TUDATOS

FINOM, SZÁLKAMENTES, HELYI HALAK

VÁSÁRLÁSI TIPPEK

TONHAL- ÉS HALASBÓDÉTESZT

NYÁRI ÖKOKOZMETIKA

VÁSÁRLÓ

TARTALOM

4 **VILÁGHÍR**

NAGYLÁTÓSZÖG

6 **ÁRRAL SZEMBEN** | *Itthon kapható tengeri halak*
9 **ÉDESVÍZ KONTRA VILÁGTENGEREK** | *Fenntartható, édesvízi halak a tányéron*

TERMÉKEK, SZOLGÁLTATÁSOK, VÁLLALATOK

12 **MIND MEGETTE** | *Tonhalkonzervek tesztje*
17 **A BODEGA BÁJA** | *Tipikus part menti halazókat teszteltünk*
20 **HAL VOLT, HAL NEM VOLT** | *A fenntartható halfogyasztásról*
22 **TÁVOLI ISMERŐSÖK** | *A halfogyasztás környezetterhelése*
24 **PARTRA VETETT MÉLTÓSÁG** | *Reklámkritika*
26 **CSILLOGÓ PIKKELYEK** | *Halvásárlás és -előkészítés*
28 **FELFRISSÜLÉS** | *Látványhalpiac Gyenesdiáson*
30 **A TÁNYÉRTÓL AZ ÖLTÖNYIG** | *Halszálka a divatban*
32 **VALAMI BŰZLIK** | *Cégmérce: drogérialáncok*

KURÁZSI

34 **BELEGABALYODOTT** | *Az ország egyetlen népi iparművész hálókötőjénél jártunk*
36 **MAGYARORSZÁG KÁNAÁNJA** | *Tisza-mentő civilek*

OTTHON, CSALÁD

38 **JÚNIUSTÓL AUGUSZTUSIG** | *Tennivalók; Vetésnaptár; Most kell szedni; Idénymenü*
42 **HAMM, BEKAPLAK!** | *Egyen a gyerek halat?*
44 **TENGERNYI HATÓANYAG** | *A thalasso-szépítészet alapjai*
46 **HÁLA A HALAKNAK** | *Uszonyosok a gyógyászatban*
48 **ABLAK-ZSIRÁF** | *Őshonos, betelepített és hazai tenyésztett halak A-tól Z-ig*
50 **ÜLÜNK, NÉZÜNK** | *Padkészítés újrahasznosított raklapból*

SZÉTNÉZŐ

52 **BÉDA-KARAPANCSÁT KI NE HAGYD!** | *Barangolás a Duna déli szakaszán*
55 **HULLÁMZÓ HÁZAK** | *Víz ihlette épületek*

TANÁCSADÁS

57 **BAJOK HATÁROK NÉLKÜL** | *Betegbiztosítás külföldön*
59 **HITELNEK LÁTSZÓ TÁRGYAK** | *Új átverés: a fogyasztói csoport*

AJÁNLÓ

61 **PROGRAMOK**
62 **NEKÜNK TETSZETT...** | *Könyv, filmek és lakásétterem*

HÁZTÁJI

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

7000 olajos tetem

Már több mint egy év telt el a BP mexikói-öbölbeli olajfúrótornyának meghibásodása óta. Ez alkalomból az amerikai hatóságok közzétették az élővilágot ért kár listáját. A hatalmas olajszennyezés miatt 6147 madár, 616 teknős és 15 tengeri emlős pusztult el.

Kína is búcsúzik a BPA-tól

Kína bejelentette, hogy betiltja a biszfenol-A-t (BPA) tartalmazó cumisüvegek gyártását és forgalmazását. A polikarbonát műanyagokban található anyag azért kerül tiltólistára világszerte, mert a szervezetbe kerülve zavart okoz a hormonális folyamatokban.

Nesztelenül

Összesen egymillió egészséges évet vesz el az európaiak életéből a közlekedéssel összefüggő zajszennyezés. Ezért az Európai Környezetvédelmi Ügynökség (EEA) zajszennyezést csökkentő innovatív termékeket, ötleteket, megoldásokat gyűjt és díjaz. A nevezéseket 2011. szeptember 2-ig várják.

Kóla, chips, csoki

Míg a magyar felnőttek az alapvető élelmiszerekhez köthető márkákat használják leginkább, addig a 15-25 évesek körében a rágó-, a túró rudi-, a csokoládé-, a kóla- és a chipsmárkák vezetnek. Minden második fiatal életének részei az ezekhez az élelmiszerekhez köthető vezető márkatermékek.

Baja márciustól fogyasztóbarát város

A Nemzeti Fogyasztóvédelmi Hatóság közreműködésével a város vezetése fogyasztóvédelmi oktatást és laboratóriumi látogatásokat szervezett a lakosoknak, hogy jobban megismerjék az őket megillető jogokat és jogérvényesítési lehetőségeket. A Lakossági Szolgáltató Csoport a fogadónapjain segítséget nyújt a fogyasztóvédelmi problémák megoldásában.

Ébresztő!

Idén áprilisban és májusban tizenhárom országban több mint százezer embert invitáltak méltányos kereskedelemből származó kakaót, teát és mézet kínáló reggelire a fair trade-et népszerűsítő aktivisták. A szervezők azt hirdetik, hogy ha mindennap így reggelizünk, nemcsak jóízűen indul a napunk, de sokat segíthetünk a fejlődő országok termelőin is.

A csokinyuszi élre tör

Idén közel hárommilliárd forintot költöttek Magyarországon húsvéti édességekre. A legtöbb a csokinyulakból fogyott, megelőzve a korábbi évek sztárjait, a csokitojásokat. A minőséget illetően a tejcsokoládé vitte el a pálmát, jóval lehagyva a silányabb minőségű nugátokat.

Hódít az ökodivat

A vagányabb divatheteken is vannak már ökoprogramok, de a dublini Better Fashion Week az egész rendezvényt az etikus és fenntartható divatnak szentelte. A májusi rendezvényen részt vevő tervezők és látogatók megcsodálhatták a legújabb öko- és méltányos kreációkat, s előadásokat hallgathattak arról, hogyan lehet jobbá tenni a divatipart.

Rabszolgák az illegális halászatban

Napi 18 órai munkára és a munkatempó fenntartása érdekében amfetaminfogyasztásra kényszerítik az illegális thai tengeri halászhajók munkásait, a végletekig kimerült dolgozóktól pedig megszabadulnak – számolt be a CNN. A londoni Környezeti Igazságosság Alapítvány munkatársai Afrika, Kína és Közép-Amerika partjainál is hasonló esetekről számoltak be.

Üres óceánok

Egyre nagyobbak az úgynevezett halott zónák az óceánokban, és egyre több van belőlük. Ezeken a helyeken kisebb a levegő oxigéntartalma, magasabb a víz hőmérséklete, és szennyezettebb a víz. Az adelaide-i és a New Castle-i egyetem kutatói szerint mindez gyorsítja az élővilág pusztulását ezeken a területeken.

Fotó: © Jose Manuel Gelpi Diaz, Evaletova, Pixelshow1, Uros Petrovic, Robert Bayer, Pbukal, Nyul: Dreamstime | Laurentiesax: www.greenpeace.co.uk | Legley: SXC

Itthon kapható tengeri halak

ÁRRAL SZEMBEN

A tengeri herkentyűk itthoni kínálata épp annyira katasztrofális, mint a kizsákmányolt tengerek állapota. A fenntarthatósági jelzéseket alig ismerik, a mélyhűtőkben kikötő egzotikus halak nagy része pedig ázsiai halfarmokról jön.

FOGAS KRISZTINA

A világon a tengerihal-fogyasztás soha nem látott méreteket öltött, és a tányérokra érkező csemegék kilencven százalékát nyílt tengeri halászattal fogják. Ennek akár még örülhetnénk is, hiszen a tenger gyümölcsei egészségesek, és sokan jóllaknak tőle: a világszinten elfogyasztott állati fehérjének mintegy hatoda a halakból származik. A halak iránti óriási keresletért azonban nagy árat kell fizetni. Az ENSZ Élelmezési és Mezőgazdasági Szervezetének (FAO) figyelmeztetése szerint 2010-re a gazdaságilag jelentős halfajok harmada végveszélybe került a túlhalászat miatt. Egy hajszálon függ az atlanti tőkehal, a vörös tőkehal és a lepényhalak sorsa.

Ha továbbra sem korlátozzák a nagyipari halászatot, még több halfaj sodródik a kihalás szélére. A teljes halállománynak már így is több mint felét a végletekig kizsákmányolják, hét százaléka pedig már teljesen kimerült. A kilátásokat rontja, hogy a halfajták mindössze egy százalékának sikerül felépülnie a túlhalászat okozta állománycsökkenésből. A kékúszójú tonhalak megmenekülésének például az lenne az egyedüli módja, ha egy időre teljesen leállítanák a halászatukat a szaporodási időszakban – állítja a WWF.

KIHALÓ TENGEREK, ÉLEDŐ HALFARMOK

Az illegális fogások mértékéről csak becsléseink lehetnek. A FAO szerint a védett vagy az élővilág szempontjából különösen fontos fajok orvhalászata megközelíti az évi 7 millió tonnát, ami a világszintű halfogyasztás öt százaléka. Ez nem kevés. Túlzás nélkül kijelenthetjük, hogy ha tovább folytatódik a tengerek kizsákmányolása, bizonyos halfajok nemcsak a tányérunkról, de a Föld színéről is eltűnhetnek.

Ez történt a Kantábriai-tengerből származó szardellával is, amely a közelmúltban a kihalás szélére került. Az ínyenc csemege állományának vészes fogyása miatt 2005-ben kongatták meg a vészharangot. Míg az 1960-as években még évi 85 ezer tonnát tett ki a fogás az európai vizeken, 2005-ben ennek csupán a fél (!) százaléka volt. Végül az Európai Unió megtiltotta a szardella halászatát a fő lelőhelynek számító Vizcayai-öbölben, az Atlanti-óceán spanyol és francia partjainál.

A veszélyben lévő halak megmentésére siethet a farmos haltenyésztés, amely a haltermelés leggyorsabban fejlődő ága. A legnépszerűbb farmi halak közé tartozik a lazac és a tőkehal, az édesvíziek közül pedig a ponty, a tilápia, a sügér és a harcsa. A módszer a közeljövőben a haltermelés elsődleges forrásává válhat, de a túlhalászat miatt a pusztulás szélére sodródott fajok kérdését nem oldja meg egy csapásra.

FELESLEGES ÁLDOZAT

Az Északi-tengeren évente több mint egymillió tonna döglött vagy döglődő halat dobnak vissza a halászhajók fedélzetéről. Ez az összesen kifogott zsákmány fele. A jelenség ellen az Európai Unió tengerügyi és halászati biztosa is szót emelt. „Etikátlannak és a környezeti erőforrások pazarlásának tartom a halfelesleg kifogását” – jelentette ki Maria Damanaki. Szerinte a „halhulladékért” az uniós és a nemzeti jogszabályok, illetve a halászati társaságok egyaránt felelősek. Az európai vizeken ugyanis a fogások többsége vegyes halászterületeken történik. A halászat során többfajta hal kerül a hálóba, mire egy bizonyos fajtából összegyűjtik a megengedett és értékesíteni kívánt mennyiséget. A halászati cégek természetesen abban érdekeltek, hogy csak az értékesebb halak maradjanak a fedélzeten. Az uniós biztos arra figyelmeztetett, hogy ha tovább folytatódik ez a gyakorlat, felborulhat a tengeri élővilág egyensúlya. Ez nemcsak környezeti probléma, hanem a halászok és a tengerparti régiók megélhetése is veszélybe kerülhet.

MÉLTÁNYOS HAL – HALÁSZATI VÉDJEGYEK

A túlhalászás megakadályozására az Unió mellett a FAO is hoz szabályokat, de léteznek regionális korlátozások és üzleti kezdeményezések is. Ezek közül legfontosabb és legismertebb a Marine Stewardship Council (Tengergazdálkodási Tanács, MSC) minősítése. A termékcímkéken található jelzés azt jelenti, hogy sem a halászat mértéke, sem módszerei nem veszélyeztetik a halfajtát és az élővilág más tagjait. A feltételek teljesülését folyamatosan ellenőrzik. Az emblémát azok a vállalkozások használhatják, amelyek bizonyítani tudják, hogy fenntartható halászatot folytatnak, innen származó halakat árulnak vagy dolgoznak fel. Az MSC jelét megtalálhatjuk fagyasztott árukon, konzerveken, sőt a tengeri halászat gazdag hagyományaival rendelkező országokban még éttermeken is.

OLCSÓ HALNAK... A PANGASIUS

Európa halpiacain néhány éve bukkant fel a társainál lényegesen olcsóbb, szépen filézett, a kereskedők által egészben vagy élőben szinte sosem látott pangasius, azaz cápaharcsa. Kedvező ára, kellemes íze és fehér, jóformán szálkátlan húsa miatt hamar meghódította a világpiacot.

A pangasiust Délkelet-Ázsiából, elsősorban Vietnamból hozzák be hatalmas mennyiségben. A távol-keleti halgazdaságok, hogy bírják a világpiaci megrendelések iramát, hormonokkal fokozzák a halak termékenységét, ellenálló képességüket pedig antibiotikumokkal tartják fenn. A takarmányozástól a halak négyszer olyan gyorsan fejlődnek, mint természetes körülmények között, így a haltermelés robbanásszerűen nőtt. A családi és hatalmas ipari gazdaságokban nevelt halak óriási tömegben, szennyezett vizekben fejlődnek, és húsukban felhalmozódnak a káros anyagok. A takarmányozáshoz használt haltáp nagy részben haltemből készült halliszt, vagyis lényegében halszemét. Ehhez adnak némi helyi rizst, dél-amerikai szóját és egy kis vitamint. Ugyanakkor a pangasiustelepek és a gomba módra szaporodó állomány teljesen felborítja környezete, elsősorban a Mekong folyó torkolatának természeti egyensúlyát.

HOGYAN TALÁLJUK MEG A FENNTARTHATÓ TENGERI HALAT?

A fenntartható halászatokat ellenőrző Marine Stewardship Council honlapján a „Where to buy” gombra kattintva országok szerint felsorolják, hol és milyen minősített termékeket vásárolhatunk. A listán a magyarországi lehetőségek is szerepelnek.
www.msc.org

Mára számos szervezet hirdetett bojkottot a szennyezett húsú és hatalmas ökológiai lábnyomot produkáló, erőltetetten tenyésztett pangasius ellen. A WWF külön munkacsoportot hozott létre a probléma orvoslására. Ám a bojkott alig hatja meg a vietnami átlagfizetés mintegy négyszeresét kereső helyi halászokat, és egyelőre az európai halfilé árának kb. feléért halhoz jutó vásárlók sem lázadtak fel. Így a pangasius él, mint hal a vízben.

A LESÚJTÓ MAGYAR VALÓSÁG

A tengeri halak hazai piacán egyelőre nem létezik „zöld szemlélet". A forgalmazók a kereskedelmi láncok által diktált árversenyre és a fogyasztók árérzékenységére hivatkoznak. „Azt a luxust, hogy a kereskedelem valamiért önként felárat fizessen, Kelet-Európában nehéz lenne elképzelni" – mondja Sándor Gyula, a Delforg Kft. ügyvezető igazgatója. A cég 1992 óta meghatározó szereplője a fagyasztott élelmiszerek, főként tengeri halak, kagylók, rákok piacának. „Az óriási és kíméletlen árharc olyan lefele ható árspirált generál, amely sajnálatos módon a minőséget is ugyanebbe az irányba nyomja. Komoly fejtörést okoz, hogy ebből a szorításból hogyan lehet kitörni" – folytatja az igazgató. Szerinte is olyan megoldásra lenne szükség, amelynek segítségével a fogyasztók pár százalék felár megfizetésével támogathatnák a nemes célkitűzéseket. Jelenleg azonban a döntés joga a kereskedelmi láncoknál van, amelyek az egymással folytatott kíméletlen versenyben gyakran csak az árra koncentrálnak. Nem véletlen, hogy a Greenpeace brit kampánya éppen a nagy kereskedelmi láncokat állította kereszttűzbe *(lásd erről keretes írásunkat – a szerk.)*.

A FENNTARTHATÓSÁGI VERSENY STARTVONALÁNÁL

A Greenpeace (GP) aszerint rangsorolja a brit élelmiszerláncokat, hogy sajátmárkás tonhalkonzerv-kínálatuk mennyire felel meg a fenntarthatóság követelményeinek. Az áruházláncok így nemcsak az árban versenyezhetnek, hanem abban is, hogy melyikük sajátmárkás terméke nem készült veszélyeztetett fajtákból, vagy hogy melyek esetében alkalmaztak fenntartható halászati módszereket. Érdekesség, hogy a hasonló értékelési szempontok ellenére a GP nyolcas listájának harmadik helyén a Tesco található, mely a *Tudatos Vásárló* tesztjében (13. oldal) a sereghajtók közt tanyázik.

KI TUDJA?

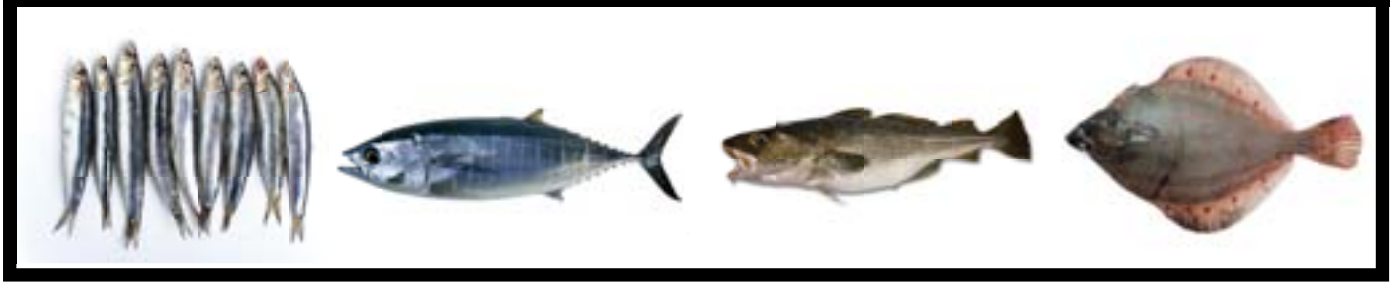
A magyar polcokra kerülő termékek többségén tehát sajnos hiába keressük a fenntarthatósági címkéket. A hazai piacon komoly részesedéssel rendelkező QualityTrade Kft. által forgalmazott termékek kilencven százaléka is bangladesi, vietnami, malajziai, kínai farmokról származik. A nagyipari gyártásra szakosodott ázsiai halfarmokon dúló állapotok ellenőrzésére nem sok lehetőség van.

„Szabad piacon értékesített, úgynevezett vad fogásokat nem forgalmazunk" – szögezi le megnyugtatásképp Dóra László, a cég beszerzési és értékesítési vezetője. A tengeri termékeket a cég a legtöbb magyar forgalmazóhoz hasonlóan nyugat-európai és lengyelországi nagykereskedésektől vásárolja. Dóra László elmondta, hogy nincs külön módszerük annak vizsgálatára, hogy a termékekben vannak-e szennyező anyagok, így a termékcímkén szereplő információkban bíznak. „Eddig még nem volt probléma egyetlen árunkkal sem, így megbízunk a szállítóinkban" – teszi hozzá.

Az optimizmust lelohasztja, hogy 2010-ben 452 alkalommal tettek közzé riasztást halakkal és haltermékekkel kapcsolatban az EU-s élelmiszer-biztonsági információs rendszerben, a RASFF-ban. A szállítás során megszakadó hűtőlánc, kadmium- és higanyszennyezés vagy a halhúsban kimutatott élősködők miatt lépett életbe a riadólánc.

BÚCSÚZUNK?

Szardella | Kékúszójú tonhal | Atlanti tőkehal | Lepényhal



Fotó: © Eric Gevaert, Pavlos Rekas, Hellem, Lunamarina, Bariscan Celik: Dreamstime

BÁN DÁVID

A halat a legegészségesebb, nevelése szempontjából pedig a leginkább környezetkímélő húsfajtának tartják. A halhús tele van omega-3 zsírsavakkal, melyek csökkentik a szívbetegségek kialakulásának kockázatát. Sajnos a halászat, főleg a tengeri fajtáké, számtalan fajt sodort a kihalás szélére, és a rengeteg hűtés és szállítás sem éppen környezetkímélő. Megoldás az édesvízi hal?

HAZAI VIZEKEN

A hazai halállomány jó – nyugtat meg Turcsányi Béla, a Balatoni Halászati ZRt. ökológusa, aki szerint a vadvizekből és a mesterséges keltetőkből a hazai fogyasztási szokásoknak megfelelő mennyiségű és minőségű hal kerülhet az asztalunkra. Az itthon forgalmazott édesvízi halak legnagyobb része mesterséges halgazdaságokból származik, melyekben rendszeres állatorvosi felügyelet mellett nevelik a porontyokat. A tenyészetekben legin- ›››

Fenntartható, édesvízi halak a tányéron

ÉDESVÍZ KONTRA VILÁGTENGEREK

Friss ízek, hagyományos receptek, gasztronómiai kalandok várják azt, aki elszánja magát a helyi halak vásárlására. Még arra is jó esély van, hogy kíméletes tenyésztésből származó árut találjon a piacon.

Helyszín	Élő	Friss egész	Friss filé/ szelet
Nagyvásárcsarnok, Budapest	amur (900), busa (500), harcsa (2200), kárász (700), ponty (1000)	keszeg (600), pisztráng (1900), süllő (2600), csuka (1800), törpeharcsa (900)	busa (750), harcsa (3600), ponty (1700)
Match, MOM Park, Budapest	-	hortobágyi pisztráng	ponty, busa
Vásárcsarnok, Győr	ponty, kárász, amur, busa, pisztráng, szürke harcsa, tokhal	-	-
Vásárcsarnok, Miskolc	-	-	belsőség (1800), busa (900), harcsa (3200), ponty (1700)
Mars téri vásárcsarnok, Szeged	ponty, fehér busa, amur, csuka, harcsa, kecsege, süllő, compó	-	-

A zárójelben a halak kilónkénti átlagára szerepel forintban. Ahol ezt nem tüntettük fel, ott az ár idényfüggő.

kább a növényevő ponty dívik, de sok helyen együtt úsztatják a növényevő és a ragadozó halakat.

HELYI KÍNÁLAT

Mivel a hideg vízi halak fürgébbek és izmosabbak meleg vízi társaiknál, sok szakács szívesebben választja az északi tengerekből származó, általában drágább halakat. Berkes Gyula, a hagyományos ízeket és az organikus alapanyagokat preferáló Biarritz étterem tulajdonosa viszont a hazai, azon belül is a balatoni halakra esküszik, az ő kedvence a fogassüllő. A legjellegzetesebb magyar halétel, a különböző tájjelleggel bíró halászlé alapja a ponty. Míg Baján leszűrik a hallevet, addig Szegeden és Mohácson passzírozzák, majd kérhető bele belsőség. Természetesen mindenki a saját halászlevére esküszik, készítőik különböző fesztiválokon, versenyeken össze is mérhetik tudásukat.

Különlegességnek számít az angolna, amely a szakértők szerint kitűnő alapanyag füstölt vagy töltött halnak, de jól mutat hidegtálakon is. Északkelet-Magyarország egyik kedvelt hala, a pisztráng, leginkább a Bükk keltetőiből származik. Kiválóan lehet füstölni, amit legjobb, ha hagyományos módon, keményfán tesszünk. A hazai vizekben találunk még kitűnően ropogósra süthető törpeharcsát, pörköltnek is remek csukát, a vízparti halsütödék korábbi kedvencét, a keszeget, ezenkívül, kecsegét, kárászt, busát. Különleges balatoni halnak számít a kevésbé ismert és ritkán halászott garda, amely a Tihanyi-félsziget körüli mélyebb vizekben él. Kis léptékű halászata általában novemberben zajlik, majd a halakat hagyományosan szőlővenyigén füstölik. A tihanyi apát az újborral együtt áldja meg a gardahalászatot is. Az ökológus szerint főleg könnyen fogyaszthatóságuk miatt terjedtek el a nem egyszer igen olcsó tengeri halak, leginkább a hekk és pangasius. Berkes Gyula a vendégek oldaláról egyfajta sznobériát is érez, még mindig sikknek számít az étteremben lazacot vagy ördöghalat rendelni.

> A tihanyi apát az újborral együtt megáldja a gardahalászatot is. A halkülönlegességet szőlővenyigén füstölik.

VADVÍZITŐL A BIÓIG

Ugyan ízben és minőségben a vadvízi hal utolérhetetlen, az engedélyezett halászható vizek mennyisége véges, ezért szükséges a mesterséges utánpótlás. A halgazdaságokban nevelt állatok azonban a természetes élőhelyükhöz képest nagyobb tömegben, szűkre szabott úsztatókban élnek, így könnyebben kapnak el különféle betegségeket, és nagyobb a sérülések aránya is. A tengeri haltelepeken gyakran antibiotikumokkal igyekeznek növelni az állatok ellenálló képességét vagy leküzdeni egyes, főként a telep zártsága miatt felbukkanó betegségeket. A hazai piac negyven százalékát uraló Hortobágyi Halgazdaságban a telepeken nevelt halak erősítésére és gyógyítására kíméletesebb eljárásokat is használnak. Évek óta sikeresen alkalmaznak homeopátiás kezeléseket, melynek köszönhetően 2004 óta teljesen el tudják kerülni az antibiotikumok használatát. Persze a tengeri és a hazai tenyésztésben is vannak kivételek. A természetes módszerek alkalmazására nyújtanak garanciát a bio minősítések.

Magyarországon a Biokontroll Hungária Kht. ellenőrzése mellett néhány éve indult meg a biohalászat, melynek legfőbb alapelemei a természetesen kialakított tárolók és azok védelme, a külső szennyeződés megakadályozása, a megfelelő alapanyagú takarmány, a természetes víz- és egészségvédelem, valamint a fenntartható gazdálkodás kialakítása és a fajtagazdagság megőrzése. A telepek és a halállomány „átállítása" a biohalászatra többéves folyamat, így eddig mindössze két tenyésztő kapta meg a bio címkét (listájukat lásd lejjebb).

KERESVE TALÁLNI

Berkes Gyula szerint ha tehetjük, friss halat használjunk sütésre, főzésre. A jégágyon tárolt vagy vákuumozott cso-

magolású hal némileg veszít az eredeti ízéből, a mélyfagyasztás viszont nemcsak az íznek, de a hús állagának és szerkezetének is rosszat tesz. Aki azonban az év bármely szakában friss hazai halhoz kíván jutni, nincs könnyű helyzetben. A nagyáruházakban még mindig túlságosan nagy az import tengeri halak aránya – népszerű a tonhal, a norvégiai lazac, a vietnami nyelvhal és az indonéziai kardhal –, és persze nagyon erős az árverseny is. Az import hekk, makréla, pangasius és hering sokszor olcsóbb, mint a hazai halak. Az egyetlen, egész évben garantáltan beszerezhető élő vagy friss hal a magyar ponty, a többi fajta megjelenése és árai szezontól függnek.

