TUDATOS

ŐSZI-TÉLI VITAMINOK

C-VITAMIN-TESZT

TÁJFAJTÁK

TARTÓSÍTÁS

VÁSÁRLÓ

TARTALOM

4 **VILÁGHÍR**

NAGYLÁTÓSZÖG

6 **C, MINT CIDRI. D, MINT DIDEREG.** | *Vitaminbevitel télen*
9 **PARADICSOM A POKOLBÓL** | *A spanyol paradicsom igazi ára*

TERMÉKEK, SZOLGÁLTATÁSOK, VÁLLALATOK

13 **ÖKOSZKEPTIKUS SZEMMEL** | *Mi értelme a biónak?*
16 **ÉRZÉKENY ÉRTÉKEK** | *C-vitamin-teszt*
19 **NEM OLAJOZOTT MŰKÖDÉS** | *Cégmérce: étolajgyártók*
21 **KERESD A NÉNIT!** | *Paradicsomok élvezeti tesztje*
24 **AZ ŐSZ SZTÁRJAI** | *Vitaminlelőhelyek a zöldség- és gyümölcsszezonon kívül*
26 **ÖRÖMVENDÉGLŐ A KELETINÉL** | *„Nekem az lenne a teher, ha mindennap ugyanazt kellene főznöm”*
28 **NYERŐ GYÜMÖLCSÖK** | *Rövid játékautomata-történelem*

KURÁZSI

30 **„MINT EGY KINDERTOJÁS”** | *Zöldségközösség a Pilisben*
34 **MOSOLYOG-E A BATUL?** | *A zalai gyümölcsfamentő*

OTTHON, CSALÁD

36 **SZEPTEMBERTŐL NOVEMBERIG** | *Tennivalók; Vetésnaptár; Idénynövénynaptár; Most kell szedni; Idénymenü*
42 **TUDATOSAN TARTÓS** | *Zöldségek és gyümölcsök télire*
44 **TÍZÓRAI TÍZPERCNYI MUNKÁVAL** | *Izgalmas szendvicsek gyerekeknek*
46 **SZÉPÜLÉS KÍVÜL-BELÜL** | *Gyümölcsök a konyhában és a fürdőszobában*
48 **KICSIT SÁRGA** | *Banán- és citrustörténetek*
50 **ABLAK-ZSIRÁF** | *Ennivaló díszek a kertben és a lakásban A-tól Z-ig*

SZÉTNÉZŐ

52 **HÁROM ORSZÁG HATÁRÁN** | *Túra a Vendvidéken*
55 **KORTÁRS FA(L)VÉDŐ** | *Közterületi gyümölcstérkép*

TANÁCSADÁS

57 **A 22-ES CSAPDÁJA** | *Internetes hibajavítás hálózat nélkül*
59 **KÁRTYATRÜKKÖK** | *Bankkártyavédelem*

AJÁNLÓ

61 **PROGRAMOK**
62 **NEKÜNK TETSZETT...** | *Kampányok, piac és kalkulátorok*

HÁZTÁJI

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

Bárány helyett lencse

A nagyüzemi bárányhús, marhahús és sajt fogyasztása jár a legnagyobb ökológiai lábnyommal – áll az amerikai Environmental Working Group jelentésében. Az állattartás, feldolgozás, szállítás és főzés szén-dioxid-kibocsátását is figyelembe vevő kutatás szerint legjobb, ha a lencsét, paradicsomot vagy tejet választjuk.

Erdőirtással jár a légitársaságok zöldülése

Többek között a British Airways, a Lufthansa és a KLM is bejelentette, hogy jelentősen növelik a pálmaolaj-alapú üzemanyag felhasználását. Korábban az ENSZ a bioüzemanyagok korlátozása mellett állt ki, mert a megnövekedett szükséglet újabb esőerdők kiirtásához és az élelmiszertermő területek csökkenéséhez vezet a trópusi területeken, ami éhezésbe taszítja a helyi családokat.

Most Efficient 2011
ENERGY STAR
www.energystar.gov

Címke a legjobb energiafelhasználásért

Új jelöléssel gazdagodik az Energy Star. A „leghatékonyabb” jelzést a termékek krémje, mindössze a legjobb 5 százalék kapja majd. A kritikusok inkább szigorúbb értékelést szeretnének.

Tartunk tőle, de nem tájékozódunk

A vegyipari termék elnevezésről az Európai Unióban élők legnagyobb részének a veszélyes, környezetkárosító és egészségtelen szavak jutnak eszébe – derült ki az Eurobarometer felméréséből. Ennek ellenére csak minden második felhasználó olvassa el a rovarirtó szerek biztonsági előírásait, a többi szernél még ennyien sem.

Maradhatnak a csírák

A nyár elején kialakult német és francia betegséghullám miatt a német hatóságok nem ajánlották a csíraevést. Az élelmiszer-biztonsági hatóság álláspontja azóta enyhült, és csak a bizonyíthatóan bűnös egyiptomi görögszénamagok fogyasztását nem tanácsolják. Az álláspontot a Magyar Élelmiszer-biztonsági Hivatal is megerősíti.

Fotó: © Jantb, Marek Kosmal, Okea, Elnavegante, Lucian Milasan, Brent Hathaway, Volha Vshyokova, Balint Radu, Mypokcik, Prescott09; Dreamstime

Óvatosan a vászonszatyorral

Könnyen elszaporodhatnak a baktériumok, ha nem mossuk rendszeresen a bevásárlásra használt vászonszatyrunkat – figyelmeztetett a Kanadai Egészségügyi Minisztérium. A legnagyobb veszélyt a hús, hal vagy friss termények szállítása jelenti. A fertőzéseket megelőzhetjük a mosógép vagy a szappanos meleg víz rendszeres bevetésével.

Készül a szupervécé

Az amerikai Gates Foundation egy olyan szupervécé kifejlesztésébe kezdett, amely az emberi ürüléket ásványi trágyává és tiszta vízzé alakítja, miközben hasznos energia keletkezik. A tervek szerint az új prototípus gyors megoldást jelent a nem megfelelő higiéniai körülmények miatt fellépő betegségek ellen, akár csatornázatlan területeken is.

Egyre többen vásárolnak interneten

Öt év alatt megduplázódott a neten vásárolók száma. 2010-re már az Európai Unió lakosainak 40 százaléka használta beszerzésre az internetet. Az Európai Parlament oldalán megjelent tanulmány szerint a netes vásárlók leginkább ruházati cikkeket és utazáshoz kapcsolódó szolgáltatásokat kerestek, döntően hazai oldalakon.

Győzedelmeskedtek a fogyasztói jogok

Nem számít többé a kereskedelem korlátozásának, és nem büntetheti a Kereskedelmi Világszervezet, ha tagországai előírják a génmódosított tartalom feltüntetését a termékeken. A Fogyasztóvédelmi Világszervezet, a CI már húsz éve szorgalmazta a GM-élelmiszerek címkézését, ám megegyezés csupán most született, mert az USA csak most állt a kezdeményezés mellé.

Többen tartanak a szennyezésektől

A Nielsen idei felmérése szerint többeket nyugtalanít a levegőszennyezés és a természetes vizek szennyeződése, mint a klímaváltozás. A 25 ország internetezőinek véleményét összegző kutatás szerint 2009 óta leginkább a növényvédő szerek, a hulladékok és a vízhiány miatt aggódók száma emelkedett.

Fotó: © Okea: Dreamstime

DR. LELOVICS ZSUZSANNA, HEVESI FLÓRA

Először is szögezzük le, hogy ha normális körülmények között, nem száraz kenyéren és vízen élünk, változatosan eszünk, és nincs valamilyen komoly betegségünk, akkor vitaminügyileg nagyjából meg is nyugodhatunk. Odafigyelni persze nem árt, de azért ne higgyük el a paráztatásra épülő vitaminipar minden szavát. Nem kell napi több kiló tablettát letuszkolnunk ahhoz, hogy egészségesek maradjunk – még akkor sem, ha a városi környezet, a stressz és az egyéb civilizációs nehézségek miatt szervezetünk valóban fokozott terhelésnek van kitéve. Persze abban is lehet igazság, hogy a nagyüzemi gazdálkodás által elsilányított termények beltartalma jóval csekélyebb, mint nagyanyáink napon nőtt zöldségeié.

A szakszóval vegyesnek vagy változatosnak hívott táplálkozásnak akkor felel meg az étrendünk, ha hetente körülbelül hetvenféle nyersanyagot eszünk, megfelelő arányban. Teljes kiőrlésű gabonákból készült ételekből, zöldségekből és gyümölcsökből kell a legtöbbet fogyasztani, ennél némileg kevesebb tej- és tejtermék kell. A hús, a hal és a tojás heti néhány alkalommal szerepeljen az étrendben, s szintén hetente érdemes olajos magvakat és hüvelyeseket is enni. A

Vitaminbevitel télen

C, MINT CIDRI. D, MINT DIDEREG.

Tömjük azt a gyereket – na meg magunkat – naranccsal, vagy ne tömjük? Ez a hűvösebb hónapok egyik fogas kérdése. De se a* miből?, *se a* mennyit? *kérdésre nem egyszerű a válasz. Most mégis megpróbálunk tisztán látni a vitaminzűrben.

NYERSEN, FŐVE, PÁROLVA

A főzelékfélékből egy 45 perces főzés során teljesen eltűnik a C-vitamin, párolásnál 35-40% a veszteség.

vegyes táplálkozás lényege, hogy nem tilt semmilyen ételt vagy nyersanyagot önmagában, ha az a harmonikus étrend része. Most, hogy megszabadultunk a *mit?* és *mit ne?* dilemma stresszétől, lássuk, miből lesz a vitamin.

VITAMINOLÓGIAI BEVEZETŐ

Mai tudásunk szerint tizenhárom vitaminra van szükségünk ahhoz, hogy egészségesek legyünk. A *zsírban oldódó vitaminok* (A-, D-, E-, K-vitamin) mennyiségével nem kell naponta törődnünk, ezek elraktározódnak, és szükség szerint felszabadulnak. A *vízben oldódó vitaminok* (B-vitaminok, C-vitamin, niacin, pantoténsav, biotin, folsav) viszont nem raktározódnak, a vizelettel ürülnek, ezért napi szinten gondoskodnunk kell a bevitelükről. A C-vitamin ezek közül tiszta ügynek tűnik, hiszen manapság szinte már a csecsemők is maguktól beszedik a sárga tablettát. De mi fán terem a niacin, és mit együnk, ha bioténre vágyunk?

ZSÍRBAN OLDÓDÓ VITAMINOK

Az **A-vitamin**-szükségletet a vegyes táplálkozás önmagában is fedezi. Az ételekkel bevitt béta-karotinokat a szervezetünk átalakítja A-vitaminná, amely elengedhetetlen a jó látáshoz. Az A-vitamin-hiányra jellemző a hámszövet- és a könnymirigy elsorvadása, a verejték- és faggyúmirigyek megbetegedése, a bőr kiszáradása, a szőrzet és a hajszálak törékenysége, kihullása.

A **D-vitamin** ahhoz kell, hogy a kalcium és a foszfor fel tudjon szívódni a bélcsatornából, így közvetlenül befolyásolja a csontképződést.

Az **E-vitamin** az antioxidánsok csoportjába tartozik, hatása kevéssé ismert, hiánya nem okoz jellemző tüneteket. Az antioxidánsok a sejtek energiatermelése során keletkező szabad gyököket hatástalanítják. A szabad gyökök felelősek a sejtek öregedéséért és az örökítőanyag károsodásáért, valamint a daganatok kialakulásában is szerepet játszanak, így az antioxidáns hatású vegyületek nagyon fontosak a táplálkozásban – na meg a szépségiparban.

Nem kell aggódnunk **K-vitamin**-ellátottságunkért, ha sok zöld leveles zöldség- és főzelékfélét eszünk és egészséges a bélflóránk. Hiányában véralvadási zavarok alakulnak ki.

VÍZBEN OLDÓDÓ VITAMINOK

A **B_1-vitamin** létfontosságú az anyagcserében, az idegrendszer, az izmok és a szív optimális működésében. A B_1-hiány jele lehet a fáradtság, étvágytalanság, gyengeség és egyes bélrendszeri problémák. Mivel e vitamin az idegsejtek kiegyensúlyozott működéséért is felelős, hiánya hangulatzavarokat és depressziót okozhat.

> Már az is öröm lenne, ha mindenki elfogyasztana legalább napi 400-500 gramm nyers zöldséget, gyümölcsöt.

A tápanyagok lebontásában és a méregtelenítésben tölt be fontos szerepet a **B_2-vitamin,** más néven riboflavin. Mivel bélflóránk ezt magától termeli, riboflavinhiány csak akkor lép fel, ha hosszan tartó, alapos antibiotikumos kezeléssel elpusztítjuk a bélflórát. Hiánya bőr- és szemlencse-elváltozásokat, szemviszketést, -égést, -vörösödést, emésztési zavarokat és ajakszárazságot okozhat.

A **niacin** segít szabályozni az energiaháztartást és megőrizni az örökítőanyagok épségét. Niacin nélkül bélrendszeri zavarok, fáradékonyság, depresszió, étvágytalanság alakulhat ki.

A **pantoténsavnak** szerepe van a szénhidrátok és a zsírsavak lebontásában. Hiánytünetek nem lépnek fel, ha elég tésztafélét, élesztő tartalmú ételt eszünk.

A **B_6-vitamin** részt vesz a fehérjék képződésében és a zsírok lebontásában. Hiánya ideggyulladást, vérszegénységgel és idegrendszeri zavarokkal járó epilepsziás görcsöket okozhat. Együk hát a szárazhüvelyeseket, a tojássárgáját és a barna lisztből készült finomságokat!

A **biotin** hiánytüneteit vegyes táplálkozás mellett nem figyelték meg. Egyes betegségek előidézhetik a hiányát, ekkor bőrgyulladás, kötőhártya-gyulladás, gyengeség, étvágytalanság, hányinger és depresszió léphet fel.

A **folsav** azért fontos, hogy a terhesség korai szakaszában lezajlódó velőcsőzáródási folyamatok egészségesen menjenek végbe. Szerepe van még a fehérvérsejtek, vörösvértestek, vérlemezkék képzésében, de hozzájárul a gyomor-bélrendszer és a szájnyálkahártya épségéhez is.

A **B_{12}-vitamin** hiányához köthető a vészes vérszegénység, általános testi leromlás, kimerültség, ideggyulladás. Ez a vitamin csak állati eredetű élelmiszerben található meg. A hús mellett tojásban, tejben, sajtban keressük.

A **C-vitamin** fontos antioxidáns. De szükséges a vas felszívódásához is, emellett javítja az E-vitamin és más antioxidánsok hatását. Csökkenti a szabad gyökök hatását és a nitritek rákkeltő vegyületekké alakulását. A C-vitamin érzékeny vegyület: a hosszú áztatás, főzés, párolás, fagyasztás jelentősen pusztítja.

Napi egy pohár joghurttal vagy kefirrel, két szelet sajttal, egy-egy paprikával, paradicsommal, sárgarépával, gyümölcscsel, egy szelet teljes őrlésű gabonából készült kenyérrel, egy kis adag céklasalátával vagy savanyú káposztával, egy maréknyi babbal és gabonacsírával a napi vitaminszükséglet bőségesen kielégíthető. Ezeket fogyasztva kizárólag a B_{12}-vitamin mennyisége nem éri el a szükségleti értéket, de ezt például egy tojás már fedezi. Ha ezek közül mindent megeszünk, több vitaminhoz jutunk, mint amennyi feltétlenül szükséges (például a B_1-, B_6-, C-vitaminokból, béta-karotinból, folsavból és niacinból). Egy ilyen menü a megnövekedett vitaminigény kielégítésére is alkalmas.

TÉLI VITAMINMIZÉRIA

Mivel saját vitamintartalmunkat nem tudjuk folyamatosan mérni, jobb híján a józan eszünkre kell hallgatnunk. Ez persze nem könnyű napjaink vitaminkakofóniájában, amelyben a jó szándékú tanácsoktól az ijesztgetésre és lehúzásra épülő összeesküvés-elméletészekig mindenki fújja a magáét.

Tavasztól őszig többségünk megelégszik a zöldség-gyümölcs alapú vitaminbevitellel – bár vannak, akik ilyenkor is szednek kiegészítő tablettákat –, télen viszont biztonságérzetünk meginog. Alapdilemma, hogy együk-e a messziről ideszállított, leszedés után érésgátlóval, majd a nagy utazás után érésserkentővel kezelt déli gyümölcsöket, vagy elég a helyben megtermő zöldségekben, gyümölcsökben található vitamin. Szedjünk tablettát, vagy ne szedjünk? Nem sok-e a túl sok, elég-e a kevés? A válasz sajnos nem egyszerű.

Fekete Krisztina dietetikus, az Országos Egészségfejlesztési Intézet munkatársa szerint a szakemberek sok-sok kutatást folytatnak annak érdekében, hogy a tényleges vitamin- ›››

CSAK TISZTA FORRÁSBÓL

Vitamin	Ebben van
A-vitamin	narancsfélék, sötétzöld leveles zöldségek, paradicsom
B_1-vitamin	hüvelyesek
B_2-vitamin	hüvelyesek
B_6-vitamin	hüvelyesek, spenót, banán
B_{12}-vitamin	tej és tejtermékek, tojás, hús
Biotin	minden zöldség tartalmazza
C-vitamin	zöldpaprika, paradicsom, burgonya, fejes saláta, káposztafélék, csipkebogyó, narancs, citrom
D-vitamin	virágpor, méz
E-vitamin	gabonacsírák, zöld leveles növények
Folsav	leveles zöldségek, gyümölcsök
K-vitamin	brokkoli, fejes saláta, káposzta, spenót
Niacin	minden zöldség tartalmazza
Pantoténsav	hüvelyesek

szükségleteket meghatározzák. Ám az, hogy mennyi vitaminra van szükségünk, rengeteg tényezőtől függ: kortól, nemtől, fizikai aktivitástól, táplálkozási szokásoktól, a külső hőmérséklettől, szervezetünk aktuális működésétől, de még a táplálék egyéni felhasználási képességétől is. Az biztos, hogy többlet-vitaminigényt jelent, ha valaki dohányzik, egyoldalúan táplálkozik – például vegán vagy laktózérzékeny –, rendszeresen alkoholt fogyaszt, szennyezett levegőjű városban él, tartósan gyógyszert szed, vagy folyamatos stressz alatt áll. De nemcsak a civilizáció terheli meg a szervezetet, hiszen például a várandósság és a szoptatás, a fokozott fizikai terhelés vagy éppen a betegségek is növelik a vitaminéhséget.

A szükséges vitaminmennyiséget az év minden hónapjában, így a téli időszakban is biztosítani kell a szervezet számára. Az is bizonyos, hogy télen az immunrendszer nagyobb munkája miatt a vízben oldódó vitaminok, elsősorban a C-vitamin, szükséglete megemelkedhet, hiányuk gyakrabban alakulhat ki, hiszen ezt a csoportot a szervezet nem raktározza.

Alapesetben, tehát az egészségünk megőrzéséhez elegendő vitamin érdekében, naponta 40-50 dekányi, lehetőleg friss, nyers zöldséget és gyümölcsöt érdemes elmajszolnunk. Jó hír, hogy erről télen sem kell lemondanunk. A téli vitaminforrások között találjuk a zöldségek közül a fejes és kelkáposztát (savanyú káposztának elkészítve is), a fekete retket, a céklát, a sárgarépát, a burgonyát és a hagymaféléket, a szárazhüvelyeseket, a gyümölcsök közül az almát, a téli körtét, a csipkebogyót, de a mirelit termékek is hozzájárulhatnak a vitaminbevitelhez. A zsírban oldódó vitaminokat a szervezet képes tartalékolni, épp ezért télire ebből a vitamincsoportból sem érdemes felhalmozni.

NEM MINDEGY

A paradicsom C-vitamin-tartalma a termesztés körülményeitől függően változik. Hazai tápanyagmérések kimutatták, hogy tíz deka szabadföldi paradicsom 25, az üvegházi 11, a fóliás pedig már csak 7 milligrammnyi C-vitamint tartalmaz.

TÉNYLEG TÖBB A VITAMIN A BIOZÖLDSÉGBEN?

Az ökológiai gazdálkodást népszerűsítők egyik érve, hogy a nagyüzemi gazdálkodásban termelt zöldségek beltartalma a műtrágyázás, a mesterséges érlelés és sok egyéb miatt jóval silányabb, mint a biozöldségeké, és vitamintartalmuk is sokkal alacsonyabb. Első látásra ez egyszerűen kiszámolható, tudományos kérdésnek tűnik. De a vélemények eltérnek. Vági Zsolt dietetikus, a Nemzetközi Táplálkozáskutató Intézet vezetője például határozottan cáfolja az iménti állítást. Szerinte azoknak sem kell aggódniuk, akik a sarki zöldségesnél vásárolnak. „Egy több mint 50 évet felölelő elemzés során 55 ezer cikkből választottak ki 292 kiemelkedő színvonalú tanulmányt, melyekben összesen 1149 tápanyagtartalom-meghatározási élelmiszer-vizsgálatot hajtottak végre” – meséli Vági az egyik legnagyobb kutatásról. Az eredményeket összehasonlítva meglepő dolog derült ki: „A bio- és ökológiai termesztésből származó zöldségeknél és gyümölcsöknél csupán a foszfor-, a nitrát- és a savszint volt jelentősen magasabb, a többi vizsgált anyag (C-vitamin, összes polifenoltartalom, magnézium, kálium, kalcium, cink, réz és teljes oldható szárazanyag-tartalom) esetében nem találtak lényeges eltérést.”

Vági kiemeli: már az is öröm lenne, ha mindenki elfogyasztana legalább napi 400-500 gramm nyers zöldséget, gyümölcsöt. Természetesen aki (meg)teheti, az válassza a bioterményeket, melyek számos tényező miatt továbbra is előnyösebbek, például kisebb ökológiai terheléssel jár a termesztésük, de attól nem lesz valaki vitaminhiányos, ha csak a „nagyipari” növényekhez jut hozzá.

Dr. Varga Adrienne, a Szent István Egyetem adjunktusa szerint viszont vannak beltartalmi különbségek a nagyüzemi módon termesztett és az ökológiai gazdálkodásból származó termények között. Azt mondja, egyes tanulmányok kifejezetten nagyobb vitamintartalomról és kisebb szennyezőanyag-tartalomról számolnak be.

A TANULSÁG AZ, HOGY NINCS TANULSÁG

Nehezen boldogul tehát, aki milligrammra tudni akarja a vitamintartalmakat. A fenti két, egymásnak szinte teljesen ellentmondó állítás tükrében úgy tűnik, egyelőre nem érdemes a tudományra sandítanunk biztos válaszért, mert az egyértelmű válaszok még nem születtek meg. Az persze biztos, hogy a bionövényekkel hozzájárulunk a fenntartható fejlődéshez és a kisebb környezetszennyezéshez, de a vitaminszükségleteket a naponta megfelelő mennyiségben elfogyasztott nagyüzemi zöldségek és gyümölcsök is fedezik. Aki pedig ennek ellenére is ragaszkodik a mesterséges vitaminbevitelhez, az legalább hallgasson a józan eszére, mielőtt bedől a gigászi adagoknak.

Fotó: © freeassociationdesign.wordpress.com | Massman, Tupungato: Dreamstime

HARGITAI MIKLÓS

A budapesti nagybani piacon a zöldségszezon két-három nyári hónapját leszámítva egész évben van spanyol zöldség. Ez azt jelenti, hogy a 2500-2700 kilométert utazó spanyol áru legalább 9 hónapon át versenyképes a helyben termő magyarral, árban és minőségben egyaránt – állítja Gyolai Zoltán, a zöldség-nagykereskedelemmel foglalkozó Gyolai Kft. vezetője, majd hozzáteszi: a minőség itt nem elsősorban az ízre, hanem a küllemre vonatkozik, és arra, hogy a növények milyen sokáig életképesek a polcon.

Hogy miként tud Spanyolország, azon belül is a fő zöldségtermesztő régiónak számító Almería versenyben maradni Európa hagyományos zöldségpiacain, az csak az almeríai gazdálkodási módszerek behatóbb tanulmányozása után érthető meg.

