezsgőből" (sütőpor) és egy csipet sóból keverik. Tíz perc pihentetés után nagyjából egy centiméter vastag, kör alakú lepényeket nyújtanak belőle. Jobb időkben a vízet tejjel helyettesítik vagy zsírt raknak a tésztába. A vakaró akkor kész, ha mindkét oldala átsült a sparhelten, és forgatáskor úgy érezzük, hogy a tészta papírkönnyű.

ROSCÓN DE REYES

Királyok kenyerét a spanyol nyelvterület legtöbb országban készítenek. Spanyolországban az édes kenyeret vízkeresztkor, a háromkirályok (Reyes Magos) érkezését ünneplő napon tálalják. A Római Birodalomból származó hagyomány szerint a roscón mindig tartalmaz valamilyen meglepetést. A tésztába leggyakrabban pénzérmét, babszemet vagy egy apró figurát rejtenek. A szerencsés megtaláló lesz a nap „királya", és egész évben szerencse kíséri az útját. A következő évben viszont neki kell gondoskodnia a süteményről.

INJERA

Az etióp injera egy hatalmas, szivacsos palacsintára hasonlít. Savanyú tésztája a világ legapróbb szemű gabonájából, a teffből készül. Az egy milliméternél is kisebb magokból őrölt lisztet vízzel és élesztővel keverik, majd a szénsavasodásig állni hagyják. Amint ez kész, a tejföl sűrűségű masszát egy cseréptálban kisütik, végül az elkészült lapokat egy száraz fűből készült tálra rétegzik. Az injera húsok vagy párolt zöldségek kísérője, köretként elég tépni belőle egy darabot, de ha kell, a helyiek evőeszköz és tányér helyett is ezt használják – bár a legjobb etióp háziasszonyok saját kezűleg etetik meg vendégeikkel a legfinomabb falatokat.

FOTÓK: © Magomed Magomedagaev, Alfonsodetomas | *Dreamstime*, narvikk | *Istockphoto*

NÉPEK KENYEREI

LEPÉNYÉLET

Lisztből nemcsak unalmas, dundi kenyereket, de arisztokratikus, tányérként használható és papírkönnyű pékárut is készíthetünk.

OTTLAKÁN JOHANNA

Olvasónk panaszolja: „Márciusban vásároltam a kisfiamnak 8500 forintért egy iskolatáskát, aminek az alja teljesen szétment az iskolaév vége felé. Visszavittem a boltba, ahol azt mondták, hogy az általam aláírt jegyzőkönyv alapján elviszik a gyártóhoz, és ők aztán vagy kicserélik, vagy kijavítják. Mivel a táska használhatatlan volt, és a tanév még tartott, muszáj volt vennem egy új táskát. Köteles vagyok elfogadni ilyen esetben a kijavított táskát vagy a felajánlott cserét, vagy visszakérhetem a pénzem?"

FOTÓK: © Héctor Fernández Santos-díez, Redbaron | *Dreamstime*

ISKOLASZER-VÁSÁRLÁS ÉS JÓTÁLLÁS

PÉNZT VAGY ÉLETET?

Egyre gyakoribb, hogy még a márkás vagy megbízhatónak tűnő iskolatáskák is hamar tönkremennek. Mit tehet ilyen esetben a szülő? Várjon a javításra, cserére, vagy gyorsan vegyen egy újat?

A polgári törvénykönyv (Ptk.) határozza meg, mire van lehetőségünk akkor, ha azt észleljük, hogy egy termék hibás, elromlott, feslik, vagy bármilyen egyéb rendellenessége akadályozza a használatot. A fogyasztó javítást és cserét mindenképp kérhet, függetlenül attól, hogy a vásárlás óta egy-két hét vagy egy év telt el. A vétel időpontjától számított hat hónapig a *jótállás* időszakáról beszélünk, a *szavatosság* két évig érvényes. A két dolog az első hat hónapban párhuzamosan fut egymás mellett, és ezalatt a fogyasztó kérhet javítást, cserét, a vételár leszállítását, de vissza is kérheti a pénzt, ha más igény teljesítése nem lehetséges. A jótállás és a szavatosság közötti különbség az első fél év után kezdődik, és a bizonyítási kötelezettségben jelentkezik. Ha a táskát nem akarják nekünk kicserélni jótállási időben, azaz az első hat hónapban, akkor a bolt kötelessége igazolni (lehetőleg szakértővel, akiknek névsora a *www.tudatosvasarlo.hu* oldalon is megtalálható), hogy a hibát a fogyasztó okozta: például a gyerek állandóan focizott a táskával, vagy orvul túlpakolta azt. A vásárlást követő hat hónap után viszont nekünk kell igazolni, hogy a hiba gyártási eredetű (rendellenesen gyenge az anyag, bűnösen rossz a varrás, gyárilag feszül, akadozik az átkozott zipzár), már ha a forgalmazó önként nem végzi el a javítást vagy cserét.