Akinek nincs horgászszenvedélye és -engedélye, sem ilyen rokona vagy barátja, és mégis élő vagy friss halhoz szeretne jutni, legjobban akkor jár, ha vízközelbe látogat. Érdemes körülnézni a halastavak környékén működő halárusoknál, a vadvizek mellett pedig a helyi halászokat, esetleg a halőröket körbekérdezni. Számos halgazdaságnak van olyan lerakata, ahol bárki vásárolhat, a nagyobb gazdaságok pedig igyekeznek országosan teríteni friss árujukat. A vízpartoktól távolabb eső településeken, de még olyan nagyvárosokban is, mint például Miskolc, már nehezebb friss halhoz jutni, ám itt is érdemes körülnézni a vásárcsarnokokban vagy akár a nagyobb élelmiszer-áruházakban. Jellemzőek a szezonális (karácsonyi, húsvéti) halvásárok, és több gazdaság megrendelésre is szállít halakat.

BIOHAL

Hortobágyi Halgazdaság Zrt.: amur, busa, harcsa, csuka, süllő. Kapható: a halgazdaság debreceni mintaboltjában, az Auchan, a Metro és a Cora áruházakban, a budapesti MOM Ökopiacon, Törökszentmiklóson, valamint a budapesti és Budapest környéki, halpulttal rendelkező CBA üzletekben. www.hhgrt.hu

Aranyponty Zrt.: amur, busa, ponty, szürkeharcsa-szelet és -filé. Kapható a telephelyeken, illetve a www.biobarlang.hu webáruházon keresztül.

Jelenleg ez a két haltenyészet rendelkezik biominősítéssel.
A Bio-Hal Kft. a neve ellenére nem minősített árut kínál.

Fotó: © johnnorthjohnnorth: istockfoto | © Jörg Beuge: Dreamstime

BEJCZY SÁNDOR

Tonhalkonzervek tesztje

MIND MEGETTE

Lehet pizza, szendvics vagy saláta, a tonhal Tokiótól Londonig mindenhol népszerű. Itthon inkább a konzerv fogy, és ha nem is óriási mértékben, de mi is hozzájárulhatunk egy veszélyeztetett faj kipusztulásához. Tesztünkben a fenntartható halevés szempontjából pontoztunk.

Mivel tonhalhoz itthon nyersen alig jutunk, legújabb tesztünkben huszonkétféle konzervet vizsgáltunk. Arra voltunk kíváncsiak, vajon tud-e a magyar fogyasztó felelős döntést hozni a csomagolásukon feltüntetett információk alapján.

VESZÉLYEZTETETT TONHALFAJTÁK

A tudatos vásárlónak nincs könnyű dolga, „tonhal" néven ugyanis legalább öt halfajta fut. Ezek ugyan rokonok, de fajtánként különböző mértékben veszélyeztetettek, jó lenne tehát tudni, melyikből készült a konzerv. Mivel a termékek magyar felirata sokszor nem árulkodik arról, melyik fajtához van szerencsénk, az alábbiakban zárójelben az angol és a latin nevüket is megadjuk.

A steak formájában vagy szusiként árult kékúszójú *(bluefin, Thunnus thynnus),* más néven vörös tonhalat már a kihalás fenyegeti, ezért nem is lehet fenntartható módon halászni. Veszélyeztetett a fehér tonhal is *(albacore,*

Thunnus alalunga), bár a fenntartható halászattal foglalkozó Marine Conservation Society (MCS) szerint ezt a fajtát az Atlanti- és a Csendes-óceán déli részén még lehet halászni. Nagyon megritkult a nagy szemű tonhal *(bigeye tuna, Thunnus obesus)* állománya is, és halászata nem fenntartható. Népszerű konzervtöltelék a változó megítélésű sárgaúszójú tonhal is *(yellowfin, Thunnus albacares).* Míg az MCS nem sorolja a kerülendő halak közé, az IUCN nevű szervezet veszélyeztetett fajokat felsoroló vörös listáján szerepel – igaz, a legalacsonyabb veszélyeztetettségi fokkal. A legstabilabb a csíkoshasú tonhal *(skipjack, Katsuwonus pelamis)* állománya. Ennek az MCS szerint mindhárom óceánban fenntartható a halászata.

Hogy milyen tonhalfajta van a dobozban, azt az általunk vizsgált termékek kevesebb mint felén tüntették fel. E címkék alapján a leggyakoribbak a csíkoshasú (6) és a sárgaúszójú (2) fajták voltak. Ez utóbbiak közül a Pan do Mar dobozának feliratáról egyértelműen kiderül, hogy tartalma minősített fenntartható forrásból származik, ám a Despar címkéjén semmilyen utalást nem találtunk arra, hogy hol halászták a sárgaúszójú halakat. A Gold Fish csomagolásán még ennél is kevesebb (nulla) információ volt a hal eredetéről. Csak a cég honlapján találtuk meg, hogy a „legkiválóbb minőségű sárgauszonyos tonhalból" készítik termékeiket.

> A delfinbarát felirat azt a megalapozatlan látszatot kelti, hogy a konzerv összességében környezetbarát.

NEM MINDEN ÍZÉBEN EGÉSZSÉGES

A Földet egyre jobban sújtják az emberiség ipari tevékenységének következményei, és ez alól a tengerek vize sem kivétel. A széntüzelésű erőművek által kibocsátott szennyezésből a tengerekbe higany kerül, amely a vízben rendkívül mérgező metil-higannyá alakul. Ez a vegyület károsítja az idegrendszert, máj-, vese- és szívizomkárosodást okoz.

A tengeri élőlények testében ez a szennyeződés elraktározódik, és annál nagyobb lesz, minél idősebb az állat, és minél közelebb van a táplálkozási lánc csúcsához. A legtöbb tehát a nagytestű ragadozókban halmozódik fel.

Egy EU-bizottság 2004 májusában hivatalosan értesítette a tagállamokat, hogy a terhes nők, szoptatós anyák és kisgyermekek hetente ne lépjék át a két kis adag (100 g) tonhal fogyasztását. A német Szövetségi Kockázatbecslési Intézet (BfR) is osztja ezt az álláspontot.

A HALÁSZAT HELYE SEM MINDEGY

A tonhal az összes óceánban és a Földközi-tengerben is megtalálható. A Spanyolországban feldolgozásra kerülő tonhalak nagy részét az Atlanti-óceánból halásszák, míg a Vietnamból, Fülöp-szigetekről, Thaiföldről importált halak többnyire a Csendes-óceán halászterületeiről származnak. Az Indiai-óceánban fogott halak zömét Mauritiuson dolgozzák fel. Mindezekről azonban a konzervek mélyen hallgatnak, csak a Pan do Mar, az Almare, a Despar, a Nixe és a Sun & Sea tüntette fel a halászat helyét. Igaz, hogy ez nem is kötelező, de a mindenre elszánt, információra éhes fogyasztók dolgát megkönnyítené, ha legalább ebből lehetne következtetni a fenntarthatóságra.

A HALÁSZATI MÓDSZER IS LÉNYEGES

Arról, hogy milyen technikával fogták ki a halat, mindössze két terméken, az Aldiban forgalmazott Almare, illetve a Pan do Mar dobozán olvashattunk, igaz, ez utóbbin meglehetősen részletesen.

Az Almare-t erszényes kerítőhálóval *(purse seining)* fogják. Ez az iparszerű halászat módszerei közül az egyik legelterjedtebb. Leeresztenek egy nagy erszényhez hasonló hálót, majd ha megtelt halakkal, felhúzzák. A tonhalak háromnegyedét ezzel a módszerrel fogják. Többnyire csíkoshasúra halásznak, de rengeteg fiatal sárgaúszójú és nagyszemű tonhal is a hálóba keveredik, mivel ezek szívesen úsznak együtt a csíkoshasúak rajaival. A hálóban ragadt fölösleget azán félholtan vagy holtan visszadobálják a vízbe. Pedig környezetvédelmi szempontból is aggályos, de gazdaságilag is igen rövidlátó módszer ez, hiszen a kisebb példányok még szaporodás előtt állnak, így egyre kevesebb lesz a kifogható hal.

A fenntartható gazdálkodást azzal segíthetjük, ha az MCS által megfelelőnek ítélt térségekben az egyesével, horgászbot, csali és horog segítségével fogott halat vásároljuk. Az ilyen technikákra utal a címkén a *„pole and line", „handline"* vagy *„troll-caught"* kifejezés. Így fogják ki a Pan do Mar halait, amely nem sajnálta a fenntarthatósági információkat a csomagolásról: „Parti halászok által hagyományos módon horoggal fogva. A Kanári-szigetekről kiinduló hajókról horoggal, egyenként fogták a halakat. A hajók az Islatuna halászközösséghez tartoznak."

HÚS ÉS LÉ A DOBOZBAN

A konzerveken fel kell tüntetni a hal fajtáját, hogy milyen kiszerelésben található benne a halhús, és hogy milyen felöntőlében úszik.

A halhús állaga szerint lehet egész szelet, törzsdarabok, filé, pehely, illetve reszelt vagy aprított tonhal. Sajnos azonban sokszor nem könnyű kitalálni a feliratok alapján, mit rejt a doboz. A „tonhaldarabok" és a „tonhaltörzs" elnevezés azonos állagot feltételez: a terméknek legalább 70%-ban felismerhető izomrostokat kell tartalmaznia, csak a többi lehet halapríték. Ezen előírás alapján azonban nehezen értelmezhetők a „tonhalfilészeletek", a „tonhal steak" és a „tonhalszelet" megnevezések – ez utóbbiakat a Nixe, a Tesco és a Sun & Sea márkák kedvelik különösen.

Felöntőléből is többféle van. A leggyakoribb a „növényi olajban" felirat, az általunk vizsgált termékek közül 18 napraforgó-, szója- vagy repceolajjal volt felöntve. Az előkelőbb tonhalak – Despar, Latinum, Rio Mare – tiszta „olívaolajban" úsznak. A „natúr lé" pedig azt jelenti, hogy a konzervben csak a hal főzőleve van.

MENNYIT FIZETÜNK MENNYIÉRT?

A csomagoláson a nettó tartalom jelölés arra vonatkozik, amit a dobozba csomagoltak (hal, felöntőlé, só), a töltőtömeg pedig csak a lecsöpögtetett halhúsra. A könnyebb érhetőség kedvéért százalékban adtuk meg, hogy a nettó tartalomnak mekkora része a halhús. Ez alapján a Nixe (76%-nyi hússal) és a Vier Diamanten (77%) a legkiadósabb termékek, de a többségben (10 termék) csak 65%-nyi a halhús.

A konzervhalak kilónkénti árát is a töltőtömeghez viszonyítottuk. Az árak óriási szórást mutattak, amit több tényező is befolyásol. Természetesnek vehetjük, hogy az olívaolajban drágábban úszik a ton. Ha több konzervet ›››

MÁRKA ÉS A TERMÉK MEGNEVEZÉSE	A halhús aránya a doboz tartalmán belül (%)	Beszerzési ár (Ft/kg)	Információ a halászati területről	A tonhal fajtája	Fenntarthatósági információ	Halászás módszere	Delfinbarát logó	Származási hely	Összpontszám
Pan do Mar sárgaúszójú tonhal bio extra szűz olívaolajban	75	9 944	van	sárgaúszójú	van	parti, hagyományos horgos	van	Spanyolország	**8**
Almare (Aldi) tonhaldarabok növényi olajban	73	2 185	van	csíkoshasú	nincs	erszényes kerítőhálós	van	Fülöp-szigetek	**6,5**
Nixe (Lidl) tonhalfilészeletek napraforgóolajban	76	2 143	van	csíkoshasú	nincs	n. a.	van	Seychelle-szigetek	**6**
Fine Food (METRO) tonhaldarabok növényi olajban	70	2 452	van	csíkoshasú	nincs	n. a.	nincs	Pápua Új-Guinea	**6**
Giana tonhaldarabok növényi olajban	70	2 300	nincs	csíkoshasú	nincs	n. a.	van	Fülöp-szigetek	**5**
Vier Diamanten tonhaldarabok növényi olajban	77	4 660	nincs	csíkoshasú	nincs	n. a.	van	csomagolva Thaiföldön	**5**
Atlantik tonhaldarabok növényi olajban	70	2 762	nincs	csíkoshasú	nincs	n. a.	van	Vietnam	**5**
Despar (SPAR) tonhaltörzsdarabok olívaolajban	65	4 803	nincs	sárgaúszójú	nincs	n. a.	nincs	Spanyolország	**4**
Sun & Sea (CBA) tonhalszelet növényi olajban	65	3 250	van	n. a.	nincs	n. a.	van	Spanyolország	**4**
Helcom tonhaltörzs szójababolajban	71	3 042	nincs	n. a.	nincs	n. a.	nincs	Thaiföld	**3**
Twist tonhaltörzs növényi olajban	65	4 803	nincs	n. a.	nincs	n. a.	van	Spanyolország	**3**
Rio Mare tonhaldarabok olívaolajban	65	9 029	nincs	n. a.	nincs	n. a.	van	Olaszország	**3**
Calvo tonhaldarabok növényi olajban	65	5 442	nincs	n. a.	nincs	n. a.	van	Spanyolország	**3**
Gold Fish tonhaldarabok növényi olajban	70	3 750	nincs	n. a.	nincs	n. a.	van	Thaiföld	**3**
Mermaid Bay (TESCO) tonhaldarabok növényi olajban	70	2 192	nincs	n. a.	nincs	n. a.	nincs	Fülöp-szigetek	**3**
Ribeira tonhaltörzs növényi olajban	65	4 673	nincs	n. a.	nincs	n. a.	van	Spanyolország	**3**
Royal tonhaldarabok növényi olajban	65	4 481	nincs	n. a.	nincs	n. a.	nincs	Portugália	**3**
Tesco (Tesco) tonhal steak napraforgóolajban	65	7 878	nincs	n. a.	nincs	n. a.	van	Spanyolország	**3**
Viking tonhaltörzs növényi olajban	70	3 038	nincs	n. a.	nincs	n. a.	nincs	Thaiföld	**3**
Isabel tonhal növényi olajban	65	6 340	nincs	n. a.	nincs	n. a.	van	Spanyolország	**2**
Eva tonhal növényi olajban	70	3 741	nincs	n. a.	nincs	n. a.	van	Spanyolország	**2**
Latinum (eredetileg: Airone) tonhal olívaolajban	65	5 885	nincs	n. a.	nincs	n. a.	nincs	Elefántcsontpart	**2**

Az adatgyűjtés ideje: 2011. április–május. n. a. = nincs információ a címkén

csomagolnak össze, olcsóbb a darabár, mint egyenként. Természetesen az áruházláncok is eltérő árakat használnak. Legolcsóbban (2200 forint alatt) a Nixe (Lidl), az Almare (Aldi) és a Mermaid Bay (Tesco) termékeket kapjuk meg. A másik véglet a Pan do Mar 9944, a Rio Mare 9029 és a Tesco (Tesco) 7878 forintért.

DELFINBARÁT HALÁSZAT?

A konzervek több mint felén logóval és felirattal jelzik, hogy delfinkímélő módszerrel halászott halat tartalmaz. Ez a jelölés azért ilyen elterjedt, mert a természetvédő szervezetek már a 80-as évek vége óta kampányolnak a delfinek megmentéséért. A vásárlói nyomásnak köszönhetően a halászati cégek többféle jelölést *(dolphin-safe, dolphin-friendly)* is bevezettek.

A delfinek különösen a Csendes-óceán trópusi vizeiben csatlakoznak a tonhalrajokhoz, a leggyakrabban sárgaúszójú csapatokhoz. Mivel a delfinek a felszínhez közel úsznak, ezzel megkönnyítik a halászok számára a tonhalrajok megtalálását. A konzervekben leggyakoribb csíkoshasú tonhalakkal a delfinek soha nem vegyülnek, ezért az ezekből készült konzerveken a „dolphin-friendly" felirat értelmetlen és megtévesztő is lehet. A delfinek segítségével történő halászat kizárólag a Csendes-óceán keleti részén működik, máshol nem csoportosulnak a tonhalak a delfinrajok alá. A 80-as évek kampánya után a halászok más módszerek után néztek, és elterjedtek az úgynevezett halcsalogató eszközök (Fish Aggregating Device vagy FAD), amelyek a víz felszínén úszva ugyanolyan vonzó hatást váltanak ki a halaknál, mint a delfinraj látványa.

De itt jön a csavar: a Greenpeace 2008-as nyilatkozata szerint a delfinbarát felirat megtévesztő, mivel azt a megalapozatlan látszatot kelti, hogy a konzerv összességében környezetbarát. Ezzel szemben ezek a feliratok kizárólag a delfinek védelméről szólnak, és semmit sem mondanak a többi állatfajról, nem beszélve a halászat fenntartható voltáról vagy annak környezeti hatásairól. Pedig a delfinbarátnak nevezett halászati technológiák továbbra is sok-sok állat életébe kerülnek. Egyes becslések szerint a tengeri ragadozók száma az ötvenes évek óta 90%-kal csökkent. A halcsalogató eszközök miatt pedig különösen nagy a járulékos, nem kívánt fogás. Ráadásul a delfinek megóvására tett lépések is csak újabb problémákhoz vezettek. Az egyik gyakori eljárás, hogy a felszínhez közel úszó delfincsapatot gyors hajókkal szétzavarják, mielőtt a kerítőhálót összehúznák. Egyes szakértők szerint így a delfinborjakat elszakítják az anyjuktól, és azok egy része sosem talál vissza, ezért elpusztul.

A tengeri ökoszisztéma és a tonhalak megóvásának egyetlen útja, ha óvatosabban bánunk a tenger készleteivel. Ez a halászati módszerek jelentős megváltoztatását és nagy óceánterületek védetté – tengeri nemzeti parkokká – nyilvánítását jelentené, ahol tiltott lenne a halászat. Ilyen területek ma a világ óceánjainak kevesebb mint 1%-át teszik ki.

A TESZTRŐL ÉS AZ ÉRTÉKELÉSRŐL

Tesztünkben 22 tonhalkonzervet vizsgáltunk meg, melyek felöntőlé és állag alapján is eltértek. Az értékelés a konzervek címkéin feltüntetett adatok alapján történt, és öt pontról indult. Az összehasonlításban csak azokat a szempontokat vettük figyelembe, amelyeknél az információk alapján egyértelmű következtetéseket lehetett levonni. Így az értékelésben nem kapott pontot a delfinbarát jelzések használata és a származási hely. Fő szempontjaink a következők voltak:

Veszélyeztetett fajok: Tonhalkonzervnél az egyik legfontosabb információ, hogy milyen fajta kerül a dobozba. Az információ feltüntetésével egy lépéssel közelebb kerülünk ahhoz, hogy ne a kihalás szélén lévő vagy veszélyeztetett halakat vásároljuk. Ennek az önkéntes vállalásnak a termékek többsége nem tett eleget, ezért levontunk tőlük két pontot. Egy pont veszteség érte Pan do Mar és a Despar konzerveket, mert veszélyeztetett fajból készültek.

Fenntarthatósági információk: Az előző veszteségét a Pan do Mar rögtön kompenzálta is. Bár jobb lenne, ha egyáltalán nem veszélyeztetett halból készülne, de ez volt az egyetlen termék a vizsgáltak közül, amelyik a Biokontroll Hungária Nonprofit Kft. által is ellenőrzött fenntarthatósági minősítéssel rendelkezik. Ezért egy pont jutalomban részesült.

Halászati terület: Egy pontot adtunk, ha a terméken önkéntesen feltüntették, mely halászati területről származik az alapanyag, ezzel segítve a fenntartható halfogyasztás iránt elkötelezett fogyasztók tájékozódását. A terület ismeretében legalább ki lehet nyomozni, hogy nem veszélyeztetett vizeken folyik-e a halászat. A Pan do Mar, az Almare, a Nixe, a Fine Food és a Sun & Sea termékeket jutalmaztuk.

Halászati módszerek: A felesleges halveszteség minimalizálása érdekében fontos, hogyan halásszák a tonhalakat. Erről mindössze ketten közölnek információt, amit díjaztunk, de eltérő mértékben. Az Almare azért kapott csak fél pontot, mert ugyan feltüntette ezt az információt, de az erszényes kerítőhálós halászat sajnos nem garantálja a tengeri élővilág biztonságát. A Pan do Mar a fenntartható halfogyasztással foglalkozó szervezetek által ajánlott hagyományos, horgos módszert használja, ezért két pluszpont járt neki.

Termékinformáció: Végül pedig levontunk egy-egy pontot az Isabel, az Eva és a Latinum konzervektől, mert a törvényi előírásokra fittyet hányva még azt sem tüntették fel, milyen állagú halat rejt a pléhdoboz. Az már csak hal a tortán, hogy utóbbi termék láthatóan átcsomagolás után kapta a nevét, eredetileg Airone-nak hívták. A táblázatban ez az információ a termékmegnevezést jelölő cellákban van.

Fotó: Varga Zoltán

CSATLAKOZZ A TVE-HEZ,

és járj vásárolni ezzel a strapabíró vászonszatyorral!

Ajándékba küldjük a szatyrot, ha 2011. július 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,**
- **kedvezményt kapsz a TVE kiadványainak árából,**
- **elsőbbségi tanácsadást adunk fogyasztóvédelmi vagy környezettudatos fogyasztással kapcsolatos ügyekben,**
- **kedvezményesen vehetsz részt a TVE rendezvényein.**

A támogató tagság 12 hónapra szól, díja 5000 Ft, diákoknak, nyugdíjasoknak és nagycsaládosoknak 3000 Ft. Jelentkezz az interneten vagy a tve@tve.hu e-mail címen és a mellékelt csekk befizetésével. Várunk! **www.tudatosvasarlo.hu/tamogass/tagsag**

A szatyrot ezekkel a mintákkal is választhatod:

Tesztelőink öt tipikus vízparti halazóhelyet vettek szemügyre. Leginkább arra voltunk kíváncsiak, hogy megtörték-e a hekk egyeduralmát a helyi halak, hogy milyen az étel minősége, és hogy mennyit kell fizetni, ha egy jó halételt akarunk enni. Természetesen értékeltük a hely komfortosságát és a környezettudatosság jeleit is. Az értékelésnél a jól bevált iskolai módszerhez folyamodtunk: a sok finom helyi halat jó áron, kényelmes környezetben és a lehető legkörnyezettudatosabban kínáló helynek ötöst adtunk, a legrosszabbnak egyest.

Tipikus part menti halazókat teszteltünk

A BODEGA BÁJA

Még tartja vezető helyét a hekk, de már felúsztak a trónkövetelők a part menti halazókban. Nagy örömünkre a jobb falatozókban egyre több helyi halat kínálnak, de a környezettudatosságon van még mit javítani.

TARDOS, MALOMVÖLGY

Zsolt és családja egy kellemes kirándulóhelyen járt a Gerecse tájvédelmi körzetben, a tardosi Malomvölgyben, ahol kis horgásztó várja a sporttársakat. A tájékoztató szerint pontyot és amurt lehet itt fogni. „Ezt látva máris összefutott szánkban a nyál, és a pár száz méterre lévő halasbódéhoz irányultunk. Reményeink sajnos rögtön szertefoszlottak, mikor az árlapon az egyszerű »sült hal« feliratot láttuk, és érdeklődésünkre kiderült, hogy bizony a jó öreg hekk lapul a paprikás liszt alatt. A kilónként 3300 forintért árult halat pontosan úgy készítik, mint bárhol máshol." Tesztelőnk fedett vagy napernyős padoknál fogyaszthatott, a kezét egy utcai nyomós kútnál moshatta. „A mellette lévő fára felszögelt szappantartó eredeti megoldás. Az ételeket papírtányéron és műanyag evőeszközzel adták, szelektív gyűjtőt nem találtunk." A reményekhez képest átlagos ebédért a kellemes környezet, a gyerekeknek kialakított játszótér kárpótolta a családot. „És a tudat, hogy a kirándulóhelyen kialakított tűzrakóhelyek egyikén akár mi magunk is főzhettünk volna egy bográcsos halászlevet" – zárja optimista értékelését Zsolt.

Értékelés: 2 pont

BAJA, TANYACSÁRDA

Gyula egészen Bajáig rohant rendes halast keresni. Igaz a halasbódé fölött egy kategóriával. Az eldugott vendéglőt az 51-es út hídján átkelve, a Tesco megkerülésével a gátnál, a folyással szemben találta meg a helyi erők segítségével. A felszolgáló tájékoztatása szerint helyből érkezik az étlapon különféle formában kínált ponty, fogas, kecsege, süllő, harcsa, csuka. Az elengedhetetlen paprika pedig a szomszédos Kalocsáról. Micsoda kínálat!

Az árakat jól tükrözi a 990 forintos pontyhalászlé igazi házi metélttel, a kilónként 4500 forintos áron ajánlott roston sült kecsege, a köret nélkül 1990 forintos vegyes haltál ponttyal, süllővel, harcsával vagy a sonkás-gombás-tejszínes fogasfilé 1490 forintért.

A folyó melletti vendéglő kerthelyiségében szúnyogháló véd a vérszívóktól, és sajnos a kilátástól is. A kategóriából adódóan mindent elmosható és újrahasznosítható eszközökkel tálalnak, de szelektív gyűjtő nincs. „A vendéglőben nem láttunk olyan ételt az étlapon, ami nem tuti befutó. Sok ilyen halászcsárdát!" – tudósított Gyula jóllakottan és elégedetten Bajáról.

Értékelés: 5 pont

NAGYMAROS, DUNA-PART

A komptól kétszáz méterre lévő halazónál biciklisek, kenusok, strandolók hada gyűlik össze a napos nyári hétvégéken. „Ahhoz képest, hogy Duna-parti faloda, a kínálat pikkelyesből igen gyér: hekk – számol be csalódottan Gyula, aki rögtön pozitív életszemléletéről is tanúbizonyságot tesz. – De ha már hekkes, mellette szól, hogy ügyesen sütik, és a jószágok mérete sem túl nagy." A hal kilója 2900 forint, 10 deka sült krumpli 160, egy szelet kenyér 30 forint. A sült hal papírtálcán, szalvétával és fém evőeszközökkel érkezik, szelektív gyűjtő nincs. A vendégek műanyag asztalok mellett ücsörögve ebédelhetnek, kifeszített ponyva védi őket a napfénytől és az esőtől. A gyenge felhozatalért a környezet és a látványelemek kárpótolhatják a látogatókat: kis játszótér, homokos szabad strand, kilátás a visegrádi várra, semmi autó.