Ez a tartomány a múlt század elején még a szegény Spanyolországon belül is az egyik legelmaradottabb vidék volt, amelynek lakói pásztorkodással ›››

A spanyol paradicsom igazi ára

PARADICSOM A POKOLBÓL

A spanyolországi Almería története messziről nézve sikersztori: a rossz adottságú vidék pár évtized alatt a zöldségtermesztés egyik európai központja lett. Ám a pirospozsgás héj alatt csúnyán rohadnak a fóliás zöldséggyár paradicsomai.

vagy csemegeszőlő-termesztéssel foglalkoztak. Amikor a szőlőüzletnek bealkonyult, az amerikai vadnyugathoz hasonlító, követ, homokot és kaktuszt bőven termő, egyébiránt viszont kietlen területet átmenetileg a filmesek vették birtokba, ám az évi néhány produkció a gyér lakosságot sem tudta eltartani. Az 1950-es évek végén a spanyol kormány gondolt egy merészet, és megreszkírozta annak az egyetlen üzletágnak a felfuttatását, amelyet az akkori tudás szerint a helyi viszonyok lehetővé tettek. Almeríában évi 3000 órán át süt a nap, a hőmérséklet sosem megy fagypont alá, az évi átlag pedig 18-19 fok, azaz majdnem tíz fokkal magasabb, mint Magyarországon – ellenben nagyon kevés a csapadék. Ahhoz, hogy a kopár tájból zöldségeskert legyen, „csupán" némi víz és talajjavítás kellett. Az előbbit fúrt kutakkal oldották meg (elég mélyen, 300-400 méteren van a környéken a talajvíz, de a minősége jó: tiszta, és alacsony a sótartalma, vagyis lágy), az utóbbit pedig eleinte műtrágyázással. A fokozódó ütemben néptelenedő, gazdaságilag szinte teljesen inaktív régiót valóban az állami beavatkozás mentette meg: a földeket kiadták művelésbe a helyben élő, mezőgazdasági tevékenységre vállalkozó néhány száz családnak, a költségvetés pedig magára vállalta a kutak fúrásának és a termelés beindításának terheit. A költségeket alacsony kamattal meghitelezték. Ehhez létrehoztak egy takarékszövetkezetet a parasztok részvételével, akik így tulajdonképpen egymás számára kölcsönözték ki az állam pénzét, illetve később már a saját tőkéjüket is. Azaz a pénzügyi tevékenység nyeresége is helyben maradt. A spanyol állam még egy fontos lépéssel járult hozzá a sikerhez: alapított egy kutatóintézetet, amely számos használható választ adott a helyi termesztés számára fontos kérdésekre, a csepegtető öntözéstől az erózió megállításáig.

Az elsőként művelésbe fogott mintaterület 1700 hektár volt, ma mintegy 40 ezer hektáron folyik fóliás zöldségtermesztés a térségben. Összehasonlításképp, ez a fóliatenger nagyjából akkora, mint Budapest, és a magyarországi fóliás termőterületnek körülbelül a nyolcszorosa. A régió mintegy 700 családnak, illetve nehezen meghatározható mennyiségű (legális és illegális) vendégmunkásnak ad megélhetést. Hollandia és az olasz Puglia versenytársaként így vált Almería az európai piac legfontosabb primőrzöldség-ellátójává. A fő profilba tartozó paradicsom és eper mellett termesztenek sárgadinnyét, uborkát, kínai kelt, cukkinit, kaliforniai paprikát is. Szinte kizárólag fóliasátrakat használnak, mivel ennek anyaga jobban védi a növényeket az erős naptól, mint az üveg. Mára sajátos agrár-ipari komplexum alakult ki itt, amelynek ipari része a mezőgazdaságban használt fóliákat, öntözőrendszereket, csomagolóanyagokat, tárolórekeszeket, vegyszereket állítja elő.

VEGYSZERTŐL TOCSOGÓ FÖLD

A különleges éghajlatból, illetve az európai zöldségpiac jellemzőiből adódóan sajátos munkaritmus alakult ki Almeríában. Nyáron gyakorlatilag megáll az élet, a legmelegebb időszakot pihenéssel vagy az idegenforgalom felvirágoztatásával töltik. Augusztus végén indul az első, február végén pedig a második hajtatási időszak. A kavicsos-agyagos talaj ásványi anyagokban gazdag, humuszban viszont szegény, a nedvességet megtartja, nem engedi elszivárogni. A vöröses színű földet ezért leginkább csak váztalajként, illetve vízzáró rétegként hasznosítják, a palánták hajtatása a felszínen szétteregetett, szerves trágyával kevert tengerparti fövenyben, azaz durva szemű kvarchomokban zajlik. Ebből adódik az intenzív zöldségtermesztés egyik komoly környezeti hatása. A homokos talaj javítására döntően a tágabb régió húsgyáraiból, elsősorban sertéstelepekről származó hígtrágyát használják, ami a növényeknek tápanyag, a környezetnek viszont szennyezés. A hígtrágyából a felszíni vizekbe kerülő szervesanyag-terhelés miatt az EU rendszeresen meg is bírságolja a fóliaövezet termelőit, az ezredforduló táján pedig az Európai Bizottság kötelezettségszegési eljárást is indított a spanyol kormány ellen, elsősorban a trágya nem megfelelő elhelyezését sérelmezve. A problémát súlyosbítja, hogy a szerves anyag a „valódi" talajba annak kötöttsége miatt nem is tud beépülni, vagyis amit a növények nem szívnak fel, az teljes egészében a vizeket szennyezi.

A másik komoly környezeti krízist a fóliás hajtatás során használt vegyszerek okozzák. A monokultúrás, az élőmunka minimalizálására épülő termesztésben ugyanis kulcsszerepet kapnak a növényvédő szerek. Emellett tápoldatok formájában műtrágyát is használnak, ami tovább növeli a talaj és a víz terhelését.

A termőtalajt általában a sátrak élettartamáig használják, utána pe-

A MÁSIK FELE

Az egyik legnagyobb magyarországi, német tulajdonú áruházlánc beszerzési vezetője lapunk kérdésére elmondta: a beszerzés mindig központi, tehát adott esetben a helyi péküzemmel (ezen a területen a leggyakoribb a helyi beszállító) is a hollandiai vagy németországi központ állapodik meg. Minden olyan árut, amely bírja a hosszabb szállítást és a hűtőházi tárolást, igyekeznek akkora tételben beszerezni, amely akár a teljes hálózatuk ellátására elegendő, a folyamatosan nagy mennyiséget és egyenletes minőséget pedig csak az almeríaihoz hasonló „zöldséggyárak" tudják garantálni. Miután a beszerzőknek egész Európát kell ellátniuk, a szállítási költség nem sokat nyom a latban. Az áruházvezetők szívesebben vásárolnának helyi árut, annál is inkább, mivel a fogyasztók is jobban szeretik, ám ennek lehetőségét az üzletpolitika nagyon szűkre szabja.

dig lecserélik – az eredmény sok millió tonna, szerves szennyezőkkel és vegyszerekkel túltöltött, valójában veszélyes hulladéknak számító úgynevezett „meddő". A fóliás nagyüzemi zöldségtermesztés fenntarthatóságát emellett az is megkérdőjelezi, hogy a hatalmas monokultúrák túlságosan sérülékenyek. 2010-ben a szokatlanul nedves időjárás miatt egy gombabetegség a régió teljes termésének 40 százalékát elvitte.

A nagyüzemi fóliázás termesztéstechnológiája nemcsak a környezetet, hanem a fogyasztókat is veszélyezteti. Simon Gergely, a Levegő Munkacsoport környezetkémikusa saját méréseik, illetve az európai tapasztalatok alapján is azt állítja, hogy a primőrként termesztett, nagyüzemi módszerekkel előállított zöldségfélékben egyértelműen több az egészségre káros vegyszermaradék, mint a helyben termő, szezonban fogyasztott zöldségekben. Ennek részben a termelési technológián kívüli okai vannak: az árut addig is többféle vegyszerrel kezelik, amíg a termőhelyről a polcra kerül.

Maga a termesztés hatalmas, 5-8 méter széles és 3-4 méter magas, úgynevezett spanyol sátrakban zajlik, melyek lapos fóliateteje két réteg vékony, acélfonatból készült háló közé van beszorítva, hogy az erős szél ne tudja lebontani. A sűrű műanyaghálóból font falak segítik az átszellőzést, és távol tartják a nagyobb kártevőket (lepkék, madarak). Egy-egy ilyen fóliacsarnok három-négy évig áll, utána a fóliát újrahasznosítják, a vázat és az acélhálót pedig ismételten felhasználják. Újabban terjednek a nagyobb, 7-9 méter magas, narancssárga, azaz színszűrő, csak a növények számára hasznos fényt beengedő fóliával takart sátrak is, amelyeket a környezetvédők azért sem szeretnek, mert a színes műanyag nehezebben, több maradékanyagot hátrahagyva bomlik le.

> „A szállásunk egy félig földbe vájt, deszkából épült, fóliával fedett barakk volt a fóliasátrak között."

ÉLET A FÓLIATENGERBEN

Az almeríai fóliázás társadalmi hatásai talán a környezeti következményeknél is riasztóbbak. Mivel az európai fogyasztó a szupermarketekben szezonon kívül is legfeljebb 2 eurót hajlandó fizetni a paradicsomért, a zöldség kilója a földeken nem kerülhet többe 50 eurócentnél. Ezt az árszintet még akkor is nehéz tartani, ha nem kell a sátrak fűtésére költeni. A „megoldás" az alacsony bérű vendégmunkások alkalmazása. Hivatalos adatok szerint a régióban 10-15 ezer, elsősorban Marokkóból és Dél-Amerikából érkezett idénymunkás dolgozik, jogvédő szervezetek szerint azonban valójában tízszer ennyien lehetnek. Többségük mindenféle papír nélkül, tejes kiszolgáltatottságban, a rabszolgaságra emlékeztető körülmények között él. Az általában az anyaország, illetve az anyanyelv alapján klánokba szerveződő dolgozóktól a csoportok vezetői a bérük egy részét rendszeresen elveszik, gyakori az erőszak minden formája, a gyilkosságot és a nemi erőszakot is beleértve. A munkások – bármi történik is velük – a rendőrséghez nem fordulnak, hiszen a hatóságok elsőként az ott-tartózkodásuk jogcímét kezdik vizsgálni, ami senkinek sem érdeke. Munkavédelmi előírások természetesen nincsenek, sem a naponta ledolgozott órák számával,

sem a zárt térben történő vegyszerhasználathoz egyébként elengedhetetlen védőruházattal nem foglalkozik senki. A munkások között kelet-európaiak, románok, ukránok és kisebb számban magyarok is vannak. Egy lapunknak nyilatkozó fiatal magyar pár tagjai – akik egy teljes őszi szezont töltöttek kint, augusztustól februárig – azt mesélték, hogy a napi bérük elvben 30 euró volt (szemben a 45 eurós minimálbérrel), de még ebből is levontak különféle jogcímeken, így a gyakorlatban 22-25 eurót kaptak kézhez. „Ezért naponta átlagosan 10-12 órát dolgoztunk, szabadnap nélkül. A szállásunk egy félig földbe vájt, deszkából épült, fóliával fedett barakk volt a fóliasátrak között, amiért természetesen fizetni kellett", mesélte a Torockai Tiborként bemutatkozó, állítása szerint hasonló rendszerben spanyol építkezéseken is rendszeresen dolgozó idénymunkás. Mint elmondta, a fóliázásban a munkavédelmi előírások betartásával senki nem törődik, a permetezéshez például védőálarc helyett az arcuk elé kötött ruhákat használnak. A munkások, hogy spóroljanak, igyekeznek minél több helyben termő zöldséget fogyasztani, bár tisztában vannak vele, hogy túl magas a vegyszertartalmuk. Az eladást ugyanis eleve úgy időzítik, hogy a fogyasztáshoz szükséges várakozás idejébe az áru utaztatásának napjait is beleszámítják, vagyis a zöldség a leszedés időpontjában még garantáltan túl sok növényvédő szert tartalmaz.

A földeken dolgozók szociális helyzetének javulására nincs kilátás, az árakat ugyanis csak ezzel a foglalkoztatási szerkezettel lehet szinten tartani. A következményekért részben az európai szupermarkethálózatok központi árubeszerzési gyakorlata a felelős. Csak olyan beszállítóktól vásárolnak, akik egész évben tartani tudják az 50 cent alatti árakat, és folyamatosan biztosítják a hatalmas mennyiséget. Ennek a feltételnek azonban csak a „rabszolgákkal" dolgozó ültetvények tudnak eleget tenni. (Egyébként nemcsak Almeríában működnek ilyenek, hanem a már említett dél-olaszországi Pugliában is. Ott néhány éve valamivel javult a helyzet egy, a munkások közé beépülő újságíró *Rabszolga voltam Pugliában* című drámai riportja hatására.)

Van még egy alkalmazotti réteg, amelyet keményen kizsákmányolnak azért, hogy az európai vásárló az év 12 hónapjában olcsó zöldséget ehessen, ehhez ugyanis a jellemzően kelet-európai – román, ukrán, magyar és lengyel – kamionosok olcsó munkájára is szükség van: naponta átlagosan 500 hűtőkamionnyi (évente 3 millió tonna) áru hagyja el a térséget, és a szerelvények a visszautat többnyire üresen teszik meg. A sofőrök körében szintén gyakori az illegális foglalkoztatás, amiben az is közrejátszik, hogy a legtöbb nyugat-európai országban nem szokás megállítani az autókat ellenőrzési céllal, ha egyébként nem követnek el semmilyen közlekedési szabálysértést.

Azok az ágazatok, amelyek kifejezetten a szürkén és feketén foglalkoztatott, alacsony bérű vendégmunkások alkalmazására épülnek, nagyon erős szívóerőt gyakorolnak a bevándorlásra, sőt ezek jelentik a migráció egyik legfontosabb mozgatóját – nyilatkozta lapunknak Juhász Attila migrációkutató, a Political Capital vezető elemzője. Szerinte a jelenség nem korlátozódik Spanyolországra, sőt Európára sem, hiszen például a Mexikó és az USA közötti népmozgás is nagyrészt ezen alapul. Magyarországon pedig elsősorban határon túli magyarok végzik a hasonló munkákat, ezért a tünetek kevésbé látványosak. A bevándorlók első számú felvevőpiaca a mezőgazdaság és az építőipar, az egyik legnagyobb befogadó pedig éppen Spanyolország. A jobbára papírok nélküli foglalkoztatási formákhoz gyakran emberkereskedelem, prostitúció, rabszolgamunka kapcsolódik. A szakember szerint önmagában a bevándorlási szabályok folytonos szigorítása nem oldja meg a problémát, hanem éppen azt eredményezi, hogy a meglévő munkaerőigény egy része csak az illegális szférán keresztül elégíthető ki, a kiszolgáltatott helyzetben lévő munkaerő pedig sokszor a munkáltatóknak is érdeke. Mindehhez gyakran a hatóságok „félrenézése" is társul, kiegészítve azzal, hogy a bizonyos időt munkával töltő, valamilyen egzisztenciát kiépítő idénymunkások státusát időről időre legalizálják. Vagyis van út a papírok nélküli munkavégzésből a tartózkodási engedélyhez, illetve az állampolgársághoz, csak éppen nagyon meg kell szenvedni érte. Ez persze szintén migrációs hajtóerőként működik. Látni kell azonban azt is, hogy a nyomor és a kiszolgáltatottság nem a vándorlással jön létre, sok migráns saját országában még kilátástalanabbnak látja a helyzetét.

Fotó: © Nilsz: Dreamstime

LÉDERER SÁNDOR

Ahhoz képest, hogy mennyit hallani a bioélelmiszerek kiváló minőségéről és arról, hogy ezekkel nemcsak magunknak, de környezetünknek is jót teszünk, még mindig nagyon kevés bioélelmiszer kerül a vásárlók kosaraiba, még a legbióbb országokban is, mint például Ausztriában. A biotermékek jó részét pedig más országokban adják el, nem ott, ahol megtermelik. Ezzel azonban a környezeti hasznok is elúsznak.

Sokan azért nem vásárolnak biót, mert nincsenek meggyőződve arról, hogy az lényegesen jobb, mint a nagyipari élelmiszer, másrészt nem is engedhetik meg maguknak a legalább másfélszer drágább termékeket. Jogosan merül fel az a kérdés is, hogy miként lehet egyáltalán bármi bio, amikor a környezetünk amúgy is szennyezett, s a rossz levegő, a savas eső és a talajban felgyülemlett káros vegyi anyagok minden növényre ugyanúgy hatással vannak. Ráadásul az ipari mezőgazdaságban sem engedélyezik olyan vegyszer használatát, amely közvetlenül ártalmas lehet az egészségre, tehát emiatt sem szabadna aggódnunk. A bio iránt elkötelezettek persze egyetértenek abban, hogy semmilyen vegyszer nem lehet egészséges, így azok használatát minden esetben kerülni kell.

MINDENBEN VAN VEGYSZER?

Vincze Piroska lelkes biofogyasztó, aki kertes házában maga is termel kis mennyiségen zöldségeket. Szerinte a lényeges különbség a permetezésben van: „a növényekben ›››

Mi értelme a biónak?

ÖKOSZKEPTIKUS SZEMMEL

Hitvita lett a bio. Vannak, akik minden józan érv ellenére is szemfényvesztésnek vagy jobb esetben felesleges luxusnak tartják. Mások vakon hisznek benne, és gondolkodás nélkül fizetik ki az olykor dupla árat. Nézzük a leggyakoribb kételyeket!

kimutatható vegyi anyagok jelentős része a permetezésből ered, ezek a szerek biogazdálkodás esetében nem kerülnek a növényre". Szeles Attila Hét községi biogazda szerint nyilvánvalóan nem lehet teljesen steril körülmények között termelni, így a bioélelmiszerekben is előfordulhatnak nem kimutatható mennyiségben szermaradékok, de egy kis túlzással „nem mindegy, hogy valaki egy káros anyagból egy ezreléket fogyaszt vagy tíz százalékot". *(A Szeles-gazdaságról írt riportunkat lásd a Tudatos Vásárló 18. számában – a szerk.)* Kérdés persze, hogy mitől lesz egy termőföld bio, ha azon évtizedeken keresztül nagyüzemi gazdálkodás folyt, a műtrágyák, permetezőszerek maradékai pedig ott bujkálnak a friss barázdákban is. Roszík Péter, a bioélelmiszerek tanúsítását végző Biokontroll Hungária Nonprofit Kft. vezetője szerint a manapság használt növényvédő szerek maradékai néhány év után már nem mutathatóak ki a termésben. Ezért is írja elő a törvény, hogy legalább három év átállás után lehet csak bioterméket előállítani azokon a földeken, ahol előtte vegyszeres gazdálkodás folyt. Sajnos más a helyzet a több évtizede nem alkalmazott, rendkívül káros és a szervezetben is felhalmozódó DDT-vel, amelynek nyomai bizonyos területeken még mindig fellelhetők, így akár bioföldeken is. Ha ez kiderül, nem lehet megvonni a termelő tanúsítványát, az ugyanis termelési eljárásra és nem a földre vonatkozik. A megoldás, hogy olyan növényeket kell ilyen esetben termelni, amelyekben a DDT nem halmozódik fel. Roszík Péter tapasztalata szerint a biogazdák megfogadják ezt a tanácsot.

Vincze Piroska szerint a bióként árult termékek esetében sem mehet az ember mindig biztosra. A jelentős árkülönbség miatt jó üzlet lehet csalni a jelölésekkel, de a gazdáknak is megérheti, hogy a bio közé nem biotermékeket kevernek. Roszík Péter szerint Magyarországon eddig egyetlen olyan eset került napvilágra, amikor visszaéltek a cég nevével és egyedi kódszámával. Rendszeresen ellenőrzik, hogy a termelők az előírásoknak megfelelően gazdálkodnak-e, olykor szúrópróbaszerűen is. Mivel szinte minden növényfajnál nagyjából ki lehet számítani, hogy mikor szükséges trágyázni, permetezni, az ellenőrök a megfelelő időpontban ki tudnak szállni a helyszínre, és felmérik, hogy minden az előírások szerint történik-e. Nemcsak a növénytermesztés, de az állattartás és az élelmiszer-feldolgozás folyamatait is felügyelik, ezek esetében részletes dokumentáció tanúsítja a beszerzett és felhasznált anyagok eredetét, mennyiségét és sorsát – mondja Roszík.

> Jogosan merül fel az a kérdés is, hogy miként lehet egyáltalán bármi bio, amikor a környezetünk szennyezett.

MUSZÁJ AZ ARANYÁR?

De vajon az ellenőrzés, a tanúsítás, valamint a műtrágyázás és a vegyi növényvédő szerek mellőzése ennyivel megdrágítja a termelést? Vincze Piroska szerint a bio nem a nyugat-európai gazdagok luxusterméke, hanem olyan áru, amely magasabb rendű és jobb minőségű, mint a hétköznapi, és ezt a különbséget jelzik az eltérő árak. Szerinte nem a bio drága, hanem a nem bio lett mesterségesen olcsó. Szeles Attila a kézimunka-ráfordítást okolja a magasabb költségekért: míg a nagyipari termelés során egy hektár lepermetezése néhány tízezer forintból megoldható, addig ugyanekkora a területnek a rendszeres kapálása ennek sokszorosa. Igaz viszont, hogy éppen az élőmunka-igény miatt sok embernek adhatna munkát. Szelesék egyébként még a biogazdálkodásnál megengedett permetező anyagokat sem használják, hanem különféle agrotechnikai módszerekkel küzdenek a gyomok és a rovarok ellen. Egy példa erre a burgonyabogár elűzésére alkalmazott eljárás, amely során összeszedik az első élő bogarakat, elégetik azokat, és a port szétszórják. Ez riasztószerként hat, és a burgonyabogarak 90-95 százalékát el lehet vele riasztani a területről.

Sokan a méretgazdaságosság hiányát említik lényeges tényezőként. Egyrészt bióból nem lehet hatalmas földterületen éveken át ugyanazt az egyfajta növényt elvetni, másrészt a biogazdaságok többsége családi üzem, ezért sokkal kevésbé hatékony, mint az ipari módszerekkel dolgozó mezőgazdasági nagyüzemek. Ezenfelül a drága bio növényvédő készítmények, a biotakarmányok és számos egyéb tényező is növeli a költségeket, amellyel a szokványos gazdálkodás során nem kell számolni.

NEM BIO, DE TERMELŐI

Hogyan lehet mégis, hogy a nagyüzeminél ugyan drágábban, de a bionál még mindig jóval olcsóbban vásárolhatunk a piacon termelői árut, amelyet ugyanúgy kapálgatnak, kézzel szednek, és nem fújják le különböző irtószerekkel? Roszík Péter és Szeles Attila is a garantált minőségre hívják fel a figyelmet, és hasonló példákkal szemléltetik a termelői termékekben rejlő veszélyeket. Véleményük szerint nem igaz, hogy a háztáji gazdálkodásban nem használnak vegyszereket, sőt előfordul, hogy megfelelő ismeretek és képzettség hiányában még veszélyesebb a biotanúsítás nélküli termelői áru, mint a nagyüzemi. Tapasztalataik szerint rendszeresen előfordul, hogy figyelmetlenségből a termelő sokszoros dózisban keveri a permetezőszereket, vagy például úgy permetezi a gyümölcsfákat, hogy a köréjük ültetett zöldségekre is jut bőven. A tanúsított biotermékek esetében ilyen nem fordulhat elő, a fogyasztó biztos lehet abban, hogy a legjobb minőségű élelmiszerek kerülnek az asztalára – mondják mindketten. Vincze Piroska szerint néha valóban túlzás egy-egy biokészítmény ára, mi magunk sokkal olcsóbban is képesek vagyunk megtermelni, sőt feldolgozni az otthoni fogyasztáshoz szükséges zöldségeket, gyümölcsöket. Ráadásul az embernek sokkal jobban ízlik a saját maga által, mindenféle vegyszer nélkül megtermelt növény, mint bármi, amit a boltban, piacon vásárol – véli a biorajongó. Így az sem annyira zavaró, hogy a paradicsom nem olyan szabályos formájú, mint megszoktuk, és a paprika sem nő akkorára. Szeles Attila ilyen problémát nem ismer, szerinte megfelelő szakértelemmel nemcsak minőségben, de látványban is hibátlan növényeket lehet termelni. Vincze Piroska számára nem csupán az egészségéről szól a bio, erkölcsi kötelességnek is tartja, hogy támogassuk azokat a termelőket, akik természetes módon, a környezettel összhangban szeretnének gazdálkodni. Ugyanakkor megérti, hogy sokak számára megfizethetetlenek ezek a termékek, ő is ezért kezdett néhány éve a saját kertjében zöldségeket termeszteni. A háztáji termelésnek Roszík Péter szerint is van értelme, hiszen így lehetünk a leginkább biztosak abban, hogy amit eszünk, azt tényleg megfelelően termelték, de hozzáteszi, hogy mindehhez elengedhetetlenek a szükséges ismeretek és az odafigyelés.