Elviekben a fogyasztó választhat, hogy javítást vagy cserét kér-e. A kereskedő a választott igény teljesítését csak akkor tagadhatja meg, ha számára ez aránytalan többletköltséget eredményezne a másik lehetőséggel szemben. Vagyis egy iskolatáskánál a zipzár hibája, egy fényvisszaverő leesése nem jogosítja fel a fogyasztót a cserére. Egy zipzár cseréje vagy egy macskaszem pótlása 300-400 forintos munka, a csere viszont 8-10 000 forint is lehet. A kialakult gyakorlat szerint akkor jelent aránytalan többletköltséget a csere, ha a javítás értéke kevesebb, mint a csere értéke.

Gyakorlati tapasztalat, hogy a boltok automatikusan a javítást ajánlják fel, és a cserét csak akkor vállalják, ha első látásra szembetűnő, hogy nem sok mindent lehet kezdeni a hibával. A bolt akkor jár el helyesen, ha a fogyasztó igényéről és magáról a hibáról jegyzőkönyvet vesz fel. Ennek elmaradása esetén írjunk a Vásárlók Könyvébe, a mulasztást ugyanis a Nemzeti Fogyasztóvédelmi Hatóság fogja „honorálni".

Ha a javítás nem lehetséges, mert például olyan helyen szakadt el a táska, hogy nem lehet visszavarrni, akkor a fogyasztó természetesen cserére jogosult.

Mivel olvasónk kénytelen volt új táskát venni, jelen esetben a kérdés inkább az, hogy visszakérheti-e a vételárat, hiszen maga orvosolta a hibát, amikor újat vásárolt. Az, hogy a Ptk. szerint elsősorban javítani kell a terméket, nem azt jelenti, hogy a fogyasztó nem tarthat igényt a vételár visszafizetésére. Ha a terméket a vállalkozás nem tudja vagy nem akarja javítani, és cserére sincs lehetőség, vagy ezek jelentős kényelmetlenséget okoznak a fogyasztónak, akkor jogosan kérhető a vételár visszafizetése. (Ne feledjük, hogy a vételárat nem kérhetjük vissza, ha a hiba jelentéktelen, és nem akadályoz a használatban!) Ha a boltos megmakacsolja magát, nekünk kell igazolnunk, hogy a csere, a javítás elhúzódása kényelmetlenséget okoz, ezért nem tartunk már igényt az általa felajánlott lehetőségre. Amennyiben ez nem megy, az olvasó inkább fogadja el a javítást vagy a cserét.

Ha már a táska visszavitelekor tisztázzuk, hogy nekünk az iskolaszezonban táskára van szükségünk, és jó lenne minél gyorsabban elkészülni a bevizsgálással, javítással, különben cserét kérünk vagy elállunk a vásárlástól (és ennek akár levélben vagy a jegyzőkönyvben hangot is adunk), akkor később könnyebb helyzetben leszünk a csere vagy akár a pénz visszatérítése kapcsán. Ha ugyanis gyorsan veszünk egy másikat, és kiderül, hogy az eredeti rövid időn belül javítható, cserélhető, akkor hirtelen két hátizsákunk lesz. Év közben tehát ragaszkodjunk a cseréhez, hiszen a boltos sem gondolhatja komolyan, hogy a gyerek nejlonszatyorban vagy a feje tetején cipelje a könyveket, amíg a gyártó a terméket vizsgálgatja.

A jótállás vagy a szavatosság első hat hónapja alatt a fogyasztó kérhet javítást, cserét, a vételár leszállítását, de vissza is kérheti a pénzt.