Értékelés: 2 pont

BUDAPEST, RÓMAI-PART, EVEZŐS SÖRKERT

A Római-part egyik legrégibb, anno bódéból induló, de mára szépen kiépült halasához ment tesztelni Zoli, a Római-part 34.-be. A sülthal-választékban az elmaradhatatlan hekk és az egzotikus lazac mellett olyan hazai fajták is szerepeltek, mint a fogas, a harcsa, a keszeg, a ponty, a pisztráng és a süllő. Az utóbbi kettőt közelebbről is megvizsgáltuk. A már olajba merült süllőről kiderült, hogy majdnem fogas, viszont nem balatoni, de a pisztráng igazi Szalajka-völgyi tenyésztés volt. Tesztelőnk a komfortossággal és a környezettudatossággal is elégedett volt: „A kényelemmel és otthonossággal kapcsolatban semmi kifogást nem lehet emelni, még párna is volt a székekre. Evőeszközt és tányért lehetett választani elmoshatót és eldobhatót is. Szelektív gyűjtőt nem találtam, de megtudtam, hogy a papírt külön gyűjtik, és a használt olajat is elvitetik, az el nem fogyasztott halat biológiailag lebomló zacskóban lehet hazavinni." Az addig szerzett sok jó érzés némileg elillant a kasszánál. A keszeget és a hekket 3500 körül, a süllőt 6000, a pisztrángot pedig 4500 forintért adták kilónként.

Értékelés: 4 pont

VERSENYEN KÍVÜL

Lapzártánk után, 2011. június 1-jén nyílt meg a gyenesdiási Kárpáti korzón, a helyi piac részeként a Balatoni Halgazdálkodási Nonprofit Zrt. halsütője és halboltja. A helyi halakat kínáló sütöde nagy előnye, hogy a kellemes halvacsorát kiegészíthetjük a piacon vásárolt friss gyümölcsökkel, zöldségekkel. Ha még nem untuk meg a halakat, a halboltban otthonra is vásárolhatunk később elkészíthető csemegét, akár még biót is.

Fotó: Deák Tamás | tomeo.hu | tesztelők

BALATONSZÁRSZÓ, TÓPARTI HALSÜTŐ

Kata a Szárszó központjában, a parttól nem messze, a park és a strand között található halsütőt látogatta meg. Az eladó magabiztosan sorolta a kínálatot: a harcsa, a keszeg, a pisztráng a Balatonból, a hekk, a süllő, a rákolló és a tintahal a tengerekről érkezett ide. „Még a szálkákkal kapcsolatban is kaptam tanácsot. Balatoni keszeget választottam, ami gyorsan elkészült. Finom, friss, ropogós, és elfeledteti velem azt a száraz és íztelen hekket, amit tavaly ettem itt – borított elégedetten fátylat a sötét múltra Kata, és tovább kalandozott a gasztronómia ösvényein. – A csemegeuborka is kifejezetten finom, ropogós. A sült krumpli sem rossz, de talán nem sütötték elég magas hőmérsékleten, mert a kelleténél több olajat szívott magába. A majonéz sajnos íztelen import, kis zacskós." A keszeg kilója 3500 forint volt, legdrágábban a harcsát adták, 5800 forintért. A sült hal elfogyasztásához lehet választani a hatalmas napernyő alatti fapadok és a műanyag garnitúra között, kézmosási lehetőség van. Az ételeket papír- és műanyag tálcán adják műanyag evőeszközzel, szelektív gyűjtőt nem talált tesztelőnk, aki szerint érdemes visszajönni.

Értékelés: 4 pont

AJÁNLÓ

Szeretnél velünk tesztelni?
Figyeld felhívásunkat a Tudatos Vásárlók Egyesülete Facebook-oldalán.

SZVETELSZKY ZSUZSANNA

Jó bő hónapja Bréma utcáin mászkálva feltűnt, hogy üresen konganak a máskor oly népszerű szusibárok. Városnéző társam készséggel világosít fel: a japán földrengés óta nem mernek az emberek szusit enni, a sugárfertőzés veszélye miatt. Nekem merészen távoli a magyarázat, hiszen Bréma csak egyórányira van a tengertől – akadna itt is tekercselnivaló, de a többség láthatólag másképp gondolja. Mindeközben a kanadai mélytengeri halak negyven százaléka veszélyeztetett, s van olyan faj, melyről már ma tudjuk, hogy ha békén hagynánk őket, akkor is közel száz évre lenne szükségük ahhoz, hogy elérjék az intenzív lehalászás előtti számukat.

Húsvét után egy másik eset is rámutatott, hogyan viszonyul az egyre tudatosabb ember a halakhoz. Egy baráti bográcsozás alkalmával P., régi cimborám udvariasan hárította el a pörkölttől csillogó merőkanalat. A házigazda sajnálkozott. Ha tudta volna, hogy P. nem eszik húst, gondoskodott volna halról. Nem vagyok vega, mondta P. derűsen, de halat sem eszem, ha nem tudom, milyen forrásból származik, és hogyan bántak vele, míg élt.

PONTY, BUSA, SÜLLŐ, CSUKA

Mindenekelőtt: ha lehet, válasszunk „helyi halat", vagy legalább a lehetőségeinkhez képest minél „helyibbet", ami olcsóbb, etikusabb, a helyi halászokat is támogatja, ráadásul a szállítása is kevésbé szennyező. Bajától Szegedig, Pakstól Munkácsig számos gasztronómiai egység kötelezi el magát – saját jól

A fenntartható halfogyasztásról

HAL VOLT, HAL NEM VOLT

A legtöbben itthon is a tengeri halakat választják. Pedig ökológiai lábnyomunk már a vizekbe is beletoccsan. Tanácsok a fenntarthatóbb megoldásokhoz.

Fotó: © harmatoslabu: istockphoto | Alexshalamov: Dreamstime

felfogott érdekében is – e szabály mellett. Érdemes saját konyhánk számára is felfedeznünk a pontyot, busát, süllőt, csukát. Ahol csak lehet, keressük a biohal jelzést (a minősítést a Biokontroll Hungária Nonprofit Kft. végzi). A legtöbbet a net figyelése segít. Ellenőrizzük, hogy kedvenc termékünk gyártója vagy forgalmazója fenntartható forrásokból szerzi-e az uszonyosokat! Jó kiindulópont ehhez az egyik legmegbízhatóbb minősítő szervezet, a Marine Stewarship Council (MSC) honlapja vagy a biohalasok oldalai.

A VÁLTOZATOSSÁG GYÖNYÖRKÖDTET!

Ha különféle halakat vásárolunk, azzal a fajtagazdagság fennmaradását is szolgáljuk. Gyakran váltogassuk a tányérra kerülő halak fajtáját, ezzel segíthetjük a jelenlegi halállomány védelmét és a fogyatkozó fajok fennmaradását. Aranyszabály, hogy ha az árusított hal kisebb, mint egy szaporodni képes példány, ne vegyük meg. Apróságnak tűnhet, de ezzel is hozzájárulunk a halállomány újjászületéséhez. Széles a kínálat, mind a piaci halárusoknál, mind a hipermarketek mélyhűtő pultjainál, és lassan a strandi halsütödék is bővítik a kínálatukat, bárki megtalálhatja a kedvére valót.

BIZALMASUNK, A HALÁRUS

A legfontosabb, hogy lakhelyünk környékén csak az ajánlásokban bízhatunk. Jó az, akiről a jók azt mondják, hogy jó. Ez olyan fontos és mélylélektani kapcsolat, mint a háziasszony-hentes viszonya, és a rendszeres találkozásokon nyugszik. Amíg tehát lehetséges, mindig ugyanannál az árusnál vásároljunk, mert csak így számíthatunk hiteles információkra, legyen szó a halfogás módjáról vagy arról, miként ehetünk és főzhetünk minél változatosabban. Arról szintén a halárusunk fog tájékoztatni, hogy az év adott időszakában mit érdemes vásárolni, melyik halnak van éppen szezonja. Ugyanakkor olyan is ez a viszony, mint ami a fodrászhoz fűz bennünket: az első kiadós csalódás után bátran fordítsunk hátat, és keressünk új halárust.

BARÁTUNK LEHETNE A TERMÉKCÍMKE

Ha a mélyhűtő pultoknál ácsorgunk, a címkék rendszeres tanulmányozása segíthetne a jó választásban. De nincs könnyű dolgunk. Magyarországra épphogy elkezdtek beszivárogni a fenntartható halgazdálkodásról tájékoztató címkék, máris kiderült, hogy nem mindegyiknek hihetünk. A ClientEarth környezetvédelmi jogászai számos feliratról bebizonyították, hogy a kereskedők nemegyszer visszaélnek velük, és a környezetvédő szép szavak mögött nem áll más, csak a vevő megtévesztésének szándéka. A gyanús szlogenek közé tartozik például a „fenntartható forrásból", „védi a tengeri környezetet" és „felelősségteljesen tenyésztett".

Azért is nehéz kiigazodni, mert származási helyként megtaláljuk ugyan az országot, de cégnév helyett általában csak a magyar forgalmazó neve áll. Így aztán az elkötelezettek a csomagoláson található termékmegnevezés internetes ellenőrzésével, a fagyasztás és a távolsági szállítás hatásainak tanulmányozásával javíthatnak alultájékoztatott helyzetükön. Ami bizonyos: ha már tenyésztett halat választunk, jobb a „vegetáriánus", mert az kevesebb hallisztet igényel. Ha pedig lazacot akarunk, a ritkuló állományú atlanti helyett keressük a csendes-óceánit.

Mire kellene figyelnie P. barátomnak, ha elveit betartva biohalhúst szeretne venni, enni? Jó pár dologra. A tudatos halfogyasztás alapszempontjai a következők:

- a vizes élőhelyek védelme,
- a víz, a táplálékok, a tápanyagok, a tenyésztésre szánt élőlények rendszeres ellenőrzése,
- az állatok tartása, nevelése és tenyésztése során a természetes vagy természetközeli környezet kialakítása és fenntartása, a tavon kívülről származó szennyezések megakadályozása,
- az állatok etetéséhez ökológiai gazdálkodásból származó anyagok felhasználása, tókezelésre és gyógyászati célokra pedig csak természetes szerek alkalmazása.

Mindezeken felül fontos végiggondolni azt is, hogy az egységnyi halfogyasztásra jutó környezetterhelés a szállítással járó levegőszennyezés miatt nem nagyobb-e, mint a húsfogyasztásé. A Magyarországon fogyasztott halmennyiségnek döntő többsége import, tehát lehet, hogy sokszor jobban tesszük, ha egy közeli gazdálkodó házi csirkéjét választjuk, mint egy messziről iderepülő halat.

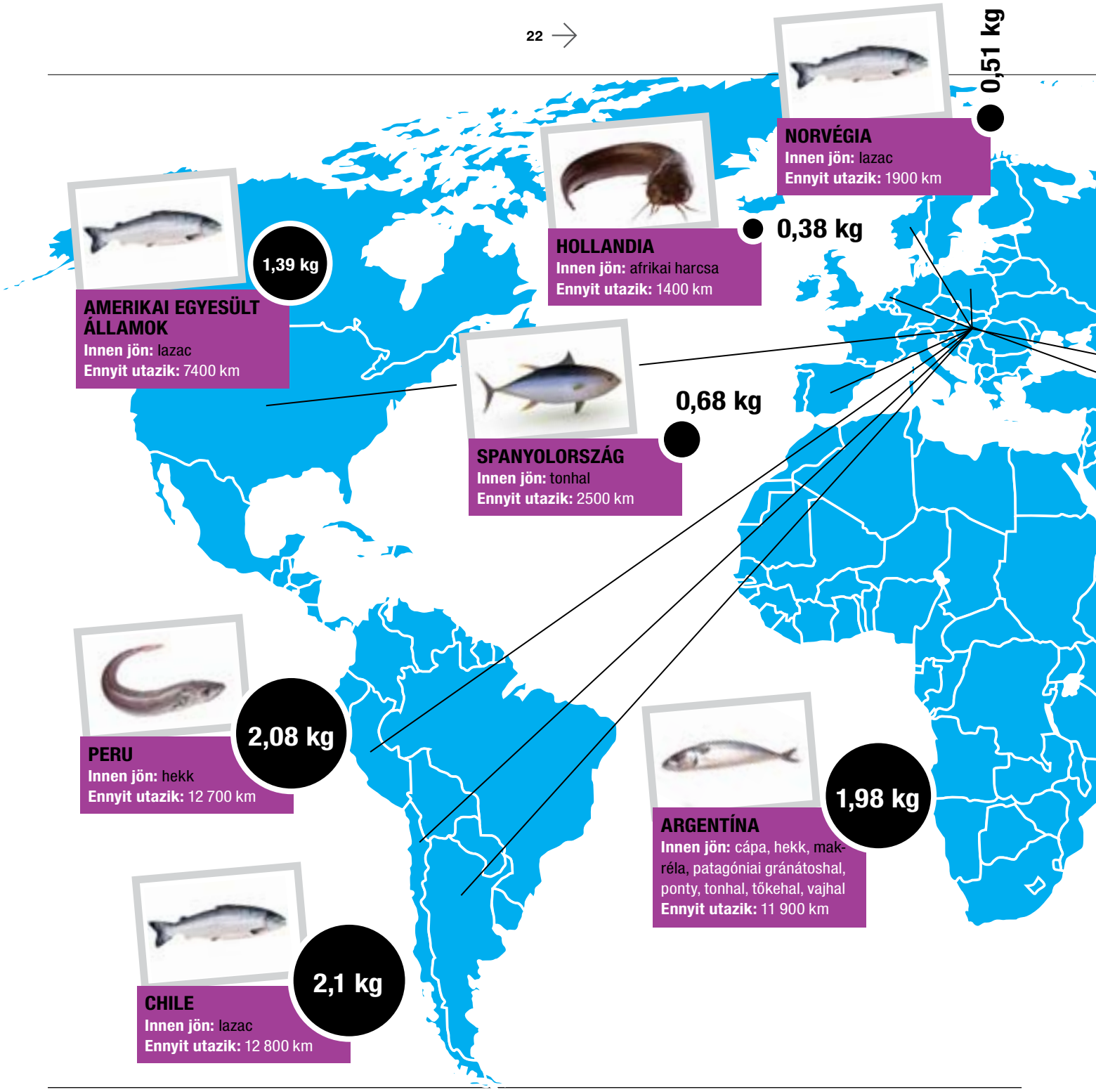
És ha P. a fentieket mind ellenőrizte, vajon eszébe jut-e a foszfátmentes mosópor és mosogatószer? Hiszen a foszfát a vízbe kerülve a flórát és a faunát egyaránt veszélyeztetheti. Meddig mehetünk el, meddig kell elmennünk a halakra fordított figyelem tekintetében? A környezetszennyezés sohasem ismert államhatárokat. Saját ismereteink határaiért viszont mi magunk vagyunk a felelősek. Személyesen.

AJÁNLÓ

Minősített fenntartható tengeri halászatok és innen áruló helyek:
www.msc.org/where-to-buy

Biohalasok:
Aranyponty Zrt.:
www.aranyponty.hu

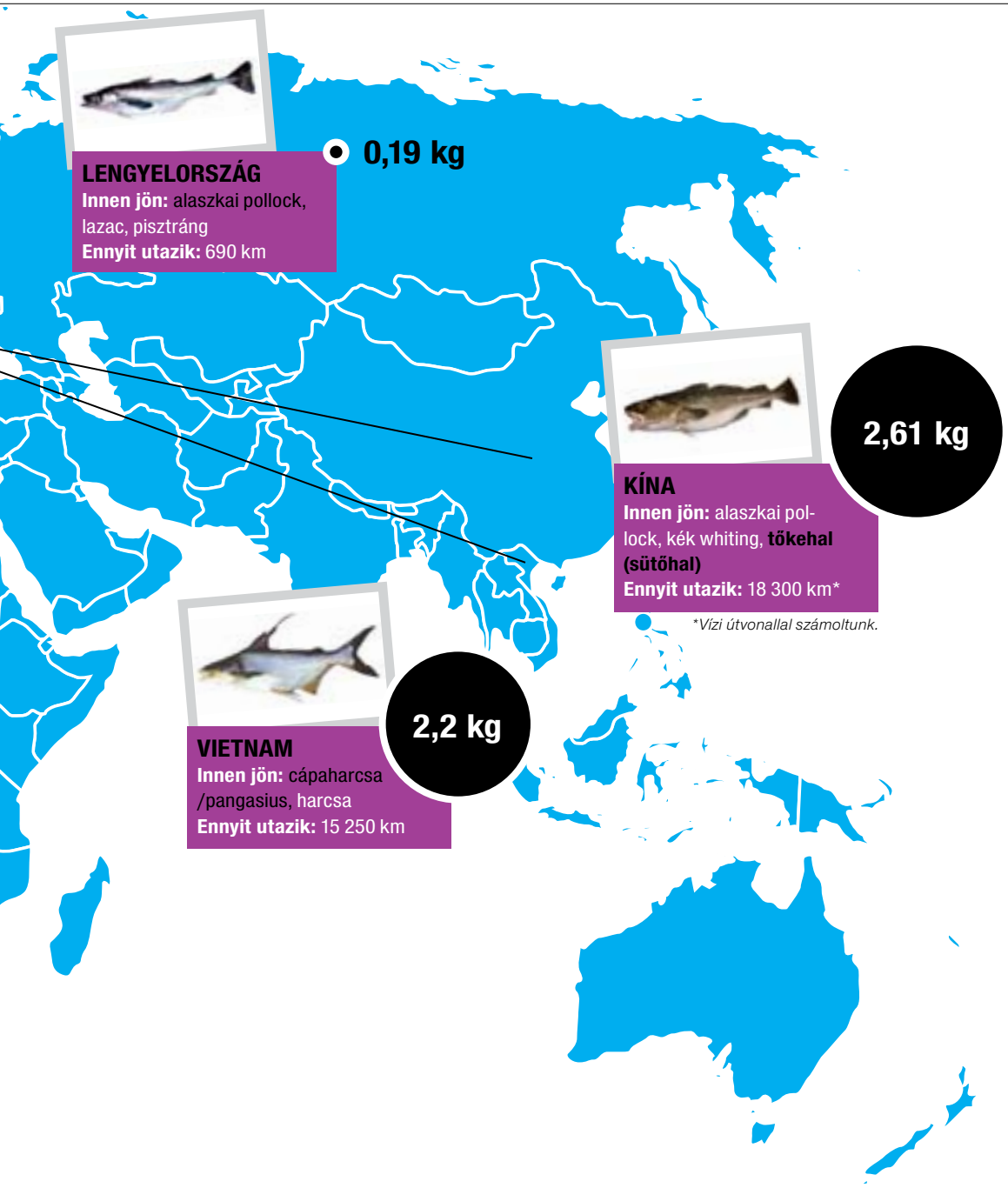
Hortobágyi Halgazdaság Zrt.:
www.hhgrt.hu



A halfogyasztás környezetterhelése

TÁVOLI ISMERŐSÖK

Távolság és szennyezés. Két jó ok arra, hogy inkább a hazai édesvízi halakat keressük.



Mi minden történhet egy fagyasztott hallal egy tizenötezer kilométeres utazás alatt? Az Európai Unió élelmiszerbiztonsági gyorsvészjelző rendszerében a RASFF-ban gyakran szerepelnek a halak és halakból készült termékek. 2010-ben 452 alkalommal adtak ki riasztást. A riasztások negyede azonnali piaci intézkedést, például termékvisszahívást vagy lefoglalást igényelt, az esetek negyven százalékában pedig kitiltották az EU-ból a terméket.

A leggyakoribb panaszok közé a megengedettnél nagyobb nehézfémszennyezés tartozott (17%), valamint az élősködők jelenléte a halhúsban (18%), a rossz higiéniai állapot és a fagyasztás kiengedése (összesen 14%). A problémás termékek több mint fele fagyasztott áru volt.

A kifogásolt áruk legtöbbje Spanyolországból (71), Vietnamból (41), Marokkóból (28), Franciaországból (25), Lengyelországból (24) és Kínából (22) származott.

Akkor inkább harcsa, keszeg, csuka, amur vagy egy kis ponty.

EGY KILÓ HEKK KÉT KILÓ SZENNYEZÉS ÁRÁN? AZ EGY KILOGRAMMNYI HALRA JUTÓ KÖRNYEZETTERHELÉS ÉS UTAZÁSI TÁVOLSÁG A TÁNYÉRUNKIG

A távolságok becsléséhez a származási ország fővárosa és Budapest közötti legvalószínűbb szállítási útvonal hosszát vettük alapul. Az európai országok esetében valószínűsítettük a közúti szállítást, a többi országnál vízi és közúti szállítás kombinációival számoltunk, a kibocsátási értékek becsléséhez pedig az *Environment Canada* módszerét használtuk. Az egy kilogrammnyi halra jutó szennyezőanyag-kibocsátást a fekete körökben jelöltük.

PUZSÉR RÓBERT

Sosem győztem eléggé szánni azokat a szerencsétlen, nejlonszatyorba ejtett vagy újságpapírba csavart fuldokló halakat, amelyek nyomorultul csapkodnak meg tátognak. Sokkal tovább életben bírnak maradni a szárazon, mint mi a víz alatt, de ez nemhogy javítaná az életesélyüket, csak a haldoklásukat hosszabbítja meg. Jó tartósítószer a só, még jobb az E 228 (kálium-hidrogénszulfit), persze a fagyasztást vagy a vákuumozást se becsüljük le! Egyetlen tartósítási mód sem olyan hatékony és olcsó azonban, mint az élet. Vagy inkább valami annak látszó anyagcsere, amit az eljárás során körültekintően megfosztunk minden szabadságtól és méltóságtól, mely az életre jellemző. Élő állat húsa garantáltan nem indul romlásnak, a módszer ráadásul rendkívül takarékos, hisz az életet a természet a hús mellé adja, mintegy akció keretében.

A Tescóban a karácsonyra szánt pontyok zsúfolásig megtöltötték az akváriumot, a fölöttük damilon függő műanyag sirály pedig cinikusan árasztotta magából a szabad élet ígéretét. A szupermarket belső teréért felelős dizájnerek reflektálni óhajtottak a tényre, hogy az ünnepi asztalra szánt termékek még élnek. Könnyed közlésük: „Lám, a halacskák vígan fickándoznak a tóban! Nicsak, Sirály anyó ki is szemelt egyet közülük, jó falatnak ígérkezik!" Olyan körülmények között, ahol élni nyomorúság, elpusztulni pedig megváltás, enyhén szólva ízléstelen a természet illúzióját kelteni. A húsevés talán szükséglet, talán nem, az azt övező gúnyolódás azonban csupán virtus, méghozzá a legvisszataszítóbb fajtából.

A Blaguss utazási iroda autóbuszok oldalán éktelenkedő hirdetése kétségkívül a műfaj koronázatlan királya. A trópusi utazás élményeitől megrészegült nőcske imádnivalónak találja a kezei közt tartott állat haláltusáját, és ellenállhatatlan vágyat érez arra, hogy éppúgy csücsörítsen, akár a fuldokló: „Milyen édes az élet itt a pálmafák tövében, ugye, halacska? Cuki, ahogy a szájaddal csinálod! Hamm! Gyere, én

Fotó: Puzsér Róbert

is pusszantok! Hogy düllesztett a szemedet! Imádlak!" Menynyire szexi! Milyen önfeledt! Ember és hal együtt örül! Hogy a halacska ne örülne?! Csak mert szárazon van? Hát miért nem szól akkor?! Hang se jön ki a száján! Na ugye, hogy örül! Jó, hogy örül, te is örülnél, ha egy ilyen jó gáré akarna csókolgatni, hát nem?!

Képzeljük el, hogy egy kopoltyús lény időnként elragad egyet-egyet közülünk, s amint a víz alatti mélységben fuldokolva rángunk, kéjes tánccal utánozza kapálódzó mozdulatainkat! Felfedezi haldokló testünk spontán mozgásának szemet gyönyörködtető esztétikumát, közös táncunkat pedig lefotózza, abból plakátot készít, s azzal hirdeti mindenfelé a tenger mélyén, hogy ő aztán tud élni.

Volt idő, amikor az élet kioltásának misztériuma volt. Az ember tisztelettel adózott az állatnak, akinek húsával önmagát és utódait táplálta. Elvette az életét, de meghagyta a méltóságát. A ma embere futószalagon ömleszti éhes milliók szájába a húst, melynek termelése során az élet dimetil-dikarbonáttal bármikor helyettesíthető. Az éhes milliók tömege sokunk szemében talán elfogadhatóvá teszi a hústermelés halálgyárainak nagyüzemi rendszerét, tudunk-e azonban ehhez hasonló mentséget kitalálni arra a saját nagyszerűségének érzésében dagonyázó önfeledt kivégzésre, amely a busz oldalán zajlik? Az emberi faj története során sokszor hanyatlott már sötét elborultságba, de talán soha ilyen ideológiamentesen, soha ilyen flegmán, soha ilyen öntudatlanul, mint napjainkban.

Reklámkritika

PARTRA VETETT MÉLTÓSÁG

Olyan körülmények között, ahol élni nyomorúság, elpusztulni pedig megváltás, enyhén szólva ízléstelen a természet illúzióját kelteni.

Illusztráció: Merényi Dániel

NAGY MELINDA

„...halak bőségében csaknem felülmúlja az összes országot” – emlékezett vissza magyarországi utazására egy középkori francia szerzetes. Derék hírvivőnk halállományunkat méltató szavaival nincs egyedül, a korabeli és a későbbi századok feljegyzései és szakácskönyvei is mind arról tanúskodnak, hogy irigylésre méltó halállományunkból szegény és gazdag asztalára egyaránt bőven jutott. A magyar gasztronómiában tekintélyes helyet foglaltak el a halételek, a korabeli szakácskönyvek változatos fűszerekkel elkészített recepteket rejtenek, messze túlmutatva a halászlé, halpaprikás, rántott hal hármason. A halászlevet és a pirospaprikát ekkor még nem is nagyon ismerték. Csuka, menyhal, pisztráng, angolna, compó, tok, harcsa, semlyeng, kárász, galóca, lepényhal, kophal, kövi hal, sügér, dévérkeszeg, hallyu, paduc, kecsege, stokfis, hering, habarnica, szardella, retke, süllő, kilencszemű hal, csík – sokuk neve ma már teljesen idegenül cseng, pedig a XVI. században rendszeresen halászott fajták voltak. Azóta viszont halfogyasztásunk mennyiségében és minőségében is drasztikusan romlott.

Halvásárlás és -előkészítés

CSILLOGÓ PIKKELYEK

Sok háziasszony meghitt kapcsolatban van a hentesével. De ahogy jó húst, úgy jó halat is csak bizalmi alapon lehet vásárolni. Most két szakértő avat be minket a halvásárlás minden titkába.