Illusztráció: Merényi Dániel

BEJCZY SÁNDOR

A vicc az, hogy míg a C-vitamin számos tekintetben létfontosságú, épp a leginkább neki tulajdonított immunerősítő szerepe a legvitatottabb. A C-vitamin elengedhetetlen a kötőszövetek felépítéséhez, a fogak és csontok fejlődéséhez és a vas felszívódásához, valamint a nemkívánatos oxidációs jelenségeket is meggátolja. Ám bármennyire szedjük is télen két marokkal, a kutatások szerint ez nem csökkenti a felső légúti megbetegedések gyakoriságát. „Jó hír" azonban, hogy ha már megbetegedtünk, valóban gyorsítja a gyógyulást és segíti a regenerálódást, ezért mindenképp érdemes fogyasztanunk. De mennyit is?

A NAPI DÓZIS

A C-vitamin az a vitamin, amelyre a legnagyobb mennyiségben van szükségünk: az egyetlen, amelyből több mint napi 50 milligrammra. De hogy pontosan mennyi lenne az ideális, az erősen vitatott, ráadásul az ajánlott adagok igen tág határok között mozognak. Sokáig napi 60 milligramm volt az ajánlás, jelenleg 80. Fontos azonban, hogy ezen értékek kiszámolásakor

Az őszi növények C-vitamin-tartalmát teszteltük

ÉRZÉKENY ÉRTÉKEK

Ősszel a biopiacon vagy a hipermarketben vásárolt karfiol, káposzta vagy narancs a legjobb C-vitamin-forrás. Persze ügyelni kell arra, hogy lehetőleg frissen, nyersen vagy a lehető legkevesebb párolással fogyasszuk őket.

SOK KICSIT

A helyes C-vitamin-bevitel lényege, hogy elosztva, egyszerre keveset együnk belőle. Ideális esetben naponta 5-ször együnk természetes C-vitamin-forrást. Például ébredés után igyunk egy pohár vizet belefacsart citromlével, reggeli szendvicsünkhöz együnk egy zöldpaprikát, napközben többször gyümölcsöt. Déli levesünket szórjuk meg friss petrezselyemmel, vacsorára pedig egyszerűen együnk egy tál friss salátát. Így biztosítható az egyenletes felszívódás, és nem megy veszendőbe a vitamin, amelyből a felesleget a szervezet amúgy kiválasztaná.

egy egészséges felnőtt szervezetet vesznek alapul, ezért a dohányosoknak, sportolóknak, várandós nőknek, szoptató anyáknak, betegeknek és műtét után lábadozóknak több C-vitamin ajánlott.

> Ha egy enyhén fonnyadt, „friss” és a mélyhűtött zöldség között kell választanunk, jobb az utóbbira szavazni.

Manapság elterjedt, hogy a hivatalos ajánlásokat nagyon alacsony szintre lövik be, ezért ezeknek többszörösét is be lehet, sőt érdemes szedni. E nézet hívei a napi több grammnyi C-vitaminnak mindenféle betegségmegelőző és -gyógyító hatást tulajdonítanak, és arra hivatkoznak, hogy maga Szent-Györgyi Albert és Linus Pauling, a C-vitamin korai kutatói szintén ilyen megaadagokkal kezelték saját magukat – és úgy tűnik, sikerrel, hiszen mindketten több mint kilencven évet éltek.

MIBEN MENNYI C-VITAMIN VAN?

Gazdag C-vitamin-forrásnak tartjuk a citrusféléket, pedig nagyságrendekkel többet tartalmaz belőle néhány trópusi gyümölcs, mint például a camu-camu és az acerola. Ez utóbbiakhoz itthon ugyan nehezen juthatunk hozzá, de nem is baj: C-vitamin-tartalmukat tekintve szorosan követi őket az itthon is megtermő homoktövis és a csipkebogyó. Ezek egyetlen hátránya a déli versenyzőkkel szemben, hogy nem olyan egyszerű kinyerni belőlük a lényeget. A csipkebogyót például hosszan kell hideg vízben áztatatni; forró vízzel felönteni vagy forralni tilos. Ha jól csináljuk, több C-vitaminhoz juthatunk, mint a citromból.

Számos zöldségféle is gazdag forrása a C-vitaminnak: a paprika, a paradicsom és a káposztafélék (pl. fejes káposzta, brokkoli), sőt a burgonya is, főleg ha héjában főzzük vagy pároljuk.

A NAGY C-VITAMIN-TESZT

Tesztünkben azt vizsgáltuk, vajon milyen különbségek vannak a különböző forrásból beszerzett gyümölcs- és zöldségfélék C-vitamin-tartalma között. Olyan zöldségeket teszteltünk, amelyek viszonylag hosszabb ideig eltárolhatók, sokáig teremnek, ezért ősszel és télen is hozzáférhetők, és nyersen vagy félig párolva is lehet fogyasztani őket. Karalábét, fejes káposztát, lila káposztát és karfiolt vittünk a laborba. A gyümölcsök közül a téli időszak sztárját, a narancsot választottuk, amelyet önmagában is meg lehet enni.

A tesztalanyokat négy helyről szereztük be: piacon áruló őstermelőtől, zöldségestől, biopiacról és egy hipermarketből. Az őstermelőnek értelemszerűen nem volt narancsa, és lila káposztát sem árult.

Az akkreditált laboratóriumi vizsgálatok nagyon meglepő eredményekhez vezettek. A hiedelemmel ellentétben nem mutatták az őstermelők terményeinek előnyeit, sőt a náluk vásárolt zöldségek C-vitamin-tartalma volt a legalacsonyabb. „Az okok valószínűleg a termőhely, a termőföld minőségében és a nem mindig ideális betakarítási, tárolási, értékesítési körülményekben rejlenek, hiszen a C-vitamin egyik legnagyobb ellensége az idő. Az őstermelőknek valószínűleg nincsenek megfelelő hűtő-tároló kapacitásaik, ezért mire a földről az asztalunkig érnek a zöldségek, gyümölcsök, C-vitaminjuk egy jó része elillanhat.” – kommentálta az eredményeket dr. Varga Adrienne, a Szent István Egyetem adjunktusa. Hasonlóan a sor végén kullognak a piaci zöldségkereskedőnél beszerzett termékek, bár csak minimális eltérést mértünk az őstermelőkéhez képest. A legjobban a biotermékek szerepeltek – ez a termesztési körülményeknek és a gondos szállításnak egyaránt betudható –, de az is igaz, hogy áruk a többihez képest közel háromszoros. Ugyanígy a nagyáruházban vásárolt termékekkel is elégedettek lehetünk.

A tesztünkben vizsgált tipikus őszi, kora téli áruk közül a karfiolból, a káposztákból és a narancsból jutunk legkönnyebben C-vitaminhoz. A narancs, a káposzta és a teszt középmezőnyében végzett karalábé nagy előnye, hogy nyersen is fogyasztható. Ha narancsot veszünk, érdemes a közelebbi országokból, például az Olaszországból, Görögországból, esetleg Spanyolországból származó árukat keresni. Mire Dél-Afrikából ideér, kevesebb vitamin marad benne, és valószínűleg jócskán vegyszerezték, nehogy megromoljon a hosszú úton. Persze a szállítással járó környezetszennyezés sem mindegy.

FAGYASZTOTT ÉS FŐTT C-VITAMIN

Köztudott, hogy a C-vitamin hőre, fényre, oxigénre érzékeny, bomlékony molekula, és az idő múlásával is hadilábon áll. Sőt az sem tesz jót neki, ha fémmel érintkezik, ▸▸▸

Káposztás naracs

Fotó: © Georgy Markov, Ingrid Heczko: Dreamstime

ezért a C-vitamin-tartalmú ételeket gyorsan kell vágni a késsel, és a limonádét sem szabad fémkanállal keverni! A legtöbb C-vitaminhoz leginkább friss zöldségből és gyümölcsből juthatunk — a reggel a saját kertünkben szedett, harmatos zöldséget semmi nem múlja felül. De kevesen vagyunk szerencsés kerttulajdonosok. Ezért a legjobb, amit tehetünk, hogy a lehető legrövidebb ideig és a leghűvösebb helyen – kamrában vagy hűtőben – tároljuk a szerzeményeket.

De a telet is át kell valahogy vészelni, ezért ilyenkor felmerül a kérdés, hogy melyik előnyösebb: ha a körtnek szánt párolt brokkolit a mélyhűtő ládából vagy a piaci ládából vesszük elő? A kérdés csak elsőre látszik egyértelműnek. A növények vitamintartalmát időnként megmérik a különböző népegészségügyi laboratóriumok, és tápanyagtáblázatokat tesznek közzé. A különböző mérések szerint a fagyasztott zöldségek C-vitamin-tartalma igen eltérő. Van, amelyik szerint fele, egy másik szerint 80 százaléka a frissen leszedett zöldségnek vagy gyümölcsnek. De az biztos, hogy jobban őrzi a vitamint a fagyasztás, mint ha az áru csak a hűtőben vagy a kamrában állna. Ezért a mirelit vitamintartalma akár magasabb is lehet a piacon vásárolt – melegházban nevelt, esetleg több ezer kilométert utazott –, néhány napot a pultokon, majd ugyanannyit a mi kamránkban vagy hűtőnkben parkolt „friss” zöldfélénél. Ennek oka, hogy ma már a legtöbb gyártó gyorsfagyasztást alkalmaz, azaz igen rövid idő telik el a szüret és a feldolgozás/lefagyasztás között. Ha tehát a boltban egy enyhén fonnyadt, „friss”, illetve a mélyhűtött zöldség között kell választanunk, jobban tesszük, ha az utóbbira szavazunk.

Sokat számít az is, mit művelünk a konyhában. Felhasználáskor, ha nem muszáj, ne bontsuk meg a zöldségek és gyümölcsök szerkezetét. Ha lehet, ne hámozzuk és ne aprítsuk őket, mert ezzel meggyorsítjuk a C-vitamin bomlását. A zöldségféléket megtisztítás után mossuk meg, de ne áztassuk. Ha mégis vízben kell állniuk, az áztatóvizet is használjuk fel. Nagyanyáink tanácsának követésével – sós vízben áztatás, utána kinyomkodás – rengeteg vitamin, ásványi anyag megy veszendőbe, és felesleges is. A mai padlizsánokat, uborkákat gondosan öntözik, így a legritkább esetben van keserű mellékízük.

A zöldségeket főzés helyett pároljuk gőzölő edényben. Próbáljuk ki a csak roppanósra párolt, nem „magyarosan” szétfőtt zöldféléket! A krumpli főzővizét használjuk fel például levesekhez – kivéve ha már csírás, ekkor ugyanis tilos!

A TERMÉK	A beszerzés helye	C-vitamin-tartalom (mg/100 g)	Mekkora részét fedezi az ajánlott napi adagnak?	Hány grammot kell enni a napi C-vitamin-adaghoz?*	Megvásárolt egység	Egységár (Ft)
Karfiol	hipermarket	**61,0**	**76%**	**131**	750 g-os tálca	429
Fejes káposzta	biopiac	**60,8**	**76%**	**131**	kg	350
Lila káposzta	biopiac	**51,1**	**64%**	**156**	kg	600
Narancs	hipermarket	**49,9**	**62%**	**160**	kg	349
Narancs	biopiac	**46,9**	**59%**	**170**	kg	980
Lila káposzta	hipermarket	**40,0**	**50%**	**200**	kg	119
Karalábé	biopiac	**36,1**	**45%**	**221**	db	150
Karfiol	biopiac	**31,3**	**39%**	**255**	kg	800
Lila káposzta	zöldséges	**30,4**	**38%**	**263**	kg	298
Narancs	zöldséges	**25,8**	**32%**	**310**	kg	400
Fejes káposzta	hipermarket	**24,7**	**31%**	**323**	kg	99
Karalábé	hipermarket	**22,8**	**29%**	**350**	db	99
Karalábé	zöldséges	**20,7**	**26%**	**386**	db	169
Fejes káposzta	zöldséges	**18,9**	**24%**	**423**	kg	99
Fejes káposzta	piaci őstermelő	**18,7**	**23%**	**427**	kg	300
Karfiol	zöldséges	**18,3**	**23%**	**437**	kg	198
Karfiol	piaci őstermelő	**17,3**	**22%**	**462**	kg	600
Karalábé	piaci őstermelő	**13,5**	**17%**	**592**	db	150

Az adatgyűjtés ideje: 2011. augusztus. * = Az oszlopban szereplő értékek azt mutatják, hogy az adott zöldségből vagy gyümölcsből hány grammot kellene enni ahhoz, hogy hozzájussunk az egy napra ajánlott 80 milligrammnyi C-vitaminhoz.

KÁPOSZTA NYERSEN?

Vágj apró csíkokra káposztát, apró kockákra almát, keverd össze egy kis olívaolajjal, fűszerekkel, esetleg pici hagymával, és máris kész a nyers C-vitamin-aranybánya. Az almát bármilyen gyümölccsel helyettesítheted. Szendvicsekbe, főzelékekre feltétként az egyszerű összevágott káposztát is teheted. Kísérletezni jó!

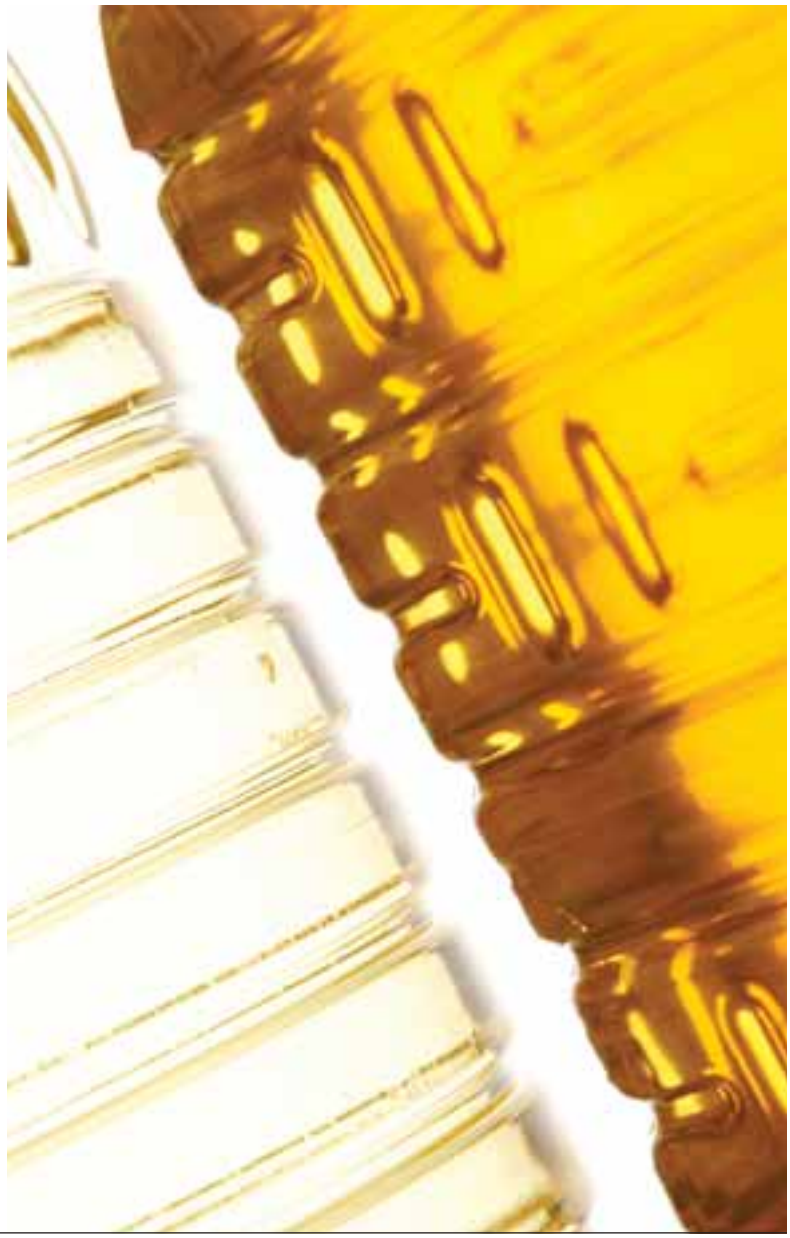
LÉDERER SÁNDOR

Vásárlásunk során nemcsak egy termék mellett tesszük le voksunkat, hanem egy üzletet, vállalkozást is támogatunk. Nem árt utánajárni, kinek a termékeit öntjük nap mit nap a serpenyőnkbe. A Cégmércében vizsgált étolajgyártók közül a Piszkei Öko Kft. kapta a legtöbb pontot (9,5) és bizonyult a legetikusabb cégnek. Az éllovast fél pont lemaradással a Robiol Kft. követi. Holtversenyben 8,5 ponttal a Solio Kft. és az NT Kft. lett a harmadik. A középmezőnyt 7,5 ponttal a Reja Corporation s.r.o. és a Sunce a.d. képviseli, utolsóként pedig a Bunge végzett (5,5 ponttal).

KÖRNYEZETI SZEMPONTOK

A környezeti vagy fenntarthatósági jelentés célja, hogy egy vállalat bemutassa, milyen erőfeszítéseket tesz a tevékenysége folytán keletkezett környezeti károk enyhítésére, felszámolására. A vizsgálatunkban szereplő cégek honlapján egyetlen esetben sem találtunk ilyen jelentést, ezért minden cégtől levontunk fél pontot.

Megnéztük a hét gyártóval kapcsolatos sajtómegjelenéseket is, reménykedve, hogy valami kiderül a cégek környezeti tevékenységéről. Így megtudtuk például, hogy a Rainforest Action Network tiltakozást szervezett a Bunge (a Vénusz és Floriol termékek gyártója) ellen a cég éves részvényesi közgyűlésének helyszíne előtt. Az ellen tiltakoztak, hogy a cég fontos szereplője a növekvő brazíliai



Fotó: © Petar Neychev: Dreamstime

›››

Cégmérce: Étolajgyártók

NEM OLAJOZOTT MŰKÖDÉS

Az étolajok piacán több hazai cég is versenyez, némelyik biotermékkel – eddig a jó hírek. Sajnos a környezeti jelentés vagy az etikai kódex mindegyikük számára ismeretlen fogalom. Aktuális cégmércénkben hét itthon kapható étolaj gyártóját vizsgáltuk.

Márkanév	Környezet			Társadalom				Állatok		Extrák		Össz-pont-szám	Cégnév
	KJ	SZ	KE	FO	MT	MV	TE	ÁJ	ÁK	BO	GM		
Piszkei Öko	◔	⊕	◕	⊕	◕	⊕	●	⊕	⊕	⊕	◔	**9,5**	Piszkei Öko Kft.
Robiol	●	⊕	◕	⊕	◕	⊕	●	⊕	⊕	⊕	◔	**9**	Robiol Kft.
Solio	◔	⊕	⊕	⊕	◕	⊕	●	⊕	⊕	⊕	◔	**8,5**	Solio Kft.
Olajessimo	●	⊕	⊕	⊕	◕	⊕	●	⊕	⊕	⊕	◔	**8,5**	Solio Kft.
Kunsági Éden	◔	⊕	⊕	⊕	◕	⊕	●	⊕	⊕	⊕	◔	**8,5**	NT Kft.
Coop	●	⊕	⊕	⊕	◕	⊕	●	⊕	⊕	⊕	◔	**8,5**	NT Kft.
Sunol	◔	⊕	⊕	⊕	◔	⊕	◔	⊕	⊕	⊕	◔	**7,5**	Reja Corporation s.r.o.
Sunce	●	⊕	⊕	⊕	●	⊕	◔	⊕	⊕	⊕	◔	**7,5**	Sunce a.d.
Vénusz	◔	⊕	●	⊕	◔	●	●	⊕	⊕	⊕	◔	**5,5**	Bunge Zrt.
Floriol	●	⊕	●	⊕	●	●	●	⊕	⊕	⊕	◔	**5,5**	Bunge Zrt.

10 pont fölött: kiemelkedő etikai, környezeti teljesítmény. **5 pont alatt:** gyenge etikai teljesítmény, kerüld a termékeit!

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**

szójatermelésnek. A szervezet szerint ez együtt jár az őserdők pusztításával és az őslakosok életterének csökkenésével.

Azt szintén megvizsgáltuk, hogy mely vállalatok rendelkeznek környezetközpontú irányítási rendszerrel, illetve kínálnak-e saját környezetbarát vagy biotermékeket. ISO 14001-es környezetirányítási rendszerrel kizárólag a Bunge rendelkezik, bioterméket pedig csak a Piszkei Öko és a Robiol gyárt. Előbbinek minden terméke bio, utóbbi cég termékei között ugyancsak megtalálhatóak a Biokontroll Hungária által tanúsított áruk.

MUNKAVÁLLALÓK, ETIKA

A munkavállalókkal szembeni magatartás terén egyedül a Bunge nevű céggel kapcsolatban találtunk érdemi információkat. A Terra de Direitos nevű brazil emberi jogi szervezet „Nemzetközi vállalatok a vádlottak padján. Emberi jogok megsértése és a felelősségre vonás lehetőségei" *(Transnational corporations on the defendant's seat: Human Rights Violations and Possibilities for Accountability)* című tanulmányában leírja, hogy 2007–2008-ban a Fosfértil nevű cég, amelynek legnagyobb arányban a nemzetközi Bunge Ltd. a tulajdonosa, szakszervezet-ellenes magatartásával többször megsértette a munkajogot. 2008 januárjában, amikor a munkások 95 százaléka sztrájkba kezdett, a cég – hogy a szakszervezeti vezetők ne tudjanak bejutni az üzemekbe – megtiltotta a munkások ki- és belépését, ezzel sok embert gyakorlatilag 70 órára „zárkában" tartott – állítja a forrás. A Rainforest Action Network szerint a Bunge ráadásul olyan ültetvényekről is „vásárol szóját, amelyek a brazil kormány feketelistáján szerepelnek rabszolgamunka miatt".

Az egyéb társadalmi szempontok számbavétele során olyan tényezőket vizsgáltunk, mint például az etikai kódex megléte vagy leányvállalatok tulajdonlása vagy üzemeltetése diktatórikus országokban. A cégek többségének honlapjain sajnos nem találtunk magyar nyelvű etikai kódexet, és a legtöbben a levelünkre sem válaszoltak. A Bunge a diktatórikus Kínában is működtet leányvállalatot.

A helyi élelmiszerek támogatásának érdekében minden olyan cégnek pluszpont járt, amelyik több mint 90%-ban magyar tulajdonban van. A Piszkei Öko, a Robiol, a Solio Kft. és az NT Kft. ezért fél-fél pontnak örvendhet. A több mint 90%-ban külföldi érdekeltségű termékek gyártóit viszont ugyanekkora pontlevonásban részesítettük.

GÉNMÓDOSÍTÁS ÉS ÁLLATJÓLÉT

A génmódosított összetevők kapcsán levonás járt mindenkinek, mivel egyik cég weboldalán sem találtunk magyar nyelvű, a génmódosított anyagokat tartalmazó termékek gyártásának tilalmával kapcsolatos irányelvet. Annyit azonban biztos tudunk, hogy a Greenpeace *Eating up the Amazon* című jelentése szerint a Bunge vásárolt szóját génmódosított szóját termelő farmerektől az Amazonas térségében. Az állatjólét vizsgálatánál ezúttal nem osztottunk pontokat, mert nem szükséges állattartás az étolaj előállításához.

AJÁNLÓ

További sztorik:
www.cegmerce.hu

Olvasd el a Tudatos Vásárló 20. számában megjelent étolajtesztünket:
www.tudatosvasarlo.hu/cikk/etolajteszt-veszelytelen-finomsagok

Fotó: © Zmkstudio, Kmitu, Liufu Yu, Iurii Konoval, Eric Inghels, Greggr, Roma74; Dreamstime

Háziasszonyokat kértünk, hogy vakteszt alapján mondják meg, tényleg finomabb-e a kertben termett vagy a bioparadicsom. Az értékelésnél az ismert iskolai módszert használtuk: minél ízesebb, illatosabb, levesebb húsú, vékonyabb héjú volt a paradicsom, annál jobb pontot kapott. Tesztelőink minősített ökológiai gazdálkodásból származó, kerti, valamint őstermelőnél, zöldségesnél, szupermarketben kapható, magyar és olasz paradicsomokat kóstoltak. Hatból három nyerő!

Paradicsomok élvezeti tesztje

KERESD A NÉNIT!

Házi tesztünk a piacon kapható paradicsomot hozta ki győztesnek, a kerti és a bioterméssel együtt. Az szintén kiderült, hogy csupán íz alapján nem könnyű eldönteni, hol termett egy paradicsom.