KAPCSOLÓDÓ JOGSZABÁLYOK:

Polgári törvénykönyv 306. § rendelkezése 49/2003. (VII. 30.) GKM rendelet a fogyasztói szerződés keretében érvényesített szavatossági és jótállási igények intézéséről

A szakvéleményt kibocsátó szervezetek névsora:
www.tudatosvasarlo.hu/szakvelemenyt_kibocsato_szervezetek

SIKLÓSI MÁTÉ

Az előre csomagolt élelmiszerek címkéjén kötelező feltüntetni az áru nettó tömegét, azaz hogy mennyi a súlyuk csomagolás nélkül. A szilárd élelmiszereknél grammban vagy kilogrammban, a folyékony termékeknél milli- vagy centiliterben és literben lehet megadni a mértéket. Ha ezt elmulasztaná a gyártó vagy a forgalmazó, a Mezőgazdasági Szakigazgatási Hivatal büntetésére számíthat. Az apró betűkkel sem lehet trükközni. Legalább 2-6 milliméteresnek kell lennie a feliratnak, attól függően, mekkora a termék eredeti súlya. A konzerv csemegeuborka, kukorica vagy vörös bab üvege vizet is tartalmaz, amit többnyire nem fogyasztunk el. Az ilyen esetekben kötelező a töltőtömeg megadása (kis „e" betűvel jelölik), amiből megtudhatjuk, pontosan mennyi uborka úszik a lében.

Ha a termék súlya kisebb, mint, amennyit ráírtak, megtévesztik és megkárosítják a fogyasztót. Nem annyit kapott a feltüntetett árért, mint amit a címke alapján remélt. Ez minden hétköznapi fogyasztási cikkre vonatkozik a liszttől a konzervparadicsomon át a samponig és a tisztítószerekig. A fogyasztók megtévesztését tiltják a jogszabályok, és ha bizonyítható, a Nemzeti Fogyasztóvédelmi Hatóság vagy a Gazdasági Versenyhivatal bírságolhat is. Ha igazolható kárunk származik a megtévesztésből, annak megtérítését a hatósági eljárástól függetlenül is kérhetjük a gyártótól vagy a forgalmazótól. A megtévesztés már pár grammos eltéréssel megvalósul.

Terméknév	Gyártó (Forgalmazó)	Ár (Ft/kg)	Laborban mért súly (gramm)	Eltérés a megadott súlyhoz képest	Éves nyereség vagy veszteség (kg)
Príma búza finomliszt	Gyermely Zrt.	124	1025,54	2,55%	2,12
Csuta teljes kiőrlésű rozsliszt	(Csuta Imre)	325	1015,15	1,52%	1,26
Bio búzából őrölt finomliszt	(Biopont Kft.)	319	1012,55	1,26%	1,04
Búza finomliszt	Szatmári Malom Kft.	89	1008,31	0,83%	0,69
Vitamill búza finomliszt búzacsírával	Pannonmill Kft.	199	1004,87	0,49%	0,40
Mórahalom világos rozsliszt	Rozsmalom Kft.	335	1002,36	0,24%	0,20
CBA saját márkás búza finomliszt	Cerbona Zrt. (CBA Kereskedelmi Kft.)	99	1001,22	0,12%	0,10
Alba búza finomliszt	Cerbona Zrt.	129	971,13	-2,89%	-2,39

LISZTTESZT

Tesztünkben nyolc házi sütemény sütésére alkalmas, többségében búza finomlisztet vizsgáltunk. Hat lisztről egyértelműen kiderült, hogy Magyarországon gyártották, a Csuta és a bioliszt azonban csak a forgalmazó nevét tüntette fel a csomagoláson. Labortesztünkkel a megvásárolt lisztek valódi súlyára voltunk kíváncsiak. A liszteket sértetlen csomagolásban adtuk át a labornak, ahol hitelesített mérlegen mérték meg a tömegüket. Legjobban a Gyermely Zrt. által gyártott Príma búzaliszttel járunk, az egykilós csomagolásban 2-3 evőkanálnyival több lisztet találtunk, mint amennyit a címke ígért. Körülbelül ugyanennyi hiányzott viszont a Cerbona Zrt. Alba lisztjéből. Ha a magyarok egy főre eső éves lisztfogyasztását vesszük alapul, ami 83 kilogramm, ennyi különbség fejenként több mint két, egy négyfős családra közel tíz kiló lisztnyi nyereséget vagy veszteséget ad ki egy évben, attól függően, hogy melyik terméket választjuk.