BIZALMASUNK A HALAS

Sokan, akik egyébként megtehetnék, az iszapszag és a szálkák miatt nem vetik bele magukat a halak kulináris élvezetébe. De a bizalmatlanság is fontos tényező. Többen igényelnék, hogy valamilyen formában, például vonalkódos rendszerben, visszakövethető legyen a hal származása.

„Szerintem a magyarok ma azért esznek kevesebb halat, mert nem ismerik a halfajtákat, nem tudják, melyikből mit és hogyan lehet készíteni. Nincs tapasztalatuk, ezért nem szívesen nyúlnak ehhez a húshoz. Emellett hiányzik a bizalom is, pedig akárcsak a hentessel, a halassal is ki lehet, és ki is kell, alakítani kölcsönös bizalmon alapuló kapcsolatot" – mondja Takács Lajos, az őszinte konyhájáról híres budapesti Olimpia vendéglő séfje és egyik tulajdonosa. Ennél bizakodóbban látja jelenünket a „Halas" Nusszer István, akinek már az üknagyapja is halkereskedéssel foglalkozott. Pisti gyakorlatilag a piacon nőtt fel, és bár szakácsnak készült, végül a családi vállalkozást továbbépítve ma már Budapest-szerte négy halasbolttal büszkélkedhet – Takács Lajos séf is rendszeresen tőle vásárol. „A piacozási tapasztalatok alapján felfelé jövő tendenciát érzékelek a magyarországi halfogyasztással kapcsolatban. Nálam például vannak olyan vásárlók, akik egy héten többször is megjelennek, beválalják az újdonságokat, szeretnek kísérletezni. A külföldön megkóstolt halakat szívesen veszik itthon is, vagy éppen egy főzőműsorban látnak egy jó receptet, amit ki akarnak próbálni." Igyekeznek is kielégíteni az új igényeket: „A tengeri halakat Olaszországból hozzuk, az édesvízi halak hazai beszerzésből származnak. Vannak sztenderd, többnyire elérhető fajták, de törekszem a változatosságra, hogy mindig legyen valami különlegesség – ezt egyébként el is várják tőlem."

SZEMRŐL, HÚSRÓL, KOPOLTYÚRÓL

A halvásárláskor az első és legfontosabb szempont, hogy hol vegyük meg a halat. Legjobb, ha nem a szupermarketek halpultjainál próbálkozunk. Mint ahogy egy jó marhaszeletet is szívesebben vásárlunk a megbízható hentesünktől, illatos-ízes zöldséget pedig a bejáratott őstermelőtől, a halnál se adjuk alább. A szupermarkettel ellentétben a piacon lévő halpult mögött nagy esélylyel hozzáértő kereskedőt találunk, aki tanácsot ad, ha hezitálunk, szakszerűen filéz, ha megkérjük, és még egy-egy jó receptet sem sajnál megosztani a vásárlókkal. „A friss hal húsa feszes, kopoltyúja vöröses, a szemei fényesek és nem beesettek, bőre nedves. Az opálos szemű, hiányos, lepedékes, laza pikkelyű, szürkés-sárgás kopoltyújú, erős szagú halat nyugodtan a pulton hagyhatjuk" – sorolja a Halas a halvásárlás tudnivalóit. Aki az utóbbi típust próbálja ránk sózni, nem jó kereskedő, és a jövőben bölcsebb, ha elkerüljük.

> A hortobágyi halastavakból szikes aljuk miatt nagyon finom édesvízi halakat lehet fogni. Nincs iszapízük.

KONYHAI SZAGTALANÍTÁS

„Az édesvízi halak közül a kárász, harcsa, na és a ponty a legkeresettebb" – állítja a Halas. Van, aki azonban mindegyiktől irtózik, főleg a visszataszító iszapszag miatt. Ez általában az édesvízi halakra jellemző, köztük is azokra, amelyek nem szikes, hanem iszapos tavakból származnak. „A hortobágyi halastavakból szikes aljuk miatt nagyon finom édesvízi halakat lehet fogni" – mondja az Olimpia séfje, és megnyugtat: az sem baj, ha figyelmetlenségünk miatt egy erősebb szagú, iszaposabb tóból származó halból kell főznünk. Egy kis fokhagymás tejes vagy joghurtos pác csodákat tesz, de az is sokat segíthet, ha megszabadítjuk a bőrétől a halat. A művelethez a szaghatás ellen vegyünk orvosi gumikesztyűt. Általánosságban azért elmondható, hogy a nem barna húsú tengeri halaknak nincs szaguk, tehát aki emiatt aggódik, annak ajánlatos tonhallal, polippal, tintahallal kezdeni az ismerkedést. Aztán persze, amilyen hamar eljön az ideje, áttérni a helyi fajtákra.

TÁROLNI CSAK RÖVIDEN

„A friss halat ne tároljuk, vásárlás után készítsük el" – javasolja Takács Lajos, bár a hal megfelelő tárolási körülmények között nagyjából a fogástól számított egy hétig is megőrzi a frissességét. Lehetőleg már a piacozás előtt találjuk ki, mit szeretnénk csinálni a halból, és a beszerzés utáni egy-két napban használjuk fel. Addig is ajánlatos 0-5 Celsius-fok között tartani, filézett formában, de az is segíthet, ha hideg vizes ronggyal leterítjük, vagy sós vízzel lemossuk (egy-két nappal tovább el lehet így tartani). Vannak halak, amelyeket speciális módszerrel tartósítani is lehet. A lazacból só és cukor elegyének bedörzsölésével úgynevezett ásott halat készíthetünk, a hering szavatosságát pedig ecetes lével tolhatjuk ki, ez a jól ismert ruszli alapja.

A SZÁLKÁTLANÍTÁS MŰVÉSZETE

A legjobb, ha megtanuljuk magunk filézni a halat, mert a művelet után maradt halcsontokból kiváló alaplevet lehet főzni. Kelleni fog egy jó éles kés. Filézéskor először levágjuk a hal fejét és a farokrészt, majd a lapos felére (általában az oldalára) fektetjük, és egy éles, hegyes késsel beszúrunk a halhúsba a gerinc mentén. A háti irányba nyúló felső töviscsontok mellett hasítjuk fel, ezt követően pedig az oldalbordák mentén lefelé hatolunk késünkkel úgy, hogy minél kevesebb hús maradjon a csontokon. Kisebb halaknál vagy azoknál a fajtáknál, ahol kevés hús van az oldalbordacsontokon, a bordacsontokat bent hagyjuk – ezeket az étel elkészítése után könnyedén kiszedhetjük a húsból.

Ezután jöhet az irdalás, amellyel a halban lévő Y szálkákat vágjuk el apró, 2-3 mm-es darabokra. A szálkásabb halakat, például pontyot a fent leírt módon kifilézzük, majd mindkét pontydarabot bőrével a vágódeszkára fektetjük, és a színhús felől (belülről) a hátrészt (a hasüreg feletti részt) a gerinc vonaláig, mélységben a bőrig, 2 mm-es távolságban bevagdossuk, azaz beirdaljuk. A szálkáktól ezzel a két technikával akár teljesen meg lehet szabadulni, tehát akiket ezek a kis átok csontocskák riasztottak el eddig a halevéstől, megnyugodhatnak.

Fotó: © webphotographeer, ShutterWorx: istockphoto

HARGITAI MIKLÓS

„A vásárlóknak elegük lett abból, hogy a Balaton környékén nem lehet balatoni halat kapni” – foglalja össze az utóbbi évek legfontosabb halpiaci fejleményét Füstös Gábor, a Balatoni Halgazdálkodási Nonprofit Zrt. (BH) kereskedelmi vezetője. A szakember szerint a láthatóan egyre tudatosabban választó ügyfelek mind kevésbé fogadják el, ha süllő vagy keszeg helyett az előbbiek nevén hekket kínálnak nekik. „Amúgy országosan is érzékelhető, hogy a magyar vevő a magyar halat keresi” – hangsúlyozza, azt is hozzátéve, hogy az igények változásához a kereskedők is kénytelenek igazodni, olykor (látszólag) a saját érdekeik ellenére.

A HEKKEK BEJÖVETELE

Hogy miért olyan nagy vívmány, ha nem ezer kilométerekről odaszállított, hanem helyben fogott halat árulnak, azt első ránézésre nehéz megérteni. De a halért fizetett ár gyakran nem attól függ, hogy mennyibe kerül az alapanyag. A hekknek a beszerzéskor nagyjából ugyanannyi az ára, mint a hazai halnak, de jóval többet lehet kihozni belőle. Míg ugyanis a „száraz” hekk a sütés közben jelentős mennyiségű olajat szív fel, és így egy kilogrammnyi nyers halhúsból akár 1,2 kilogrammnyi sült hal lesz, addig a magas víztartalmú édesvízi halakból 1 kilogrammnyi halhús a sütés végén

Látványhalpiac Gyenesdiáson

FELFRISSÜLÉS

Májusban végre balatoni halat áruló halpiac nyílt a Balaton partján, Gyenesdiáson. Úgy tűnik, a tudatosabb fogyasztók visszakövetelik tányérjukra az őshonos halfajokat. Meglátogattuk a piacot, és a háttérről kérdeztük a szervezőket.

ÁLLATVÉDELEM

Az írott és íratlan állatvédelmi szabályok betartása esetén – a Fehérkereszt Állatvédő Liga ajánlása szerint – az „áruhalaknak” nem szabad oxigénhiány jeleit mutatniuk sem szállítás, sem árusítás közben (amikor már „pipálnak” a halak, azaz a víz felszínén igyekeznek levegőhöz jutni, az oxigénhiányra utal). Az ajánlás másik része arra vonatkozik, hogy a halat eladás után nem szabad élve a szatyorba tenni, mert a kopoltyúval lélegző állat a szabad levegőn kínok között pusztul el, gyakorlatilag megfullad. Ez egyrészt állatkínzás, másrészt állítólag a hal élvezeti értékét is rontja, mert ilyenkor a szervezetében feldúsulnak a stresszhormonok, amelyek a halhús elfogyasztása után az emberre is negatív hatással lehetnek. Az állatvédők javaslataival a Haltermelők Országos Szövetsége és Terméktanácsa is egyetértett, így azok a vonatkozó agrárminisztériumi rendeletbe is bekerültek. Várhatóan hasonló állatkínzás-korlátozó szabályok születnek hamarosan – az állatvédelmi törvénnyel összhangban – az élőhal-szállításról is.

gyakran csak 80 dekányi készterméket ad ki. Márpedig a vevő a sült hal tömege után fizet, ezért aztán hekket árulni jobban megéri. Kivéve, ha a vásárló mást akar.

Egyre több jel utal rá ugyanis, hogy másra (is) van igény. A karácsonyi halvásárokon edződött közönség szereti látni, hogy a hal friss, él, nem beteg, és bizonyos határokon belül „jól érzi magát”. Ennek az elvárásnak elsősorban a medencés-akváriumos árusítással lehet megfelelni. A bontott, pucolt, filézett halak esetében pedig annak az illúziónak a megteremtésével, hogy az áru a hajnali friss fogásból származik, és épp csak pár perce pihen a jégen, azaz a pultban. Ezeknek a kínálási formáknak a tengerparti országokban évtizedes múltjuk és bevett gyakorlatuk van, nálunk viszont néhány szakboltot leszámítva csak a nagy áruházláncok próbálkoznak hasonlóval. Inkább kevesebb, mint több sikerrel.

BIOLÁTVÁNYPIAC

Talán meglepő, de valódi halpiac a Balaton körül egyedül Siófokon működik, ahol a BH halnagykereskedése mellett van egy rövid múltú, de kifejezetten sikeres halüzlet is. Ugyanez a cég működik közre egyébként a gyenesdiási projektben is. A Balaton-felvidéki település neve sokaknak talán nem cseng ismerősen, pedig az új halpiac nem véletlenül nyitott éppen itt. A környéken egyedüliként évek óta sikeresen működik a faluban egy biopiac, amely idevonzza a különlegességek kedvelőit – remélhetőleg a jövőben már nemcsak a magánvásárlókat, hanem a jobb éttermek beszerzőit és az igényesebb viszonteladókat is. Mostantól biohalat, azaz vegyszerek, mesterséges tápok és antibiotikumok nélkül felnevelt jószágokat is lehet itt kapni. De a gyenesdiási önkormányzat által megálmodott új halpiac egyben „élménypiac” és központi látványosság is lehet a strand, a vitorláskikötő, a horgászkikötő, a vasútállomás és a tóparti kerékpárút közvetlen közelében. A külföldi tapasztalatok szerint vízparti térségekben a halpiac önmagában is fontos turisztikai vonzerő, ezért ha beválik az egyelőre kicsiben, egyetlen pavilonnal induló halpiac, szinte korlátlanul bővíthető lesz.

HELYI LEKVÁR, SZÖRP, HÚS ÉS HAL

A diási piac halasstandján a BH tájékoztatása szerint elsősorban keszeget és busát árulnak, de alkalomszerűen minden gasztronómiailag jelentős balatoni halfaj felbukkan majd a pulton. Emellett helyi és környékbeli termelők házi szörpjei, lekvárjai, mangalicahúsok, zöldségek, sajtok és a szokásos vásári portékák között válogathatnak a különleges íz- és illatélményre vágyók.

AJÁNLÓ

Balaton Autentikus Bio- és Látványpiac, Gyenesdiás, Kárpáti korzó
Nyitva tartás: főszezonban naponta 17 órától, elő- és utószezonban vasárnap 17 órától

Felbukkannak a finom balatoni halak

Helyi fajtából halaznak

Elsősorban keszeget és busát árulnak

Bio- és regionális áruk is helyet kapnak

Fotó: Deák Tamás | tomeo.hu

FRAZON ZSÓFIA

Halszálka a divatban

A TÁNYÉRTÓL AZ ÖLTÖNYIG

A halak gerincének mintázatát leginkább a tányérunkon szemlélhetjük meg egy jóízű vacsora után. De a halszálka nemcsak ételmaradék, hanem divattörténeti hős is, mely a szalonok világából elindulva diadalmas utat járt be.

A halszálka a gasztronómiából ismert elnevezés, amely nyilvánvalóan utal arra, hogy a hal csontozata vastagságban és törékenységben lényegesen különbözik más állatok csontozatától. Feltehetően ezt a tulajdonságot ismerték fel a divattörténet szakértői is, és helyezték át a csontokat a tányérról a vázlatfüzetbe és a ruhaszalonokba. De miként vált ihletadó formai megoldássá a tükröződő ritmikusság, a párhuzamosokból és átlókból álló ipszilonszerkezet? És hogyan lehetett valaha divatos a kényelmetlen, alakformáló derékfűző, amelyben a drótok és a párnák mellett a halcsontnak is új szerep jutott? Nézzük, hogyan került át a halszálka a szakácskönyvekből a szabászati könyvekbe, szalonokba, az utcára és a kifutóra.

A KÖNNYED HALSZÁLKA...

A „halszálkás” kifejezést nemcsak a mintára, hanem az ipari és modern kor férfiöltözetének egyik kiemelkedő ru-

hadarabjára, a halszálkás öltönyre is használjuk. Az öltöny a XIX. században vált szolid polgári öltözetté. Megszületett a klasszikus angol dandy és a modern francia piperkőc. A korszak polgári és úri divatát szintén az angol és a francia minta uralta.

A férfiszerepek változásával összhangban változott a férfidivat is, amelyben az egyszerű öltönyöké lett a főszerep. Az öltöny lényege a jó szabás és a kiváló alapanyag, s hogy ez így alakult, abban a dinamikusan fejlődő angol textiliparnak és a gyarmatokról származó új alapanyagoknak egyaránt szerepük volt. De kellettek még jó tervezők, szabászok és változásra nyitott urak, aki jól szabott öltönyeikben maguk is a korszak szabásmintájává váltak. A szabadság, az egyéniség, a pénzkeresés, a szabadidő sportos eltöltése és az életérzés közvetítéséhez pedig megfelelő öltözetre volt szükség. Csíkos, kockás, halszálkás tweedzakóra és nadrágra, melyek a XX. század harmincas éveitől már nemcsak a sportoláshoz, hanem nappali öltözetként is szalonképessé váltak. A halszálkaminta tehát kellemes dolgokat idéz: a szabadságot, a lazaságot, a kényelmet, az egyszerű eleganciát.

> A XX. század eleji női divattörténet pedig e hajmeresztő kényelmetlenségektől való szabadulás rövid története.

...ÉS AZ ELVISELHETETLEN HALCSONT

Nem úgy, mint a női halszálkák: vagyis a halcsontos fűzők, melyek mára sokkal inkább a kínzó alakformálás európai jelképeivé váltak. A XIX. század végi, XX. század eleji modern női divattörténet pedig nem más, mint e hajmeresztő kényelmetlenségektől való szabadulás rövid története.

A női derékfűzők az érett reneszánszban terjedtek el, de a cél akkor még nem a karcsúság megteremtése, hanem a mell leszorítása volt. Csak később használták a nők a fűzőt a mellek domborítására és a derék vékonyítására. Az alsóruhaként viselt fűzők textilből készültek, amelybe merevítőket varrtak: fémből, drótból és halcsontból, a fazontól és az aktuális divattól függően. A divattervezők tobzódtak a rétegekből és ívekből épített illúzióteremtésben: karcsúsítottak, ahol kellett, és sűrűsödési pontokat hoztak létre ott, ahol éppen ez volt a divat. A feladat tehát nemcsak az anyag, hanem a test szabászata is volt. Sonkaujj, krinolin, „fardagály" (turnűr) – egyik fogalom szebb, mint a másik. És ezekhez nem kevés tartószerkezetre volt szükség: párnás tömésre, fémvázra, halcsontra. Így állították össze az épp ideálisnak tekintett nőt: elvékonyított testrészekből vagy épp mesterségesen létrehozott halmokból.

A HALTERROR VÉGE

Egészen a XX. század elejéig kellett várni a fűző nélküli női ruhák győzelmére. Ekkor indult hódító útjára a melltartó és a selyemkombiné. A nők életében is megváltozott a mozgáshoz és a szabadsághoz való viszony: divat lett a tánc, a sport, a szabadban űzhető sportok, mint a lovaglás, a biciklizés, és ez végképp lehúzta a rolót a merevítések, a halcsontok és fémdrótok számára.

Már az art deco egyik leghíresebb tervezője, Paul Poiret is tett lépéseket a női öltözet fűzőmentesítésére – például egy magas derekú, hajlékony halcsontos öv kialakításával –, de az igazi áttörést Coco Chanel újításai hozták el. Chanel merészen és bátran hirdette a kisportolt, napsütötte és természetes testalkatot, és ehhez tervezett ruhákat. Eltüntette a fölösleges sallangokat, az egészségtelen részleteket, bevezette a lapos sarkú cipőt és a bubifrizurát. És átemelte a férfiöltönyt a női divatba: halszálkástól, vasalt élestől, felhajtóstól.

Illusztráció: © ivan-96ivan-96; istockphoto. Fotó: Joanna Zopoth-Ijpiejko: Dreamstime

A Rossmannt négy év alatt tizennyolcszor büntette meg a fogyasztóvédelem. Legtöbbször árfeltüntetési hiányosságok miatt.

Fotó: © Valua Vitaly: Dreamstime

Fogyasztói döntéseinkkel nemcsak egy termék mellett tesszük le voksunkat, hanem annak gyártóját is támogatjuk. Cégmércéinkben azt vizsgáljuk, hogy mennyire etikus és társadalmilag felelős cégpolitika társul egy-egy ismert márkához. Ezúttal a három legnagyobb hazai drogérialáncot, a Rossmannt, a DM-et és a Müllert szemléltük meg közelebbről.

Az értékelési szempontok összesítésekor mindegyik cég 10 pontról indul, ehhez adunk hozzá (zöld) vagy vonunk le (piros) pontokat. Összességében egyik cég sem a vállalati etika bajnoka. Egyikük sem ért el kiemelkedő, 10 pont fölötti eredményt. Az egyes alkategóriákban született eredményeket összevetve viszonylag gyenge mezőny képe rajzolódik ki. Az első helyen 7 ponttal a Rossmann áll, őt 6 ponttal a Müller követi, harmadik pedig a DM lett 5,5 ponttal.

SÖTÉT MÚLT VAGY ZÖLD JÖVŐ? KÖRNYEZETI SZEMPONTOK

Sokat elmond egy vállalat hozzáállásáról, hogy van-e környezetközpontú irányítási rendszere, gyárt-e környezetbarát termékeket, használ-e ózonkárosító vagy biológiailag felhalmozódó vegyi anyagokat, és milyen mértékben vesz igénybe megújuló energiaforrásokat. Mindezeket megtudhatnánk a cégek környezeti jelentéseiből. Ezek elvileg azt mutatják be, hogy milyen erőfeszítéseket tesznek a tevékenységük során keletkezett környezeti problémák megoldására és az esetleges károk enyhítésére. Sajnos a vizsgált cégek egyike sem tartotta fontosnak, hogy honlapján közzétegyen ilyen beszámolót, ezért minden versenyzőtől levontunk fél pontot.

Mi azonban környezeti jelentés híján is szerettük volna megtudni, írható-e az áruházláncok számlájára környezeti szennyezés vagy károkozás, ezért sajtómegjelenések közt és hatósági beszámolókban kutatva próbáltunk képet kapni a cégek környezetpolitikájáról. Így gyűjtött be a Müller egy rossz pontot, mert az Észak-dunántúli Környezetvédelmi, Természetvédelmi és Vízügyi Felügyelőség 2009-ben 200 ezer forint hulladékgazdálkodási bírság megfizetésére kötelezte. De örömhír, hogy sikerült egy-egy zöld jó pontot is kiosztanunk a DM-nek és a Rossmann-nak, ugyanis mindkettőben kaphatók natúr- és biotermékek. Az előbbi által

Cégmérce: drogérialáncok

VALAMI BŰZLIK

Tisztaságot ígér, de saját szennyesére már kevésbé ügyel a három legnagyobb hazai drogérialánc. Legfrissebb cégmércés vizsgálatunkon egyik sem szerepelt kiemelkedően.

Márkanév	Környezet			Társadalom				Állatok		Extrák		Össz-pont-szám	Cégnév
	KJ	SZ	KE	FO	MT	MV	TE	ÁJ	ÁK	BO	GM		
Rossmann	◔	⊕	◕	●	◔	⊕	●	⊕	⊕	⊕	◔	**7**	Rossmann Magyarország Kft.
Müller	◔	◔	⊕	●	◔	⊕	●	⊕	⊕	⊕	◔	**6**	Müller Drogéria Magyarország Bt.
DM	◔	⊕	◕	●	●	●	●	⊕	⊕	⊕	◔	**5,5**	dm-drogerie markt Kft.

KJ: környezeti jelentés, **SZ:** szennyezés, **KE:** környezet egyéb, **FO:** fogyasztók, **MT:** magyar termék, **MV:** munkavállalók, **TE:** társadalom egyéb, **ÁJ:** állatjólét, **ÁK:** állatkísérletek, **BO:** bojkott, **GM:** génmódosítás

Az összpontszám számítása 10 pontról indul. ◕◕ **: +1/2 pont** ◕◕ **: +1 pont** ◔◔ **: -1/2 pont** ●● **: -1 pont**

forgalmazott Alverde család megfelel a német natúrtermék-minősítő szervezet, a BDIH előírásainak, az utóbbi pedig sajátmárkás biotermékeket árul.

EGY KICSIVEL TÖBB. FOGYASZTÓI SZEMPONTOK

A társadalmi szempontok vizsgálatánál nem volt okunk örömre. A cégeknek leginkább a fogyasztóvédelem a gyenge pontja. A Müllert 2009 és 2010 között tizenkét alkalommal büntette meg a Nemzeti Fogyasztóvédelmi Hatóság (NFH), nagyrészt árfeltüntetési hiányosságok miatt, négy esetben pedig azért, mert kiskorúaknak adtak el alkoholtartalmú termékeket. A DM is többször megütötte a bokáját. Pontot veszítettek, mert 2007-ben az egyik üzletükbe nem engedtek be egy vak férfit a kutyájával, a Gazdasági Versenyhivatal (GVH) pedig azért bírságolta meg a céget, mert tisztességtelenül befolyásolta a fogyasztókat. De az NFH is büntette a DM-et, nem is egyszer. Az elmúlt két évben öt alkalommal szabott ki bírságot, általában árfeltüntetési hiányosságok miatt. Ez utóbbi okozta a legtöbb gondot a Rossmann-nak is. A 2007 és 2010 között begyűjtött 18 fogyasztóvédelmi bírságból 7 tartozott ebbe a kategóriába, de a számlájukra írható tisztességtelen kereskedelem, alkohol- és dohánytermékek értékesítése kiskorúaknak és gyógynövények engedély nélküli árusítása is. A GVH-val az elmúlt öt évben összesen háromszor gyűlt meg a bajuk, amiből kétszer a fogyasztók megtévesztése miatt viszonylag komoly, öt-öt millió forintos bírságot kellett fizetniük. Egy németországi történet miatt is gyarapodott a cég rossz pontjainak száma, az ottani versenyhatóság ugyanis 300 ezer eurós pénzbírsággal sújtotta a lánc egyik helyi érdekeltségét, mivel az ajánlott fogyasztói áron alul forgalmazta bizonyos termékeit.

A MUNKA FRONTJÁN

A munkavállalókkal kapcsolatos magatartást vizsgálva a sajtóban és a munkaügyi felügyelőségek adatai között böngésztünk. A foglalkoztatás terén háromból két cégnél bukkantunk aggodalomra okot adó információkra. A magyarországi Rossmann 2005-ben kapott kritikát a Liga szakszervezettől, mivel az érdekképviselet szerint a cég fellépett szakszervezete ellen. Csehországban pedig az ottani leányvállalat volt kénytelen kártérítést fizetni, mivel diszkriminatív módon nem alkalmazott egy roma asszonyt. Örömhír viszont, hogy a DM ezen a területen dicséretes lépéseket tesz. A cég 2002-ben elnyerte az Integrált Foglalkoztatásért Díjat, melyet a Foglalkoztatáspolitikai és Munkaügyi Minisztérium és a Salvavita Alapítvány hozott létre. Az elismerést azok a munkáltatók kapják, amelyek kiemelkedően sokat tesznek az értelmi sérült emberek visszavezetéséért a munka világába. 2008-ban a Legjobb Női Munkahely címet is megkapta a DM, amely esélyegyenlőségi foglalkoztatási politikával szintén rendelkezik. Sajnos némileg beárnyékolja a képet, hogy a munkaügyi felügyelet 2006-ban és 2007-ben is munkaügyi bírság megfizetésére kötelezte a drogériaóriást munkajogi és foglalkoztatási szabálytalanságok miatt.

A hazai tulajdonú cégek remélhetőleg a helyi gazdaságot és társadalmat támogatják adóbefizetéseik és helyi befektetéseik révén. Erre kevesebb az esély, ha külföldi tulajdonú vállalatról van szó, ezért cégmércénkben fél pontot vonunk le ezektől. Ezúttal is így tettünk, mindhárom versenyző esetében. A DM pedig további fél pontot veszített, mivel sajátmárkás termékeit is külföldön gyártatja.