PARADICSOM A NÉNITŐL

Tesztünk egyik nyertese a hévízgyörki őstermelőnél vásárolt paradicsom volt. A piacon árult paradicsom sikerét íze és illata hozta, amivel verte az egész mezőnyt. *„Szép a színe, jó az állaga, finom és zamatos”* — áradozott visszafogottan Kriszta. Noémin kívül, aki kritikusan mindössze 2 pontra értékelte az őstermelői ízvilágot, ezzel mindenki egyetértett. Zsuzsa még a lényegre is rátapintott: *„Engem a szabadföldön termett paradicsomra emlékeztet.”* A héj vastagságát és a hús levességét az ideálishoz képest átlagosnak tartották tesztelőink. A pompás íz és illat mellett még jobban esik a paradicsom, ha tudjuk, hogy az őstermelői pultoknál közvetlenül a gazdát támogatjuk, és nem kell a hosszú szállítás okozta környezetszennyezés miatt sem aggódnunk.
Értékelés: **4 pont**

A KERTBEN TERMETT

Hobbikertészünk vegyszermentesen termesztett paradicsomját a kertben szedték a teszt reggelén, ám nem sok napfényt látott a leszedés előtt. Legravaszabb tesztelőnk fel is kiszúrta a furcsaságot: *„Löttyedt és íztelen. Biztos zölden szedték le, és sokat szállították. Viszont szép vékony a héja”* Ám Noéminél ez lett az abszolút befutó: *„Végre éreztem ízt is. Ez az eddigi legjobb. Biztos valami cuki néninél vagy kertben termett. Mindjárt felfalom az összeset.”* Felfigyeltünk arra az érdekes jelenségre is, hogy a kerti paradicsom fogyasztása önfeledt nevetgélést váltott ki a tesztelőkből, ami mindenképpen pozitívum. Mindez a megosztott első helyre volt elég.
Értékelés: **4 pont**

ELLENŐRZÖTT TERMESZTÉS, A BIO

Négy tesztelőnkből csupán egy értékelte elragadtatva az ellenőrzött ökológiai gazdálkodásból származó paradicsomot, a többiek bizony elég kritikusak voltak. Megosztott első helyét kellemesen vékony héjának és leves húsának köszönhette, aromája viszont nem váltotta be a bióhoz fűzött reményeket. Hiába szaglászták, ennek a zöldségnek senki nem találta az illatát. Zsuzsa újra tévesztett, és nem ismerte fel a származási helyet: *„Ilyet lehet a szupermarketben kapni, kényszertermett, magyar áru.”* Noémit ez a paradicsom is meggyőzte, a kertben termett mellett ezt is szívesen vásárolná. Nem is illatos, nem is ízes, de egy jó lecsóba, kis zöld és ideológiai fűszerrel elmegy: mégiscsak környezetkímélő módon termesztették.
Értékelés: **4 pont**

A HIPER-SZUPER MAGYAR

Vegyes fogadtatást kapott a szupermarketben kapható magyar paradicsom: úgy tűnik, a magyar származás nem garancia a minőségre. Annak köszönheti, hogy nem az utolsó helyen végzett, hogy a bolti paradicsom ízéhez szokott tesztelőnk szórta neki a jó pontokat: *„Ilyen az illata annak a paradicsomnak is, amit a boltban veszek. Se túl kemény, se túl puha, és talán édesebb is, mint a többi."* Ezzel kiegyenlítette a kritikusokat: *„Ennek nincs íze, és illata sem"* – mondta ki végül Kriszta azt, amit mindenki más is gondolt. A hipermarketben vásárolt paradicsom biztosan meggyőzi azokat, akik a kiszámítható minőségre vágynak.
Értékelés: 3 pont

BOLTI OLASZ

Ha már olasz, legyen minőségi – ezzel lehetne indokolni, hogy mit keres a mediterrán áru a paradicsomszezon közepén a boltban. Ehhez képest a kiegyensúlyozott átlagot hozta az olasz zöldség. Zsuzsa arra gyanakodott, hogy nem a szabadból származik: *„Tömegtermesztett árunak tűnik, nem érezni rajta a nap ízét."* Mariann sem szívesen enné mindennap az olasz paradicsomot: *„Éppen elég vékony a héja, és a levessége a legjobbak között van, de egyszerűen nincs íze."* Megéri ezért pazarolni az üzemanyagot és fizetni a drágább árat?
Értékelés: 3 pont

A ZÖLDSÉGES ÁRUJA

Tesztelőink ízlelőbimbói a sor végére utasították a zöldségesnél vásárolt paradicsomot. Nem túl levesnek, inkább vastag héjúnak találták, illatát nem érezték. *„Se íze, se bűze. Ez műanyagból van"* – zárta a kóstolást kritikusan Zsuzsa. Noémi sem adott több pontot, bár kicsit elbizonytalanodott: *„Egyszerűen nem érzem az illatát. Lehet, hogy nincs orrom?"* Mariann viszont meglátta a pozitívumot a vesztes versenyző kapcsán: *„Nagyon kemény, de nem olyan rossz. És ez néz ki a legjobban."* Túl sok információnk nincs arról, hogy az ehetetlen paradicsom honnan származik, mert vásárláskor kiderült, hogy a pénztárgép mögött álló fiatalember töri a magyart. Mindenesetre úgy fest, díszítésen kívül nem sok mindenre lehet használni.
Értékelés: 2 pont

AJÁNLÓ

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

- SPENÓT -

10 VITAMIN VAN BENNE a legfontosabbak közül: K-vitamin, karotin, E-vitamin, B_1-vitamin, B_2-vitamin, B_6-vitamin, biotin, folsav, C-vitamin, niacin. **Ezért majszold:** A B_2-vitamin energiával lát el, megőrzi a köröm és a haj egészségét. A folsav a magzat fejlődéséhez szükséges, csökkentheti a szívinfarktus kockázatát.

- SÜTŐTÖK -

8 VITAMIN VAN BENNE a legfontosabbak közül: karotin, B_1-vitamin, B_2-vitamin, B_6-vitamin, biotin, folsav, C-vitamin, niacin. **Ezért majszold:** A karotin fontos a szem és a nyálkahártyák egészségéhez.

- ZELLER -

9 VITAMIN VAN BENNE a legfontosabbak közül: karotin, E-vitamin, B_1-vitamin, B_2-vitamin, B_6-vitamin, biotin, folsav, C-vitamin, niacin. **Ezért majszold:** A B_6-vitamin segíti a stressz leküzdését és az izomrendszer működését.

Minél frissebbek és nyersebbek, annál értékesebb a vitamintartalmuk – állapítják meg a gyümölcsöket és zöldségeket vizsgáló tápanyagkutatások. Míg például főzéskor a főzelékfélék elvesztik teljes C-vitamin-tartalmukat, párolással az eredeti érték akár 60 százaléka megőrizhető. Kísérletezd ki a legjobb recepteket a nyers fogyasztáshoz. Íme két vitamingazdag fogás a fűszereplők részvételével:

Vitaminparádé öntettel: ízlés szerinti arányban vágj apró kockákra almát, még apróbbakra zellert, keverd össze egy kis durvára tört dióval, és öntsd nyakon egy kis majonézzel vagy olívás öntettel, majd fűszerezd kedved szerint.

Francia vitamindömping: ízlés szerinti arányban vágj apró szálakra zellert és répát. Kis tálkában keverj pici mustárt, citromlét, sót, borsot olívaolajjal jóízűre, és keverd össze a zöldségekkel.

Vitaminlelőhelyek a zöldség- és gyümölcsszezonon kívül

AZ ŐSZ SZTÁRJAI

Összegyűjtöttük azokat a zöldségeket és gyümölcsöket, amelyek vitamintartalma ősszel is verhetetlen. Az élmezőnyből a C-vitamin-rekorder, a csipkebogyó sem hiányozhat.

+1 CSIPKEBOGYÓ

2 VITAMIN VAN BENNE
a legfontosabbak közül:
B_1-vitamin, C-vitamin.
Ezért majszold: A friss bogyóban kilencszer, a szárítottban kétszer annyi C-vitamin van, mint például a citromban. A C-vitamin ellenállóvá teszi a szervezetet, egészségesen tartja az ínszalagokat és ízületeket.

- DIÓ -

9 VITAMIN VAN BENNE a legfontosabbak közül:
karotin, E-vitamin, B_1-vitamin, B_2-vitamin, B_6-vitamin, biotin, folsav, C-vitamin, niacin.
Ezért majszold: A B_1-vitamin javítja a memóriát és csökkenti a cukoréhséget, és főzés nélkül is fogyasztható.

- MOGYORÓ -

9 VITAMIN VAN BENNE a legfontosabbak közül:
karotin, E-vitamin, B_1-vitamin, B_2-vitamin, B_6-vitamin, biotin, folsav, C-vitamin, niacin. **Ezért majszold:** Nyers vitaminbomba, a legtöbb vitaminból sok van benne. A B_2-vitamin energiát ad, őrzi a köröm és a haj egészségét. A biotin enyhíti a cukorbetegséget és az izomfájdalmakat.

- ALMA -

10 VITAMIN VAN BENNE a legfontosabbak közül:
K-vitamin, karotin, E-vitamin, B_1-vitamin, B_2-vitamin, B_6-vitamin, biotin, folsav, C-vitamin, niacin.
Ezért majszold: Nyers vitaminforrás. Az alma vitamintartalma átlagosnak mondható, de mivel nyersen fogyasztjuk, nagy része felszívódik.

SZERETNÉL MÁSOKNAK IS ÖTLETET ADNI?

Várjuk a szerk@tve.hu-ra azokat a recepteket, amelyek segítenek a felsorolt őszi zöldségek, gyümölcsök és magvak minél vitamindúsabb elkészítésében. Jöhetnek a nyers ételek, párolt zöldségek, gyümölcsös finomságok receptjei!

Fotók: © Tomboy2290, Cristi180884, Roman Ivaschenko, Eugenio Polacchini, Andrey Yakovlev, Vladymyr Dobrydenev, Martinased: Dreamstime

NAGY MELINDA

Takács Lajos az iskola elvégzése után Badacsonyban vezetett konyhát, majd a híres francia séf, Paul Bocuse egykori helyettesének éttermében tanult. Hazatérve a Jankó Kortárs Magyar Étterem és a Gold bisztró konyhájának vezetése után itthon egyedülálló éttermet hozott létre. Az Olimpiában nincs étlap, mindennap abból főznek, amiből a legzamatosabbat sikerült megvenni.

Őszinte konyhának nevezi az Olimpia konyháját. Miért?
Mert vállalható alapanyagokból főzünk, amelyeket modern technológiával és a már jól ismert hagyományos eljárásokkal készítünk el. A vállalható alapanyag friss, és íze is van. A műtrágyával felduzzasztott, ízetlen zöldségek értelemszerűen szóba sem jöhetnek nálunk, ahogy a mirelit zöldség vagy a gyári fűszerkeverékek sem.

És mire utal a modern technológia?
Elsősorban a sous vide, azaz vákuum alatti főzésre. Ez egy olyan professzionális módszer, melynek során az alapanyagnak megmarad a saját íze, zamata. A zöldségeknek és húsoknak is nagyon jót tesz. Én a sous vide nagy híve vagyok.

Az Olimpiának nem az egészségkonyha a profilja, mégis a biopiacon szerzi be az alapanyagok nagy részét. Tényleg jobb az ízük?
Valóban sokat járok biopiacra, de nem a bióság miatt, hanem azért, mert ezek tényleg finomabbak. Emellett sokat

„Nekem az lenne a teher, ha mindennap ugyanazt kellene főznöm”

ÖRÖMVENDÉGLŐ A KELETINÉL

Az Olimpia vendéglőben sosem lehet tudni, mi a napi kínálat. A menüsor ugyanis mindig az aznap legjobb minőségben beszerzett alapanyagok, no meg a séf fantáziája szerint alakul.

A VÁKUUMPÁROLÁS

A sous vide technológia lényege, hogy viszonylag alacsony hőmérsékleten, vákuum alatt puhítja meg az alapanyagokat. A vákuumpárolás hosszabb időt vesz igénybe, mint a hagyományos főzés vagy sütés, de cserébe minimálisra csökkenthető a nyersanyagveszteség, miközben az íz-, zamat- és illatanyagok is szinte teljesen megmaradnak. A sous vide módszerben 60 °C és 85 °C fok közé, tizedfok pontossággal lövik be a hőfokot, melyen órákon át puhítják az ételt. Minden alapanyagnak megvan az ideális elkészítési hőmérséklete és ideje, a tökéletes marhasült például 59 fokon, 72 óra alatt készül el.

vásárolok olyan kistermelőktől, akiknek nem fityeg a pultjukon a minősítő pecsét, ettől függetlenül tudom, hogy minőségi, becsülettel megtermelt, permetezőszert nem látott dolgokat árulnak. A minőség érdekel, nem a biopecsét.

A húst is a biopiacon veszi?

Nem. A magyar szürkemarha sajnos nem olyan jó minőségű, inkább pörköltnek való. Az igazán jó húshoz olyan gyártási körülmények szükségesek, amelyeket itthon senki sem biztosít. A készített hús nagy részét itthon vásárolom, más típusú húsból vannak bevált helyeim. Szerencsére, mivel nincs étlap, nincs rajtam az a kényszer, hogy mindig, minden körülmények között be kell szereznem az adott húst. Ha étlap szerint kellene főznöm, valószínűleg én is a külföldi forrásokra támaszkodnék, mert azok megbízhatóbbak.

Mi a baj a magyar marhával?

Azt gondoljuk, hogy a magyar marhának komoly hagyományai vannak, pedig ez már igen régóta nincs így. Magyarországon nem tudnak állatot nevelni. Nem azért, mert nem értenek hozzá, hanem mert nincs hozzá hely. A Tisza szabályozása előtt az állatok tudtak hol legelni, a magyar hús igazából a török hódoltság idejében volt nagyon híres.

Az Olimpiába érkező vacsoravendég étlap helyett egy fekete táblára írt alapanyaglistával találkozik, amelyből Önök azt főznek, amit a vendég kitalál, vagy amit Ön szeretne. Hogy bírja fantáziával?

Nekem éppen az lenne a teher, ha mindig ugyanazt kellene főznöm. Olyan vendégeket várunk, akik nem egy étlapról szeretnének választani, hanem arra kíváncsiak, milyen egy jól összeállított menüsor, szeretnének a barátaikkal egy jót vacsorázni, nyitottak, szeretik az új megközelítéseket.

Franciaországban is tanult. Francia ételeket készít?

Nem igazán, inkább a régi magyar konyhára jellemző ételeket főzök. A francia konyhatechnikát persze nem tudom kikerülni, mert minden innen indul ki. Ők alapozták meg a 19. században a mai konyha kultúráját és szókincsét, és hatalmas alapanyagválasztékból dolgoznak.

Ezek szerint aki szakács akar lenni, annak Franciaországba kell mennie?

Nem kötelező, de az biztos, hogy az alapanyag-ismeretet ott lehet a legjobban elsajátítani. Emellett Spanyolországban és Japánban is sokat lehet tanulni. Spanyolországban igazi gasztroforradalom zajlik. A séfek tartományi szakácsversenyeken mérik össze a tudásukat, de az egész vendéglátózásnak más arca van – gondolok itt az étterembe járó közönségre. Szeretik a kis helyi vendéglőket, inkább lemennek a közeli tapas-bárba, és nem arra kíváncsiak, hogy hol a legjobb a pizza.

Mi a helyzet itthon az alapanyagok terén?

Meg kell találni a lelkiismeretes kiskereskedőket és beszállítókat. Szerencsére ez már nem lehetetlen, sokan rájöttek, hogy megéri minőséget kínálni, nem mindig a gyors meggazdagodás a legfontosabb. Azt mondhatom, körülbelül 95 „beszállítótól" vásárolunk, de az ügyfélkör folyamatosan bővül a nagycsarnokbeli kacsástól a Fény utcai piacon áruló mangalicáson át egészen a csepeli vagy erdélyi őstermelőig. Az ételek mellett az italok is megbízható helyről származnak. A szeszekből is rendes minőséget tartunk, előnyben részesítjük a kézművestermékeket, és aki akar, házi szörpöt is ihat.

Fotók: Bihari Ágnes

Ismer hasonló helyet?

Nem igazán. Ezt a fajta vendéglátást csak ilyen kicsi éttermek csinálják, a nagyobbak nem tudják, ők inkább étlapot tartanak. Az Olimpia huszonkilenc férőhelyes, éppen alkalmas arra, hogy ebben a rendszerben minden áldott nap valami emlékezeteset tegyünk az asztalra.

Milyen gyakran vásárolnak?

Piacozással indulnak a napjaim, amiből minőségi árut találok, abból lesz az esti vacsora. Közben rendszerint ihletet kapok, hogy mi legyen a napi menü.

Mi lesz a mai?

Még nem tudom. Van jó tokhal, kacsamáj és mangó. Ebből lesz valami.

Olimpia vendéglő, Budapest, VII. kerület, Alpár u. 5.
Nyitva: H-P: 12.00-15.00, 19.00-22.00, Sz: 19.00-22.00
Ünnepnapokon zárva.

FRAZON ZSÓFIA

Forognak a hengerek. Állsz, ülsz, billegsz, nézegetsz közben, vagy épp feszülten figyeled a kijelzőt. Mi lesz? Egy pár? Esetleg sor? Vagy talán póker? Dinnye vagy, nem lesz ez citrom se. BAR! Nyertél! De mit is? Ma leginkább pénz, de régen rágó, egy doboz cigi vagy egy ital járt az egyforma gyümölcsökért. A pénzbedobós játékautomaták a 19. század „nagy” találmányai. A forrásvidék Észak-Amerika, Kalifornia, San Francisco. A feltaláló Charles Fey, aki 1875-ben fejlesztette ki az első nyerőgépet. A Liberty Bell játékgép lényegében a póker kártyajáték automata változata volt. Öt hengeren voltak elosztva a lapok, melyeket a pénzbedobást követően a szerencse forgatott. A 20. század első évtizedében már szalonokban is kattogtak a játékgép hengerei, és egyre több játékosban pörgették fel az adrenalint. A pókergépen a kőr, a pikk, a treff és a káró szerepeltek, feketén és pirosan. De miként lett a kártyajelekből dinnye, cseresznye, citrom és szilva? A váltás – akármilyen hihetetlen – valóban a gyümölcsös ízhez, rágókhoz és cukrokhoz kapcsolódik. Az első gyümölcsszimbólumokkal ellátott automatát 1907-ben gyártották Herbert Mills chicagói manu-

Rövid játékautomata-történelem

NYERŐ GYÜMÖLCSÖK

Kotorászol a zsebedben apró után, elindulsz a masina felé, bedobod a gurulóst, megnyomsz egy gombot, vagy meghúzol egy kart, aztán vársz. Dinnye, cseresznye, citrom vagy szilva? Ki nyer ma, a félkarú rabló vagy te?

Fotó: © Alterfalter, Joanne Zh: Dreamstime

Nem egy alkalommal láthatunk jeleneteket a halomba összehordott játékautomaták nyilvános rombolásáról.

faktúrájában, ötletgazdának pedig egy O. D. Jennings nevű nőt tekintenek. A történetek nem mindig vágnak egybe, de az kirajzolódik, hogy a nyerőautomaták gyümölcsös változatai a kocsmai használathoz, a kártyázás helyett a bárnál nyerhető cigihez, italhoz vagy valami kis jutalomédességhez kapcsolódtak. A gyümölcsszimbólumok pedig az akkor legismertebb rágógumigyártó cég, a Bell-Fruit Gum Company ikonjaihoz. A gyümölcsös játékautomaták ennek ellenére végül nem az Egyesült Államokban, hanem az Egyesült Királyságban futottak be nagy karriert – dacolva a tiltásokkal és a jogi szabályozásokkal.

TILTOTT GYÜMÖLCSÖK

A pénzbedobós nyerőautomaták az első pillanattól fogva megosztották az embereket. Nyilvánvaló volt, hogy a játék szenvedéllyé válhat, ami a korszak polgári ízlése számára elfogadhatatlan, sőt üldözendő volt. A képes beszámolókban nem egy alkalommal láthatunk jeleneteket a halomba összehordott játékautomaták nyilvános rombolásáról. A tömeg élén cilinderes urak állnak, kezükben hatalmas kalapáccsal. A képek üzenete nyilvánvaló. Ha ezeket a körülményeket is figyelembe vesszük, akkor korántsem értelmetlen a kérdés: a gyümölcsös rágógumi jelentette volna a „veszélyes” játék megszelídítését? Hogy ne pénzben játsszunk, hanem valami kis „semmi” édességben? A játékautomata-szakirodalom igyekszik különbséget tenni az általános félkarú nyerőgépek *(One-Armed Bandit)* és például a gyümölcsös automaták *(Fruit Machine)* között. Épeszű olvasó számára ugyan hajszálnyi a különbség, de a magyarázatokban mindig kiemelik, hogy míg a pénzbedobós játékautomatáknál az eredményt kizárólag a szerencse irányítja, addig a gyümölcsös automaták kapcsolódnak az ügyességhez és a stratégiához, hiszen az egyes elemek egyik körről a másikra megtarthatóak, a kar meghúzásának pillanata és ereje pedig befolyásolja a végeredményt. Angliában a gyümölcsös változat nem is vált a kaszinók kedvelt játékává, sokkal inkább terjedt a kocsmákban, ahol egy-egy italt, egy szál cigit vagy egy rágót lehetett nyerni velük. Úgy tűnik tehát, hogy nem a pénznyeremény, hanem a játék és a szórakozás mozgatta a Fruit Machine hengereit.

A szenvedélybetegségtől való félelem és a jogi szabályozás viszont a gyümölcsös automaták fölött is ott lebegett. Az USA-ban már az 1930-as évektől kezdték adóztatni a bevételt és a nyereményeket, majd évtizedekre be is tiltották a pénzbedobós játékokat. 1937-ben Németországban a nemzeti szocialista párt betiltott minden pénzbedobással működtethető játékgépet, és ezt a megszállt területekre is kiterjesztették. 1951-ben az USA legtöbb államában betiltották a nyerőautomatákat, és csak tíz év múlva kezdtek lazítani a szabályozáson. Angliában pedig bevezették, hogy az automatákba bedobott pénz legalább 80%-át kell nyereményként „hozzáférhetővé tenni” a játékosok számára. A nemzeti lottók megalapítása óta viszont ellentmondásossá vált a nyerőautomaták elleni érvelés. A szabályozás ma már leginkább a használat helyeire és a használók korhatárára vonatkozik – amit a játékok online változatainak megjelenése újra fellazít.

EGY ÉS MÁS

Tehát a játékautomata-kultúra ismert ideológiája szerint a gyümölcsös gépek tulajdonképpen képességalapú játékok. A kiinduló ötlet és az automaták formai megjelenése egybekapcsolja ugyan ezeket az általánosan elterjedt pénznyerő gépekkel *(Slot Machine),* de a játék stratégiai és fizikai ügyességen, reflexen alapuló jellege, illetve a nyeremények „játékossága” mégiscsak elválasztja a gyümölcsös változatokat más gépektől. Technikai fejlődésük viszont fej fej mellett haladt. Kezdetben általános volt, hogy fizikai erővel lendítették játékba a gépet, és hengerekkel működtették, a hatvanas évektől kezdett általánossá válni az elektromechanika, majd a nyolcvanas évektől a mikroprocesszor – ami egyre kevesebb teret hagy a leleményességnek. Ami viszont változatlan maradt: a számtalan vesztes játék után is töretlen reménnyel csatába induló játékosok, a dinnye, a cseresznye, a citrom, a narancs, a szőlő és a szilva, a nyerő vagy vesztes széria, a csillogó fém vagy műanyag gépház, a színes szimbólumokat forgató hengerek és a fél kar, amivel elindítjuk a játékot – na meg a rablót.

SZILVA ESZTER

Vukovich Daniella, a Háromkaptár egyik gazdája

Takaros kis ház áll Tahitótfalu határában a zöldségveteményekkel teli, több mint egyhektáros telken. A Háromkaptár biokert jókora konyhájában éppen a heti zöldségdobozokat állítják össze, ezeket később Vácra, Pilisszentlászlóra és Szentendrére szállítják a vásárlóknak, vagyis a „zöldségközösség" tagjainak. Július közepén jártunk ott, ami nemcsak nyaralóhelyeken, hanem a zöldségtermesztésben is főszezonnak számít, így a dobozokba kerül zöldbab, cukkini, sárgarépa, újhagyma, kapor, petrezselyem, paradicsom és újkrumpli is. A kerten Daniella, az egyik tulajdonos kalauzol végig, aki elmeséli, hogyan indult a gazdaság két család összefogásával kiskertként, és hogyan lett mára jól működő példája az úgynevezett közösség által támogatott mezőgazdaságnak.