FOTÓ: © Showmethemoney | *Dreamstime*

BÚZALISZTEK SÚLYÁT TESZTELTÜK

KRITIKUS TÖMEG

Évente akár tíz kiló lisztet is nyerhet vagy bukhat a család, ha a malom nem pont annyit tölt a zacskóba, amennyit ígér.

PROGRAMOK

EURÓPAI MOBILITÁSI HÉT ÉS AUTÓMENTES NAP

Az idei Mobilitási Hét témája a városi forgalom miatt kialakuló egészségi problémák megelőzése. Szeptember 18-án érdemes meglátogatni a budapesti Andrássy úton szervezett autómentes civil fesztivált vagy a lakóhelyeden szervezett programokat.

IDŐPONT: 2010. szeptember 16–22. **HELYSZÍN:** Budapest és más városok
TOVÁBBI INFORMÁCIÓ: *http://nfm.gov.hu*

SÉTA AZ ALCSÚTI ARBORÉTUMBAN

Szakvezető kíséretében barangolhatunk az Alcsúti Arborétumban, ahol évszázados faóriások, kastélymaradványok, madárhang és friss levegő fogadja a pihenni vágyókat.

IDŐPONT: 2010. szeptember 18–19., 10–12 óráig **HELYSZÍN:** Alcsútdoboz, Alcsúti u.
TOVÁBBI INFORMÁCIÓ: *www.dinpi.hu,* Halász Ferenc, (06 20) 424 8995

VIII. KEZES-LÁBOS

A VIII. Kezes-lábos vendégeit helyi termékek, kóstolók, népzene, játékok és a méltán híres etyeki pincék várják. A kavalkádról idén sem hiányozhat a fesztiválnyitó Lábos-felvonulás és a népszerű főzőverseny.

IDŐPONT: 2010. szeptember 25–26. **HELYSZÍN:** Etyek
TOVÁBBI INFORMÁCIÓ: *www.kezes-labos.hu, kezes-labos@roxer.hu,* (06 23) 501 231

GESZTENYEÜNNEP

A Kőszegi-hegység jellegzetességét ünneplő fesztiválon a főszerepet a szelídgesztenye kapja. Szabadtéri gesztenyesütés, gesztenyés finomságok, vásári nyüzsgés és műsorok várják a Velembe látogatókat.

IDŐPONT: 2010. október 9–10. **HELYSZÍN:** Velem
TOVÁBBI INFORMÁCIÓ: *www.naturpark.hu*

TATAI VADLÚD SOKADALOM

A természetkedvelő kisebbek és nagyobbak profi madarászok segítségével, természetvédelmi játékok kíséretében figyelhetik meg, amikor a Tatán telelő több ezer vadlúd hajnalban kihúz, majd szürkületkor visszatér az Öreg-tóra.

IDŐPONT: 2010. november 27. **HELYSZÍN:** Tata, Öreg-tó
TOVÁBBI INFORMÁCIÓ: *www.mme.hu*

FOTÓK: © Ayla87, saavem | SXC, Michaela Stejskalova, Steve Byland | *Dreamstime*

NEKÜNK TETSZETT...

VEGETÁRIÁNUS FŐZŐTANFOLYAMOK

A Govinda életmódközpont éttermében nemcsak megkóstolhatjuk az indiai konyha különlegességeit, hanem megtanulhatjuk elkészíteni is azokat. A főzőiskola Krisna-tudatú tanárai meggyőznek bennünket arról, hogy a vegetáriánus konyha is lehet színes és vonzó, és várják azokat is, akik egyszerűen csak ötleteket szeretnének gyűjteni egy ínycsiklandó indiai vacsora elkészítéséhez. A kétalkalmas indiai vegetáriánus tanfolyamok hétvégente vagy péntekenként, az ötalkalmas kurzusok pedig hétfő esténként várják a kezdő és haladó diákokat.