EXTRÁK NÉLKÜL

Sajnos mindhárom cég büntetőpontot kapott, mert nem tett közzé a honlapján etikai kódexet, és az ezt firtató levelünkre sem válaszolt. Tovább rontott a helyzeten, hogy egyik cég weboldalán sem találtunk magyar nyelvű, a génmódosított anyagokat tartalmazó termékek forgalmazásával kapcsolatos irányelvet.

BDIH NATÚRTERMÉKEK

A BDIH-logós kozmetikumok növényi alapanyagai a lehető legnagyobb mértékben – de nem kötelezően – ellenőrzött biotermesztésből származnak vagy vadon gyűjtötték őket. Nincsenek bennük szintetikus színezékek és illatanyagok, kőolajszármazékok, és csakis természetes vagy természetazonos anyagoknak köszönhetik tartósságukat. A termékek előállítása során tilos a génmódosított anyagok felhasználása és az állatkísérlet, valamint tilos a radioaktív sugárzással végzett tartósítás. A BDIH 2014-től átveszi az egyik egységes európai bio- és natúrtermék-minősítő, a COSMOS értékelési rendszerét.

WEBAJÁNLÓ

Még több történet a drogérialáncokról a Cégmércében: *www.cegmerce.hu*

SCHÄFFER DÁNIEL

„Ketten állunk a ladikban, elöl én a szigonnyal, így látom a halat, és mondom, hogy merre menjünk” – szólal meg házigazdánk, Pencz József, egyik kezében a kétágú szigonnyal, a másikban a szigonyhoz erősített kötéllel. „A szigonyos halászatnál az ember átdöfi a halat, és lehetőleg valamelyik nemes szervét találja el, például a szívét, mert akkor már nem tud dolgozni” – magyarázza a mester. A jelenet egyetlen szépséghibája, hogy nem valamelyik gemenci holtágban vagyunk, hanem a Csobbantó-major közösségi helyiségében. Itt fogad minket Pencz József népi iparművész hálókötő, aki még az öregektől tanulta a mesterséget.

„...HA AZ ÖREG BELENDÜLT, HALÁSZNI KELLETT”

„Öregapámtól tanultam a halászmesterséget egy kis faluban, Bácsszentgyörgyön. A nyári betakarításkor pihenésként, hűsítésként halásztunk, de ha az öreg belendült, akkor nem volt mese, halászni kellett, állt az aratás, a betakarítás” – mesél Pencz József a kezdetekről.

A hetvenes években édesapjával folytatta a halászatot. „Ezeken a mocsaras helyeken, ahol éltünk, az emberek összegyűjtötték a vizet a kis csatornákban. A víz halat adott, és a földműveléshez jó termőföldet. Az emberek önellátóak voltak” – meséli. A hálókötés technikáját tizenévesen tanulta meg egy öreg halásztól. Később az összes halászeszköz elkészítését elsajátította. Ma már csak megrendelésre, főleg múzeumoknak

Az ország egyetlen népi iparművész hálókötőjénél jártunk

BELEGABALYODOTT

Egyszer volt, hol nem volt, volt egy kis falu a horvát határ közelében, abban meg egy halász. Ez a halász olyan csuda forma volt, hogy még a XXI. században is saját maga fonta a hálóit.

Az összes halászeszközt el tudja készíteni

készít halászhálót, mert a vásárokon az emberek nem vesznek hálót és varsát. „Nemigen megyek már semerre, nem éri meg. De ha valaki ellátogat hozzám, szívesen megmutatok neki mindent."

Pencz József sokakat megtanított hálót kötni, igazi tanítványa még sincs. „Ez egyike azoknak a mesterségeknek, amelyek ki fognak halni. De ha valaki egyszer megtanulja, nem felejt el hálót kötni" – állítja. Amikor már harmadjára próbálom megkötni a parasztkötést a hálón – állítólag ez a legegyszerűbb csomó –, csak mosolyog, és türelmesen magyaráz tovább.

A mester nemcsak hálóval és szigonnyal, de puszta kézzel is tud halat fogni. „Minden ember, aki víz mellett élt, tudott kézzel halat fogni, ez nem nagy kuriózum." A földek melletti, úgynevezett kígyós csatornákban rengeteg hal volt, főleg a delelő pontyokat fogták. „Ha a gáton rést vágtunk, kifolyt belőle a víz, és persze a hal is. A gát alatt ástunk egy gödröt, majd azt elrekesztettük, így nem volt nagy tudomány megfogni kézzel a halakat" – avat be. Amikor egyik kedvenc halételéről, a tárcsás pontyról mesél, valamilyen helyi halfajtára gondolunk. Pedig a dolog ennél egyszerűbb. A halat a leharcolt munkagépekből kivett fémtárcsákon sütik meg. Állítólag páratlanul finom.

A CSOBBANTÓ-MAJOR

A 893 lakossal büszkélkedő Dunafalva apró falu a Duna-Dráva Nemzeti Parkhoz tartozó gemenci ártérben. A Csobbantó-majorba érkezve az embernek olyan érzése van, mintha egy XIX. századi gazdaságba csöppent volna vissza. A birtokon parasztház, kis tó, lovak, a házak falain mezőgazdasági eszközök. A révedezésből csak a kapuban jól látható projekttábla zökkenti ki az embert: „Dunafalva kulturális örökségét megőrző közösségi terének kialakítása, halászati, gazdálkodási és kézműves hagyományok kialakítása." EU és Nemzeti Fejlesztési Terv.

No meg a kasza suhogása helyett is motorberregést hallunk.

A majorban egy kis tóban mini életközösséget is létrehoztak. A nád és a sás között egy vadkacsapár, rákok, vadpontyok tanyáznak, a parton füzek. Az apró szigetről híd vezet a partra, a tó melletti ligetben pedig – a hagyományos állattartás klasszikus területén – lovak legelnek. A hangulat idilli. A csöndben csak az unkák kórusa szól, akár egy vidéki kintorna. Nagy szükség van az ilyen mesterséges életközösségek kialakítására, hiszen a gemenci ártérben már sok állat kihalt, mint például az őshonos halfajta, a dunai ingola. A kerítés körüli kopjafák egy-egy ilyen eltűnt állatnak állítanak emléket. „Az apró halakat sokkal jobban kellene védeni, mert ezek táplálják a nagyhalakat. A csík vagy a lápi póc régen népi eledel is volt" – emlékeztet vendéglátónk.

A major közösségi helyisége szinte egy kis múzeum: régi parasztház korabeli bútorokkal, a falakon hálók, fűzből készült varsák, emelőháló, dobóháló, szigonyok. Ezek még erős kenderből készültek, ma ilyet már csak műanyagból lehet kapni. Egy művészeti alapítvány tart itt kézműves-foglalkozásokat, sőt építettek egy nagy színpadot is, ahol rendszeresen tartanak táncházakat, színielőadásokat. „Egy falu csak úgy tud életben maradni, ha van közösségi élete" – mondja házigazdánk. A birtokon vendégház is áll, melyben rendszeresen fogadnak osztályokat, nagyobb csoportokat.

NAGYHALÁSZOK A KOCKATAVON

Régebben az emberek nemcsak halásztak, de más módon is együtt éltek a vízzel. Szinte várták, hogy elöntse őket az ár. Hiszen ha jött a víz, és elterült a földeken, lett jó legelő, termőföld, gyümölcsös, mézelő hely. Sőt még fertőtlenített is. A XIX. században aztán a dunai hajózás miatt szabályozták a vizeket, a hagyományos élőhelyek, életközösségek és gazdálkodási formák pedig eltűntek. A gemenci ártér a kalocsai érseknek köszönhette a szerencséjét, aki nem engedte felépíteni a gátakat birtokán.

Ma a kishalászatot és a kishalászszerszámok használatát szigorú szabályok kötik. A kishalászok régen parasztemberek voltak, olyanok, akik a földművelés mellett, kiegészítésképpen fogtak halat. A nagyhalászok viszont mesterségszerűen, céhekbe tömörülve dolgoztak. Ők manapság leginkább mesterséges tavakban halásznak, ahogy vendéglátónk fogalmaz, kockatavakban. Ma már több a horgász, mint a kishalász, de, ahogy a mester mondja, ez nem is feltétlenül baj. „A lényeg, hogy élővízben kell halat fogni."

Közösségi teremmel, színpaddal, múzeummal, szállás- és táborozási lehetőséggel várják a vendégeket

Fotó: Laskovics Katalin

HUZIÁN ZSÓFIA

A folyó az állatoknak lakóhelyet, a növényeknek tápanyagot, az embereknek munkát ad. A Szövetség az Élő Tiszáért (SZÖVET) 2006-ban alakult a hagyományos tájgazdálkodás felélesztéséért és a helyi alapanyagokból készülő élelmiszerek kereskedelmének élénkítéséért a Tisza árterében. Nevükhöz fűződik többek között a sajtóban is visszhangot kapó „Meggymentő akció" és a „A mi menzánk!" program. Szabadkai Andreával, a SZÖVET elnökségi tagjával beszélgettünk.

Az eredeti ízeket és illatokat kereső fogyasztók szíve nagyot dobban, ha a Meggymentő akcióról vagy a Befőző akcióról hall. Mik ezek, és miért fontosak a SZÖVET számára?
A Meggymentő akcióval a fogyasztók olyan régi, ízes gyümölcsfajtákhoz juthatnak hozzá, mint a Pándy meggy, a besztercei szilva és a gönci barack. Ezeket közvetlenül a gazdáktól lehet megvásárolni, akik boldogan árulják, hiszen a nagyüzemi felvásárlási árnál többet kapnak így. A SZÖVET a vásárlók és az eladók egymásra találását szervezi meg. A Meggymentő akciót 2008 júniusában hirdettük meg először, amikor a termelők nagyon nehéz helyzetbe kerültek. A nagy felvásárlók ugyanis csak

Fotó: SZÖVET

Tisza-mentő civilek

MAGYARORSZÁG KÁNAÁNJA

„Áldott a Tisza tája, Magyarország Kánaánja!" – mondják az aratók Juhász Gyula versében. A SZÖVET a Tisza menti gazdálkodás fennmaradását tűzte ki célul.

az önköltségi ár alatt akarták átvenni tőlük a meggyet. Budapesten és Érden hirdettünk meggyárusítást. Ez volt az első országos hírű akciónk, és nagyon jól sikerült: a kistermelőknek összesen 16 tonna gyümölcsöt sikerült eladniuk tisztességes áron.

Ebből az ötletből nőtte ki magát a Befőző akció. Minden befőzési időszak előtt előrendeléseket veszünk fel az aktuális gyümölcsökre. Ebbe már nemcsak a Tisza menti települések és civilszervezetek kapcsolódtak be, hanem az ország több területéről jelentkeztek résztvevők. Az árusítást tavaly tavasszal és ősszel facsemetevásárral is összekötöttük Budapesten és több vidéki nagyvárosban. Felkutattuk azokat a gazdákat, akik olyan régi, különleges fajtájú csemetéket is kínáltak, mint például a sárga színű, leveses húsú télálló batul (vagy batúr) alma, az illatos, árpával érő júniusi körte, más néven árpáskörtély, vagy a régi magyar télálló fajta, a Bereczki birs.

Ha valaki máris kedvet kapott, honnan lehet értesülni arról, hogy miből van friss áru, mit érdemes elrakni?

Legfőképp a hírlevelünkből. Heti rendszerességgel küldünk terméklistát arról, hogy mit, mikor, mennyiért és hol vehetnek termelőinktől.

Sokan panaszkodnak arra, hogy nehéz megbízható őstermelőket találni. Ti hogyan kutatjátok fel őket?

Szabadkai Andrea, a SZÖVET elnökségi tagja

Hét Kistérségi Akciócsoportunk (KACS) működik, a Beregben, a Bodrogközben, a Kesznyéteni Tájvédelmi Körzet környékén, a Borsodi-Mezőségben, Nagykörűben és környékén, a Nagy-Sárréten (Túrkevén és környékén), illetve a Kis-Sárréten (Biharugrán és környékén). Az akciócsoportok segítenek a tájgazdálkodási kezdeményezések megvalósításában, a helyi értékesítési lehetőségek megteremtésében. Kapcsolatban állnak a helyi önkormányzatokkal, gazdálkodókkal és civilszervezetekkel. Mi pedig folyamatosan bővítjük a kapcsolatokat.

Ma már egyre többen házon kívül, vállalati vagy iskolai menzán fogyasztják el a napi főétkezést. A SZÖVET ide is megpróbált beférkőzni. Miről szól a „A mi menzánk!”?

A SZÖVET, a Védegylet, a Naturháló és a környezeti társadalomkutatók csoportja (ESSRG) felhívást tett közzé, hogy idén január 21-én és október 17-én minél több önkormányzati és munkahelyi ebédlőben kínáljanak helyi specialitásokból készülő menüt. Nevezni legalább háromfogásos menüvel lehet, az alapanyagoknak pedig ötven kilométeres körzetből érkező helyi fajtáknak kell lenniük. A januári fordulóra az ország minden tájáról neveztek a Facebookon keresztül. Változatosabbnál változatosabb ételek kerültek az asztalra, például csimbókleves, borsodi madárka, csíramálé, szilvalekváros derelye, csigatésztás orjaleves és zabkockatésztás zöldségleves. Az akciót ősszel folytatjuk.

Hogy tetszett a helyi menza a legkritikusabb célközönségnek, azaz a gyerekeknek?

Nagyon tetszett nekik, főleg amikor a nevelők el is mondták, hogy mi az, ami a tányérjukban van, és mit kell róla tudni.

El lehet látni az iskolákat csak helyi élelmiszerrel?

A költségvetési korlátok nagyon kemények, és gyakran gátolják az ilyen törekvéseket. Bármilyen ellentmondásos, a helyben feldolgozott termék drágább a multiban kapható import árunál. De már az is sokat számít, ha az idényzöldségeket és -gyümölcsöket helyben szerzik be.

„A MI MENZÁNK!” PANYOLÁN - MUHARI ZOLTÁN SZERVEZŐ TAPASZTALATAI

Mi volt a panyolai menü?

Panyolai kötött leves, töltött káposzta szatmári módra, más néven töltike, almás porlós (almás pite), káposztás paszuly és házi lekvárból készült szilvalekváros derelye. Az ételek meghatározó alapanyagait a panyolai fák és kertek termései adták, a többit 50 km-en belüli távolságból szereztük be.

Kiknek főztek?

Elsősorban a helyi óvoda konyhája vett részt benne, de ez látja el az idősek otthonát és a Panyolával közös körjegyzőség alá tartozó olcsvaapáti iskolát is.

Mennyire volt sikeres a menzaprogram?

Szerintünk nagyon. Nemcsak az alapanyag helyi, de a kertek gazdái, a földek művelői, a malacok hizlalói is nagyrészt helyiek. Kölcsönösen segítjük egymást a diótörésben, az egész napos lekvárkevergetésben. Ilyenkor elfeledett történetek, dalok és emlékek is előkerülnek. Az étel tehát az összetartás és összetartozás jelképe is.

Mi kellene ahhoz, hogy a helyi intézményi étkeztetést csak helyi termékkel lássák el?

Igyekszünk minél jobban kihasználni a helyi adottságokat. Az önkormányzati termőföld felébe takarmánykukoricát vetettünk, a másik felébe a menzán felhasználható zöldségeket és gyümölcsöket. A földet a helyi közmunkaprogramban részt vevők művelik. Az elvetett krumpli a közétkeztetés igényét majdnem teljesen fedezni fogja. Vetettünk még borsót, paszulyt, zöldpaszulyt, karalábét, hagymát. Csemegekukoricát főtt kukoricának, uzsonnára a gyerekeknek.

Szerencsére van raktárhelyiségünk, ahol el tudjuk tárolni a zöldségeket. Sokan termelnek uborkát, ez is helyi alapanyag. Ősszel bogyósgyümölcs-cserjéket is ültettünk, például málnát, ribizlit, amelyekből, ha teremnek, gyümölcsleves készül majd. Nyáron tervezzük egy aszaló megépítését is, ahol saját magunk tudjuk majd előállítani a helyi specialitásnak számító aszalt szilvát.

Hogy fogadták a helybeliek a programot?

Tetszik nekik, és lelkesek. A szociális földmunkaprogram keretében foglalkoztatott közmunkások nemcsak anyagi támogatást kapnak, hanem vetőmagot is. Nagyjából 30-40 család tudja így megtermelni magának az élelmiszer egy részét. Ezáltal nemcsak egészségesebb ételekhez jutnak, de tudatosul bennük az is, hogy képesek az önellátásra.

Milyen visszajelzéseket kaptok a helyiektől? Nyitottak arra, hogy a tájba illeszkedő gazdálkodással foglalkozzanak?

Sajnos ma leginkább azt termesztik a gazdák, amire támogatást kapnak. Ezért egész Magyarországon, így a Tisza mentén is jelentős a nagyüzemi szántóföldi gazdálkodás. A tájfajták és a magyar kézműves termékek iránti újjáéledő kereslet viszont ösztönzi a gazdálkodókat és a kistermelőket. Úgy gondoljuk, hogy a helyi fajták termesztése a Tisza vízgyűjtő területén élők megélhetési lehetőségein, életminőségén javít.

Sárkány ellen sárkányfű

Nyáron könnyen feltöltheted természetes patikádat gyógynövényekkel. Ilyenkor szedhető például a hárs, a kamilla, a cickafark, a menta, a citromfű, a levendula és a zsálya is. Betakarító körútra száraz időben érdemes indulni, és a forgalmas utaktól távol gyűjteni, miután felszáradt a harmat. Ne feledd az alapszabályt: a leveleket virágzás előtt, a virágokat teljes nyíláskor, a gyümölcsöket pedig éréskor kell szedni. Vannak, akik a napszakokat és a holdjárást is figyelik, mert ezek szerint változhat a növények hatóanyagtartalma. A kezdők nyugodtan ragadjanak szakkönyvet!

Itt a szandálszezon

A lábápolás nemcsak szépít, hűsít is. Keríts egy szabad negyedórát, és frissítsd fel elfáradt végtagjaidat lábfürdővel. A langyos vízhez tetszés szerint adhatsz gyógynövényfőzetet és illóolajat. A levendula és a borsmenta frissít, a lestyán és a zsurló elűzi a kellemetlen szagokat, a kakukkfű pedig tisztít. Az igazán makacs lábszag ellen ecetes vízzel lehet felvenni a harcot, ami a gombásodás leküzdésében is hatékony. A bőrkeményedéseknek csak a kiadós áztatás után szabad nekiesni.

Rózsaápolás

Nyár elejétől a rózsa az egyik legszebb dísze a kerteknek és teraszoknak. Persze csak akkor, ha szépen virágzik, és nem fonnyad el különféle betegségektől. Folyamatosan élvezhetjük pompáját, ha az elnyílt virágokat idejében lemetsszük az első öt levélkéből álló levél alatt. A rózsa leggyakoribb kártevője a nagy rózsalevéltetű. Ha megjelenik, nem kell azonnal permetszerhez nyúlnunk. Dörzsöljük le a tetveket szappanos vízzel vagy erős vízsugárral. Hatásos védekezés, ha a rózsa közelébe fokhagymát vagy büdöskét ültetünk, vagy ha vízbe áztatott csalán levével locsoljuk.

Fotó: © Oleksii Zelvianskyi, Hallgerd, Tomo Jesenicnik; Dreamstime

Tennivalók

JÚNIUSTÓL AUGUSZTUSIG

Kertbe: bimbóskel

A bimbóskelpalántákat június közepétől ültethetjük a kertbe. Otthonosan belakják a letermett retek, zöldborsó vagy saláta helyét. A minikáposztákat növesztő nyurga növény sok fényt igényel, ezért a palántákat 40-60 centiméterre ültessük egymástól. A kel napfényes helyen fejlődik legjobban, és rendszeres öntözést kíván. Az érett bimbókat folyamatosan szedhetjük, alulról felfelé haladva. Sietnünk nem kell, mert a bimbók cukortartalma a hideg beálltával növekszik, ezért érdemes az első fagyot megvárni a szedéssel. A kelbimbóból főzve vagy párolva köret készülhet, de akár levesnek is elkészíthető. Rostjai segítik az emésztést, folsav- és tápanyagtartalma miatt kifejezetten ajánlott kismamáknak.

Fotó: © Elen, Svetlana Kolpakova; Dreamstime

Vetésnaptár

Balkonra: rukkola

A rukkola az egyik legigénytelenebb salátaféle, cserépben is könnyen nevelhető. Vetését nyár elején kezdhetjük, a magokat szórjuk ki a föld felszínére, majd vékonyan takarjuk be őket. A kezdő kertészeknek sem kell aggódniuk, hiszen tápanyagban gazdag talajon és nem túl napsütéses helyen gyorsan növekszik. A fiatal leveleket folyamatosan szedjük, így mindig frissen kerülnek az asztalra. Ha a család lelegelte a kiskertet, az ősz beálltáig akár havonta újravethetjük a magokat. A borsmustár nevet is viselő mediterrán növény borsos, mustáros ízével feldobja a salátákat, de használhatjuk levesek és tészták ízesítésére is. Az idősebb levelek csípősebbek, rostosabbak. Nyersen fogyasztva étvágyjavító, vitaminokban és ásványi anyagokban gazdag.

Az áfonya

A hűvösebb erdőkben termő savanykás áfonya tele van öregedést lassító antioxidánsokkal, a jó látásért és a szép bőrért felelős A-vitaminnal, jótékony hatású a látóidegekre, és még a C-vitamin hatását is erősíti. A bogyójából kivont hatóanyagokat sikeresen használják vastagbél- és petefészekrák ellen. A vadon termő bogyók kisebbek, fanyarabbak, a termesztett fajták nagyobbak, édeskésebbek.

A piacon árult kis dobozkát óvatosan rázogassuk meg: a frissen szedett gyümölcsök gurulnak, az összetapadt bogyók régebbi szedésre és penészesedésre utalhatnak. A friss és érett gyümölcs felszíne hamvas, tapintása kemény, és csak úgy illatozik! Szobahőmérsékleten 1, hűtve 3-4 napig tárolható. Csak fogyasztás előtt mossuk meg. Jól fagyasztható. Először egy tepsibe vagy tálcára téve tegyük a fagyasztóba, így gurulósak maradnak. A keményre fagyott bogyókat később dobozokba tölthetjük: dolgozzunk gyorsan, ne olvadjanak ki.

Nyersen tehetjük gyümölcssalátába, joghurthoz, tejfölös-túrós krémbe, édes kásákhoz. Izgalmas párost alkot a gyömbérrel, fahéjjal, csokoládéval. A sütéskor mutatkozó zöldes elszíneződéssel ne törődjük, természetes.

Fotó: © Natika, Mikhail Evdokunin: Dreamstime

A tárkony

Az erdélyi konyha egyik kedvence a méteres, bokrosodó tárkony. Hosszúkás, keskeny levelei vannak, és Szibériából érkezett hozzánk. Hatóanyagai jótékonyan befolyásolják az étvágyat, csökkentik a vér cukorszintjét, valamint a vérrögök kialakulásának kockázatát az agy és a szív ereiben. Az illatos fűszernek nemcsak az A-, B- és C-vitamin-tartalma magas, de gazdag az anyagcserét javító mangánban, fitté tevő vasban és rézben, az ideg- és izomműködést segítő magnéziumban, káliumban és kalciumban is. Teáját álmatlanság ellen javasolják. A piacon májustól októberig árulják. Illatos, élénk színű növényt válasszunk, kerüljük a hervatag, régebbi szedést. Mosás után alaposan szárítsuk meg. A hűtőben kendőbe csavarva egy hétig eltartható. Felhasználás előtt levelezzük le.

Nyersen kitűnő ízzel gazdagítja a burgonya- vagy tojássalátát. Barátja a petrezselyemlevél és a metélőhagyma is. Remek fűszere burgonyás, halas, zöldbabos és gombás ételeinknek. Aromája savanyítás (ecet, tejföl) mellett is jól érvényesül. Megszárítva légmentes, sötét dobozban fél évig tárolható. Ízesíthetünk vele olajat, ecetet.

Most kell szedni

EGYSZERŰ ÁFONYÁS SÜTEMÉNY

Hozzávalók: 115 g vaj, 100 g cukor (méz), csipetnyi só, 2 nagy, kettéválasztott tojás, 190 g liszt, 1 teáskanál sütőpor, 1 dl tej (lehet, hogy kevesebb is elég), 4 evőkanál cukor, 220 g áfonya (vagy szeder, meggy), 1 evőkanál cukor.
Elkészítés: Melegítsük elő a sütőt 180 fokra. Keverjük habosra a vajat a 100 g cukorral, majd adjuk hozzá a tojássárgáját. A sütőporral elkevert lisztet a tejjel együtt keverjük a masszához. Verjük fel a tojásfehérjét, a végén adjuk hozzá a 3 evőkanál cukrot. Óvatosan forgassuk a masszába, simítsuk el a sütőpapírral kibélelt tepsiben, és szórjuk meg 1 evőkanál cukorral. Villapróbáig süssük (kb. 35 perc).

Fotó: Varga Zoltán

TEPSIS FOGAS

Hozzávalók: 1 fogas (személyként 200 g-mal számoljunk), 1 evőkanál borecet, 50 g apró darabokra vágott vaj, 1 kávéskanál pirospaprika, só, 1 kisebb rúd (150 g) reszelt torma, 1 kávéskanál cukor, 2 közepes alma, 1 kávéskanál pirospaprika, 2 dl tejföl (elhagyható).
Elkészítés: A sütőt melegítsük 180-220 fokra. Lapos tálban pácoljuk a halat borecettel, sózzuk és paprikázzuk. Kenjük ki a tepsit vajjal, tegyük be a halat, és szórjuk meg az apró darabokra vágott vajjal. Süssük 15 percig. A maradék hozzávalókat keverjük össze, majd oszlassuk el a halon. Süssük készre (kb. újabb 15 perc).
Frissen sült lepénnyel, kenyérrel kínáljuk, vegyes, olajos-ecetes vagy natúrsalátával, esetleg roston sült, lecsepegtetett zöldségekkel (pl. rozmaringos cukkini) tálaljuk.

TÁRKONYOS BURGONYALEVES

Hozzávalók: 4-5 evőkanál olaj vagy vaj, 1 felkarikázott hagyma, 3 gerezd apróra szeletelt fokhagyma, 2 evőkanál liszt, 8 közepes felkockázott burgonya, 1-1 felkarikázott sárgarépa és petrezselyemgyökér, 2 liter víz, friss tárkony, petrezselyem, felkarikázott csípős zöldpaprika, só, borsikafű, tányéronként 1 evőkanál házi tejföl, ecet, fejenként esetleg 1-1 tojás.
Elkészítés: Olajon üvegesre pároljuk a hagymát és a fokhagymát, hozzáadjuk a burgonyát, rövid ideig pároljuk. Beleszórjuk a lisztet. Kevergetjük, míg a liszt kissé megpirul, majd lassan felöntjük vízzel. Forrás után beleszórjuk az összevágott friss fűszereket. 15-20 percig főzzük. A forrásban levő levesbe belecsurgathatunk fejenként 1-1 egész tojást. A levest a tányérokba tett 1-1 kanál tejfölre szedjük. Gyenge ecettel is savanyítható.