Vukovich Daniella és Harasztosi Edit családja négy évvel ezelőtt vásárolta meg a Tahitótfalu szélén lévő telket, amely azelőtt parlagon hevert. A termőföldben tehát nem volt vegyszermaradvány, de így is két évig tartott, amíg a Biokontroll Hungária Kht. biogazdálko-

Zöldségközösség a Pilisben

„MINT EGY KINDERTOJÁS"

Igazán egészséges, finom, helyi zöldségeket kínál a tahitótfalui kedves családi vállalkozás. A Háromkaptár biokert ízes zöldségei és gyümölcsei még a bio ellen lázadó tinédzsereket is meggyőzik.

dásra alkalmasnak minősítette a területet. „Fontos volt, hogy ez egy vízgyűjtő terület, így a nagyüzemi gazdálkodás az átlagosnál kevesebb vegyszerrel történik a környéken” – mondja Daniella. Kezdetben csak a két családot és az ismerősöket látták el zöldséggel, ám idővel egyre több lett a termés, a fölösleget ezért helyi és budapesti biopiacokon értékesítették. „A biopiac nem igazán felelt meg a mi elképzeléseinknek. Az egy nehéz világ, mert nagyon kevés ilyen piac van Magyarországon, és rettenetesen magasak az árak. Ez részben jogos, mert a termelőknek el kell szállítaniuk a terméket a piacra, de nekünk mégsem fért bele a »bioság« fogalmába. Mi azt szerettük volna, ha nemcsak a termékünk, hanem az egész rendszer bio, és nem szállítgatjuk a termékeket autóval a világ végére, hanem a környékbelieknek adjuk el. Így az ökológiai lábnyoma is kisebb a vállalkozásunknak” – magyarázza Daniella.

PIACOLÁSTÓL A DOBOZOLÁSIG

A Háromkaptár a Tudatos Vásárlók Egyesülete révén 2010-ben ismerkedett meg a hasonló elven működő francia AMAP-rendszerrel (Szövetség a Kistermelői Mezőgazdaság Fenntartásáért) és Benoit Hertz provence-i gazdával, aki megosztotta tapasztalatait a közösség által támogatott mezőgazdasági rendszerről. „Mindannyian tudjuk, hogy mi a gond azzal a rendszerrel, amelyben a termelő eladja az árut a nagykereskedőnek, majd az még egy kereskedőnek, majd az a szupermarketnek, és így tovább. De nem gondoltuk volna, hogy ezt ilyen egyszerű áthidalni. Hatalmas felfedezés volt számunkra. Csodálatos, hogy a termelő és a fogyasztó ennyire közvetlen kapcsolatban is lehet” – meséli a kezdetekről Vukovich Daniella.

Az őszi találkozók után idén tavasszal kezdték el szervezni a közösséget. Először megmutatták a kertet annak a 10-15 környékbeli családnak, amelyik érdeklődött. Májusra bővült a közösség, és az első termények beértével elindult a szállítás is három átvevőpontra: Pilisszentlászlóra, Szentendrére és Vácra. Jelenleg negyvennyolc család vesz részt a közösségben, de van, aki csak fél dobozt kér, így összesen harminc négyfős családdal számolnak. Az áruért hónap elején kell fizetni. A teljes doboz, amely egy négytagú család átlagos heti zöldségfogyasztásának megfelelő zöldséget tartalmaz, 20 ezer forintba kerül havonta, a fél doboz 10 ezerbe. Egyelőre megadják a kilónkénti árakat is, hogy a vevők lássák, mennyit kapnak a pénzükért. „A távlati cél azonban az, hogy a közösség tagjai felismerjék, hogy a gazdaságot valóban a közösség tartja fenn. Ezért az árat úgy szeretnénk majd kiszámolni, hogy mi elmondjuk, mennyibe kerül a vetőmag, az anyagköltség, és ezt az összeget osztjuk szét. Ebbe az idén még nem mertünk fejest ugrani, ehhez bizalom kell, és aktív kommunikáció” – mondja Daniella.

> Zsuzsanna azért csatlakozott, hogy jó minőségű élelmiszert fogyasszanak, ha lehet, minél jobb áron.

A rendszer alapvető eleme ugyanis a közösség: a vevők egy része már ismeri egymást – a pilisszentlászlói Waldorf-iskola szülői és tanárai például évek óta aktív közösséget alkotnak –, de a Háromkaptár szeretné, ha a három település vásárlói ugyancsak összeismerkednének, ezért találkozókat, programokat szerveznek. Emellett a családok bármikor kinézhetnek a kertbe, sőt besegíthetnek a munkába. A kert tulajdonosa szerint a közösség által támogatott mezőgazdaságban a bizalom a legfontosabb: nemcsak a vásárlóknak fontos, hogy tudják, megbízható helyről érkezik a zöldség, hanem a gazdálkodónak is jólesik, hogy tudja, ki fogja megenni a kertjében termett répát. „A kert egy közösségi tér, amelynek a fejlődési irányát a közösség határozza meg. Ha a közösség összeáll, akkor nem mi fogjuk eldönteni, hogy mit termelünk, hanem a vevők” – teszi hozzá Daniella. A csoport tagjai egy levelezőlistán kommunikálnak, ide érkeznek a visszajelzések, vélemények, de recepteket is itt cserélnek.

Az egyhektáros telek házigazdánk szerint körülbelül harminc családot képes eltartani. A jövőben terveznek bővítést, hogy a heti csomagok még változatosabbak legyenek: szeretnének gabonát termeszteni, esetleg tyúkokat ›››

A NÉMET MODELL

Németországban már a kilencvenes évek második felében bombaötletnek bizonyult ez a szolgáltatás. Kezdetben csak néhány nagyváros vonzáskörzetében alkalmazták a friss zöldség- és gyümölcsfélék értékesítésének ezt a módszerét a zömében ellenőrzött biogazdálkodást folytató termelők, mára azonban a tizenhat német tartomány szinte bármely pontján elérhető.

Annak idején általában csak súlyban eltérő – 3-5 kilós – egységcsomagokat lehetett rendelni, amelyekben mindig az adott évszak adott hetében beérő termékek szerepeltek. Később azonban egyre változatosabb, sokoldalúbb lett a szolgáltatás, és főleg az internet elterjedésével lehetővé vált, hogy ki-ki maga állítsa össze „zöldségesládikóját”. Megjelent a színen néhány olyan honlap is, amely közös adatbázisban gyűjti a szolgáltatókat – zömmel őstermelőket és kisebb számban a csak közvetítő kereskedelemmel foglalkozó szállítókat –, így bárki pillanatok alatt megtalálhatja a lakhelyéhez legközelebb eső vállalkozás honlapját. Az árak általában magasabbak, mint a kereskedelmi láncok üzleteiben, a zöldségek viszont garantáltan frissek és vegyszermentesek.

Léderer Pál

Fotó: © Laskovics Katalin

tartani, hogy tojás is kerülhessen a dobozokba. A biogazdálkodásból persze nem lehet megélni, a családok tagjainak van „civil állása” is. A kertben szerdán van a nagyüzem, ilyenkor öten-hatan dolgoznak a dobozok összerakásán, a hét többi napján pedig éppen az dolgozik, aki ráér. A kerttulajdonos úgy érzi, hogy „Ez egy békés egyensúly, pénzforrásnak nem alkalmas, de arra épp elég, hogy fenntartsuk a gazdaságot a zöldségközösséggel. Nem üzleti vállalkozás, de fenntartható”.

SZEZONÁLIS KONYHA

A zöldségközösség nemcsak a gazdálkodónak jelent újfajta értékesítést, a szezonális zöldségekből álló doboz a vásárlókat is új helyzet elé állítja: nem a recepthez kell beszerezni a hozzávalókat, hanem a hozzávalókhoz kell igazítani a receptet. Míg májusban Daniella szerint „saláta, saláta, saláta és egy kis spenót” került a dobozokba, júliusban már sokkal többféle zöldség érkezik a vevőkhöz.

A közösség egyik tagja például kindertojáshoz hasonlítja a heti „meglepetésdobozokat”. Szerinte a legfontosabb, hogy a zöldségközösség átalakítja a család szokásait: a szezonális zöldségekből teljesen máshogy kell főzni, mint ha boltban venné meg az ember a hozzávalókat. Számára mindig a doboz a kiindulási pont. Csütörtökön megérkezik a heti adag, és hétvégén már ehhez igazítja a bevásárlást. Gyarmati Judit, a pilisszentlászlói Waldorf-iskola egyik tanára is hasonlóról számol be. „Izgatottan fedezem fel az éppen aktuális ládában azt a zöldséget – például egy hete a céklát –, ami korábban még nem volt. Egészen más fantáziaerőket mozgat meg bennem, hogy mit készítsek 40 deka ceruzababból, mint amikor otthon kitalálom, hogy mit fogok főzni, és lemegyek megvásárolni a hozzávalókat.”

Zsuzsanna azért csatlakozott, mert fontosnak tartja, hogy jó minőségű élelmiszert fogyasszanak, ha lehet, minél jobb áron. „De egy kicsit lustaságból is. Nagyon kényelmes, hogy egy adott időpontban, egy adott helyen megkapom a dobozt. Ráadásul nem nekem kell azon gondolkodnom, hogy miből mennyit vegyek, hanem abból kell gazdálkodnom, ami éppen jött – mondja. – Egyelőre nagyon elégedettek vagyunk a minőséggel. A jövőben nekem talán segítene, ha egy kicsit jobban előre láthatnám, hogy mit fogunk kapni, például minden héten fog-e jönni krumpli, és ha igen, hány hónapon át” – teszi hozzá.

Judit örül, hogy hozzá tud járulni a Háromkaptár fejlődéséhez. „Szeretném látni, hogy azok, akik erre a nehéz munkára adják a fejüket, megélnek a munkájukból, és érdemes biogazdálkodniuk – mondja, majd nevetve hozzáteszi: – A tizenhét éves lányom, amikor áprilisban beleharapott az első dobozból kikerülő újhagymába, teljes komolysággal megállapította, hogy egészen más az íze, mint a boltinak. Ez a leány lázadó korában az iskolában még gyakran hangoztatta, hogy »fúj bio!«”

Legyél te is ökomama vagy ökopapa!

www.tudatosvasarlo.hu

Ha van kedved ökomamává vagy ökopapává válni más szülőkkel és a TVE-vel együtt, jelentkezz a Tudatos Vásárlók képzésére a tve@tve.hu címen 2011. október 15-ig.

A tárgy mezőbe írd a következő jeligét: Ökomama és Ökopapa. Írd meg a családban lévő gyermekek korát és a lakhelyedet. A részletekről e-mailen tájékoztatunk.

NAGYMAMÁK ÉS NAGYPAPÁK IS JÖHETNEK!

A KÉPZÉS A TUDATOS VÁSÁRLÓK EGYESÜLETE TÁMOGATÓ TAGJAINAK INGYENES.

Fotó: © Monkey Business Imagines; Dreamstime

BÁN DÁVID

Kovács Gyula apjával az 1960-as években járta be az egész Nyugat-Dunántúlt. Akkoriban a jelenlegihez képest még eredetinek mondható gyümölcsösöket találtak ott. „Itt, a nyugati szélen a határzár miatt az öregek teljesen elzárva éltek, és őrizték a hagyományokat" – érzékelteti a korabeli állapotokat a pórszombati erdész. Munkája akár egy régészé. Sokszor már csak töredékekből próbálja újraépíteni a múlt sokoldalú fakultúráját. Egy-egy ágból, hajtásból igyekszik megmenteni egy mosolygó batult, selyemalmát, hólyagos cseresznyét vagy a korabeli több ezer mára kihalóban lévő gyümölcsfajta valamelyikét.

A 18-19. század folyamán egyre több őshonos gyümölcs kezdett kiszorulni a termesztésből. Helyettük más európai vidékekről származó, majd Európán kívüli fajták nemesítésével létrejövő változatok terjedtek. A 20. század közepétől pedig a nagy lendületet vett intenzív mezőgazdálkodás sodort a kihalásba rengeteg fajtát. Kovács Gyula bő három évtizede kezdte feltérképezni először a szűkebb környezetét, majd az egész Kárpát-medencét. Amikor látta, hogy gyerekkorának, sőt netán őseinek gyümölcsfáit fillérekért elkótyavetyélve tüzelőnek vágják ki, elhatározta, hogy tesz valamit az évszázados termő gyümölcsösök túléléséért. Elkezdte gyűjteni a kertje számára a fákat, majd a különböző helyekről származó oltványok se-

A zalai gyümölcsfamentő

MOSOLYOG-E A BATUL?

Ami nekünk alma meg szilva, az Kovács Gyulának pónyik és penyigei nemtudomka. A Kárpát-medence őshonos gyümölcsfáinak lelkes gyűjtője mára közel ezer fajtát mentett meg, soknak szó szerint az utolsó példánya áll a kertjében.

Fotók: © Bán Dávid

gítségével újraélesztette a kihalás szélén levő fajtákat. A Mendes-hegyen elterülő első kertjét követte a második, majd a harmadik, ma hét kertben virágzik az ananászalmától a veresszilváig mintegy ezer gyümölcsfa.

Kovács Gyula számára a gyümölcsfák begyűjtése és elültetése csak az első lépés, ugyanilyen fontosnak tartja a hozzájuk kapcsolódó ismeretek és legendák megőrzését is. Ez egy összetett, ha úgy tetszik, néprajzi, helytörténeti gyűjtőmunka is. Ezért olyan izgalmas.

Tevékenykedését eleinte sokan rossz szemmel nézték. Gyanakodtak, nem értették, hogy mit ólálkodik ez az ember az értéktelennek hitt, kivágásra vagy eltüzelésre ítélt öreg fák körül. Az elmúlt évtizedben azonban a hozzáállás megváltozni látszik. Amint híre ment, hogy van Zalában egy megszállott, lelkes gyümölcsész, aki a Kárpát-medence kihalófélben levő gyümölcsfáit gyűjti össze, sokan keresték meg, hogy saját vagy nagyszüleik kertjének utolsó darabjait eljuttassák hozzá. Egy-egy jellegzetes fajtáért örömmel utazik, akár Erdély legtávolabbi szegletébe is, de nem egyszer kapott már postán oltványokat, és az is megtörtént, hogy valaki – értő, érdeklődő utód híján – végrendeletében hagyta rá kertjének öreg gyümölcsfáit.

MINDENT A MAGA HELYÉN

Minden régiónak megvannak a jellegzetes gyümölcsfajtái. Ezek hosszú évszázadokon keresztül váltak olyannyira ellenállóvá, hogy túléljék a sokszor szélsőséges időjárás viszontagságait is. Ezzel szemben az elmúlt jó két évszázadban betelepített és nemesített fákkal általában sok a gond, óvni, metszeni, a kártevőkkel szemben permetezni kell őket. Kovács Gyula szerint az ősnemes fajták metszést, vegyszerezést, külön öntözést nem igényelnek, állnak és teremnek akár 38 fokos hőségben is.

> Nem értették, mit ólálkodik ez az ember az értéktelennek hitt, kivágásra vagy eltüzelésre ítélt öreg fák körül.

Fontos, hogy a fák mellett az adott terület jellegzetes gyümölcskultúrája is megmaradjon. Ma már kevesen emlékeznek arra, miként lehet a több ezer fajta terméseit megfelelően feldolgozni. Nem mindegy pedig, melyik ételbe kerül például kobakalma, miként főzhető a tüskéskörtéből jó pálinka, vagy mire használhatjuk a lószemű szilva húsát. Kevesen tudják, hogy a mosolygó batul szintén egy almafajta, vagy hogy a Göcsej egyik legjellegzetesebb, már-már elfelejtett fája, a házi berkenye régen fontos népi gyógyír volt. Korábban például minden magára valamit is adó gazda saját kertjének jellegzetes gyümölcséből főzött pálinkát, ezért is alakulhatott ki oly színes pálinkakultúra, meséli Kovács Gyula. Magában a Göcsejben is legalább 500 fajta körtét írtak le még a 19. században, ő maga, felbuzdulva az új pálinkatörvény adta lehetőségeken, a tüskéskörtéből főzte első „legális" pálinkáját.

Minden fafajtának megvan tehát a maga helye. Kovács Gyula így bárhonnan is kap megmentendő fát, amint lehet, annak oltványát visszajuttatja az eredeti termőhelyére. Ha pedig valaki csemeték után érdeklődik, akkor is a legfontosabb, hogy a helyi viszonyokhoz, hagyományokhoz természetesen kötődő fákat kell kertjében elültetnie. Bő egy évvel ezelőtt például a szombathelyi Múzeumfaluban, a régi parasztporták mellett csemetekertet létesítettek, ahova „visszatelepítették" a környék jellegzetes gyümölcsfáit. A mintegy 50 csemetéből álló „bemutatót" Kovács Gyula a saját gyűjteményéből, a helyi adottságoknak megfelelő fajtákból állította össze.

TÜNDÉRKERT KÖZÖSSÉGEK

A ma mintegy bő ezer darabot számláló gyűjtemény csak a kezdeti lépés. Kovács Gyula áldozatos munkája szerencsére követőkre is talált. Egyre többen fordultak hozzá tanácsért vagy jelentkezek lelkesen, hogy megmentenék közösségük régi fáit. Ezért hozta létre a Tündérkert programot, amelynek segítségével kisközösségek ismét felfedezhetik és az utókor számára megóvhatják jellegzetes fafajtáikat. Kovács Gyula segít a kertek létrehozásában, a fák kiválasztásában, oltványaik elültetésében, de a kertek további gondozása, a termések hasznosítása már a helyi közösség feladata. Hiszen – teszi hozzá az erdész – a fák megtartásával, megismerésével a munka nem ér véget. A legfontosabb, hogy azok ismét teremjenek, és a helyiek gyümölcslevet, lekvárt, pálinkát, ételekhez körítést készítsenek belőlük.

Mindemellett nagyon lényeges elődeink tudásának átadása is. Kovács Gyula ezért olyan programokat szervez, amelyeken a régi parasztemberek számára egyértelmű, mára azonban elveszett tudást oszt meg, főleg fiatalokkal. Ilyen például az oltás tudománya, amely nem egy faluból teljesen kiveszett. Ma jó egy tucat Tündérkert működik egyfajta új, falusi közéleti fórumként, ahol a gyümölcsfák megtartása mellett a tudás átadására és a gyümölcsök sokrétű, közös felhasználására is lehetőség nyílik.

A gyümölcsfákhoz ugyanis komoly elhivatottság kell. A gyümölcstermesztőkkel ellentétben, akiknek ez csak egy szakma, gyümölcsésznek lenni életforma, állítja Kovács Gyula. A több mint ezer megmentett, egyes fajták esetében valóságosan utolsó gyümölcsfaegyed pedig mindenképpen igazolja gyűjteménye fontosságát. Egy mára szinte elképzelhetetlen gazdagságú gyümölcskultúra van ugyanis elveszőben, és Kovács Gyula számára személyes kihívás, hogy ezt a „kincset, amelyet vétek elherdálni", legalább részben megőrizze az utókor számára. Ide kívánkozó szójátékkal élve, ezzel érne be munkája gyümölcse.

Fényképalbum a nyári élményekről

Egész nyáron kattogtatunk mindentudó digitális fényképezőgépeinkkel, de a képek legtöbbször megmaradnak elektronikus formában. Pedig téli estéken igazi lélekmelengető élmény a derűs nyári emlékek lapozgatása. Az albumot dobjuk fel színes papírokkal vagy apró élményleírásokkal. Igazán különleges lesz az összeállításunk, ha a képek mellé apró emlékeket is ragasztunk, például belépőjegyeket vagy képeslapokat. A maximalisták arra is figyeljenek, hogy sok hangsúlyos, extra kép ne szerepeljen együtt egy oldalon.

Fotó: © Aprescindere, Baloncici, Zbieg2001, Mikhail Olykainen, Mohamed Osama, Angelika Krikava: Dreamstime

Szigetelj időben!

A szigetelés legtöbbször már csak akkor jut eszünkbe, ha süvít a hideg az ablakból. Ahhoz, hogy ne érjenek meglepetésként a hideg napok, még ősszel vizsgáljuk át a nyílászárókat. Az ablakok körüli apró réseket tömködjük be, nem megfelelő záródás esetén segítségünkre lesz a tapadós szigetelőcsík. Akiket a barkácsolás sem riaszt el, válasszák a szilikonbetétes gépi szigetelést. Egyszerű, de mégis hasznos megoldás, ha az ablakszárnyak közé vagy a küszöbökre szivacshengert, esetleg egy vastagabb anyagot helyezünk.

Cseréld le a függönyt!

Az ősz beálltával cseréjük le a nyári, könnyebb függönyöket ablakainkon. A vastagabb anyagból készült sötétítő függönyök segítenek a szoba melegének megtartásában, ugyanis hideg éjszakákon még a dupla ablakon keresztül is elszökhet a hő negyede. Éjszaka mindig húzzuk el a függönyünket, hogy meggátoljuk a szoba kihűlését. Még melegebb lesz a szobában, ha olyan függönyt választunk, amely nem ér le a fűtőtestekig, így a termelődő meleg levegő az ablakszárnyak helyett a szoba belseje felé tud áramlani.

Tennivalók

SZEPTEMBERTŐL NOVEMBERIG

Kertbe: almafa

Ha pár év múlva szívesen harapnál saját almádba, ültess ősszel facsemetéket! Érdemes a ritkább, de különleges ízű tájfajtákat választani, amilyen például a batul alma vagy a húsvéti rozmaring, mert ezek jól alkalmazkodtak a magyarországi körülményekhez, és akár permetezés nélkül is teremnek. Az alma a legtöbb talajt jól viseli, de szereti a napfényes, csapadékban gazdag területeket. Az ültetőgödör legyen 50-60 centiméter mély, és ugyanilyen sugarú. A csemetét olyan mélyre tegyük, ahogy a faiskolában is nevelkedett, majd tömörítsük és jól locsoljuk be a talajt. Ne féljünk a metszéstől! Tudatos visszavágással több termésünk lesz, és olyan fát nevelhetünk, amelyről létra nélkül is könnyű a szüret. Termése hűvös, fagymentes helyen egész télen tárolható.

Balkonra: kerti zsázsa

A városi kertészek rekordere a kerti zsázsa. Az apró növények már két hét alatt elérik szedhető méretüket. A zsázsa magjait vethetjük tálkába vagy cserépbe, lehetőleg jó minőségű, homokkal kevert kerti földbe. Nyomkodjuk az edény aljára a földet, vessük rá sűrűn a magvakat, majd zárjunk újabb 1-2 milliméter vastag földréteg lenyomkodásával. Amíg a magok kelnek, cserepünket takarjuk le vagy tegyük sötét helyre. Pár nap után jöhet a napfény és a bőséges öntözés. A zsázsa 20 °C körüli hőmérsékleten fejlődik a leggyorsabban, ezért ha vége a meleg őszi napoknak, költöztessük be. Az enyhén csípős ízű levélkéket saláták, szendvicsek, levesek és mártások ízesítéséhez használhatjuk. Ha elfogyott, új földben újra kezdhetjük a kertészkedést.

Vetésnaptár

{ősz & tél}

IDÉNYNÖVÉNY NAPTÁR

{Sütőtök}

CUCURBITA MAXIMA

TUDATOS VÁSÁRLÓK EGYESÜLETE

WWW.TUDATOSVASARLO.HU

Dizájn: Szalai György, Grafika: Gyuró Mónika

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
ALMA	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
BAB	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
BIRSALMA	●	○	○	○	○	○	○	○	●	●	●	●
BROKKOLI	○	○	○	○	●	●	●	●	●	●	●	●
BURGONYA	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
CÉKLA	●	●	●	●	●	○	●	●	●	●	●	●
DIÓ	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
FEJES KÁPOSZTA	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
FEKETE RETEK	●	●	●	●	○	○	○	○	●	●	●	●
FOKHAGYMA	●	●	●	●	○	●	●	●	●	●	●	●
KARALÁBÉ	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
KARFIOL	○	○	○	○	●	●	●	●	●	●	●	●
KELBIMBÓ	○	○	○	○	○	○	○	●	●	●	●	●
KELKÁPOSZTA	●	●	○	●	●	●	●	●	●	●	●	●
KÍNAI KEL	●	●	○	○	○	○	○	●	●	●	●	●
KÖRTE	●	●	●	●	○	○	●	●	●	●	●	●
MANDULA	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
MOGYORÓ	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
NASPOLYA	●	○	○	○	○	○	○	○	○	●	●	●
PASZTINÁK	●	●	●	●	○	○	○	○	●	●	●	●
PETREZSELYEMGYÖKÉR	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
PÓRÉHAGYMA	●	●	●	○	○	●	●	●	●	●	●	●
SÁRGARÉPA	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
SÜTŐTÖK	●	●	●	○	○	○	○	○	○	●	●	●
TORMA	●	●	●	●	●	○	○	○	○	●	●	●
TÖK	●	●	○	○	○	●	●	●	●	●	●	●
VÖRÖSHAGYMA	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
ZELLER	●	●	●	●	○	○	●	●	●	●	●	●
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

● : TÁROLHATÓ

● : MEGTEREM

Fotó: © Asdf_1, Goran Kuzmanovski, Lepas, Juri Semjonow, Barol16, Jabiru: Dreamstime

Dió

A diófa nyáron árnyat ad, ősszel gyógyít és termésével lát el minket. A népi gyógyászat ismerői sokáig főleg a levelei tisztító és összehúzó hatását használták ki bőrproblémákra, gyulladásokra, valamint gyomorgondokra. Az utóbbi években azonban bebizonyosodott, hogy termése olyannyira gazdag egészséges tápanyagokban, hogy naponta legalább 1-2 szemet ajánlott elmajszolni belőle. Jótékony zsírsavai csökkentik a koleszterinszintet és jól alkalmazhatóak érelmeszesedés ellen. Magas energiatartalma miatt a túlhajszolt életmód elleni fegyver is lehet, segít a fáradtság leküzdésében, és javítja a koncentrációt. Leveleit június és augusztus között szedjük, a termését pedig akkor gyűjtsük, amikor zöld burka felrepedt. A héjas dió száraz, hűvös helyen egész évben tárolható. Sütemények mellett érdemes saláták, szendvicsek ízesítőjeként is kipróbálni.