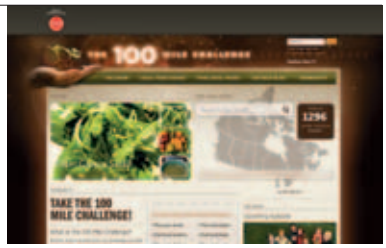
Pontos időpontok és részletek: ***http://tanfolyamok.govinda.hu/fozotanfolyam/***

GABONAKONYHA

A gabonából készült ételek tápanyagban gazdagok és igen laktatóak. Nyers Csaba szakácskönyvében megmutatja, milyen változatosan lehet elkészíteni az egykor „életnek” nevezett magvakat. A receptek szinte feledésbe merült ételek ízeit keltik életre, szem előtt tartva az egészséges táplálkozás elveit. Olvashatunk a csíramálé, a hamuban sült pogácsa és a lepénykenyér elkészítéséről is. Mindezek mellett leírásokat találunk a gabonafélék történetéről és különlegességeiről, és a gabonák konyhai felhasználásával ismerkedő háziasszonyok is jó tanácsokat kapnak.

Csizmadia András – Kútvölgyi Mihály – Nyers Csaba: GABONAKONYHA. Timp Kiadó, 2002, 88 oldal.

100 MÉRFÖLDES DIÉTA



Egy vancouveri házaspár 2005-ben környezettudatos diétába kezdett. Egy évig csak olyan ételeket és italokat fogyasztottak, melyek 100 mérföldes körzetükből (kb. 160 km) származnak. Hogy másokat is meggyőzzenek, Mission városának hat családját is száznapos próbatételre hívták. Azonban hamar kiderült, hogy a helyi étrend nem is olyan könnyen megvalósítható. A családtagok nem tudják, hol keressék a helyi termelőket, idegesek kávé nélkül, és nehezen mondanak le a sóról. A kihívásról szórakoztató honlap és sorozat készült – nem csak helyi aktivistáknak.

http://100mile.foodtv.ca/

LEON ÉS A KÖRNYEZETVÉDELEM

Nem könnyű rávenni a gyereket arra, hogy takarékoskodjon a vízzel, kapcsolja le a villanyt, vagy meggyőzni arról, hogy megunt játéka is jó lehet valamire, ha egy kis kreativitással átalakítjuk. De jön Leon, aki apró, de hasznos ötleteket ad szülőnek és gyereknek arról, hogy mit tehetnek a környezetvédelem érdekében. A szellemes rajzok könnyen befogadhatóvá teszik a könyvet, és mivel nem összefüggő történetről van szó, bárhol elkezdhetjük és abbahagyhatjuk az olvasást.

Annie Groovie: LEON ÉS A KÖRNYEZETVÉDELEM. Csimota Kiadó, 2010, 63 oldal.

HÁZAK SZALMABÁLÁBÓL

A szalmabála házak természetességükkel méltán érdemlik ki az ökoház címet. A vályogból, fából és közel fél méter vastag bálarétegből felépülő otthonok hőszigetelése a passzív házakéval vetekszik, és kellő odafigyeléssel a nedvesedés és a rágcsálók sem jelentenek rájuk veszélyt. Az építkezéstől azonban sokakat eltántorít a körülményes és borsos árú műszaki engedély. Az Energia és Környezet Alapítvány és a Magyar Szalmaépítők Egyesülete az építéshez és az engedélyeztetéshez egyaránt hasznos tanácsokkal látja el oldalán a szalmaépítészet úttörőit.

Energia és Környezet Alapítvány: ***www.energiaeskornyezet.hu, ilyest@zpok.hu***

Magyar Szalmaépítők Egyesülete: ***www.szalmaepitok.hu, egyesulet@szalmaepitok.hu***

FOTÓK: © philipp | *Wikimedia Commons*, Sunil Lal | *Dreamstime*

OLVASÓSAROK

OLVASÓI LEVÉL

KEDVES SZAKÉRTŐ!