Idénymenü

KALAS GYÖRGYI

Itthon az az általános nézet, hogy egyéves kortól nyugodtan adhatunk halat a kicsiknek, addig azonban az esetleges halallergiás reakciók miatt inkább ne tegyük. Pedig más, nálunk tudatosabb és gyakorlottabb halfogyasztó országokban éppen azt vallják, hogy egyen csak az a gyerek halat minél előbb, hiszen ez nemhogy növelné, hanem csökkenti az allergiára való hajlamot. Ők tehát bátran tömik a csemetéiket tengeri herkentyűkkel, míg ha a mi gyerekeink végre halhoz jutnak, akkor is sokáig csak előre gyártott bébiételek formájában. A merészebbek, akik mégis igyekeznek beilleszteni a halat a gyerek étrendjébe, többnyire csak a biztonságosnak mondott, szálka nélküli tengeri fajtákat, főleg a lazacot és a tonhalat választják. A lazacnak persze vannak előnyei, húsa finom, sok vitamint, folsavat és telítetlen zsírsavat tartalmaz, emellett igazán kiadós étel. A boltban kapható, színezett, tápon tartott, lazacnak látszó tárgyak azonban korántsem azonosak vadvízi őseikkel. Ráadásul sok finom és gyerekeknek is adható hazai halfajta van itthon is.

Egyen a gyerek halat?

HAMM, BEKAPLAK!

Japánban törvény írja elő, hogy az iskolai menzán minden héten kell lennie halételnek. A magyar iskolásoknak meg szerencséjük van, ha néhanapján találkoznak egy kis gyatra minőségű majonézes rántott hallal.

HALALLERGIA

A Magyarországon ritka ételallergiák egyike. Tüneteit nemcsak a hal evése, de akár a halleves gőze vagy a hal érintése is kiválthatja. Ilyenkor kiütéses, viszkető lesz a bőr, felduzzad az arc vagy a szájüreg, előfordulhatnak asztmás tünetek. Ha halevés után ilyeneket tapasztalunk a gyereknél, inkább ne kísérletezzünk.

KICSI KESZEGEK, PUHA PISZTRÁNGOK

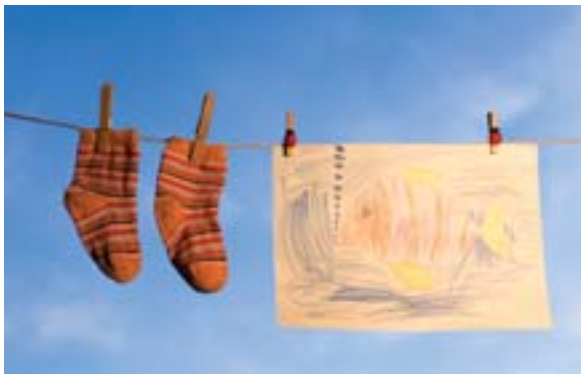
Szily László újságíró és gyakorlott horgász apuka szerint a gyerekek többnyire imádják a halat. Vagy nagyon kicsi, vagy nagy halat adjunk nekik, mert az aprókban úgy átsülnek a szálkák, hogy még a kicsiknek sem jelenthetnek gondot, a nagy halaknak pedig a szálkájuk is nagy, így könnyű őket megtalálni. Az apró, jól átsült, ropogós halacskákat a legtöbb gyerek imádja, a hazai fajták közül a paprikás lisztbe forgatott, jó alaposan átsült kisebb keszeg a legjobb választás.

A szinte teljesen szálkamentes finom hazai fajták sajnos igen drágák, némelyik ára a bélszínével vetekszik, és beszerzésük sem egyszerű. A kecsegének például egyáltalán nincsen szálkája, viszont húsa rendkívül markáns ízű, ezért a gyerekek nem biztos, hogy megeszik – mondja Szily. A kecsege egyébként a hazai fajták közül a leggazdagabb telítetlen zsírsavakban. Hazai halaink közül jelentős mennyiségű omega-3 zsírsavat tartalmaz még a busa és a pisztráng, az utóbbi nagyobb egyedei ráadásul könnyen szálkázhatók, és mivel íze is visszafogottabb, bátran adható az aprónépnek. Szintén semlegesebb ízű és egyszerűbben beszerezhető hal a harcsa, amelynek nagyobb példányait tökéletesen ki lehet filézni, így garantáltan nem kerül szálka a kicsik tányérjára. Ideális még gyereknek a süllő, ennek ára azonban még az előzőknél is borsosabb.

> Az apró halakban úgy átsülnek a szálkák, hogy nem jelenthetnek gondot. A nagyok szálkáit viszont könnyű kivenni.

ANYUUUU, SZÁLKA MENT A TORKOMBA!

Mint azt dr. Krivácsy Péter, a gyermek-elsősegélynyújtással foglalkozó Léghajó Program orvosszakmai vezetője elmondta, biztonsági szempontból a legfontosabb természetesen a halak alapos átnézése és kifélézése. Ez utóbbi egyébként nem egyszerű művelet, senkinek sem fog rögtön úgy menni, mint egy ügyesebb szakácsnak, de a gyereknél nem is az esztétikum, hanem az alaposság a lényeg. A kisebb szálkák szerencsére általában gond nélkül lecsúsznak, de még a nagyobbaktól sem fullad meg a gyerek, hiszen egy szálka nem zárhatja el a légutakat. Egy nagyobb, hegyes halcsont azonban bele tud fúródni a hátsó garatfalba, ezért ha a gyerek halevés után folyamatosan köhög, erre gyanakodjunk. Ilyenkor az az alapszabály, hogy a szájába nem szabad benyúlnunk – ez egyébként minden olyan esetre igaz, amikor idegen test kerül a gyerek torkába, de még jól tud levegőt venni. Ilyen esetben legjobb rögtön kórházba vinni, de ne a hagyományos ügyeletet keressük, hanem az úgynevezett légúti idegentest ügyeletet, ahol szakszerűen el tudják távolítani a garatba fúródott szálkát. Ilyen ügyelet minden megyei kórházban van, Budapesten pedig naponta változóan más-más kórházban. Kérdezzük az ügyeleti telefonszámon, hogy melyikben.



Összességében tehát azt mondhatjuk, hogy még ha tartunk is a haltól, jól tesszük, ha minél hamarabb bevezetjük a kisgyerek étrendjébe, mivel a halak az omega-3 zsírsav legértékesebb forrásai. A gyerekek többsége tényleg imádja a halat, főleg a semlegesebb ízűeket, és némi próbálkozással a hazai, folyami halfajtákat is megkedveltethetjük velük. Ráadásul a puha, omlós halat lényegesen könnyebben meg tudják rágni, mint a keményebb húsokat, így remélhetőleg többet is fognak belőle enni – a szülők legnagyobb örömére.

Fotó: © FrankyDeMeyer: istockphoto. Illusztráció: © DeepGreen: istockphoto

MARKOVICS VERA

A thalasso-szépítészetben a tengerből származó anyagokat használják fel, például tengervizet, algát vagy iszapot. Készülhet belőlük pakolás, maszk, lemosó, de egy jó kis fürdőzés is hatásos. A sós tengervíz több mint harminc különböző ásványi anyagot tartalmaz, így számtalan bőrprobléma orvoslására alkalmas. Különösen az Izrael és Jordánia határán lévő Holt-tengeré, amelynek nagyon magas a sótartalma. A tengervíz leáztatja a kórosan felszaporodott szarupikkelyeket, segít a szövetek méregtelenítésében, gyógyírnak tartják az ekcémára, javíthatja a pikkelysömörös bőr állapotát, s mindezek mellett érezhetően simábbá, selymesebbé teszi a bőrt. A sós tengervíz fokozza a sejtek vízmegkötő képességét, magas jódtartalma kedvezően hat a mirigyek működésére, a bróm idegnyugtató, a magnézium pedig kedvező hatással van a bőrre és az izomzatra. Áztassuk magunkat bátran!

ALGÁK, RÁKOK, HALAK A TÉGELYBEN

A tengerből származó algákat valóságos energia- és tápanyagbombáknak tartják. Sok bennük a fehérje, az ásványi anyag és a különféle vitamin. Az algák, mintegy filmet képezve a bőrön, javítják annak nedvességmegtartó képességét. Viszonylag magas arányban különféle nyomelemek is találhatók bennük, melyek hatása a bőrön keresztül is érvényesül. A réz-, cink-, stroncium-, vas-,

A thalasso-szépítészet alapjai

TENGERNYI HATÓANYAG

A tengerekre és a bennük élő lényekre mára dollármilliárdos kozmetikai ipar épül. A marketingesek vonzó nevet is kreáltak az óceánokkal összefüggésbe hozható kozmetikumoknak és eljárásoknak: a thalassót. Mire jók a tenger gyümölcsei?

szelén-, mangánösszetevők kedvezően hatnak az anyagcserére, elősegítik a salakanyagok kiürülését és a zsírok lebontását. Az algák serkentik a sejtek megújulóképességét, ezzel erősítik a bőrt. Az agar-agar nevű algákból és moszatokból álló növényi nyákanyag rengeteg vizet vesz fel, a bőr víztartalmának fokozásához pakolásokba, krémekbe keverik.

A kozmetikai ipar a rákok kitinpáncélját is hasznosítja. Ebből állítják elő a nagyon drága, chitosan nevű anyagot, amelynek intenzív vízmegkötő hatást tulajdonítanak. A kaviárt tisztán és különféle hatóanyagokkal kombinálva a bőr keringésének fokozására és immunvédelmének javítására, a sejtek anyagcseréjének serkentésére, azaz a ráncok ellen vetik be – szintén aranyáron.

OLAJOZOTTAN

A halolajat a gyógyászat depresszió és bizonyos érrendszeri problémák kezelésére használja, de gyulladáscsökkentő hatása miatt a bőrápolásban is hasznos. Fontos azonban tudni, hogy az olaj minősége döntő fontosságú. Sajnos a piac tele van silány termékkel, és egyáltalán nem könnyű megtalálni az igazit. Egy támpont azonban lehet: a tanúsítottan ellenőrzött vagy másoknak már bevált termékeket keressük. Így jó esélyünk lehet, hogy valóban hatásos piperét veszünk. A minőségi halolajat pikkelysömörre és neurodermitisz ellen javallják. Antibakteriális és antioxidáns hatása miatt a zsíros, a pattanásos és a száraz bőrre készült kozmetikumokban egyaránt használják. Sőt a bőr fény által okozott idő előtti öregedésének, a ráncok, barna foltok kialakulásának megelőzésére is javasolják.

A desztillációval készült halolajak tisztábbak, érdemes ilyeneket választani. Az eljárásra vonatkozó információkat a címkén találjuk, esetleg a gyártó honlapja nyújthat még tájékoztatást. A halolajoknak természetesen halszaguk van, ezért általában kapszulákban forgalmazzák őket. A jellegzetes szag zavaró lehet, ezért, bármilyen jó hatású is, otthoni pakolásokban csak akkor használjuk, ha nem megyünk utána társaságba.

NYÁRI SZÉPSÉGPATIKA

Nyáron az egyik legfontosabb feladat a bőr víztartalmának pótlása. Kiváló segítséget nyújtanak ehhez az idénynövények és cserepes társaik.

Gyógyító Aloe

Az Aloe vera hazánkban ugyan nem nő, de cserépben jól nevelhető. Leveleinek keserű nedve meggyorsítja a csípések, égési sebek, hegek gyógyulását. Az aloegél magában vagy krémbe keverve a naptól cserzett, vízhiányos bőrre is remek, mert nemcsak feltölti és hidratálja a szöveteket, de a szabadgyökök káros hatásait is semlegesíti.

Feszesítő uborka

Az uborka kívül-belül a szépséget szolgálja, együk és kenjük magunkra, amikor csak tudjuk. Rengeteg vizet és a szép bőr szempontjából is fontos hatóanyagokat, káliumot, kalciumot, foszfort, vasat és vitaminokat tartalmaz. Leve a bőrre kenve enyhíti a leégést, a csípések viszkető érzését, hidratálja és feszessé teszi a bőrt, duzzadt szemünket pedig pár perc alatt lenyugtatja néhány friss uborkaszelet. A vegyszerek miatt a héját távolítsuk el felhasználás előtt.

Hidratáló kövirózsa

A sziklakertek hagyományos növénye a kövirózsa. Lédús leveleit az otthoni bőrápolásban is jól hasznosíthatjuk. Gyümölcssavakkal és vitaminokkal teli hűsítő nyálkája nemcsak a sebeket, csípéseket és égési sérüléseket gyógyítja, de a bőrt is hidratálja és regenerálja. A kivonataival készült termékeket a kozmetikusok májfoltok, futószemölcs kezelésére is használják. Fülfájásra is kiváló gyógyír.

Fotó: © Mikhail Rulkov, Le-thuy Do, Anna Sedneva: Dreamstime

BAROTÁNYI ZOLTÁN

A halról mást sem hallani, mint hogy maga a testet öltött egészség a tápláléklánc csúcsán falatozó fajtánk számára. A hal ugyanezen elgondolás szerint bővelkedik mindabban, amire az amúgy szárazföldi lényként számon tartott embernek szüksége van. A halevést, mely a boldogabbik, tengerparttal rendelkező országokban többnyire a tengeri herkentyűk fogyasztását jelenti, mindenekelőtt a szív egészsége szempontjából tartják fontosnak. Ennek indoklásaként vegyesen hoznak fel néprajzi és inkább spekulatív természetű, formájukat tekintve tudományos érveket. Ilyenkor persze mindig előkerülnek szegény inuit eszkimók, akik körében egykor ismeretlen volt a szívbaj. Egészen addig, amíg jómódú grönlandi vagy kanadai polgárként meg nem ismerkedtek a civilizáció jótéteményeivel, például a gyorséttermekkel.

A hal szívbarát természetét összefüggésbe hozzák azzal, hogy milyen kevés telített zsírsavat tartalmaz, viszont milyen sok benne az elhíresült omega-3 zsírsav. Emlegetik azt is, hogy fogyasztása csökkenti a vérben a „rossz" koleszterin és vérzsírok szintjét, melyek komoly kockázati forrásai a szívbaj kialakulásának. Valószínűleg futnak még néhány kört, mire tisztázódik majd a mindenféle obskúrus zsírsavak, a koleszterinfélék s velük együtt a halhúsok szerepe a szív- és keringési betegségek előidézésében és kezelésében,

Uszonyosok a gyógyászatban

HÁLA A HALAKNAK

Ha borban az igazság, halban az egészség, hiszen omega-3 nélkül nem élet az élet. De vannak olyan halak is, amelyeket elhalt bőrsejtjeinkkel éppen mi lakathatunk jól. Vitamin-, nyomelem- és doktorhalügyi áttekintés.

de egyelőre higgyünk a most uralkodó elméleteknek. Erősen csodálnánk, ha a hal helyett, mondjuk, a lótöpörtyű nyerne e dietetikus versenyben.

ELEVEN PATIKA SZÍVRE, AGYRA

Erősen javallott a halolajok fogyasztása hal vagy kapszula formájában a hirtelen szívrohamot okozó rendszertelen szívverés megelőzésére is. Ha a szívünk helyett inkább az eszünkre hallgatnánk, akkor se habozzunk halat enni! Agyunk 10-12 százalékban olyasféle zsíros vegyületekből épül fel, melyek éppen a halak ennivaló szervezetében lelhetők fel. Idős embereknek ezért kifejezetten ajánlatos olajokban gazdag halhúst fogyasztani, ami mind a gondolkodás sebességének, mind pedig a lassan pusztuló memóriának jót tesz. Ráadásul egyes tanulmányok szerint az Alzheimer-kór és az időskori szellemi hanyatlás kialakulását is megelőzhetjük vagy legalábbis késleltethetjük buzgó halevéssel. De nemcsak az idősek, hanem a koncentrációproblémákkal küszködő (hivatalosan: figyelemhiányos hiperaktív) tinédzserek kezelésében is szerepet játszhat a haldiéta – míg a lélektudományok szakadatlan fejlődése ad acta nem teszi ezt a tünetegyüttest is.

NEM NYÚZ A CSÚZ

Annyi azonban biztos, hogy a hal nem csupán eleven patika, de a vitaminok, nyomelemek és ásványi anyagok valóságos tárháza. A főként a tengeri halhúsban nagy mennyiségben fellelhető jód a pajzsmirigy helyes működése szempontjából fontos, ami pedig testünk és elménk tervszerű gyarapodásához járul hozzá. A szelént olyan enzimekbe építi be szervezetünk, melyek többek között a sejtfalat védik a sokféle betegségben ludas szabadgyököktől. De ott figyel benne az A-vitamin is, amitől egészséges lesz a bőrünk és a szemünk, a D-ről nem is beszélve, ami nélkül a kalcium bajosan épül be a csontjainkba.

Azt már mondanunk sem kell, hogy megannyi ízületi probléma, de leginkább a reumatikus ízületi gyulladás tüneteit is enyhíti a rendszeresen a szervezetbe vitt halvacsora. Igaz, az efféle problémák megoldása és a halbevitel közti közvetlen kapcsolat igazolása még a közel-távoli jövő feladata lesz.

MÁJOLAJ ÉS HALZSÍR

Ezek alapján főnyeremény lehet a sok hasznos anyagot koncentráltan tartalmazó halolaj, pláne a csukamájolaj, melyet természetesen nem a csuka, hanem a tőkehal magában is ízletes májából vonnak ki. Kár, hogy ezeknek káros hatásai is lehetnek – figyelmeztetnek némely kutatók, akik mindenben csak a rosszat keresik. Ezek főként abból adódnak, hogy a halolaj ritkán olyan friss, mint a roston sült fogas. A kapszulába zárt olaj akár meg is avasodhat. Az avas olaj üvegből kiöntve rettenetes szagú és ízű, senkinek sem jutna eszébe magába tölteni. A zselatinkapszulák azonban jótékonyan magukba zárják romlott tartalmukat is, amely már csak a gyomrunkban kezd el dolgozni. Márpedig az avas halolaj akár a sejtek alkotóelemeit is károsíthatja. Jobb tehát megmaradni a friss, még a halhoz szorosabban kapcsolódó halzsírnál.

NEHÉZFÉMEKTŐL SÚJTVA

A másik probléma abból adódik, hogy a hal nem mindig válogat a periódusos rendszer elemei között, s szívesen építi magába a számunkra nem túl előnyös nehézfémeket is. A tengerek gyalázatos állapota miatt higanyban és kadmiumban például különösen gazdag bír lenni a halhús. Az előbbitől zsigerileg irtózó, józan fogyasztókat arra intenénk, hogy tartózkodjanak a cápa, a kardhal vagy a királymakréla fogyasztásától. Az a tény, hogy míg némely halak „csak" az elfogyasztott növényi táplálékkal magukhoz vett mérgeket halmozzák fel, mások pedig (mint az amúgy módfelett ízletes fugu) maguktól is termelnek biotoxint, már csak hab a tortán.

A GYÓGYHALAK RÁGJÁK LE...

A metagyógyászat uszonyos sztárjai kétségtelenül az anatóliai gyógyító halak. Ezek a jórészt a pontyfélék körébe tartozó, eredetileg Kis-Ázsiában honos halak nem gusztusos belbecsük révén, hanem éppen étvágyukkal válnak a javunkra. A kúra a pikkelysömör, az ekcéma, az allergiás és más kellemetlen bőrbetegségek kezelésében hatékony. A beteg beül a medencébe, jönnek a „doktorhalak", és lerágják róla a beteg, elhalt, néha már pikkelyszerű szöveteket, miközben az egészségeshez hozzá sem nyúlnak.

Az ominózus halak (a Cyprinion macrostomus, illetve a Garra rufa, amelynek magyar neve is van: piros szívogató márna) a Közel-Kelet több országában tenyésznek, s csak akkor esznek embert, ha nagyon éhesek. Leginkább növényi táplálékra vágynak, amit remekül helyettesítenek az elhalt bőrszövetek. Gyógyturisták elsősorban a törökországi Kangal városától pár kilométerre található, meleg vizű tavakban keressék őket, de jó hír, hogy a doktorhalak ma már a világ közel harminc államában kínálják szolgáltatásukat, köztük Magyarországon is – tavaly őszig három helyen nyílt „halklinika"! Gyorsan növekvő népszerűségük miatt a Garra rufák kereskedelmi forgalmát mára törvény tiltja Törökországban. A pikkelysömörbetegek közül sokan otthon is tartanak doktorhalakat, sőt már a doktorhalat is hamisítják. A chin chinnek nevezett póthalakkal azonban vigyázzunk, mert kellemetlen sebeket ejthetnek.

A halak fürdőkádba költöztetése nem javasolt, hiszen az ezzel járó stressz és a kádban ragadt kozmetikumok (sampon, szappan, fürdősó, -hab) bizonyosan megölnék őket. Ehelyett kisméretű házi medence, egyfajta ülőkád készítése ajánlott. A halak állandó lakhelyéül szolgáló medencéből csak a kezelés időtartamára kell kivenni az akváriumi szűrőt, a levegőztetőt és a növényeket, hogy a páciens is elférjen benne.

Azért nem mindenhol lelkesednek a kissé egzotikus módszerért: az USA számos államában és több kanadai tartományban tiltott a kozmetológiai célú halgyógyászat. Annyit mindenesetre a bőrgyógyászok is leszögeznek, hogy például a pikkelysömörös betegek kórtörténete oly kevéssé megjósolható, s a betegség lefolyása olyannyira függ belső tényezőktől, hogy a doktorhalak többnyire csak átmeneti javulást hozhatnak a páciensek állapotában, ám egy pikkelysömörös számára már ez is maga a csoda.

Fotó: © Artjazz, Olgapshenichnaya: Dreamstime

ARANY KÁRÁSZ

A kárász lubickol az iszapos tavakban, szinte a pocsolyában is megtalálható. Húsa édeskés, de nagyon szálkás. Ha egy jó éles késsel megirdaljuk, azaz a gerincre merőlegesen mindkét oldalról 2-3 milliméterenként bevágjuk a húsát, probléma nélkül ehető. Sütve kiváló.

CSUKA

Félelmetes ragadozó, fogai közül ritkán menekül a zsákmány. Húsa fehér, ízletes, de szálkás. Érdemes levesnek vagy pörköltnek elkészíteni. Főzés előtt nyúzzuk le a bőrét. Nyakán és úszói körül vágjuk körbe a bőrt, majd a nyak felől indulva feszegessük le.

FOGAS

A fogas és a süllő ugyanaz a hajfaj, a süllő elnevezést azok a példányok kapják, amelyek 1,5 kilogrammnál kisebbek. A kegyetlen vízi ragadozóból készült ételeket még az is megkóstolhatja, aki óvakodik a haltól, húsa szálkátlan és finom. Egészben sütve mennyei lakoma.

COMPÓ

A vizek smaragdzöld lakója, a compó napközben vízinövények között bujkál, alkonyatkor érdemes próbálkozni a kifogásával. Pikkelyeit nehéz leszedni, ezért elég, ha folyó víz alatt testéről lekaparjuk vagy kefével lemossuk a nyálkát. A ponty rokona, de nem iszapízű.

DOMOLYKÓ

A folyók felső szakaszán élő „nagyfejű hal" igazi haspók, bármit megeszik, még a békát is. Húsa igen szálkás, ezért körültekintően kell elkészíteni. Nincs jellegzetes íze, süssük jól befűszerezve, vagy főzés után apró darabokra vágva majonézes halsaláta alapja lehet.

HARCSA

A bajszos harcsa a legnagyobb ragadozó halunk, az eddigi rekorder 113 kilós volt. Húsa szálkamentes, de zsíros, ezért főzés előtt vágjuk ki a zsírosabb részeket. Vastagabb részeiből szeleteket készíthetünk, de pörköltnek vagy halas töltött káposztának is remek.

Fotó: © SRichard Griffin, Sergey Goruppa, Ann Murie, Vladimir Konjushenko, Simpleman, Vladimir Konjushenko, Phant, Arsty, Oleksandr Svitlovskyi, Fedor Kondratenko, Anton Starikov, Witold Krasowski: Dreamstime | AleksandarDickov: istockphoto

Őshonos, betelepített és hazai tenyésztett halak A-tól Z-ig

ABLAK-ZSIRÁF

A hal finom és egészséges, ráadásul ha helyi fajt választunk, még fenntartható is lehet. Csak tudni kell választani. Ehhez ad tippeket aktuális gyűjteményünk.

JÁSZPADUC

A paduc trükkös szabadulóművész, a kihívást kereső horgászok kedvence. Húsa ízletes, de szálkás. Fekete hasürege miatt kiérdemelte a „tintafosó” elnevezést is, de nem kell megijedni, a hasi rész is ehető. Frissen sütve vagy halfasírtnak elkészítve finom csemege.

NAGY-MARCZI

Az izmos márna nem adja könnyen magát, sok horgász botja bánja a vele való találkozást. A folyóvizek legtöbb szerves anyagát megeszi, ezért a folyók kukásaként tartják számon. Húsa hasonlít a pontyéra, de annál szálkásabb. Ikráját nem szabad megenni, mert mérgező!

SEBES PISZTRÁNG

Nincs két egyforma pisztráng, tartják a természetbúvárok. A hideg folyóvizekben élő hal forrázva és főzve, mártásokkal vagy sütve, de akár mandulával megszórva is az ínyencek kedvence lesz. A megtisztított és kibelezett pisztrángot néhány hétig fagyasztóban is eltarthatjuk.

KECSEGE

Ahogy neve is mondja, a kecsege a vízi szépségversenyek nyertese. Szálkátlan és finom húsa miatt igazi ínyencségnek számít. Mára sajnos egyre kevesebb úszkál belőle a magyar vizekben. A családi fogások dísze lesz, ha egészben sütve, töltve vagy párolva készítjük el.

PONTY

Csak a szakik tudják a pontyról, hogy érzékeny az időjárásra, ezért célszerű frontmentes időben horgászni. Már megszoktuk, hogy nincs halászlé ponty nélkül, de sütve, főzve és párolva is elkészíthető. Pikkelyeit késsel kaparjuk le, a szálkák ellen segít az irdalás.

VÖRÖSSZÁRNYÚ KESZEG

A vörösszárnyú keszeg színpompás úszóiról kapta nevét. Sok helyen előfordul, szereti a hínárosokat. Leggyakrabban egyben sütve készítik, paprikás lisztben átforgatva. A kisebb példányok szálkái chipsre sülnek, a nagyobbakat irdaljuk, mert kifejezetten szálkásak.