Húsos som

Érdemes megkóstolni a kissé fanyar, de mégis édes ízű somot. Főleg, hogy az erdőkben, parkokban és manapság kertekben is termő piros bogyók igazán egészségesek is. A somcserje kedveli az erdőszéleket, irtásokat, termése szeptembertől érik. Érdemes a sötétebb, már dércsípte szemeket szedni, mert azok édesebbek. Magas C-vitamin-tartalma miatt segíti az immunrendszert, akár aszalt formában is. A népi gyógyászatban gyomorrontás ellen alkalmazták. A hosszúkás bogyók sajnos kevés terméshúst és egy nagy magot rejtenek, de az igazán türelmes háziasszonyok lekvárt, szörpöt vagy mártásokat készítenek belőle. Íze jól illik vadhúsokhoz, palacsintába és süteményekhez. A kísérletező kedvűek az ókori receptek szerint eltehetik sós vagy ecetes vízben, köménymaggal fűszerezve.

Most kell szedni

SÜTŐTÖKÖS GNOCCHI

Hozzávalók: 50 dkg sütőtök, 20 dkg liszt, 3 evőkanál reszelt parmezán, 1 tojás, vaj, zsályalevél, só, bors.
Elkészítés: A sütőtököt daraboljuk fel, magozzuk ki, majd süssük meg sütőben. Sütés után törjük össze villával. Keverjük hozzá a lisztet, a parmezánt, a tojást, és fűszerezzük sóval, borssal. Gyúrjuk össze, majd válaszszuk két részre a tésztát. Sodorjunk nagyjából ujjnyi vastagságú darabokat, vágjuk fel őket kis darabokra, és forró vízben főzzük ki pár másodperc alatt. Amint kész, forrósítsuk fel a vajat, tegyünk bele pár felaprított zsályalevelet, és keverjük bele a kész gnocchikat.

CÉKLALEVES

Hozzávalók: 40 dkg cékla, 2 szál sárgarépa, 2 zellerszál, 15 dkg káposzta, 20 dkg paradicsom, 1 liter víz, 1 mokkáskanál só, 2 evőkanál olaj, 2 mokkáskanál méz, 1,5 dl tejföl, zellerlevél.
Elkészítés: A céklát főzzük héjában puhára, majd megtisztítva vágjuk kockákra. A répát, zellerszálat és a csíkokra vágott káposztát pároljuk kevés olajon 10 percig, majd öntsük fel vízzel. Adjuk a felkockázott paradicsomot is a vízhez, majd forralás után 20 percig főzzük a levest kis lángon. Ezután adjuk hozzá a leveshez a céklát, a mézet és a sót, és főzzük még 3 percig. A kész levest tejföllel és zellerlevéllel meghintve tálalhatjuk.

BAKLAVA

Hozzávalók: 30 db réteslap, 15 dkg vaj, 30 dkg finomra vágott dió, 10 dkg cukor, 1 kávéskanál őrölt fahéj, 1 kávéskanál őrölt szegfűszeg, 15 dkg méz. A sziruphoz: 1 citrom, 10 dkg méz.
Elkészítés: Olvasszuk fel a mézet, és állandó kevergetés mellett adjuk hozzá a cukrot. Amint a massza felolvadt, belekeverjük a diót. Ezután rétegezzünk 10 darab vajjal megkent réteslapot egy tepsi aljára. Kenjük meg a diós massza egyik felével, amire következhet újabb 10 darab vajas réteslap és a töltelék második fele. A sort zárjuk a maradék 10 vajjal megkent réteslappal. A sütőt melegítsük elő 180 °C-ra, és nagyjából 20 perc alatt süssük aranysárgára a megszurkált süteményt. Ezalatt a kifacsart citrom levét öntsük fel 2-3 deciliter vízzel, adjuk hozzá a mézet, és kevergetés mellett forraljuk fel. Ha a sütemény megsült, öntsük le a forró sziruppal, és hagyjuk a tepsiben kihűlni.

Idénymenü

T. BOGDÁNYI
FRANCISKA

Zöldségek és gyümölcsök télire

TUDATOSAN TARTÓS

Szüret és betakarítás: egyszerre jelent bőséget és ad feladatot, hogy gondoskodjunk a jövőről. Nagyanyáink tartósítási trükkjei segítenek, hogy télen se kelljen az íztelen melegházi paradicsomra fanyalodnunk, ha némi vitaminra vágyunk.

Mirelit zöldségek, déligyümölcsök, vitamintabletták – elsőre nagyjából ezek jutnak eszünkbe, ha az jön szóba, hogyan juthatunk télen is vitaminhoz. Pedig a növényekben, gyümölcsökben eltárolt sok-sok jót néhány egyszerű módszerrel könnyedén átmenthetjük a téli hónapokra. És nincs finomabb, mint egy hideg januári napon kinyitott saját befőzésű paradicsom édes-napos illata.

A tároláshoz persze hely kell, kamra, spájz, pince vagy padlás – ezek hiányában nem tudunk komplett téli menüket átmenteni, mint elődeink. De minden kicsi számít: már pár üveg lecsó, néhány kiló jól tárolt gyümölcs is fel tudja dobni a sokszor egyhangú ízeket. Arról nem is beszélve, hogy amit mi teszünk el, abban csak az lesz, amit beleraktunk.

A tartósításnak rengeteg módszere van: száríthatunk, aszalhatunk, fagyaszthatunk, füstölhetünk, befőzhetünk, de a zöldségeket elrakhatjuk sóban vagy olajban is. Az alábbiakban e két utóbbi módszerhez adunk recept-ötleteket, és néhány tárolási technikát is bemutatunk.

NEDVES SÓS TARTÓSÍTÁS: DARÁLT PAPRIKA

Ez az apró, vörös darabkákból álló keverék gusztusos és mutatós bármilyen levesben, főzelékben, házi majo-

SZÁRAZ DUNSZT

A száraz dunszthoz a következőkbe csomagoljuk a megtöltött üvegeket: először újságpapír, majd pokróc, a végén esetleg paplan. Az ezután következő pár napban hagyjuk magától kihűlni. A hő és a dunszt együtt tartósítják a zöldségeket.

nézben, de használhatjuk salátákhoz és kásákhoz is. A napfényes hónapok elteltével még az egyszerű vajas kenyeret is feldobja. Mivel a paprikát a hozzáadott jókora mennyiségű só tartósítja, kifejezetten sózásra is használható.

Elkészítéséhez vastag és viszonylag száraz húsú paprika szükséges, mint például a pritamin- vagy a kápia paprika. Leginkább piros színű paprikából érdemes készíteni, mert az mutat igazán jól. Az élénk színű kaliforniai paprika azonban nem alkalmas, mert túl sok levet ereszt.

Egészen kis adagot – fél-egy kilónyi paprikát – akár kézzel is felaprózhatunk, nagyobb mennyiséghez azonban szükségünk lesz egy húsdarálóra vagy egy zöldségaprítóra. A csumájától és magjaitól megtisztított, majd ledarált paprika minden egyes kilójához 20-25 dkg sót vegyünk. Egy nagyobb lábasban keverjük őket össze, és hagyjuk állni addig, amíg a só teljesen feloldódik. Ez a folyamat a só minőségétől függően 3-6 napig tart. Mindennap többször is keverjük át. Ha elkészült, szedjük kisebb üvegekbe, és csavarjuk rá a fedelet. Semmilyen egyéb hozzávaló vagy eszköz nem szükséges. A keveréket tegyük a kamrába. Felbontás után hűtőben tároljuk.

OLAJOS TARTÓSÍTÁS: ZÖLDSÉGLEKVÁROK

Az erdélyi eredetű zakuszkában igazán jól érvényesül a paprika íze. 5-5 kg padlizsán, hagyma és paprika, 3 kg paradicsom, valamint 50 dkg fokhagyma kell hozzá. A padlizsánt faparázson héjastól süssük meg, majd fatányéron, faeszközzel hámozzuk le és pépesítsük. A hagymát pirítsuk meg zsíron, majd dobjuk bele a felszeletelt paprikát. Dinsztelés után adjuk hozzá a darabolt (ízlés szerint hámozott) paradicsomot és a fokhagymát, és rotyogtassuk fel. A padlizsánt apránként adjuk hozzá, hogy ne hűtse le nagyon a keveréket. Forraljuk fel újra, mert csak tűzforrón szabad az üvegekbe merni. A kívánt állag eléréséig sűrítsük. Csavaros üvegekben, száraz dunsztban várjuk meg, amíg lehűl.

> Nincs finomabb, mint egy hideg januári napon kinyitott saját befőzésű paradicsom édes-napos illata.

DARABOLT NYERS ZÖLDSÉGEK OLAJBAN

A csípős paprika eltevéséhez hosszúkás, érett, szépen színeződött, de nem száraz paprikára van szükségünk. Vágjuk vékony karikákra. Tegyük kisebb befőttesüvegekbe. Apránként töltsük fel friss, tehát nem avas olajjal. Óvatosan rázogassuk, ütögessük, hogy ne maradjon benne levegőbuborék. Zárjuk le fedővel az üveget. Az olajos keverék a kamrában akár fél évig is eláll, felbontás után hűtőben igen sokáig tartható. Ha mindig felöntjük olajjal, az íze valamelyest hígulni fog, de a penészedés megakadályozható. Az így eltett csípős paprikával kellemesen pikánssá tehető bármely sós étel.

PARADICSOM OLAJBAN

Az apró, még nem teljesen érett paradicsomokat óvatosan engedjük be 720 cl-es vagy legfeljebb literes befőttesüvegbe. Tetejéig öntsük fel olajjal. Légmentesen lezárva, hűvös helyen tárolva télen is színesíthetünk vele salátát.

FŰSZEROLAJOK

Az ízesített olajok színt visznek a konyhánkba, és ajándéknak is elsőrangúak. Titkuk az, hogy a hidegen sajtolt napraforgóolaj néhány hét alatt átveszi a belerakott növény aromáját. Készítésükhöz használjunk szárított fűszereket, különben a növényekből kicsorgó nedvesség könnyen megavasíthatja az olajat, vagy penészedést idézhet elő. Ha mégis friss növényeket akarunk használni, akkor két deci olajanként egy teáskanál sót adjunk a keverékhez, ezzel megakadályozhatjuk e kellemetlen jelenségeket.

Az érlelési folyamat általában két hétig tart, ezalatt mindennap legalább egyszer alaposan rázzuk össze a keveréket. Az érlelés végeztével szűrjük végleges helyére az immár ízesített olajat. A fűszerolajok terén járatlanoknak javasoljuk a fokhagymagerezdes, a tárkonyos-petrezselymes, a rozmaringos-kakukkfüves, borókabogyós-babérleveles-szegfűszeges keveréket, s innentől fogva készítésüknek csakis fantáziánk szab határt.

MIT RAKJUNK EL A SPÁJZBA?

Egy négytagú család ősztől tavaszig átlagosan a következő mennyiségű zöldséget fogyasztja el: 60 kg burgonya, 25 kg sárgarépa, 15 kg petrezselyemgyökér, 20-20 kg kelés fejes káposzta, 25 kg hagyma, 15 kg cékla, 10 kg zeller, 10 kg karalábé.

Tárolás előtt 1-2 napig kiterítve, esőtől védett helyen szikkasztani kell a gyümölcsöt, zöldséget. Ehhez a művelethez ne rakjuk őket egymás tetejére. Védjük a fénytől, a hőingadozástól és a nedvességtől. A tárolandó termények közül leginkább fagyérzékeny a burgonya és a karalábé (0 °C), a legtöbb termény elviseli a mínusz 1-2 fokot is. 5 °C-nál magasabb hőmérsékleten viszont az élettani folyamatok ismét beindulhatnak, lecsökkentve ezzel a tárolhatóságot. A gondos előkészítés után a zöldségeket-gyümölcsöket többféle módon is tárolhatjuk.

Fotó: © Svetlana Kolpakova, Robyn Mackenzie: Dreamstime

ÚJSZÁSZI GYÖRGYI, HEVESI FLÓRA

Izgalmas szendvicsek gyerekeknek

TÍZÓRAI TÍZPERCNYI MUNKÁVAL

Pénzt vagy szendvicset? Ez a kérdés forog reggelente sok szülő fejében. Szendvicset készíteni idő, a gyerek is a suli büféjének „vonzó” kínálatát szereti. Pedig a házi szendvics finomabb, olcsóbb, egészségesebb, változatosabb – csak valahogy kiment a divatból. Megpróbáljuk visszahozni.

Ha a könnyebb utat választjuk, könnyen becsaphatjuk magunkat. Attól még, hogy pénzt nyomunk a gyerek kezébe, egyáltalán nem biztos, hogy tízórait vesz belőle. De ha el is jut vele a büféig, az átlagkínálat a sonkás/szalámis/sajtos zsömléknél és az agyoncukrozott süteményeknél nagyjából véget is ér. A változatosságot maximum a melegszendvics és a pizzaszelet biztosítja, minimális zöldséggel, fehér lisztből sütött zsemlében vagy kenyéren, tartósítószeres, túlsózott, csekély beltartalmi értékű és minőségű alapanyagokból. Nem épp az ideális menü egy gyereknek.

CSUPA ELŐNY

A házi szendviccsel viszont nem futhatunk lukra. Első előnye, hogy *tudjuk,* hogy mit eszik a gyerekünk – és manapság már ez is nagy szó. Persze így is ott a lehetőség, hogy inkább odaadja valakinek, vagy egyszerűen a kukába vágja, de hát a gyerek nem kockázati biztosítás. Reggelente 5-10

perc munkáért cserébe egészséges és változatos tízórait készíthetünk, ráadásul jóval olcsóbban, mintha a suliban költené a pénzt. A büfészendvics 250-300 forint is lehet, az otthoni ennek a feléből kihozható – biominőségben. De nemcsak pénzt, időt is spórolunk vele, hiszen nem a sorban állással telik el a gyerek szünete, hanem van ideje rendesen elmajszolni a szendvicsét vagy a barátokkal lógni.

FINOM MEGGYŐZÉS

Nem vagyunk persze könnyű helyzetben, hiszen csemetéink elsőre valószínűleg nem fognak repesni reformkísérleteinktől. Ráadásul a billiódolláros marketingipar ellen küzdünk szerény fegyvereinkkel, amikor megpróbáljuk megértetni velük, hogy nem feltétlenül az a jó, ami menő, sőt. De vannak azért módszerek. Először is, menjünk biztosra: az új találmányokat otthon, vacsoraként vezessük be, ne az uzsonnadobozban szembesítsük velük gyermekeinket. Ez azért is jó, mert a közös evészet közben látja a gyerek, hogy mi is ugyanazt esszük. A jó példa többet ér minden szónál. Következő lépésként kísérletképp csomagolhatunk sárgarépát, karalábét, a merészebbek zellerszárat az ismert szendvicsek mellé. Az agyonsózott és -tartósítószerezett felvágottakat kiválthatjuk grillezett csirke- vagy pulykamellel, sajtból pedig bevezethetjük a kézműves készítésű ízesítetteket.

A kenyeret vagy a péksüteményt is fokozatosan cseréljük le teljes kiőrlésű tönkölybúza- vagy rozskenyérre. De ha nagyon elszántak vagyunk, süthetjük magunk is, együtt a gyerekkel – így biztos szívesebben eszi, főleg ha még a suliban is dicsekedhet vele. De a bevonás egyébként is mindig hatásos: csináljuk együtt a szendvicset, hagyjuk, hogy ő válassza ki a szalvétát, a díszítéshez használt zöldségből vagdossunk együtt háromszöget, téglalapot, kört. Rakjunk ki nevető arcot vagy állatfejformát. És ha a lurkó épp nem ér rá velünk együtt bíbelődni, találjunk ki magunk valami újat. Legyen néha meglepetés, hogy mi van a szendvicskalap alatt.

VARÁZSLATOS SZENDVICSKRÉMEK

Szendvicskrémet tényleg szinte bármiből csinálhatunk, csak egy botmixer kell hozzá, meg némi fantázia. Babot, padlizsánt, sült paprikát, sárgaborsót, sárgarépát főzzünk meg kevés vízben, és ízesítsük kedvünk szerint. Lecsót is besűríthetünk annyira, hogy krém legyen belőle. Minden gyereknek van kedvenc levese, főzeléke – csináljunk hát szendvicskrémet ezekből! A módszer egyszerű. Készítsük össze a levesnek valót úgy, ahogy a gyerek szereti, majd főzzük meg éppen annyi vízzel, amennyi teljesen elfő, mire az alapanyagok megpuhulnak. Ha pároló edényben puhítjuk meg a zöldséget, sokkal több értékes anyagot őrzünk meg. A kenhetőséget a főzés-kihűlés után hozzáadott olívaolaj biztosítja, amely a zsírban oldódó vitaminok felszívódásához is hozzájárul. Egy másik irányba, a túró felé indulva egészen más ízvilágba jutunk. Kísérletezzünk itt is bátran a különböző csírákkal és zöldfűszerekkel – ha ez utóbbiakat az ablakban vagy kiskertben neveljük, gyerekünk biztos kedvet kap hozzájuk.

> A büfészendvics 250-300 forint is lehet, az otthoni ennek a feléből kihozható – biominőségben.

AJÁNLÓ

Friss és helyi zöldséget keresel?

A Zöldtérkép megmutatja neked a legközelebbi piacot vagy gazdát.

www.zoldterkep.hu

ÍZELÍTŐÜL NÉHÁNY ÖTLET

Lencsekrém

Főzzünk meg fél kiló lencsét másfélszeres mennyiségű vízben. Ha megfőtt, és legalább langyosra hűlt, adjunk hozzá 1-1,5 dl olívaolajat, csipet sót, és mixeljük össze. Ízesíthetjük apróra vágott vörös- vagy fokhagymával, porított babérlevéllel vagy ízlésünk szerint.

Tojáskrém

Villával törjük össze a keményre főtt tojásokat. Adjunk hozzájuk mustárt, sót, szerecsendiót és fehér borsot, 1 fej apróra vágott vöröshagymát és annyi olívaolajat, hogy kenhető legyen, majd keverjük habosra a villával vagy botmixerrel.

Spenótkrém

A spenótot főzzük meg kevés vízzel és fokhagymával. Mixeljük simára, adjunk hozzá csipet sót, szerecsendiót és annyi olívaolajat, hogy kenhető legyen.

Fotó: © Intst, Chuckaitch, Robyn Mackenzie, Natalia Mylova: Dreamstime

MARKOVICS VERA

A többnapos gyümölcskúrát vagy léböjtöt tartók bőre kifejezetten megszépül. Ennek valószínűleg az a magyarázata, hogy a gyümölcsök segítik az emésztőszervek munkáját, ösztönzőleg hatnak az anyagcserére, vagyis tehermentesítik a szervezetet. Mivel a gyümölcsök többsége lúgosít, ellensúlyozni tudják a túlzott fehérjefogyasztás savasító hatását, s így jelentősen hozzájárulnak a szövetekben felhalmozódott salakanyagok, „mérgek" kiürüléséhez. Ezért ha bőrpanaszunk van, például akné, ekcéma vagy pikkelysömör, mielőtt a pirulákhoz fordulnánk, érdemes kipróbálni egy 3-7 napos gyümölcskúrát, és változtatni a szokásos étrenden.

A BŐR BELÜLRŐL ÉPÜL ÉS SZÉPÜL

A bőr szépsége a géneken kívül az elfogyasztott ételektől is függ. Bőrünk a gyümölcsökből vitaminokhoz, ásványi anyagokhoz, nyomelemekhez, a sejtek megújulásához szükséges anyagokhoz is hozzájuthat. A táplálkozási szakemberek által ajánlott napi ötszöri – de legalább 40 dekányi – gyümölcsfogyasztást a bőrünk érdekében is komolyabban kellene vennünk. Az antioxidánsokra ugyanis a daganatos betegségek megelőzésén túl a bőr épségének megőrzéséhez és a ráncokkal szembeni küzdelemhez is szükség van. Az autók kipufogógázai, a túlzott napfény, a stressz, a nikotin és a helytelen táplálkozási szokások szabadgyököket szabadítanak fel, amelyek gyulladásokat idézhetnek elő a szövetekben. Ugyanakkor a gyümölcsökben lévő antioxidánsok képesek elfogni ezeket a támadókat és csökkenteni a károkat. Vitaminhiány esetén viszont a bőr sérülékennyé válik, és hajlamos lesz a fertőzésekre. A szakemberek elsősorban a frissen préselt levek fogyasztását tartják hatékonynak. Ezekből ugyanis sokszor jobban

Gyümölcsök a konyhában és a fürdőszobában

SZÉPÜLÉS KÍVÜL-BELÜL

A szépségre áhítozva hajlamosak vagyunk csak a külső ápolásával foglalatoskodni. Pedig minden, ami egészséges és a szerveink munkáját segíti, a bőrünk javára is válik. Különösen a gyümölcsök fogyasztása.

hasznosul a vitamin, mint a feldolgozás nélküli gyümölcsből.

ŐSZI SZÉPSÉGÁPOLÓ GYÜMÖLCSÖK

A gyümölcsök nedvét és húsát tisztán vagy pakolásokba, krémbe keverve régóta felhasználják a szépségápolásban, mert a bőr frissebbé, hidratáltabbá és ellenállóbbá tehető velük. Ha végigböngésszük az ismertebb natúrkozmetikumok összetevőinek listáját, biztos, hogy találkozunk köztük az almával, a szőlővel, a birsalmával, a berkenyével és a mandulával. Ezeket a gyümölcsöket a házi kozmetikában is bátran felhasználhatjuk.

Az almára minden igaz, amit eddig általánosságban elmondtunk a gyümölcsökről: elfogyasztva méregtelenít, előnyösen befolyásolja az anyagcserét, antioxidánsokban (C-, A-, B-vitaminok) gazdag. Tartalmaz kalciumot, foszfort, vasat, magnéziumot, nátriumot, káliumot, nyomelemeket. Általában a gyümölcssavas hámlasztók egyik összetevője. Nedvét otthon is felhasználhatjuk a bőr megújítására. A reszelt almát például a túróval vagy gabonadarával készülő pakolásokba is belekeverhetjük. Frissen préselt levét vízzel hígítva hajmosás utáni öblítésre, a korpás fejbőr normalizálására szintén használhatjuk. Ehhez tegyünk 1 liter vízbe 1 dl almalevet és esetleg 1 kanál almaecetet.

A szőlőnek a leve és a magjából préselt olaj is elsőrendű bőrápoló szer. Baktérium- és vírusölő hatású, elfogyasztva hatásos a köszvény, az érelmeszesedés és a túlsúly ellen. A szőlőszemek nedve eszményi öregedés elleni gél. Mesterséges úton nem lehet ilyen tökéletes kozmetikumot előállítani. Magas víztartalma mellett a bőr számára értékes C- és B-vitaminokat, valamint magnéziumot tartalmaz. Hatóanyagai, különösen a piros szőlőé, védenek a fertőzésektől, gyulladáscsökkentő hatásúak, gátolják a sejtek öregedését, s jó hatással vannak az erek állapotára. A szőlőmagolajban olyan sejtvédő antioxidánsok vannak, melynek hatása egyes források szerint ötvenszer erősebb, mint az E-vitaminé. Heti egy-két alkalommal használva az olaj és a nedv együtt kiváló keverék a fáradt és petyhüdt bőr számára.