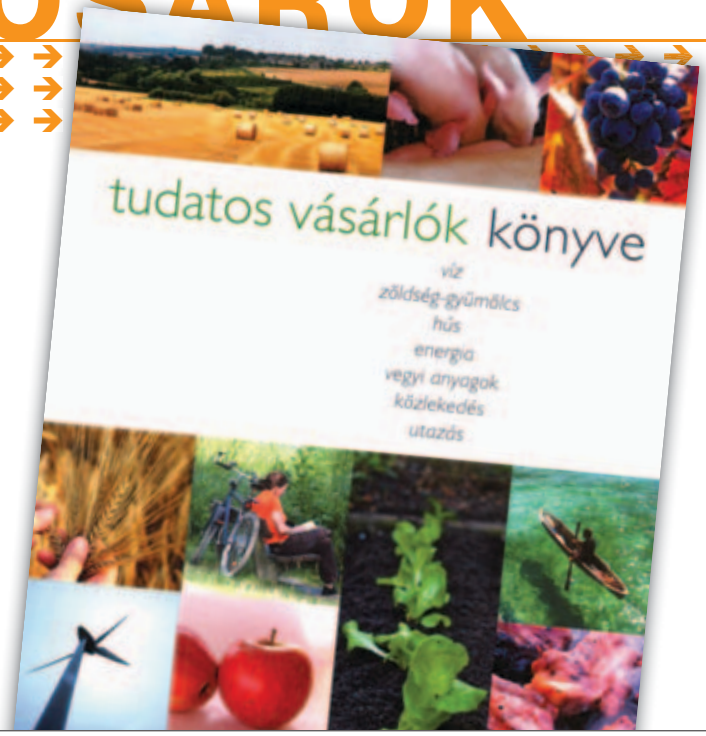
Hamarosan új lakásba költözünk, amit fel kell újítani. A *Tudatos Vásárló* előző számában olvastam, hogy a laminált parketta és a „normál” falfesték veszélyes lehet az egészségre a formaldehidtartalom miatt. Nézegettem a biofestékeket, de sajnos sokba kerülnek. Az lenne a kérdésem, hogy ha normál festéket használunk, vagy laminált parkettát rakunk le, de utána még két hétig nem költözünk be és szellőztetjük a lakást, elkerülhetjük-e a veszélyt? Ez főleg azért fontos kérdés, mert van egy egyéves kisgyerekünk is.

Válaszát előre is köszönöm!
Eszter

KEDVES ESZTER!

Laminált padló helyett használhatnak rendes fa padlót vagy hajópadlót, lehetőleg környezetbarát (növényi olajokat tartalmazó) lakkal kezelve. A falfestékek esetében pedig segíthet, ha E1 formaldehidszabvánnyal ellátott terméket választanak.
Ha egyik sem lehetséges, minimum kettő, de inkább három hét szellőztetést javaslok.

Üdvözlettel: Simon Gergely,
a Tudatos Vásárló 19. számának szerzője



JÁTSSZ VELÜNK, ÉS NYERJ!

Olvasd végig a *Tudatos Vásárló* cikkeit, és válaszolj a lenti kérdésekre. A megoldást küldd el a *szerk@tve.hu*-ra 2010. október 15-ig. A helyes választ beküldők között kisorsoljuk a *Tudatos vásárlók könyvének* három példányát.

1. Mióta találkozhatunk új élelmiszerekkel a boltok polcain?
a) *1997*
b) *2007*

2. Milyen növény termesztésével vádolták meg a Schmeiser házaspárt?
a) *Génkezelt repce*
b) *Génkezelt borsó*

3. Mikor nevezhetünk egy élelmiszert gluténmentesnek?
a) *Ha összetevői között nem szerepel a szója*
b) *Ha egy kilogrammja legfeljebb 20 milligramm glutént tartalmaz*

TVE

A Tudatos Vásárlók Egyesületének tevékenységei az elmúlt időszakból. Ha tetszik, legyél támogató tag!

Auchan-bojkott

Továbbra is tart az Auchan ellen hirdetett bojkott. A cég vezetősége júliusban arról tájékoztatott minket, hogy az érzékeny természetes területeket érintő dunakeszi áruházuk bővítésével megvárják a hatóságok állásfoglalását, de nem állnak el tervüktől. Hírek a témában a **www.tudatosvasarlo.hu/auchan** vagy a **http://tozegto.freeweb.hu** oldalon.

Hol bolt, hol nem bolt...

A civilek éjszakáján rekordkísérletet tettünk az egy paplan alatt legtöbben mesét hallgatók számának megdöntésére. A Benedek Elek-i fordulatokkal gazdagított történetet az égig érő áruházról, a hétfejű bálványról és a kormányát ormányként lengető beszélő kerékpárról Kálid Artúr és Kotány Bence adta elő. És a paplan alatti helyek megteltek, hisz minden jó, ha a vége jó.