MENYHAL

A menyhal furcsa szokása, hogy „nyári álmot” alszik, a családalapítás pedig decemberre marad. A háziasszonyok dzsoli dzsókere, hiszen gerincén kívül nincs benne szálka. Húsának magas víztartalma miatt készítsük főzve vagy mártással tálalva.

RAPPI HÓHÉR

Nem véletlenül kapta a sügér a hóhér nevet, hiszen falánk ivadékpusztító. Előfordul, hogy saját társait is megeszi. Színe az évszakokkal változik, a zöldessárgától a feketéig. Ugyan termete kicsi, a kifejlett példányok 20-25 centiméteresek, de íze vetekszik a fogaséval.

ZÖLD PONTY

A pontyfélék családjába tarozó amur zöldes színe miatt kapta népies nevét. A tavakban felszaporított hal károkat is okozhat, mert annyira szereti a vízinövényeket, hogy egy nap alatt képes saját tömegének másfélszeresét is lecsipkedni. A pontyhoz hasonlóan készíthető.

Mindenkinek vannak emlékei falusi porták előtt üldögélő, szemlélődő és beszélgető nénikről és bácsikról. És persze elengedhetetlen kellékükről, az általában a ház körüli maradékok kreatív felhasználásával készülő padról. Nem kell megvárni a néni- és bácsikort ahhoz, hogy újrahasznosított ülőalkalmatosságot készítsünk.

Hozzávalók: 1 darab raklap (ha nincs a háznál, Tüzép-telepekről vagy raklapkereskedésekből kb. 2000 forintért beszerezhető), kör- vagy stílfűrész (de kézifűrésszel is kivitelezhető), 24 db 60-80-as, de legfeljebb 100-as szög vagy csavar, kalapács vagy csavarhúzó, fahulladék vagy 15-20 centi széles fenyődeszka a lábnak, az igényeknek megfelelő hosszúságban.

1. Miután megszereztük a raklapot, fűrészeljük két részre. Három raklapléc jusson az egyik, kettő a másik oldalra.

2. A kényelmes ülőmagasságnak megfelelően a fenyőlécből vágjunk le a lábakhoz szükséges darabokat. A hátsó lábak a támlarész tartói is lesznek egyben, így azokat hosszabbra kell vágni, a kívánt támlamagasság szerint.

Padkészítés újrahasznosított raklapból

ÜLÜNK, NÉZÜNK

Ritkán rakjuk félre az építkezésből megmaradt raklapot azzal, hogy jó lesz még valamire. Pedig egy kis munkával klasszikus ücsörgős-nézegetős padot eszkábálhatunk belőle.

Vágjuk szét a raklapot a harmadik léc után

A lábakat egyenként négy csavarral vagy szöggel rögzítsük

A hátsó lábakat, amelyek a támlát is tartják, hagyjuk hosszabbra

Társaink a munkában: mérce, csavarhúzó

3. A raklap stabil szintképző részéhez (lábaihoz) rögzítsük először a pad első lábait négy-négy szöggel vagy csavarral.

4. Ezt követően rögzítsük a pad hátsó lábait ugyanezzel a módszerrel. Ügyeljünk arra, hogy az első és hátsó lábakat a földtől pontosan egyenlő távolságra rögzítsük a raklaphoz, különben billegni fog a pad.

5. A kétléces raklaprészről fejtsük fel a fölső réteget. Ez lesz a támla. Majd a kívánt magasságban rögzítsük a hátsó láb fölfelé kilógó részéhez.

6. Végül a kész művet reszelgessük, csiszolgassuk, hogy később ne legyen bajunk a kiálló szálkákkal.

A padunkat feldobhatjuk színes festékkel, saját készítésű kispárnával, de leginkább egy jó beszélgetőtárssal, akivel megosztjuk az ülőhelyet.

A padot a Tudatos Vásárlók Áruháza című kiállításra készítette Váczi Dániel. A kiállítás Budapesten 2011. június 30-ig tart nyitva a Király utca 17-ben, a Gozsdu udvarban.

Fotó: Váczi Dániel

Kész a padunk

Barangolás a Duna déli szakaszán

BÉDA-KARAPANCSÁT KI NE HAGYD!

Mohácstól a déli határig nyúlik az a nagyrészt védett tájegység, melyet egy csodálatos, zöld folyosó köt össze a közeli gemenci erdőkkel.

KOVÁCS GYULA

Mindenképp érdemes Mohácsról indulni, mely történelmi és kulturális értékein túl forgalmas révkikötője miatt is központi szerepet tölt be a környéken. Indítsuk is túránkat a belváros part felé tartó, központi sétálóutcáin. A számos vendéglátóhely és boltocska között nézelődve hamar kirajzolódik néhány erős, gonddal ápolt hagyomány. A busójárás, a hal, a fekete kerámia, a szekszárdi borvidék idáig szálló párái és a török idők. Az információszerzést kezdjük a gyönyörű Városháza kapujában helyet kapó Tourinform-irodában. Segítőkészségüknek és ügyes brosúráiknak köszönhetően mi például lebilincselő maszkfaragókat és fazekasműhelyeket láttunk – most azonban indul a komp a bal partra.

INDULÁS MOHÁCSRÓL

Félóránként fordul egyet, este nyolcig. Ezután már legfeljebb biciklivel kelhetünk át az ugyanilyen rendszerességgel közlekedő kishajóval, amely éjfél előtt indul utoljára, de még nappali áron. Éjszaka már csak borsos baksisért visz át, de muszáj átkelni, itt van ugyanis a vidék egyetlen kempingje. Sátorhelyet 1600, bungalót 1900 forintért bérelhetünk személyenként. A platánokkal árnyékolt, szépen gondozott placcot egy nagyon rokonszenves, itt lakó házaspár vezeti, akik igény szerint bográcsos vacsorával vagy házikolbászos reggelivel is szolgálnak (mi belefutottunk egy rántott gévagombás évadnyitó buliba, emlékezetes este volt). A kempingnek van saját stégje és motorcsónakja is. A tájbejárás két legokosabb módja a vízitúra és a kerékpározás, bár az előbbi kicsit nehézkes. Mohácson van ugyan vízisport-egyesület, de ottjártunkkor épp nem kölcsönöztek. A Duna-Dráva Nemzeti Park kihelyezett irodája és a jobb parti Külső-Béda-holtág mentén lévő hajóparkja pedig jellemzően a holtágon tart (kötelezően) vezetett túrát, illetve a kemping oldalán található Ferenc-csatornához szállít kenukat. Utóbbi önálló, akár többnapos, élménygazdag evezést jelenthet, de a szervezést idejében kezdjük el. Ha pedig a Dunán hajóznánk, érdemes figyelembe vennünk, hogy Mohács alatt már csak engedéllyel lehet sátrazni. Ezt kb. 30 nap alatt lehet elintézni, az eljárási költség (létszámtól függetlenül) pedig 5000 forint, és ha fokozottan védett területre bökünk, akkor még 5500 az illeték. (Kár, hogy a szigorú szabályzás ellenére a legnagyobb károkat azok a hajós szabadcsapatok okozzák, akik spontán megjelennek a zátonyokon lármás, dobozos sörös víkendekre.) Most viszont pattanjunk nyeregbe, mert bár az élő és holt-dunai medrek köré nő itt minden élet, a sűrű, hosszan elnyúló ártéri erdőket csak így járhatjuk be. Mi ugyan hozott bringával dolgoztunk, de a nemzeti parktól is kölcsönözhetünk, illetve mostanában indul egy veterán kerékpárokat kölcsönző szolgáltatás az egyik busómaszkfaragó műhely mellett.

TEKERÉS HOMORÚDIG

A bal parton lefelé indulva a kerékpárút a gát tetején vezet, néha egészen eltávolodva a folyamtól. A folyamszabályozás előtti időkben hatalmas területek kerültek rendszeresen víz alá, és a meder is elképesztő kanyarokkal járta be a tájat (időnként még a malária is felütötte a fejét). Ám a százötven éven át zajló, többütemű mederszabályozás átvágta a kanyarokat, és gátakkal övezte a folyót. A levágott ágak és a természetes úton lefűződött hajdani kanyarokból keletkezett morotvatavak világa és az itt tágas ártér azonban megőrzött egy darabkát ebből a vízi országból. Persze ez a gátról nem annyira átélhető, így jól tesszük, ha időnként betévedünk az erdőkbe. A nemzeti park kiadásában megjelent részletes térkép piros csíkozással tájékoztat a fokozottan védett erdőrészekről, ezeket kerüljük el. Bár, ahogy Omacht Zoltán, a Duna-Dráva Nemzeti Park (DDNP) tájegységvezetője rámutatott, a fekete gólyák és rétisasok fészkelőhelye nem térképfüggő, így a fészkelési időszak kritikusabb, első felében legjobb, ha csak a szélesebb vágásokon közelítünk. Az erdei utak mentén lépten-nyomon medreket, szigeteket, csatornákat találunk – vízállástól függően iszapot vagy vad víztükröt.

Az országhatár fölött utunk balra vág, a mesenevű Hódunа település felé. Nem település ez, a maroknyi ház inkább egy majorsági fiókszékhelyre szervezett termelőszövetkezet emléke. Buszmegállója alkalmas arra, hogy ott éjszakázzon a bajba jutott. Itt már szembesülünk a kiürült kulacs problémájával is. Se bolt, se vezetékes víz. Irány tovább Budzsák felé. Útközben fantasztikus uradalmi épületegyüttes köszön ránk: a Karapancsai Kastély, Albrecht királyi főherceg korából. Megtekinthető péntektől vasárnapig, de kettőkor bezár, ami nagy kár, mert nem érdemes sem kihagyni, sem ezért átloholni a tájon. Az út ezután gyönyörű erdőben vezet. Sík vidéki, megtermett lombkupola, nagy öröm megtenni benne a pár száz métert a budzsáki hídig, amely a Karapancsa-főcsatornán vezet át. Budzsák lényege ez a csatorna. Ha pecás terveket forgat valaki a fejében, ez errefelé az egyik legjobb választás. A pár tucat házat minimális forgalmú út választja el a tündérrózsás, rucaörömös állóvíztől. Ha maradni támad

Mohács alatt már csak engedéllyel lehet sátrazni

A folyamon komolyabb munka kell a sikerhez

Busó ház, Mohács

kedvünk, a helyi kocsma tulajdonosa ismer olyanokat, akik adnak ki szállást és csónakot (ilyesmiben nem a Tourinform a leghatékonyabb), és ha kell, helyi vezetőt és fiákerest is szervez. Innen egyébként gyalog érdemes megközelíteni a nem túl sznob elnevezésű Erdei-tavat. Gyöngyszem madárvártával, túloldalán óriási kocsányos tölggyel. Ne lepődjünk meg azon se, ha szarvas, őz, vaddisznó vág át előttünk! Az ártéri és a mentett oldali sűrű a számtalan dagonyázóhellyel igazi vadászparadicsomot teremt, amit érdemes észben tartani, ha a lesek között kószálunk.

Most irány Homorúd. Ez az egyik legbájosabb falu, ahol valaha jártam. Szállás sajnos nincs, de érdemes körbekerekezni a házak között. Nagyon élő, rendezett, tiszta kis település, apró parkjában hatalmas hársakkal, szabadtéri tűzoltómúzeummal – és szelektív gyűjtőkkel. Sajnáljuk is odahagyni, de időszerű a Riha-morotvatón átvezető finis, mert lassan sötétedik.

HORGÁSZÁS A BÉDAI-HOLTÁGON

Új nap, új part. Mivel ismét a mohácsi oldalon járunk, alkalmunk nyílik feltölteni a készleteket, és beszerezhetjük az esetleg szükséges horgászjegyeket. Ha ismét inkább a várostól távol éjszakáznánk, szállást is kell kerítenünk. Sok választásunk nincs, de az erdőfűi majorság vendégháza ragyogó, minden ökoturisztikai igényt kielégít. Tulajdonosa a nemzeti park tájegységvezetője, a háziasszony pedig környezetmérnök. Szelektív hulladékkezelés, épülő esővíz-hasznosító rendszer, legeltetett mangalica, racka- és ciktajuhok, baromfi, házi szalámi, vadszilvapálinka és helyi bor várja a vendégeket. A 3000/fő/éjes árért tágas, szépen berendezett házban kapunk fürdős szobát. Innen a Bédai-holtág száz méter, mi itt mentünk rá a halakra. Maga a víz hiteles horgászszíntér, ezen a szakaszán kevés stéggel. A zsákmány főként kisebb keszegekből állt, de horogra akadt pár vadponty is. A nagy számban nyüzsgő,

Ifjabb Lakatos László fazekasműhelyében

Fotó: © Péter Gudella, Denys Prokofyev: Dreamstime | Kovács Gyula

méreten aluli, egykorú tükörpontyok viszont elszomorítottak. Nem túl autentikus a védett területek szívében kígyózó vadvízbe ilyen állományt telepíteni. A napijegy 450 forint. Dönthetünk persze úgy is, hogy a folyamon próbálunk szerencsét. Ott nem lesz tükörponty, viszont nagyságrendekkel komolyabb munka kell a sikerhez. Érdemes itt megemlíteni, hogy a közeli, Boki-Duna nevet viselő apró holtágon hamarosan elindul egy halászati bemutató. De olyan ám, ahol a látogató tevékenyen részt vehet a halászatban, és a megfogott pikkelyesekből aztán falatozhat is. A környéken valamikor nagyon természetes halászélet jobbfajta skanzenje lesz ez. (Mohácson mára összesen hat halász maradt – ebből egy dolgozik hagyományos eszközökkel –, de legalább mindnek van üzlete, sőt némelyik még bárkából is árul.) A jobb parti erdők egyébként hasonló élményeket nyújtanak, mint a túloldal, de a nemzeti park inkább ide szervezi a látványosságokat. Ilyen a kölkedi Fehérgólya Múzeum és a tanösvények, vagy a szürkemarha-karám. És errefelé akadt utunkba az éppen virágzó jerikói lonc is, amely a tájegység egyik legjellegzetesebb védett növénye.

A látogatást, levezetésképp, érdemes még néhány mohácsi programmal zárni, megkoronázásként pedig a Halászcsárda helyi halakra alapozott menüjéből választani.

AJÁNLÓ

Információs központok:

A DDNP mohácsi irodája:
(06 69) 510-053;
www.ddnp.hu/kapcsolat

Mohácsi Tourinform-iroda:
(06 69) 505-515;
mohacs@tourinform.hu

FRAZON ZSÓFIA

A természeti és az épített környezet átjárhatóságának gondolata nem új a modern építészetben. A két szféra összjátéka különösen izgalmas. Az organikus formák építészeti elemekké, épületekké válásában a víz hullámzása, áttetszősége vagy épp buborékossága ötletek kimeríthetetlen tárházát kínálja a tervezőknek. Az organikus építészet egyik lényegi eleme, hogy szervesen kapcsolódik saját környezetéhez. Az épület tehát nemcsak formailag hasonlít valamiféle természeti képződményhez, de tervezésében és elhelyezésében is illeszkedik a környezethez, jellemezze azt valamilyen speciális adottság, azaz a „hely szelleme", vagy valamilyen nemzeti sajátosság. Az illesztés akkor működik igazán jól, ha a tartalmi és a formai elemek maguktól értetődően kapcsolódnak össze. Az ideális megvalósítás további szempontokat is figyelembe vesz, például az emberközpontúságot és az ökológiai elveket. A gyakorlatban kis- és nagyléptékű tervekkel és épületekkel egyaránt találkozhatunk: a lakóháztól a kulturális intézményig, a látszólag „szimpla" megoldásoktól a „primadonnaépítészet" látványos alkotásaiig. Magyarországon leginkább Makovecz Imre munkáit sorolják az organikus építészethez, de nemzetközi viszonylatban ennél lényegesen összetettebb, kifinomultabb és korszerűbb jelenségről és építészeti gondolkodásról van szó.

Vajon miként kapcsolódik az organikus építészethez a víz, ez a változékony folyadék, amelynek legfőbb – már az iskolában is skandált – tulajdonságai a színtelenség, az áttetszőség és a szagtalanság? Milyen épületeket ihletett a víz? Hogyan vált többé egy egyszerű hasonlatnál a hullám, a buborék vagy akár a csepp? ▸▸▸

Víz ihlette épületek

HULLÁMZÓ HÁZAK

Bármily érdektelennek tűnnek is a vízmolekulák, a színtelenség és a szagtalanság, sok építész merít belőlük ihletet. Izgalmas épületek a tervezőasztalon és a városban, melyekben főszereplő a víz.

A hamburgi Filharmónia építése

A mi Bálnánk Budapesten

A hamburgi Filharmónia látványterve

Fotó: © www.zaha-hadid.com | Dako99: Dreamstime | zsoolt: flickr | www.elbphilharmonie.de

VITORLÁK ÉS HULLÁMOK

A modern építészet egyik első átütő erejű, nagy vitát kiváltó és máig szimbolikus „vizes” alkotása a sydneyi operaház, amely 1954 és 1966 között épült. Az óceánöbölben fodrozódó, vitorla formájú épületet az addig ismeretlen dán Jørn Utzon a tengereket és óceánokat szelő hajók mintájára tervezte. Az operaházat körbevevő jachtkikötő vitorlásait és a parton fodrozódó vitorlaszerű építményt a víz és a szél kapcsolja egybe. Ha ugrunk egyet időben és térben, egészen Hamburgig, akkor sok hasonlóságot, de még több különbséget találhatunk a Filharmónia ma is épülő épületével. Ugyancsak egy kikötőben járunk, s az épület mintázata szintén kapcsolódik a tengerhez és a kikötőhöz, de a szél mellett már nem a hajóvitorla, hanem a tenger hulláma adja a kiinduló formát. Persze akár a dallamok hullámzására is gondolhatunk. Az Elbai Filharmóniát (Elbphilharmonie) a svájci Herzog & de Meuron iroda tervezte, és 2010 őszére kellett volna elkészülnie, de a meglehetősen költséges vállalkozást végül 2013-ra ütemezték át. Hamburg jelentős és nagy múltú kikötőváros, amelynek gazdaságát a mai napig a kereskedelem és az áruforgalom határozza meg. De a város nem kevés kulturális tőkét is kovácsol a látványos építészeti megoldásokban bővelkedő kikötőből, ahol a Filharmónia is épül. Építészetileg egyfelől a környezetében található több száz éves raktárépületek formai megoldásait, másfelől a víz áttetszőségét és hullámait ötvözi. A tervezők nem titkolt vágya, hogy a megvalósult alkotás a város ikonikus épületévé váljon – a sydneyi operaházhoz hasonlóan.

LANKÁK ÉS FODROK

Az organikus építészeti formák nemzetközi porondján gyakran kerül elő Zaha Hadid, bagdadi születésű kortárs brit sztárépítésznő neve. Munkáiban többször is találkozhatunk a vízhez kapcsolódó formákkal: a csepp, a hullám, a fehérség, az áttetszőség, a csillogás, a kerekítés egyaránt részei tervezői gondolkodásmódjának. Két víz ihlette épülete kiemelkedik a többi közül. Marokkó fővárosába, Rabatba hullámzó színházi komplexumot (Grand Théâtre de Rabat, előző oldali képünkön) tervezett, a londoni olimpiára pedig úszócsarnokot. Az észak-afrikai színház tervezésének egyik kulcseleme a táj és az épített környezet illesztése volt. Az alkalmazkodás a természeti adottságokhoz, a dombos területhez és a folyóhoz a lankák, a hullámok, a fodrok építészeti egységbe foglalásával, szoborszerűségével, tájba simításával jött létre – egyelőre a tervezőasztalon. Ugyan Hadid kritikusai szerint az egyre sűrűsödő megrendelések miatt az építésznő tervei veszítettek egyediségükből, azt elismerik, hogy módszere, az úgynevezett algoritmikus dizájn, sokkal természetközelibbé tette munkáit.

Hadid most is épülő nagy dobása, a londoni olimpiára elkészülő úszócsarnok szintén sok vitát kavart. Nemcsak csillagászati ára, hanem az épület kritikus pontja, a hullámos tető miatt is, amelyet végül át kellett terveznie, hogy beleférjen az amúgy is jelentősen túllépett költségvetésbe. Az úszócsarnoknál a víz képe duplán is megjelenik. Egyfelől az épület szerepében, másfelől a csarnokot övező vizes környezettel való összhangban. Hadid nagyon kedvelheti a vizes tematikát, hiszen tervezett már áramvonalas, a csapvíz folyását követő csaptelepet a Triflow számára, és vízcsepp formájú mobil kiállítási konténert a Chanelnek. Egy rövid pillanatra a magyarországi építészeti közbeszédet is felfodrozta egy, a Szervita téri iroda- és parkolóház helyére tervezett irodájával, de a látványos buborék hamar kipukkant. Ez azért kár, mert Magyarországon végre épülhetett volna egy világszínvonalú épület, amely biztosan nagy vitákat szült volna, ám az is kétségtelen, hogy a vélemények hullámzása egy kicsit a magyarországi építészet állóvizét is felkavarhatta volna. De addig is, itt lesz nekünk a Bálna a budapesti Duna-parton.

SZENDREI VERONIKA

Az Európai Unióban az az alapszabály, hogy az adott tagállam állampolgáraival megegyező ellátás illet meg bennünket. Ez igaz néhány EU-n kívüli országra is, például Svájcra vagy Horvátországra. Ezen túl azonban nincs általános rendelkezés, az önrész mértéke és az ellátás költségei országonként változnak. Ezért célszerű minden út előtt utánajárni az adott állam szabályozásának. Ehhez legjobb a nagykövetségen érdeklődni. Az biztos, hogy az ingyenes vagy kedvezményes orvosi szolgáltatás külföldön is csak a közegészségügyi ellátásra vonatkozik, de hogy ebbe pontosan mi tartozik bele, az minden tagállamban más és más. Néhány esetben az orvosi ellátás egésze ingyenes, máskor csak egy része, és előfordulhat az is, hogy helyben ki kell fizetnünk a kezelés árát, amit utólag igényelhetünk vissza az itthoni egészségbiztosítótól. Ehhez fontos, hogy mindig megőrizzük a számlákat és a recepteket, hazatérés után ugyanis ezek alapján téríti meg a költségeinket a lakhelyünk szerint illetékes regionális egészségbiztosítási pénztár. (Az ügyfélszolgálatok listája az Országos Egészségbiztosítási Pénztár, az OEP honlapján található.) Fontos, hogy az itthoni biztosító is csak az adott ország társadalombiztosítása által nyújtott támogatásnak megfelelő mértékben állja a költségeinket.

Betegbiztosítás külföldön

BAJOK HATÁROK NÉLKÜL

Mikor nyárelőn tengerpartról és pálmafákról álmodozunk, ábrándos tekintetünket vessük az OEP honlapjára is. Utazás előtt tájékozódjunk a balesetbiztosítás feltételeiről, nehogy egy ronda egészségügyi számlán elússzon a következő nyaralás ára.

SÜRGŐSSÉGI ELLÁTÁST SZERZŐDÉS ALAPJÁN NYÚJTÓ ORSZÁGOK

Angola, Azerbajdzsán, Bosznia-Hercegovina, Dél-Korea, Észak-Korea, Fehéroroszország, Grúzia, Irak, Jordánia, Kanada, Kazahsztán, Kirgizisztán, Kuba, Kuvait, Moldova, Mongólia, Koszovó, Macedónia, Montenegró, Oroszország, Örményország, Szerbia, Tádzsikisztán, Türkmenisztán, Ukrajna, Üzbegisztán. Az OEP a legtöbb országba utazónak javasolja külön utasbiztosítás megkötését.

AZ EURÓPAI EGÉSZSÉGBIZTOSÍTÁSI KÁRTYA EZEKBEN AZ ORSZÁGOKBAN ÉRVÉNYES

Ausztria, Belgium, Bulgária, Ciprus (görög rész), Csehország, Dánia, Egyesült Királyság, Észtország, Finnország, Franciaország, Görögország, Hollandia, Horvátország, Írország, Izland, Lengyelország, Lettország, Liechtenstein, Litvánia, Luxemburg, Málta, Németország, Norvégia, Olaszország, Portugália, Románia, Spanyolország, Svájc, Svédország, Szlovákia, Szlovénia.

Mindennek a feltétele, hogy az utazó rendelkezzen egy Európai Egészségbiztosítási Kártyával. Az ezen feltüntetett biztosító előzetesen vállalja a felmerülő költségek fedezetét. Természetesen kizárólag biztosítási jogviszony alapján. Ezt az úgynevezett EU-kártyát az OEP-nél vagy a lakóhely szerint illetékes Megyei Egészségbiztosítási Pénztárnál lehet igényelni személyesen vagy postai úton. Személyesen rögtön elkészítik, a postai átfutás körülbelül két hét. Akinek van ügyfélkapus regisztrációja, elektronikus formában is kikérheti a dokumentumot a www.oep.hu nyomtatványok menüpontja alatt. Először kiadása ingyenes. A kártyával egyébként csak a közbiztosítókkal szerződött orvosnál lehet igénybe venni az ellátást. A szerződés nélküli magánorvosoknál ugyanúgy teljes árat kell fizetnünk, mintha itthon magánpraxisba mennénk. Ezért célszerű minden esetben közkórházhoz fordulni, ha lehetőségünk van rá.

A kártya a kiállítástól számított 36 hónapig érvényes. Ha már korábban beszereztük, az utazás előtt időben ellenőrizzük az érvényességét.

AZ UNIÓN TÚL

Az Európai Unió, illetve az Európai Gazdasági Térség országain kívül is léteznek országok közötti egyezmények, melyek alapján az államok kölcsönösen segítséget nyújtanak egymás polgárainak. Ezek alapján az útlevél bemutatásával az adott országokban tartózkodó magyar állampolgár sürgős esetben, a feltétlenül szükséges mértékig jogosult egészségügyi szolgáltatásra, ugyanolyan térítési kötelezettséggel, mint az adott ország biztosítottai. Érdemes azonban tudni, hogy a legtöbb országban meglehetősen szűken értelmezik a sürgősségi ellátás fogalmát: a gyakorlatban szinte csak az életveszély esetén biztosítják az ingyenes ellátást. A sürgősségi ellátáson túli egészségügyi szolgáltatásért, valamint a magánorvosnál, magánklinikán igénybe vett ellátásért pedig természetesen ilyenkor is a teljes árat kell fizetnünk. Mindenképp ajánlatos tehát kiutazás előtt alaposan tájékozódni a célországról, és ha kell, az állami egészségbiztosításunkon túl külföldre érvényes betegség- és balesetbiztosítást kötni valamely üzleti biztosítóval is.