A birs gyümölcse a bőr számára kész vitaminparádé, és jelentős mennyiségű ásványi anyagot (káliumot, kalciumot, foszfort, vasat) tartalmaz. Molnár Dánielné, alias Ilcsi néni, a gyümölcspakolások nagymestere azért tartja sokra ezt a gyümölcsöt, mert még a nehezen kezelhető, tág pórusú, nyúlós bőrre is hatással van. Különösen alkalmas a problémás bőr méregtelenítésére, tonizálására, a szaruréteg felfrissítésére. Erősen összehúzó hatása miatt a tág pórusú bőrök pakolásaiba is tehetjük, kökény- vagy szőlőmagolajjal dúsítva. A gyümölcs levével, illetve húsával, gabonaőrleménnyel (pl. lenmag) vagy agyaggal keverve gyulladáscsökkentő pakolást készíthetünk zsíros, pattanásos bőrre.

HÁZI KOZMETIKA

A gyümölcsök felhasználásának legegyszerűbb módja, amikor a felszeletelt gyümölcsöt vagy kipréselt levét tesszük a bőrre. A savas gyümölcsöket – például citrom, paradicsom, meggy – még a zsíros, vastagabb bőrűeknek is feltétlenül hígítaniuk kell. A fél deci szőlőléből és 1 mokkáskanál szőlőmagolajból készült szépségkoktél ehető és bőrre is kenhető: kenjük fel az arcra és a dekoltázsra, valamint a kézfejek bőrére. Dúsabb pakoláshoz fél deci sárgarépa- és fél deci almalevet keverjünk össze pár csepp citrommal 1 teáskanál mézzel és 1 kanál növényi olajjal. Ez utóbbi normál és száraz bőr esetén legyen mandulaolaj, zsíros bőrre szőlőmagolaj, érett bőrre pedig a kettő keveréke és egy kevéske jojobaolaj a legjobb. Az arc méretétől függően 1 mokkás-, illetve 1 teáskanál levet öntsünk a tenyerünkbe, és pár percig finoman kenegessük vele az arcot, a nyakat és a dekoltázst. A gyümölcs leve és húsa hatóanyagokban nagyon gazdag, ezért a bőrre heti 1-2 alkalomnál többször ne használjuk.

Külső felhasználásra is az a legjobb, ha biotermesztésből származó hazai gyümölcsöt használunk. Ha nem vagyunk biztosak a származást illetően, a legjobb megoldás a hámozás.

ŐSZI SZÉPSÉGPATIKA

Érdemes már ősszel felkészíteni bőrünket a hideg időkre. Könnyű dolgunk lesz, mert ilyenkor rengeteg zöldség és gyümölcs áll rendelkezésünkre.

Szőlőhámlasztó

A szőlőmagot megőrölve az elhalt, de maguktól leválni nem képes bőrdarabkák eltávolítására is felhasználhatjuk az arc, a nyak és a dekoltázs bőrére. Ehhez a megőrölt magot vagy manduladarát keverjük össze egy kevéske növényi olajjal – ami lehet szőlőmagolaj is, vagy többféle olaj keveréke – és esetleg egy kiskanál szőlő- vagy almalével. A krémes pasztával gyengéden simogassuk át a bőrt 3-5 percig, majd langyos vízzel öblítsük le.

Tápláló pakolás

Nyomjunk össze 5-6 szőlőszemet, keverjük össze krémessé kevéske tejporral, 1 teáskanál mandulaolajjal s egy cseppnyi mézzel. A pakolást kenjük fel az előzőleg vízgőzzel bemelegített bőrre. Helyezzünk rá fóliát (a szem és a száj területét vágjuk ki), majd feküdjünk le. 15-20 perc után öblítsük le.

Fertőtlenítő gyümölcslábfürdő

A megecetesedett gyümölcslevek is felhasználhatók kozmetikai célra, például hígítva borogatás formájában szúnyogcsípésre, hajöblítésre vagy kezdődő gombás fertőzés elleni lábfürdőbe. Ez utóbbihoz öntsünk annyi langyos vizet a lavórba, hogy ellepje a lábfejet, adjunk hozzá 1 pohár ecetes gyümölcslevet, amelybe előzőleg 2 evőkanál kakukkfüvet áztattunk, és 1 marék tengeri sót.

Fotó: © Poznyakov, Mickmack, Nevodka, Danny Smythe; Dreamstime

BAROTÁNYI ZOLTÁN

A banán még a gyümölcsfélék közül is kirí a maga furcsaságával – kezdve azzal, hogy legtöbbjüknek még csak nem is rokona. A karibi folklórból ismert banánfa nem létezik, pontosabban nem fa, csupán afféle jó nagyra nőtt „gaz". A képekről ismert áltörzsét valójában egymásra boruló levelei alakítják ki, és fürtvirágzata van neki, melynek nyomán szintén fürtökben hozza gyümölcsét.

A banán, abban a formájában, ahogy mi ismerjük, nem létezik a természetben. A manapság nagy előszeretettel fogyasztott banánfélék már háziasított és nemesített fajták; aszexuális alapon, sarjaztatással szaporodnak.

BANÁNGENETIKA KEZDŐKNEK ÉS HALADÓKNAK

A banánrajongó milliárdok alighanem el sem tudnák képzelni, hogy kedvenc csemegéjük majszolgatása közben magokat köpdössenek. Esetleg a szőlőevéshez hasonlóan itt is iskolák alakulhatnának ki a „kiköpni" vagy „lenyelni" irányzatok mentén. Pedig a banánmagok eltűnésének volt még egy további, sok szempontból kellemetlen hozadéka is. A kultúrbanán, rácáfolva az alakjához kapcsolódó képzetekre, képtelen az ivaros szaporodásra. Ezért a rengetegféle termesztett banán voltaképpen egy-egy közös ős kváziklónjának tekinthető.

A banán két vad alapverziója, a *Musa acuminata* és a *Musa balbisiana* bezzeg nem spórol a magokkal: előbbi Hátsó-Indiában (Mianmar, Thaiföld, Indokína, Malajzia), a Fülöp-szigeteken, az indonéz szigetvilágban és Új-Guineában, az utóbbi pedig egy Srí Lankától és Dél-Indiától egészen Dél-Kínáig húzódó hatalmas, sarló alakú sávban honos. A modern genetikai kutatások alapján azt mondhatjuk, hogy napjaink szép sárga, nyersen is ehető, édes banánjai legnagyobb mértékben a *Musa acuminata* örökítő anyagát hordozzák magukban. Vannak persze kivételek is, mint például a rendkívül finom ízű, vaníliás aromájú Blue Java, azaz a hawaii banán, amely az utóbbi genetikai hagyatékából őriz többet.

Az érett banánnak is van néhány különös sajátossága: például UV fényben fluoreszkál. Diszkóban jelentős sikereket arathatunk vele, már ha beengedik a bizti boyok. Szintén közismert viszonylag erős radioaktivitása, ami magas radioaktív káliumtartalmának köszönhető. Megijedni azért nem kell: sugárfertőzést nem kapunk tőle, de jellemző, hogy az atomszkepticizmustól érintetlen, „pro-nuki" szakértők és szervezetek gyakorta hivatkoznak a radioaktív banán egyenértékre. Hány banánnyi a radioaktivitás?

Fotó: © Divermartins: Dreamstime

Banán- és citrustörténetek

KICSIT SÁRGA

A trópusi gyümölcsök története regényes fordulatokban gazdag. A banánnal kapcsolatos pajzán gondolatok tükrében pedig szinte ironikus, hogy a nemesítés miatt e gyümölcs tökéletesen magtalan, azaz képtelen az ivaros szaporodásra.

VÖRÖS, SÁRGA, ZÖLD

A banán háziasítása jó 7000 évvel ezelőtt kezdődhetett meg azokon a területeken, ahol még ma is vadon él a *Musa acuminata:* az indonéz szigetvilágban, a mai Fülöp-szigeteken, Malajziában vagy Új-Guineában – a botanikusok többségi véleménye szerint leginkább ez utóbbi helyen. A banán diadalmenete azóta töretlen. Állítólag már a régi görögök is ismerték és termesztették Dél-Európában. Hamar eljutott Afrikába, Dél-Amerikába pedig a portugálok vitték el – legnagyobb exportőre ma Ecuador.

Mi, buta északiak többnyire csak az édes, fehér húsú és – az etilénes érlelés után – sárga héjú banánt ismerjük, pedig van belőle zöld és vörös színű is. Ráadásul míg mi meghámozzuk, megesszük a húsát, a többit meg pazarló módon eldobjuk, bizonyos fajtáját délen sok helyen bőröstül megsütik, és azzal együtt fogyasztják. És ez még a jobbik eset. Közép-Afrika számos országában ugyanis olyan nagy a banánfogyasztás, hogy komoly gondot okoz a naponta képződő rengeteg banánhulladék. Ennek hasznosítását szolgálná a sok-sok banánhéj, -levél és -származadék brikett formába sajtolása, ami szárítás után tüzelőanyagként szolgálhatna.

BIG MIKE TRAGIKUS HALÁLA ÉS A CAVENDISH-PUCCS

Manapság egészen más típusú banánt nassolunk, mint akár fél évszázaddal ezelőtt, s ezt néhány igen csúnya növénybetegségnek köszönhetjük. A modern idők legnépszerűbb banánfajtáját Gros Michelnek hívták. 1820 körül fedezte fel magának a piac, s vagy száznegyven évig uralkodott, míg a világ nagyobb részéről ki nem iktatta a Panama-kórnak nevezett fuzáriumos gombabetegség, mely a 20. század elejétől kezdte irtani az ültetvényeket. Teljesen azért nem pusztult ki, sőt a trópusok betegségtől érintetlen, rejtett zugaiban, így Honduras egyes részein még ma is termesztik. Legendák szólnak arról, hogy a Gros Michel (más néven Big Mike) sokkal finomabb volt, mint a ma népszerű, vietnami eredetű Cavendish-banán – ezt persze nem bizonyíthatjuk, de tudjuk: régen minden finomabb volt. Az viszont biztos, hogy Big Mike tényleg nagyobb, héja pedig vastagabb volt a Cavendishnél, ami minden elődjénél és utódjánál könnyebben szállíthatóvá tette, elősegítve így a banán európai és észak-amerikai terjedését. A Big Mike-nál holmi ideális tárolási és érlelési hőmérsékletre sem kellett ügyelni – ezzel szemben a Cavendisht nem javallott 13 fok alatt tartani. Mint mindannyian tapasztaltuk, a hűtőben tárolt banán héja megbarnul – igaz, a szín nem minden.

> Véssünk eszünkbe minden magunkba diktált banánt: az utód alighanem csekély mértékben fog hasonlítani az elődre.

De hiába a sok macera, most a Cavendish-banán is veszélybe került. A Panama-kór újabb verziója, egy módosult fuzáriumféle már megfertőzte az ültetvények jelentős részét. A betegség most is Ázsiából indult ki, s elődjéhez hasonlóan várhatóan körbejárja majd a Földet, hála a világkereskedelemnek és a monokultúrás banánültetvényeknek. Eközben az afrikai, sok helyen fő tápláléknak számító banánféléket a Black Sigatokának nevezett másik levélgombafféle pusztítja, melynek szaporodó fekete pöttyei egy idő után ellehetetlenítik a fotoszintézist. A korábbi tapasztalatok szerint még 10-20 évig találkozhatunk a Cavendish-típusú banánnal az üzletek polcain – véssünk tehát az eszünkbe minden magunkba diktált banánt: az utód alighanem csekély mértékben fog hasonlítani az elődre. A lehetséges helyettest már most is gőzerővel keresik. E folyamatban éppúgy szerepet kaphatnak a hagyományos fajtanemesítési, keresztezési módszerek, mint a modern molekuláris genetika: könnyen lehet, hogy az átmeneti győztest a biotechnológiának köszönhetjük majd. És valakinek ugye majd arról is gondoskodnia kell, hogy a, mondjuk, vörösesbarna vagy zöld felmenők szintén magtalan gyermeke szép sárga legyen, mint elődei.

A CITRUS, A CITROM MEG A CITRON

Amint citrusfélékről esik szó, korunk embere leginkább néhány kitüntetett, képzeletben máris hámozandó és facsarandó gyümölcsre gondol: citrom, narancs, esetleg lime, grapefruit meg mandarin, azt slussz. Pedig a ma fogyasztott citrusfélék köre ennél jóval szélesebb. Az említettek néhány eredeti, a felsorolásban nem szereplő citrusféle mesterséges keresztezésével jöttek létre, de akadnak szinte őseredeti fajták is.

Ilyen például a citron *(Citrus medica),* amely – rokonaitól, a citromtól vagy a narancstól eltérően – szinte nem tartalmaz húsos-leves részt, csak vastag fehér, szivacsos termőtestet. Ennek megfelelően a nem túl felhasználóbarát citron – melyet néha cédrátcitromnak neveznek – elsősorban nem táplálékként, hanem gyógyszerként szolgált. Húsával és préselt olajával tengeribetegséget, tüdő- és bélbetegségeket kúráltak, de használták a ruhamolyok elriasztására, továbbá vallási szertartásokhoz – mint például a zsidók szukkot idején. Amúgy az összes citrusféle villámgyorsan kereszteződik a másikkal, és hát – mint a legtöbb hasznos fajnál – itt is széleskörűen alkalmazzák az oltás népszerű és hatékony kertészeti módszerét, azaz egy másik citrusféle termőágát „forrasztják" a kiválasztott citrusfára. Azokból pedig mindig akadt elég.

Az ember beavatkozása előtt már vadon is megtermett a grapefruithoz hasonló ízű, ámde annál édesebb, nagyméretű, akár egy-két kilósra megnövő pomelo *(Citrus maxima)* a maláj szigetvilágban, a manapság jól ismert lime *(Citrus aurantifolia)* Dél-Ázsiában, a mandarin *(Citrus reticulata)* Kínában, és még néhány ritkább és kevésbé ismert ázsiai citrusféle. Minden további citrusféle ezekből alakult ki, amit sokszor a latin név tökéletesen jelez – még ha a gyümölcshöz vezető út homályba is vész. A ma ismert citrom például a pomelo és a cédrátcitrom keresztezéséből jött létre, az édes narancs valószínűleg a mandarin és a pomelo zabigyereke, ez utóbbi és a pomelo kiházasítása pedig törvényszerűen vezetett a grapefruithoz. S ez még korántsem a vég: a ma termesztett citrusféle gyümölcsök száma lassan a százhoz közelít, legtöbbjükre még magyar név sincsen. Egy típust azért már a hetvenes-nyolcvanas évek KGST-csereberéjében megismertünk: a zöldessárga héjú, erősen rostos szerkezetű, gerezdekre nem bontható, de préselve finom édes levet szolgáltató kubai narancsot. Ennek egyes vizsgálatok szerint kalcium-, magnézium-, sőt C-vitamintartalma 100 grammra vetítve jelentősen magasabb, mint a ma népszerű fajtáké. Ha tehát a citromos rekeszből egy, az addig ismerthez képest eltérő ízű és állagú, fűszeresebb illatú sárga gyümölcsöt sikerült hazavinnünk, akkor gyanakodhattunk, hogy egy másik citrusfélét kaptunk citrom helyett, és ezzel nem is feltétlenül jártunk rosszul.

CITROMFA

Nem kell déli országban laknunk ahhoz, hogy saját citromunkból készíthessünk limonádét. A citromfa tavasztól őszig jól érzi magát szabadban, déli fekvésű, mérsékelten napos helyen. Locsoljuk gyakran. Teleltetése 5-10 Celsius-fokon ajánlott, ritka locsolással.

FUTÓBAB

Ha nagyon besüt a nap az erkélyről, hívjuk segítségül a nyurga futóbabot. A 2-3 méterre felkapaszkodó hüvelyest áprilistól vethetjük tápanyagban gazdag talajba. Bőséges termésért öntözzük rendszeresen. Ne feledd: a futóbab mindig balra tekeredik!

HOMOKTÖVIS

Az egészségpiac sztárja a homoktövis, de a növény kerítésként is megállja a helyét. A szúrós cserjéken a legelszántabb betörő sem tud átsurranni fájdalom nélkül. A napsütéses helyre ültetett tövek megállíthatatlanul terjednek, még száraz és tápanyagban szegény helyen is.

EPER

A saját eper íze igazán fenséges. A földieper-palántákat késő tavasszal ültethetjük, akár cserépbe. Biztos sikerünk lesz, ha rendszeresen öntözünk, és olyan helyet választunk, ahova pár órára süt a nap. A rendszeres szedést folyamatos terméssel hálálja meg.

GESZTENYE

A szelídgesztenye a nagy kertek impozáns dísze. Ültetéskor kerüljük a meszes talajt és tervezzünk hosszú távra: a gesztenyék könnyen megélik a háromszáz éves kort is. Tavasszal a méhek szívesen látogatják virágzatát.

JOSTA

A hetvenes években jelent meg a fekete ribizli és a köszméte szerelemgyereke, a josta. A ribizlire hasonlító bokor a félárnyékot és a kötöttebb talajokat is bírja. Igazi ritkaság magyar rokona, a rikő, amely a ribizli és köszméte szavak összevonásából kapta nevét.

Fotó: © Anna Khomulo, Weerapat Wattanapichayakul, Asplosh, Diavata, Aliaksei Shupeika, Suljo, Piotr Marcinski, Andreas Fischer, Sebastianknight, Es75, Andersastphoto, Renzzo, Valeriya Repina, Kuhar, Alexshevchenko: Dreamstime

Ennivaló díszek a kertben és a lakásban A-tól Z-ig

ABLAK-ZSIRÁF

A tuják és muskátlik ideje a kertben és a balkonokon lejárt. Helyükön a dekoratív, divatos, hasznos és könnyen nevelhető növények virítanak.

KÁVÉCSERJE

Kávékortyolás közben gondolj arra, milyen könnyű nevelgetni cserjéjét a lakásban. A kávécserje jól viseli akár a kevesebb fényt vagy a száraz levegőt is, ám nyáron öntözzük rendesen. Ha gondját viseljük, 4-5 év múlva termést hozhat.

PARADICSOM

Egyre több kiskertben és erkélyen jelenik meg a paradicsom. A kertészeti árudákban vagy piacokon kapható palántákat nyár elején ültessük laza talajba, és locsoljuk rendszeresen. Hamar rájövünk majd, hogy mennyivel finomabb a saját termés, mint a bolti.

SZŐLŐ

Igazi pihenés amikor a szőlőlugas árnyékában ülve saját szőlőnket csipegetjük. A lugas támjára szinte mindegyik szőlőféle felfut. A növényeket ősszel ültethetjük. A tavaszi hajtásokat körültekintően kössük fel, hogy később az egész lugast befussák az indák.

MÁLNA

Szúr, takar és fenséges ízű bogyókkal lát el minket a kerítés mellett éldegélő málnasövény. Ültetéshez keressünk kissé napos, szélvédett helyet. A málnaveszszők két évig élnek, második évben hozzák gyümölcsüket. A letermett, beteg és gyenge vesszőket érdemes kivágni.

RETEK

A rágcsálnivaló retket balkonládában is könnyű nevelni. Kora tavasszal vethetjük a hónapos retket, nyár elején pedig a nyári retket. A gumók növekedéséhez laza szerkezetű, tápanyagban gazdag talaj szükséges. Ha kevés vizet kap, megpudvásodik és csípősebb lesz.

TÖRÖK MOGYORÓ

Különleges kúp formájával díszíti a kertet a 15-20 méter magasra megnövő török mogyoró. Fája nemcsak szép, hasznos is, hiszen termése ugyanúgy fogyasztható, mint a bokron termő változata. Fény- és melegigényes növény, de jól bírja a városi körülményeket is.

NASPOLYA

A naspolya egész évben a kert éke. Tavasszal nagy, fehér virága, ősszel narancssárga lombja gyönyörködtet. Déli származása miatt meleg, félárnyékos helyen érzi jól magát. Termése az első fagyok után érik, húsából lekvár vagy gyümölcslé készíthető.

SPENÓT

Popeye kedvence szívesen nő a balkonládában. A spenótot kora tavasszal vethetjük, magvai fagypont felett már csíráznak. A zöld levelek a locsolást meghálálva nyár elejére szedhetőek lesznek. A nagyobb levelekkel kezdjük, hogy a kisebbek is teret kapjanak.

ÚJHAGYMA

Ültessünk dughagymát vagy magot, az egészségvédő hagyma biztos kidugja zöld leveleit, még egy ládában is. A magok 4-5 Celsius-fokon már csíráznak, a dughagymák márciustól ültethetők. A friss zöldhagyma már 4-5 hét múlva, a hagymafejek nyár végén szedhetőek.

KOVÁCS GYULA

A Vendvidék sok szempontból különleges táj. Határainkon belül a következő településeket soroljuk ide: Felsőszölnök, Alsószölnök, Szakonyfalu, Kétvölgy, Apátistvánfalva, Orfalu és a dombokból már kicsit kieső Rábatótfalu (Szentgotthárd része). Ezek közül Orfalu a legkisebb, talán Kétvölgy a legszebb, Felsőszölnök pedig a leghitelesebb. Túránk helyszíne most a Vasi-Hegyhát, de a vendek földje valamennyire átnyúlik a szomszédos Őrvidékre is. Ám a két terület kultúrtörténete jócskán eltér. Az Őrség lakóit egykor katonáskodó magyar nép tette ki, akik a hadászati és gazdálkodási szempontból előnyös magasulatokra telepedtek. Az egy-egy dombtetőn gyökeret verő településdarabok, úgynevezett szerek néhány házból álltak, és sokszor igen messze estek egymástól. A Vendvidék lakossága viszont máig délszláv nemzetiségű és nyelvű, „falvaik” pedig szórványtelepülések. Házaik nagyon szellősen, de egy-két völgyön belül maradva, itt-ott sűrűbb csoportokat alkotva, utcára emlékeztető utak mentén foglalnak helyet. Nagyon árulkodó az ország legnyugatabbi településének, Felsőszölnöknek pár adata: lakossága 600 fő, amelynek 90%-a szlovén; a falu hossza 9 km, és csak a völgy két oldalának lejtőire futó kavicsos utak 18 km-t

Túra a Vendvidéken

HÁROM ORSZÁG HATÁRÁN

Ha az ország nyugati csücskének lankás dombjait, különleges falvait és a vargányalevest együtt említjük, megérkeztünk az Őrségbe. De van az Őrség árnyékában egy pici, nagyon sajátságos táj is: a Vendvidék. Hasonló, mégis nagyon más.

A hármas határ

tesznek ki. Mivel a helyiek csak a vendégekkel beszélnek magyarul – egymás közt egy szláv nyelvjárásokon belül is sajátos dialektust használnak –, elég csöndben maradni, és máris olyan, mintha külföldre pottyantunk volna.

A Vendvidék két egységre oszlik: a fenti felsorolás első három települése csak Szentgotthárdról, illetve Szlovénia felől bevehető, a többi falu pedig a vidék másik sarkában van. Így aztán bárhol szállunk meg, lesz egy fele a tájnak, ahová csak nagy vargabetűvel vagy gyalog tudunk eljutni. A két csoporton belül érdemes kerékpárral lavírozni, de a falvakon belül a gyalogkörút a legjobb. Egy tipikus ilyen körút lehet a Kétvölgy–Alsószölnök–Szakonyfalu háromszögesítette kör, de vannak más variációk is, mint például a hármas határ, ahol percenként három országot látogathatunk körbe figyelmesen.

ÉGERLIGET, STRUCCPÁFRÁNY, LEPKESEREG

Az Alpokalján járunk, ahol sok eső esik, a napsütéses órák száma kevés, a talaj agyagos. Mezőgazdasági művelésre az ilyen időjárású, meredek oldalak csak nagyon korlátozott módszerekkel hasznosíthatók. Nem véletlen, hogy hatalmas, gyönyörű erdőket találunk itt a mai napig az alpi fenyvesek és az őrségi bükkösök határán, a hosszú völgyekben pedig patakok csorognak kanyarogva, lassan. Nagyon különös facsoportok kísérik a vízfolyásokat: égerligetek, néhol pedig pangóvizes lápok ülnek a meder mellett. Nemcsak a táj és az éghajlat, hanem az állat- és növényfajok egyes képviselői is jelzik a nyugatra emelkedő magashegység jelenlétét. Az egyik legmegkapóbb érdekesség minden bizonnyal a majd embermagasságú struccpáfrány öles kelyhe. De itt találjuk az ország legtöbbféle lepkéjét is. Ezekben az erdőkben évszázadok óta úgynevezett szálalásos erdőhasználat folyt, ami folyamatos faellátást biztosított egy-egy családnak nemzedékeken keresztül. Míg az Őrségben hatalmas tarvágások ejtettek sebet az egykor kiterjedt rengetegen, itt a Vendvidéken máig sok ősöreg erdőfolt megmaradt. A jó erdők és a csapadékos időjárás páratlan életfeltételeket biztosít a gombáknak. Jövetelünk fő célja éppen az itteni erdők messze földön híres gombaszőnyegei.