Ökokörök alakultak

A GAP (Global Action Plan) nemzetközi civilszervezet mintájára indított háztartászöldítő programunk tesztelése jól zárult, ezért elkezdtük az újabb csoportok szervezését. A program résztvevői pár hónapig járnak össze, hogy környezettudatos fortélyokkal ismerkedjenek. A Pest megyeiek még szeptemberben jelentkezhetnek, de a többiek se csüggedjenek, folytatjuk!

Ivókutak a fővárosban

Palackos víz fogyasztása helyett az ivókutak jobb kihasználására buzdítottuk a budapestieket. Az Imagine Budapest csoporttal izgalmas várostörténeti sétára indultunk, és meglátogattuk Buda forgalmasabb ivókútjait. A program ősszel folytatódik, a részvétel a TVE támogató tagjainak ingyenes. Részletek a **www.imaginebudapest.hu** oldalon.

Zöld Térkép mindenütt

Egyre nagyobb a Zöld Térkép országos lefedettsége. Nyáron elkészült a Tisza-tó zöld térképe **(tisza-to.zoldterkep.hu)**, és a Művészetek Völgyében tartott képzésünkön is sok új lelkes térképész jelezte csatlakozási szándékát. A legaktívabb magyar felhasználók a német gyakorlattal ismerkedtek, ugyanis augusztusban a nemzetközi zöldtérképészek Berlinben találkoztak.

Tudatos fogyasztók?

Júniusban fogyasztóvédelmi képzést és szimpóziumot szerveztünk. A népszerű tréning résztvevőit hasznos fogyasztóvédelmi információkkal ismertettük meg, míg a Tudatos fogyasztók? című szimpóziumon társadalmi szervezetek mutatták be legfrissebb kutatási eredményeiket. Letölthető anyagok: **www.tve.hu/kepzes** és **www.tve.hu/szimpozium**.

Hogyan segítsünk a tudatos vásárlásban? A TVE várja programötleteidet:

Tudatos Vásárlók Egyesülete, 1027 Budapest, Bem rkp. 30., (061) 225 81 36, tve@tve.hu

TAGOKNAK

Az alábbi kiadványokat, termékeket kedvezménnyel kínáljuk a Tudatos Vásárlók Egyesületének támogató tagjai számára. A megrendeléseket e-mail (*tve@tve.hu*) vagy postai címünkre várjuk **(1027 Budapest, Bem rakpart 30.)**. A tagságról bővebb információt találsz: *www.tve.hu/tamogatas,* vagy kérdezd munkatársainkat a **(061) 225 81 36**-os telefonszámon.

Postai megrendelés esetén a postaköltséget felszámítjuk.

Vásárolj okosan! — Útmutató egy fenntarthatóbb élethez *(56 oldal)*

Bolti és irodai ár | 800 Ft
Tagoknak | 600 Ft

E-számokról röviden *(30 oldal)*

Irodai ár | 300 Ft
Tagoknak | ingyenes

Tudatos Vásárlók könyve *(258 oldal)*

Bolti és irodai ár | 2850 Ft
Tagoknak | 2280 Ft

A kávé ereje *(DVD)*

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

Irodai ár | 500 Ft
Tagoknak | 300 Ft

A Tudatos Vásárlók kampány- és bojkottszervezési kézikönyve *(36 oldal)*

Irodai ár | 300 Ft
Tagoknak | 300 Ft

Iskolai fogyasztóképzés

Oktatóanyag

Irodai ár | 500 Ft
Tagoknak | 300 Ft

Strapabíró vászonszatyrok

www.tudatosvasarlo.hu,
Mert ez nem műanyag vagy
Nekem természetes felirattal

Irodai ár | 1200 Ft,
Tagoknak | 1000 Ft

A Tudatos Vásárló régebbi számai

(16: Pénzügyek, 17: Ital, 18: Egészség, 19: Otthon)

Irodai ár | 350 Ft
Tagoknak | 230 Ft

IMPRESSZUM

TUDATOS VÁSÁRLÓ

ISSN 1786-3368

Főszerkesztő: Gulyás Emese
Szerkesztőbizottság: Domokos Kata, Gellér Zita, Léderer Pál, Vadovics Edina, Vajda Zsuzsanna, Vörös Miklós
Munkatársak: Linder Bálint, Malik Tóth István, Perényi Zsófia, Bogdányi Franciska
Arculat: Czakó Zsolt, Szabó Péter
Tördelés: Szabó Péter
Nyomdai kivitelezés: PrintXBudavár Zrt.
Kiadó: Tudatos Vásárlók Egyesülete