BANKKÁRTYA-BIZTOSÍTÁS

Bizonyos bank- vagy hitelkártyákhoz némi felár fejében, másfélékhez pedig automatikusan jár az utazási biztosítás. Ezek feltételeiről tájékozódhatunk a bank honlapján, s csak akkor kell külön biztosítást kötnünk, ha valamilyen kárra (pl. extrémsport-baleset) ez a biztosítás nem terjed ki. Ha ezt a megoldást választjuk, mindig magunkkal kell hordanunk a bankkártyához kapott biztosítási kártyát, amelyen a szükség esetén hívható telefonszám is rajta van. Tájékozódnunk kell a bejelentési kötelezettségről is, ami biztosítónként változik, ám általában szerepel a biztosítási kártyán a telefonszámmal együtt. Hasznos lehet még, ha mobiltelefonunkban I. C. E (in case of emergency) névvel elmentjük egy idegen nyelvet beszélő rokonunk vagy ismerősünk számát, akit a mentők, orvosok hívhatnak baj esetén.

UTAZÓ PATIKA

Sokan nem is gondolnak rá, de a gyógyszerekre is más-más szabályozás vonatkozik az egyes országokban. A határ átlépésekor a vámszabályok szerint csak a nemzetközi előírásoknak megfelelő igazolás birtokában vihetünk magunkkal bizonyos gyógyszereket.

Antidepresszáns, altató, nyugtató, hangulatjavító gyógyszerek, valamint a daganatos betegségekhez társuló fájdalmak csillapítására szolgáló készítmények esetén mindenképpen szükséges az igazolás, amelyet a háziorvosunktól kérhetünk. A kábítószernek és pszichotróp anyagnak minősülő hatóanyagokat tartalmazó gyógyszerek listája elérhető az Országos Gyógyszerészeti Intézet honlapján (www.ogyi.hu). De egyéb gyógyszerek esetén is javasolt tájékozódni, hogy nincs-e bennük az adott ország által tiltott hatóanyag, vagy olyan, melynek bevitele igazolásköteles. Az OEP honlapján mindig fent vannak az érvényes jogszabályok, de ha biztosra akarunk menni, forduljunk az adott állam magyarországi nagykövetségéhez vagy konzulátusához.

És ha már minden óvintézkedést megtettünk, minden papírt beszereztünk, minden biztosítást megkötöttünk és magunkhoz vettünk, nincs más hátra, mint reménykedni benne, hogy ezek közül egyikre sem lesz szükség.

Fotó: © Slavoljub Pantelic: istockphoto | Penywise: Dreamstime

WEBAJÁNLÓ

Még több biztosítás:
Tudatos Vásárló utasbiztosítás teszt

www.tudatosvasarlo.hu/cikk/termekteszt-utasbiztositas

DR. OTTLAKÁN JOHANNA

„Mi is bent voltunk egy tanácsadó cég irodaházába és igényeltünk hitelt I. Endrétől, aki vezető tanácsadó” – kezdődik a Tudatos Vásárlók Egyesületéhez érkező sok-sok panaszlevél közül az egyik. A levél írója – a helyesírási hibák ellenére – a szemfülesebb fogyasztók közé tartozik, hiszen még idejében észbekapott. A levél ugyanis így folytatódik: *„Azt mondták megkaptam a hitelt. De, vigyek be 200 ezer forintot szerződéskötésre. A leveleket olvasván már nem tudom mi tévő legyek. Ha valaki tud, segítsen!!!!!!”* Nagyon sok panaszos azonban csak akkor keres segítséget, amikor már befizette a kért összeget, a cserébe ígért „hitelre” pedig csak vár és vár – mindhiába.

A SZEGÉNYSÉG VÁMSZEDŐI

Az ilyen hirdetések azonnali és könnyed megoldással kecsegtetnek: „Pénzre van szüksége?! Anyagi nehézsége van?! BAR-listás?! Nem kap hitelt?! Hívjon minket, mi megoldjuk pénzügyi gondjait!”

Melyik elkeseredett, valóban KHR-listán (Központi Hitelinformációs Rendszer, korábbi ismert nevén BAR-lista) lévő fogyasztó ne kapná fel a fejét egy ilyen ígéretre? Hiszen valószínűleg hónapok óta csak az anyagi problémákból való kiutat keresi. És amikor például az ember lakása a tét, nem biztos, hogy képes hideg fejjel végiggondolni, nincs-e vajon hátsó ›››

Új átverés: a fogyasztói csoport

HITELNEK LÁTSZÓ TÁRGYAK

„Alternatív finanszírozási lehetőség”, „pénzügyi segítség” – szakszerű és bizalomgerjesztő kifejezések. De hol a határ a szépítés és a nettó hazugság között? Az úgynevezett fogyasztói csoportok esetében egyértelműen az utóbbiról van szó.

HAT ÁRULKODÓ JEL

Legyen bármilyen mézes a madzag, azonnal kezdjünk el gyanakodni, ha az alábbiakkal találkozunk:

1. A hirdetésekben KHR-eseknek (közismertebb nevén BAR-osoknak), időseknek ajánlanak pénzügyi segítséget.
2. A szerződésben a partner egy kft. A valóban hitelezéssel foglalkozó cégek kivétel nélkül részvénytársasági formában működnek.
3. Kérésünkre sem tudják felmutatni a Pénzügyi Szervezetek Állami Felügyelete által kibocsátott engedélyszámot, illetve a jelzett engedélyszám nem ellenőrizhető a PSZÁF honlapján.
4. A szerződés aláírásakor regisztrációs vagy adminisztrációs díjat kérnek tőlünk, illetve „előtörlesztés" vállalására buzdítanak. Ezek az elemek ugyanis normál hitelnél nem jelennek meg, ott maximum közjegyzői díjat kell fizetnünk.
5. Felmondás esetén elvész a már befizetett „előtörlesztés". E cégektől az előre befizetett díjat soha nem kapjuk vissza, még akkor sem, ha felmondjuk a szerződést (az általuk megadott szűkös határidőn túl).
6. Speciális jogszabályi rendelkezés hiányában a fogyasztót nem illetik meg kedvezményes jogosultságok.
Ha a kézhez kapott mintaszerződésben egyetlen jogszabályi hivatkozás van, a Polgári Törvénykönyv, akkor biztosak lehetünk abban, hogy nem hitelről, hanem egészen másról van szó.

szándék egy ilyen ajánlat mögött. De legyen bármilyen elkeserítő is a helyzetünk, ne rohanjunk azonnal a pénzügyi megmentőnek álcázott cégek karjaiba. Ezek a hirdetések ugyanis, bár úgy tesznek, valójában nem hitelt vagy kölcsönt ajánlanak, hanem úgynevezett vásárlói vagy fogyasztói csoporthoz szerveznek résztvevőket.

Embereket gyűjtenek össze, akik egy meghatározott időn belül elnyerhetik a jogot arra, hogy az általuk kiszemelt használati tárgyat megvehessék abból a pénzből, amit a többi résztvevő ad össze a meghatározott időszakban. Ha tehát egy ilyen részvételi szabályzatot aláírunk öt-tíz évre, lehet, hogy csak a huszadik, sőt akár a százhuszadik hónapban jutunk – na akkor sem pénzhez, pusztán – vásárlási joghoz. Persze ez a lényeges eleme a szerződésnek mindig elsikkad, hála a jó rábeszélőképességgel és meggyőzőerővel rendelkező ügyintézőknek. Az ígéretek között szinte kivétel nélkül elhangzik, hogy „akár egy hónapon belül megkapja a pénzt", illetve hogy „az előtörlesztés vállalásával nagyobb eséllyel juthat a pénzhez". Az előtörlesztés ez esetben csupán azt jelenti, hogy mielőtt bármilyen pénzt látnánk, fizethetünk magasabb összegű havi részletet. Ez valójában nem törlesztés, csupán a fogyasztók megtévesztése miatt használnak a banki hitelezés szókincsével azonos kifejezéseket.

BIZTOS BUKTA

A fogyasztók, ha utóbb rá is jönnek az átverésre, sokszor kicsúsznak az igényérvényesítési határidőből, és nem tudják visszakövetelni a regisztrációs vagy adminisztrációs díj címén befizetett összeget. A cégek persze éppen erre hajtanak, nem véletlenül buzdítanak mindenkit a gyors befizetésre. Azt azonban már nem mondják el, hogy amikor felismerjük, hogy átvertek bennünket, a pénzt még a szerződés felmondása esetén is csak ritkán adják vissza (önként pedig szinte soha). Az is utóbb szokott világossá válni, hogy a befizetett „részleteket" csak a futamidő végén és akkor is kamatmentesen kaphatjuk vissza. A havonta befizetett összeg 10 és 40 ezer forint között változik, így könnyen kiszámítható, hogy egy százhúsz hónapos szerződés alatt hány százezer forintnyi banki kamattól eshetünk el. Ezzel az erővel akár a párna alá is dugdoshatnánk a pénzt, még úgy is jobban járnánk.

VADKELETI TÖRVÉNYEK

Bár a fogyasztói csoportok jelensége egyre közismertebb, még nem születtek meg az e cégekre vonatkozó tiltó vagy legalább megregulázó jogszabályok, így egyelőre vidáman fosztogathatják szerencsétlen áldozataikat. Addig is, amíg az állam felébred, tartsuk nyitva a szemünket, hiszen kénytelenek vagyunk saját magunkra vigyázni.

ESŐ UTÁN

Ha már megkötöttünk egy ilyen szerződést, és utóbb mégis rájövünk az átverésre, azonnal mondjuk fel. Erre a szerződés első harminc napjában rendszerint „büntetlenül" megvan a lehetőségünk, vagyis ilyenkor még van esélyünk a befizetett összegeket a szerződés szerint visszaszerezni. A felmondásban a szerződés vonatkozó passzusára hivatkozva követeljük a jogosan visszajáró regisztrációs díjat. A levelet írassuk alá és vetessük át a csoportszervezővel, vagy küldjük el neki ajánlott, tértivevényes levélben, hogy legyen róla bizonyítékunk. Ha a cég nem hajlandó önként visszafizetni a pénzt, akkor sem szabad feladnunk. Közjegyzői fizetési meghagyásos eljárást kell indítanunk, vagy nagyobb összeg esetén rögtön pereljünk. Aki pedig nem volt annyira szerencsés, hogy felismerje ezt a lehetőséget, annak érdemes minél több fórum előtt (Gazdasági Versenyhivatal, ügyészség) panaszt tenni, hogy mielőbb jogi szabályozás szülessen erre a hiányos területre.

VONATKOZÓ JOGSZABÁLYOK

1959. évi IV. törvény a Polgári Törvénykönyvről
8/1999. (II. 5.) Kormányrendelet a fogyasztóval kötött szerződésben tisztességtelennek minősülő feltételekről
2008. évi XLVII. törvény a fogyasztókkal szembeni tisztességtelen kereskedelmi gyakorlat tilalmáról

Fotó: © carlosdelacalle: istockphoto | Sergey Sukhorukov : Dreamstime

PROGRAMOK

2010 LEGJOBB TERMÉSZETFOTÓI

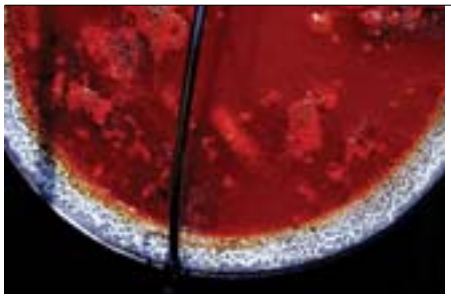
A világ legizgalmasabb tavalyi természetfotóit felvonultató verseny 100 legjobb képe Budapestre érkezett. A gyűjtemény különlegessége, hogy megtalálhatók benne Máté Bence fotói, aki elnyerte a legjobb 26 éven aluli fotós és az év természetfotósa díjat is.

Időpont: 2011. május 18. – augusztus 22.
Helyszín: Magyar Természettudományi Múzeum, 1083 Budapest, Ludovika tér 2-6.
További információ: www.nhmus.hu, (06 1) 210-1085

OKOS TÚRÁK A NEMZETI PARKOKBAN

Júniusban érdemes bakancsot húzni, és ellátogatni a vezetett túrák valamelyikére a Magyar nemzeti parkok hetén. A kirándulások mellett ingyenes vagy kedvezményes árú családi programokkal és bemutatókkal várják az érdeklődőket.

Időpont: 2011. június 20–27.
Helyszín: nemzeti parkok országszerte
További információ: www.nemzetipark.gov.hu



BAJAI HALFŐZŐ FESZTIVÁL

Négynapos programsorozat néptáncosokkal, táncházzal és koncertekkel a bajai halászlé otthonában. A szombati halfőzőversenyt és kóstolást nem érdemes kihagyni!

Időpont: 2011. július 7–10.
Helyszín: Baja, Szentháromság tér
További információ: www.bajaihalfozofesztival.hu, szervezes@bajaihalfozofesztival.hu vagy (06 79) 420 811

KALANDTÚRA KÉT KERÉKEN

A K3 egy olyan biciklis verseny, ahol nem az nyer, aki a leggyorsabb. A taktika és a csapategység a helyszínek megtalálásához, a logikai és ügyességi feladatok leküzdéséhez nélkülözhetetlen. Bár a 80-120 kilométer megtételéhez azért az erőnlét sem árt.

Időpont: 2011. július 22–24.
Helyszín: Karancs-Medves
További információ: www.k3-vdo.hu, Kárpátok Vándorai Egyesület, info@k3-vdo.hu, (06 70) 580 8460

HORTOBÁGYI HÍDI VÁSÁR

A Kilenclyukú hídnál már több mint egy évszázada megrendezik a nyári népművészeti és kirakodóvásárt. Igazi pusztahangulat, a tájra jellemző népművészeti hagyományokkal és vásári komédiával fűszerezve.

Időpont: 2011. augusztus 19–21.
Helyszín: Hortobágy, Vásártér
További információ: www.hortobagy.hu

Fotó: © Anderm, Candybox Photography, Sigurdur William Brynjarsson, Lucidwaters : Dreamstime | wikimedia commons

NEKÜNK TETSZETT

VESD BELE MAGAD!

Közel kétezer kisiskolás kapott gazdák felajánlásával zöldségvetőmagot otthoni vetéshez. A fiatal gazdálkodó, Kesjár Kamilla kezdeményezése rávezeti a gyerekeket, hogy a zöldségeket könnyű otthon termeszteni – már ha a tuják és a gyep mellett jut egy kis hely a veteményesnek. A program honlapján a kis kertészek termesztési tanácsokat kaphatnak és figyelhetik egymás növényeit. Az osztályok között zajló verseny fődíja egy háromnapos élménytúra egy gazdaságban. **www.vesdbelemagad.hu**

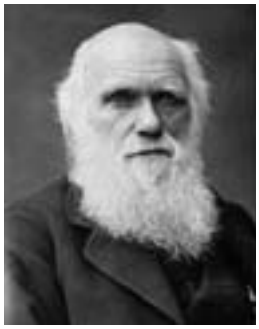
HARC A HALAKÉRT — FISH FIGHT

A halászhálókba sokszor olyan halak is belegabalyodnak, amelyeket egyébként nem akartak kifogni, mert nem népszerűek, és nincs rájuk kereslet. Ezeket a halakat aztán élettelenül dobják vissza a vízbe. Az északi-tengeri fogások fele ilyen fölösleges veszteség. Hugh Fearnley Whittingstall, a River Cottage híres gazdálkodója azért indított kampányt (Fish Fight), hogy ezek a halak ne pusztuljanak el értelmetlenül. Hugh arra biztat mindenkit, hogy ne csak a divatos halakat egye, hanem keresse a mellőzött, helyi fajtákat is. Honlapján az EU halászati politikájának reformját sürgető petíciót is alá lehet írni.
www.fishfight.net

LAKÁSÉTTERMEK

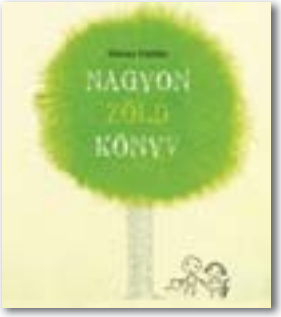
Nálunk is egyre divatosabb, hogy lelkes amatőr szakácsok látnak vendégül ismerősöket és ismeretleneket, mintha csak éttermük lenne. A titkos gasztronómiai szeánszok lakásokban, galériákban, garázsokban vagy akár egy réten kapnak helyet. A menü a vendéglátóra van bízva, a költségeket felosztják. A lakasetterem.hu oldalon havonta egy-két vacsorát hirdetnek meg. Bejelentkezés mindig szükséges. **www.lakasetterem.hu**

DARWIN RÉMÁLMA



A *Darwin rémálma* egy megrázó film a Föld lakói közötti különbségekről, a globalizációról és a halakról. De hogyan függnek ezek össze? 1950-ben nílusi sügéreket telepítettek a tanzániai Viktória-tóba, hogy értékes húsukat Európában adják el. A ragadozó sügérek rövid időn belül kiirtották a tó számos halfaját, ökológiai katasztrófát idézve elő. De a helyiek sem jártak jobban. Rabszolgasorsba kényszerülve dolgoztak a vállalkozóknak, akik ráadásul fegyvert hoztak a forrongó kontinensre. Ez nem csak Darwin rémálma...
Darvin rémálma (Darwin's Nightmare), *osztrák-belga-francia-kanadai-finn-svéd dokumentumfilm, 2004, 107 perc*

NAGYON ZÖLD KÖNYV



A *Nagyon zöld könyv* érthetővé és szerethetővé teszi a környezetvédelmet még a gyerekeknek is. Okosan, világosan és könnyedén mesél bolygónk folyamatairól, különböző összefüggésekről és problémákról. A fejezetek tizenhárom kérdésre keresik a választ, miközben rámutatnak a környezetvédelem fontosságára. Szóba kerül az ökológiai lábnyom, a globális felmelegedés és az újrahasznosítás, amelyeket nemcsak szöveges magyarázat kísér, hanem szórakoztató grafikák is. Hiszen játszva tanul az ember.
Gévai Csilla: Nagyon zöld könyv. *Pozsonyi Pagony Kft., 2011, 80 oldal*

OLVASÓSAROK

JÁTSSZ VELÜNK, ÉS NYERJ!

OLVASD VÉGIG A TUDATOS VÁSÁRLÓ CIKKEIT, ÉS VÁLASZOLJ A LENTI KÉRDÉSEKRE. A MEGOLDÁST KÜLDD EL A SZERK@TVE.HU-RA 2011. SZEPTEMBER 15-IG. A HELYES VÁLASZT BEKÜLDŐK KÖZÖTT EGY KÁVÉ EREJE CÍMŰ DVD-T ÉS RÓZSA ILDIKÓ ÜNNEP GYOMORGÖRCS NÉLKÜL CÍMŰ KÖNYVÉNEK KÉT PÉLDÁNYÁT SORSOLJUK KI.

1) 2010-re a gazdaságilag jelentős halfajok mekkora hányada került végveszélybe túlhalászat miatt?
a) Harmada
b) Fele

2) Melyik hal májából készül a csukamájolaj?
a) Tőkehal
b) Csuka

3) Melyik hal érdemelte ki a „tintafosó” nevet?
a) Domolykó
b) Jászpaduc

Előző játékunk nyertesei:
Rajczi Emilné Sándor Emese, Majdán Kinga, Miseta Gábor.

TISZTELT TUDATOS VÁSÁRLÓ!

Tegnap kiszállítottak nekünk egy túrakerékpárt, amelyet 52 480 Ft-ért vásároltunk a neten. Sajnos lejött a festék a vázról két helyen is, bár nem néztük meg azonnal, de nyilvánvaló, hogy vagy a csomagolás, vagy a szállítás közben történt, mert még a kartonon is látszik a dörzsölődés nyoma. A webáruház honlapján az olvasható, hogy 8 napon belül elállhatok a vásárlástól, és 30 napon belül visszatérítik a termék árát, de engem az érdekelne, hogy 72 órán belül nem kötelesek-e kicserélni a terméket? Vagy hivatkozhatnak arra, hogy akár mi magunk is okozhattuk a kerékpáron látható sérülést, vagy miért nem reklamáltunk közvetlenül a kiszállításkor?
Mit lehet tenni ilyenkor?

Köszönettel:
I. Nóra

KEDVES NÓRA!

Köszönjük a kérdését! A vázolt esetben két dolog fut egymással párhuzamosan: az egyik, hogy a nagyobb értékű hibás termékeket a cég köteles három munkanapon belül cserélni. Azonban az Ön esetében a hiba nem olyan jellegű, ami a cserét indokolná. A hiba ugyanis nem akadályozza a rendeltetésszerű használatot, inkább szépséghiba. A cég ebben az esetben joggal fogja azt mondani, hogy a szállítási sérülésért nem vállalja a felelősséget, maguk átvették, és aláírták a papírt, hogy sértetlen a kerékpár.

Ebben az esetben az a járható út, hogy visszaküldi a terméket 8 munkanapon belül egy elálló nyilatkozattal, és 30 napon belül visszakapja a vételárat. Így tud egy új biciklit venni, amikor remélhetően már jobban fog figyelni a szállítási hibákra.

Reméljük, segítségére volt a válasz.
Üdvözlettel:

dr. Ottlakán Johanna
TVE

A TUDATOS VÁSÁRLÓK EGYESÜLETE TÁMOGATÓ TAGJAINAK FOGYASZTÓVÉDELEMMEL KAPCSOLATOS KÉRDÉSEIT SORON KÍVÜL MEGVÁLASZOLJUK. RÉSZLETEK: WWW.TUDATOSVASARLO.HU/TAMOGASS

TVE

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

Tudatos Vásárlók Áruháza

Megnyílt legújabb kiállításunk, amely egyszerre tart görbe tükröt a fogyasztási szokásaink elé és mutat fel megoldási javaslatokat. A Cellux Csoport, a Kétfarkú Kutya Párt és az 1000% művészei által berendezett kiállítás június 30-ig tekinthető meg. **Nyitva tartás:** hétfő kivételével 10.00–18.00 között. **Cím:** Budapest VII., Király utca 13., Gozsdu udvar (B udvar) **www.tudatosvasarlo.hu/kiallitas**

Ha már alma, legyen fair!

A makelTfair nemzetközi akciónap keretében arra kértük az Apple-t, hogy vezető elektronikai cégként tegyen lépéseket a gyári munkások rossz munkakörülményeinek javításáért. Aktivistáink május 7-én egy hatalmas fair trade tortával mutatták meg a budapesti Andrássy úton található Apple bolt előtt, hogy milyen kis szeletet kapnak egy iPhone árából a munkások. **www.makeitfair.org**

Gyógynövénykalauz

Elkészült gyógynövénykalauzunk, amelyben hasznos tudnivalókat gyűjtöttünk össze a legnépszerűbb gyógynövényekről. Az adatbázis bemutatja a növényeket, gyűjtési és használati útmutatót ad hozzájuk, és kitér arra, mire kell figyelni vásárlásuk során. Emellett lehetőség nyílik a betegség vagy ellenjavallatok szerinti keresésre is. **www.tudatosvasarlo.hu/gyogynovenyek**

Megújult honlapunk

Alapos tervezgetés után új ruhát kapott a **www.tudatosvasarlo.hu**. A megszokott tartalmak maradtak, továbbra is napi frissítéssel teszünk közzé információkat és tanácsokat a környezetbarát és etikus életmódhoz. Újdonság, hogy egy kattintással elérhető az összes tesztünk és a főbb adatbázisok. Lehet lájkolni.

Babapopsikrémeket teszteltünk

Tizenkét babapopsikrémet teszteltünk összetevőik alapján. A kőolajszármazékokat és illatanyagokat tartalmazó krémek kapták a legtöbb pontlevonást, mert bőrproblémákat okozhatnak, és allergiás reakciókat válthatnak ki. Három krém végzett maximális pontszámmal, a mandulás Sanoll, a Weleda Calendula és a Motherlove. **www.tudatosvasarlo.hu**

Házi kenceficék

Májusban házikozmetikum-készítő tanfolyamot szervezünk tagjainknak és az érdeklődőknek. A jó hangulatban telt délután résztvevőinek Markovics Vera kozmetikai szakértőnk adott tanácsokat, Szentkereszti Katalin, a cosmio.hu szakértője pedig mindenkit bevezetett a házikozmetikum-készítés rejtelmeibe. A júniusi szappanfőzést a www.tudatosvasarlo.hu-n hirdetjük meg. Figyelem!

Fotó: Dragon Gábor | TVE | © Aleksandr Ugorenkov: Dreamstime | MorganDDL, LdF: istockphoto

Hogyan segítsünk a tudatos vásárlásban? A TVE várja programötleteidet:
Tudatos Vásárlók Egyesülete, 1027 Budapest, Bem rkp. 30., (06 1) 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 itt: *www.tudatosvasarlo.hu/tamogass*, vagy kérdezd munkatársainkat a **(06 1) 225 81 36**-os telefonszámon.

Postai megrendelés esetén a postaköltséget felszámítjuk.

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

Bolti és irodai ár | 1000 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

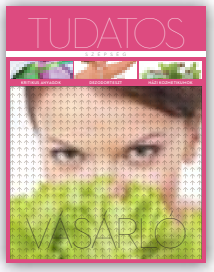
Oktatóanyag

Irodai ár | 500 Ft
Tagoknak | 300 Ft

Strapabíró vászonszatyrok

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

Irodai ár | 1200 Ft
Tagoknak | 1000 Ft



A Tudatos Vásárló régebbi számai

(18: Egészség, 19: Otthon,
20: Kenyér – gabona, 21: Elektronika
22: Szépség)

Irodai ár | 350 Ft
Tagoknak | 230 Ft

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 www.tudatosvasarlo.hu/tamogass oldalon található bővebb információ.

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

IMPRESSZUM

TUDATOS VÁSÁRLÓ
ISSN 1786-3368

Főszerkesztő: Gulyás Emese
Szerkesztőbizottság: Domokos Katalin, Gellér Zita, Léderer Pál, Vadovics Edina, Vajda Zsuzsanna, Vörös Miklós
Munkatársak: Hevesi Flóra, Malik Tóth István, Perényi Zsófia, Bogdányi Franciska
Arculat: Czakó Zsolt, Szabó Péter
Tördelés: Szabó Péter
Fotó: Deák Tamás, Dragon Gábor, Laskovics Katalin, Varga Zoltán, Váczi Dániel
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: (06 1) 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.: (06 1) 225 81 36
e-mail: szerk@tve.hu

Szerkesztés lezárva: 2011. május

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, Kenyér – gabona, Elektronika*
2011 | *Szépség*

Megjelenik negyedévente.
Következő megjelenés:
2011. szeptember 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 és a borítókhoz használt fotók:
© maribee: istockfoto.
© Jonmilnes, Ioana Grecu, Bariscan Celik, Le-thuy Do: 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 Tudatos Vásárló jelenlegi számának megjelenését az egyesület támogató tagjai tették lehetővé. Köszönjük!

A támogató tagságról bővebben:
www.tudatosvasarlo.hu/tamogass

9 771786 336119 11023

460 FORINT

HA ELOLVASTAD, ADD TOVÁBB!