Terjesztés a Lapker Zrt. országos hálózatán keresztül a Relay és az Inmedio kiemelt árusítóhelyein. A terjesztést gondozza: HÍRVILÁG Press Kft., telefon: (061) 411 04 91
e-mail: *hirvilag.press@hirvilagpress.com*
Internetes megjelenés, megrendelés, visszajelzés, archívum: *www.tudatosvasarlo.hu/magazin*

Szerkesztőség:
H-1027 Budapest, Bem rakpart 30.
Telefon/Fax.: (061) 225 81 36
e-mail: *szerk@tve.hu*

Szerkesztés lezárva: 2010. augusztus

Korábbi számok:
2004 | *A fogyasztó hatalma, Reklám és média, Karácsony*
2005 | *Aktív állampolgár, Víz, Háztartási vegyi anyagok*
2006 | *Idő, Zöldség-gyümölcs, Szupermarketek*
2007 | *Közlekedés, Hús*
2008 | *Energia, Édesség*
2009 | *Utazás, Pénzügyek, Ital*
2010 | *Egészség, Otthon*

Megjelenik negyedévente. Következő megjelenés: 2010. december eleje

A *Tudatos Vásárló* 100% újrahasznosított alapanyagú papírból készült (Cyclus Print). Az újságban a fotókat retusálatlanul, csak a nyomdai megjelenéshez szükséges minimális módosításokkal jelentetjük meg.

A címlaphoz felhasznált fotók:
© Jgpnyc, Viacheslav Krisanov, Massimo Sala | Dreamstime

A *Tudatos Vásárló* megjelenését nonprofit szervezetek, állami pályázatok és magánemberek támogatásai teszik lehetővé.

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

A *Tudatos Vásárló* magazint a Tudatos Vásárlók Egyesülete támogató tagjai házhoz kapják.

A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Regionális Fejlesztési Alap társfinanszírozásával valósult meg. A *Tudatos Vásárló* jelenlegi számának megjelenését emellett Czakó Zsolt (Articsók Stúdió) támogatta. Köszönjük!

KÍVÁNCSIAK VAGYUNK A VÉLEMÉNYEDRE

A *Tudatos Vásárlót* lapszámról lapszámra szeretnénk jobbá tenni. Minden visszajelzés fontos számunkra. Kérünk, értékeld a *Tudatos Vásárlót!*
www.tudatosvasarlo.hu/magazin

ELŐFIZETÉSI INFORMÁCIÓ

A magazinhoz **előfizetőként** vagy a kiadó, a **Tudatos Vásárlók Egyesülete támogató tagjaként** lehet hozzájutni. A magazin előfizethető itt:
http://www.tudatosvasarlo.hu/magazin
vagy a Tudatos Vásárlók Egyesületének irodájában személyesen.
A támogatói tagságról és a tagoknak nyújtott kedvezményekről a *http://www.tve.hu/tamogatas* oldalon található bővebb információ.

A **támogató tagság díja** egy évre 5000 Ft, diákoknak és nyugdíjasoknak: 3000 Ft.

Ezért kínáljuk: 3-4 lapszám postai kézbesítéssel, ingyenes kiadványok minden lapszámmal, 10-50% kedvezmény a TVE más kiadványaiból, kedvezményes részvétel a Tudatos Vásárlók Egyesülete programjain, elsőbbségi tanácsadás fogyasztóvédelemmel és környezetbarát, etikus fogyasztással kapcsolatban. Támogató tagok csak magánszemélyek lehetnek.

Az előfizetés díja négy lapszámra: 1840 Ft

Ezért kínáljuk: 4 lapszám postai kézbesítéssel. Az előfizetést ajándékozni is lehet.

A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Regionális Fejlesztési Alap társfinanszírozásával valósult meg.

9 771786 336119 10020

460 FORINT

A projekt az Európai Unió
támogatásával, az Európai Regionális Fejlesztési Alap
társfinanszírozásával valósult meg.