GOMBÁSZÁSI GYORSTALPALÓ

Háromféle ember van: aki gombászik, aki nem, és aki mindig el akarja kezdeni, csak valahogy mégsem sikerül neki. Az első csoport tudja, hogy az Őrség és a Vendvidék legendás gombalelőhelynek számít. Az utolsó csoport aggályai pedig érthetők: a határozókönyvekben néha jobban hasonlít egymásra két különböző fajú gomba, mint az erdőben két ›››

egyfajú. A tévedés kockázata viszont, lássuk be, igen nagy. Pedig minden gombász elkezdte valahogy, és csak kevesen indítottak tanfolyammal. Vannak ugyanis biztonságos bejáratok – de semmiképpen sem arra gondolok, hogy szedjünk le mindent, aztán mutassuk meg egy szakértőnek, aki majd kiborítja az egész kosarat, mert egy mérgezőt is közé raktunk.

Ellenben meg lehet barátkozni néhány könnyen felismerhető fajcsoporttal. Ilyen a sárga rókagomba és rokonai vagy a tinóruk népes családja. Icipici tehetséggel és néhány alapszabály betartásával elérhetjük azt, hogy kevés gombát vigyünk ki feleslegesen az erdőből (sokat amúgy sem illik). Ha egyszer alaposan megnéztünk három-négy rókagombát, mindig meg fogjuk ismerni: lemezek helyett merev erek húzódnak kalapja alján. Néha halvány, néha narancssárga, és fiatalon majdnem mindig bódító kajsziillata van. A világító tölcsérgombával tartják összetéveszthetőnek, de könnyű megkülönböztetni őket: az utóbbinak lemezei vannak.

A tinórukat azért érdemes felvenni a palettára, mert közéjük tartoznak a vargányák. A tinóruk is tönkkel, kalappal rendelkeznek, de lemezeik helyén hatszögletű-körös csövekből álló, vaskos szivacsos réteget találunk. Olyan félelmetes nevűek is találhatók köztük, mint a sátán- és a farkastinóru, bár ezek nem halálosak, csak rosszullétet okoznak. De szerencsére könnyű őket felismerni: ha a gomba nem pirosas vagy sárgás színezetű, biztos, hogy nem mérgező tinóruval van dolgunk.

Kicsi föld, kicsi kombájn

Vargányát ábrázoló cserép Nagyrákosról

Mohapárnák a Fekete-tó nevű lápon

Vargányás helyen, vargányás időben

Fotó: © Kovács Gyula

TIPPEK UTAZÓKNAK

Az interneten található szálláshelyek a túraszezon közepén tele vannak. De ne ijedjünk meg, ez nem azt jelenti, hogy sok a turista (a tömeg inkább az Őrségbe megy), csak annyit, hogy érdemes idejében elkezdeni szállást keresni. Mi végül 900/fő/éj áron a felsőszölnöki Jánoshegyen aludtunk, százéves kemencével, de zuhanyozni az udvarra jártunk, és a WC vízöblítése sem csapott nagy zajt a pajtában... 3500 forintért, ha nincs tele, apartman is várt volna, egy kilométerrel közelebb a faluközponthoz, de nem bántuk meg, hogy így döntöttünk.

A boltok igen korlátozott nyitva tartással álltak rendelkezésünkre, sőt a kicsi Orfaluban még egy kricsmit sem leltünk. Felsőszölnökön a helyi almatermelőtől, Labritz Sándortól azonban igen finom és olcsó italokat lehet vásárolni, és akad a faluban tökmagolaj, szárított vargánya és sok egyéb, csak érdeklődni kell.

A másik biztos jel, ha megvágásra nem kékül: ezt még a leszedetlen gombán, egy kicsípett darabon is tudjuk ellenőrizni. Keressük tehát inkább a vargányát, amely biztosan finom, és ami lényeges, nem védett. Leginkább a tömzsi, hordószerű tönkjén látható hálózatos mintáról ismerhetjük meg. Az idősebb vargányák csöves termőrétege olajzöldes-barnás színű, de ez nem gond; a fiataloké kemény, krémszínű. Természetesen ezeket is be kell mutatni hozzáértőnek. És ne feledjük, legfeljebb napi 2 kiló vadgombát szedhetünk le fejenként büntetés nélkül, legyünk tehát ügyesek! Érdemes júliustól szeptemberig kezdeni, a hosszas, bő esőzést követő 10 napnyi meleg után nem nagyon csalódhatunk.

FRAZON ZSÓFIA

A női hímzés számomra mindig rémületes volt. Rémületes és abszurd. Valami olyan, amire sose lenne időm, amihez sose lenne türelmem. Amiről mindig a Jane Austin-regények férjhez menni igyekvő női figurái jutnak eszembe: ahogy ülnek egy kanapén, hímezgetnek, közben nézegetnek ki az ablakon, hogy jár-e arra valami szemreval ő férjnekvaló, aztán ha igen, akkor egy gyors frizuraigazítás, köténysimítás és szorgos hímzés. Sose derült ki számomra, min is dolgoznak. A regénybeli hímzések pusztán a haszontalan időtöltés kellékeinek tűntek, amelyek össze- ›››

Fotó: © Roman Rodionov, Lithian, Roman Rodionov: Dreamstime | Szabó Eszter Ágnes

Közterületi gyümölcstérkép

KORTÁRS FA(L)VÉDŐ

Egy képzőművész, egy életművész és egy beszélgetés: így kezdődött a Szentbékkálla szabadon termő gyümölcsfáit és bokrait feltérképező hímzett falvédő története.

RÖVID GYÜMÖLCSÉSZETI KULTÚRTÖRTÉNET

A gyümölcstermesztés egyike a legkorábbi termesztési módoknak. A vadon termő fajták közül a legjobb kiválasztása és meghagyása („népi” néven: hagyásfa), a vadkertek bekerítése, a szabadon termő fák közös használatának szabályai voltak az első lépések a módszeres ültetés, gondozás, termesztés és nemesítés felé. A római gyümölcskultúrák virágzását követően a Kárpát-medencében a középkor az az időszak, amikor – az oklevelek feljegyzései szerint – elindult a rendszeres gyümölcstermesztés. Megjelentek a gondozott gyümölcsösök, az elkerített vadkertek, majd a tervszerű ültetés. A 16-17. századtól kezdve követhető a gyümölcsök külföldi eladása, az amerikai gyümölcsfajták telepítése és honosítása, kertészeti faiskolák létrehozása. Ezzel párhuzamosan a paraszti kultúra „gyümölcsészete” még a 20. században is megőrzött olyan középkori formákat, mint például a kertszerű használat. Az ártereken és az erdők szélén szabálytalanul ültetett vagy magról kelt, nemesítés nélkül vadon is termő fajták maradtak fent, melyek nyomokban ma is felfedezhetők érintetlenebb erdős területeken vagy ártereken.

A női hímzés számomra mindig rémületes volt. Valami olyan, amire sose lenne időm, amihez sose lenne türelmem.

kapcsolódtak a technikai tudással és az előállítás művészetével. Ettől elkezdett történetük lenni, és szerethetővé váltak. A nők és a hímzések egyaránt. A 20. század végi, 21. század eleji művészet újra felfedezte ezeket az anyagokat, eszközöket és „műformákat” – közöttük a női hímzést. A cél pedig már messze nem a férjhezmenetel volt.

Szabó Eszter Ágnes nem először vett kezébe varrótűt és hímzőcérnát, amikor 2008-ban Bányai János helyi lakos szóbeli beszámolói, valamint saját ismeretei és tapasztalati alapján elkészítette Szentbékkálla község közterületi gyümölcstérképét a szabadon termő gyümölcsfák, a valaha volt birtokhatárok, utak és patakok jelölésével. Varrógéppel is jól megy neki a munka, de ehhez most kellett a kézi öltés, a szemek és a háló technikája, valamint a hímzett falvédő mint műfaj és kifejezési forma. Az ötlet több egymással összefüggő dolgot kapcsol össze: a tudás és a tapasztalat újrahasznosítását, a helyi tudás megmutatását, értelmezését és megőrzését, a jelentéktelennek tetsző dolgok térbeli elhelyezkedésének átalakulását, a múlt és a modern életvilágok közötti átmenet megteremtését. Ehhez választotta a művésznő a női kézimunkát.

A munka egy beszélgetéssel indult. Bányai János, egykor jól menő helyi vállalkozó – aki saját története szerint roma, örmény és lengyel származású egyben – évek óta kísérletezett korábbi életvitelének elhagyásával, és ezzel párhuzamosan egy olyan életmód kialakításával, amely saját kétkezi munkáján, a természet megismerésén, a szabad élési formák feltérképezésén és a helyi lehetőségek kiszélesítésén alapul. Ebben a szabadon termő gyümölcsfáknak is nagy szerepet szánt. Számon tartotta, hogy mikor hol van termés, a szomszédhoz menet mit lehet csemegézni, mikor érdemes egy ínycsiklandó falatért akár a kétszázharminc lelkes falu végére is elkanyarodni. Nincs másra szükség, mint egy kis helyismeretre, évek alatt felhalmozott tapasztalatra és figyelemre. És persze kíváncsiságra és kutatásra: hol húzódtak az egykori földesúri és egyházi birtokok határai, merre futottak az utak, melyek mentén a vándoroknak is szabadon hozzáférhető gyümölcsfák és bokrok nőttek? Ekkor jött Eszter és a fehér vászon, a piros és a zöld hímzőcérna, majd a papírra skiccelt térkép konyhai falvédőre komponálása. A még meglévő helyi tudás és tapasztalat átörökítése a kortárs művészet eszközeivel. Női munkával, hímzéssel, Szabó Eszter Ágnes feldolgozásában. Védett fal és védett kultúra egyben.

MORVAI GÁBOR

„Otthoni DSL internetszolgáltatásom rendszeresen több órára annyira lelassul, hogy lehetetlen használni. Ezekben az időszakokban a telefonvonalam is elnémul, így a hibabejelentőt sem tudom felhívni. Sajnos a hűségidőből még egy év hátravan, a szolgáltató pedig rendre azt válaszolja, hogy a hibát nem észleli, vagy nem nála merült fel. Mit tehetnék, hogy a szolgáltatás újra megfelelően működjön? Kaphatok kártérítést vagy egyéb kompenzációt az engem ért károk miatt? Esetleg van lehetőségem felmondani a szerződést anélkül, hogy ki kelljen fizetnem a hűségidőből még hátralévő időszakra eső díjat?"

Az e-mail címünkre érkezett fenti panasz viszonylag gyakori, a vonatkozó szabályok útvesztőjében pedig nem könnyű eligazodni. Az elektronikus hírközlési szolgáltatásokra vonatkozó törvényen kívül több jogszabály, illetve az egyes szolgáltatók üzletszabályzata (ÁSZF) is tartalmaz rendelkezéseket az úgynevezett hibás teljesítés esetére.

Hibás teljesítés alatt a szolgáltatók azt az esetet értik, amikor saját rendszerükben következik be minőségromlás vagy kimaradás. A felelősséget rendszerint kizárják azokért a hibákért, melyek az előfizető érdek- ›››

Fotó: © Emanuel Corso, Luis Fernando Chavier: Dreamstime

Internetes hibajavítás hálózat nélkül

A 22-ES CSAPDÁJA

Lassul, akadozik. Eltűnik, visszajön. Működik, de nem úgy, ahogy kellene. Bejelentjük a szolgáltatónál, de mire kijönnek, megjavul. Mit tehetünk, ha még az sem egyértelmű, hogy mi a hiba és ki a hibás?

KAPCSOLÓDÓ JOGSZABÁLY

2003. évi C. törvény az elektronikus hírközlésről

körében keletkeztek, például az általa használt berendezés hibája miatt vagy elháríthatatlan külső ok (természeti csapás, háború stb.) következményei.

Hiba esetén az előfizető legfontosabb feladata, hogy minél hamarabb közölje azt a szolgáltatóval. A legtöbb szolgáltató ezután általában 2-3 napon belüli, úgynevezett célértéket határoz meg annak kijavítására. Ez a gyakorlatban hosszabb időt jelent, hiszen a hiba azonosítására szolgáló eljárás ideje nem tartozik bele. Tehát a szolgáltató először megpróbálja meghatározni, hogy valóban a saját hibája, vagy esetleg más ok húzódik meg a háttérben, majd 2-3 napon belül igyekszik kijavítani. Ráadásul a 2-3 nap „csupán" célérték, tehát egyáltalán nem biztos, hogy minden esetben sikerül is betartani.

A hiba elhárításában az előfizetőnek együtt kell működnie a szolgáltatóval, be kell engednie a lakásba, illetve lehetővé kell tennie a szükséges munkálatok elvégzését. Sokszor nehézséget okoz a panaszlevélben leírt helyzet tisztázása, hiszen előfordulhat, hogy a rövid ideig tartó hibajelenséget a szolgáltató a bejelentést követően nem észleli, így a panaszt elutasítja. Az előfizető ebben az esetben felkérhet egy független szakértőt a hiba okának kivizsgálására, de ennek költségét csak akkor követelheti a szolgáltatótól, ha bebizonyosodik, hogy a szolgáltató felelős a hibáért. A bizonyítás lehetősége tehát adott, de meg kell hagyni, nem éppen életszerű ez az eljárás.

KÖTBÉR, KÁRTÉRÍTÉS

A szolgáltatónak szerződésszegése esetén a jogszabályban meghatározott kötbért kell fizetnie. Ez alól csak akkor mentesülhet, ha bizonyítja, hogy a hibátlan teljesítés érdekében úgy járt el, ahogy az adott helyzetben általában elvárható. Fontos, hogy az előfizetőnek úgynevezett kárenyhítési kötelezettsége van, tehát a szolgáltatónak nem kell megtérítenie a kárnak azt a részét, amely abból származott, hogy az előfizető a kár elhárítása, illetőleg csökkentése érdekében nem úgy járt el, ahogy az adott helyzetben általában elvárható (például nem volt hajlandó beengedni a szerelőket a lakásba).

Ha kiderül, hogy a hiba a szolgáltató készülékében van, akkor minden késedelmes nap után kötbért kell fizetnie. Hogy mennyit, azt egy bonyolult képlet alapján számolják ki: a hiba bejelentését megelőző hat hónap előfizetői díját átlagolják, ennek egy napra vetített összegét veszik alapul, és megszorozzák nyolccal – havi háromezer forintos számla esetében ez tehát nagyjából napi 800 forintot jelent. Ha a hiba miatt az előfizető a szolgáltatást a vállalt minőséghez képest gyengébb minőségben képes csak igénybe venni, a szolgáltatónak a kötbér felét kell kifizetnie.

Gyakori kérdés, hogy a kötbér milyen formában jár a fogyasztónak. A jogszabály értelmében a fogyasztó következő számláján kell jóváírni, a szerződés megszűnése esetén pedig vissza kell fizetni. Ennél egyébként több szolgáltató is a fogyasztóra nézve kedvezőbb szabályt alkalmaz, és akkor is pénzben fizeti ki a kötbért, ha a szerződés nem szűnik meg.

ELMARADT HASZON ÉS DÍJCSÖKKENTÉS

Az előfizető a kötbéren felül is követelheti a szolgáltatótól a vagyonában keletkezett kára megtérítését, de az elmaradt hasznát nem. Ez a megkötés elsősorban azokat érinti hátrányosan, akik munkára is használják az internetet vagy a telefont, és a szolgáltató hibájából például elesnek egy megrendeléstől, vagy nem tudnak betartani egy fontos határidőt.

Előfordulhat, hogy a hiba kijavítását a szolgáltató átmeneti (meghatározott) ideig vagy tartósan nem tudja vállalni. Ebben az előfizető számára egyértelműen hátrányos esetben a jogszabály a szolgáltatói ÁSZF-re bízza, hogy mekkora díjcsökkentést ad az előfizető számára (általában 15-20 százalék). Tekintettel arra, hogy igen gyakori a hűségidős szerződés az elektronikus hírközlési szolgáltatások területén, érdemes megemlíteni, hogy a szolgáltató súlyos szerződésszegése esetén a fogyasztó jogszerűen, hátrányos következmények nélkül felmondhat. Természetesen több feltételt is mérlegelni kell annak eldöntésénél, hogy mi minősül a szolgáltató részéről súlyos szerződésszegésnek. Általában ennek tekinthető, ha a szolgáltató az érdekkörében felmerült hibát hosszabb ideig, a fogyasztó többszöri felszólítása ellenére sem hárítja el.

PANASZKEZELÉS

Ha a fogyasztó nem tud megegyezésre jutni a szolgáltatóval, lehetősége van a Nemzeti Média- és Hírközlési Hatósághoz fordulni, illetve a Média- és Hírközlési Biztosnál is panaszt tehet. E fórumok elérhetősége megtalálható a www.nmhh.hu oldalon.
A szerződéses jogviták eldöntését, amikor nem kifejezetten valamely hírközlési vagy fogyasztóvédelmi jogszabályból eredő joga sérül a fogyasztónak, a szolgáltatók többnyire a bíróság illetékességébe utalják, ezért érdemes a költséges pereskedést megelőzően a fogyasztó lakóhelye szerint illetékes megyei békéltető testülethez fordulni, amely rövidebb, ingyenes eljárás keretében nyújt lehetőséget a vita egyezségen alapuló lezárására.

AJÁNLÓ

Nemzeti Média- és Hírközlési Hatóság Ügyfélszolgálati Iroda:

1133 Budapest,
Visegrádi utca 106.
(továbbá: Debrecen, Pécs, Miskolc, Szeged, Sopron)

Ügyfélfogadási idő:
H, P: 8.00 - 12.00,
Sz: 13.00 - 16.00

Telefon: (06 1) 468 0673

Panaszbejelentés:
info@nmhh.hu

A Média- és Hírközlési Biztos honlapja:
www.hfjk.nhh.hu

Fotó: © Alistair Cotton, Diego Vito Cervo: Dreamstime

Ahogy nő a bankkártyákhoz kapcsolódó szolgáltatások száma, úgy nőnek a visszaélési lehetőségek is. Szeretjük persze mind azt hinni, hogy a nem megbízható rendszerekről, automata által benyelt kártyákról, ki nem adott pénzről szóló rémtörténetek csak másokkal történnek meg, velünk sosem. Aztán egyszer csak jön egy sms, hogy pénzt vettünk le Szaúd-Arábiában, vagy vásároltunk valamit, pedig kártyánk a zsebünkben lapul, és ott sem voltunk az üzletben. Tippek következnek arra, hogy mit tehetünk, ha bankkártyánkkal visszaéltek.

TŰZOLTÁS

A legfontosabb, hogy azonnal vegyük fel a bankunkkal a kapcsolatot, és értesítsük őket, hogy feltehetően tőlünk független pénzmozgás történt a számlánkon. A bank ilyenkor több lépést is javasolhat, melyek közül rendszerint a kártya letiltása az első, hogy a további illetéktelen hozzáférést meg tudjuk akadályozni. Mindig legyen egy cetlin felírva a bankfiók vagy az ügyelet telefonszáma, és tartsuk a kártyától eltérő helyen. Ha pedig a kártyánk valóban megvan, csak a pénz tűnt el róla, hívjuk a rajta szereplő éjjel-nappal elérhető számot, amelyen bármikor le lehet tiltani kártyát.

Ez azért is fontos, mert a kártya letiltása utáni pénzmozgásokért már nem minket, hanem a bankot terheli a felelősség. Ha tehát időben jelentettük a banknak, hogy kártyánkat elvesztettük, ellopták vagy visszaéltek vele, és utána is történik a számlánkon általunk nem kezdeményezett pénzmozgás, az abból eredő károk már a bankot fogják terhelni.

Bankkártyavédelem

KÁRTYATRÜKKÖK

Magyarországon majd mindannyiunkra jut egy bankkártya. A plasztik sokaknak lehetőség, míg mások veszélyforrásként tekintenek rá. A félelmek sajnos nem mindig alaptalanok.

KI A FELELŐS?

Ha kártyával együtt a PIN kódhoz is hozzáférhettek a tolvajok, például mert ráírtuk a kártyára, vagy a PIN kódról szóló cetlit is a pénztárcánkban tartottuk, a bank mentesül a kárviselés alól.

A bank felel a kárért, ha nem tudtuk telefonon letiltani a kártyánkat, és eredménytelen próbálkozásunkat követően valaki sikeresen vett le pénzt a számlánkról. Ha bizonyítható, hogy a bank nem biztosította a megfelelő elérhetőséget, nem működtet bármikor hívható kártyaletiltó vonalat, vagy kikapcsolta azt, akkor köteles felelni az okozott kárért.

De a bank értesítésétől függetlenül is csak egy határig vagyunk felelősek: ha kártyánkkal visszaéltek, 45.000 Ft-ig kell nekünk állnunk a kárt. Fontos, hogy ez a biztonsági limit abban az esetben nem érvényes, ha a bankkal kötött szerződést megszegtük, vagy a keletkező kárt szándékosan okoztuk. Mivel azonban minden bank a saját általános szerződési feltételeit fogadtatja el a felhasználóval, nem lehet egyértelműen meghatározni, hogy mely bank mit ért pontosan szerződésszegés alatt. Ezért jó, ha nemcsak aláírjuk, de néha át is böngésszük az általános szerződési feltételeket. Ha utóbb kiderül, hogy ijedségünk vaklárma volt, és néhány nap múlva a kártya előkerül valamelyik nadrágunk hátsó zsebéből, előfordulhat, hogy a letiltatásért, illetve az új kártya elkészítéséért díjat kell fizetnünk. Ám ha tényleg visszaélés történt a kártyánkkal, érdemes rendőrségi feljelentést is tennünk az ügyben. Ha nem is sikerül az elkövetőket megtalálni, legalább a bűncselekményből eredő hátrányokat, károkat enyhíteni tudjuk.

Azokban a roppant bosszantó esetekben, amikor a bankjegykiadó automata elnyeli a kártyánkat, vagy nem adja ki a pénzt, de az egyenlegértesítő szerint az levételre került a számlánkról, érdemes nyomban az automatán vagy a kártyánkon található segélyvonalat hívni. Kis szerencsével csak egy korrigáló tranzakcióra lesz szükségünk, nagyobb baj esetén el tudjuk indítani a megfelelő eljárást.

MEGELŐZÉS

Sokféle módon minimalizálhatjuk a bankkártyánkkal kapcsolatos kockázatokat. Vannak igazán rafinált módszerek a lenyúlásra, de sokszor a legegyszerűbbek működnek a legjobban. Hiszen az is elég, ha egy percre kiadjuk kezünkből a kártyát – ennyi idő alatt éppen le lehet róla lesni az internetes fizetéshez szükséges adatokat, a kártya számát, lejárati idejét és a hátulján található háromjegyű biztonsági számsort. Ezért nagyon fontos, hogy bárhol fizetünk is kártyával, sose veszítsük szem elől. Például étteremben sose adjuk oda a pincérnek, hanem sétáljunk el a terminálig, vagy kérjük az asztalunkhoz.

A főszámlánkhoz létrehozhatunk egy kártyaszámlát is, amelyre mindig csak annyi pénzt teszünk, amennyi az éppen aktuális internetes vásárláshoz szükséges, így a netes vásárláshoz használt számlán nem hagyunk lelopnivalót.

Ha már megtörtént a baj, sokat segíthet, ha kártyánkon napi limit van. Vásároljunk kártyánk mellé sms-szolgáltatást is, amivel azonnal értesítést kapunk, ha a számlánkon történik valami, így ha ismeretlen pénzmozgásról kapunk értesítést, azonnal megtehetjük a megfelelő lépéseket a bankunk, illetve a nyomozó hatóságok irányába. Az internetes banki szolgáltatásokhoz használt jelszavunkat, azonosítónkat pedig ne ugyanazon a gépen lementve tároljuk.

KAPCSOLÓDÓ JOGSZABÁLY

2009. évi LXXXV. törvény a pénzforgalmi szolgáltatás nyújtásáról

PROGRAMOK

TUDOMÁNYOS FILMEK FESZTIVÁLJA

Főszerepben a tudomány, a környezet- és természetvédelem! Idén tizedszer rendezik meg Szolnokon a tudományos filmek fesztiválját az intellektuális csemegékre vágyóknak.

Időpont: 2011. szeptember 21–24.
Helyszín: Tiszapart mozi, Szolnok, Templom u. 4.
További információ: www.tiszamozi.hu, (06 56) 511 270

DRÓTSZAMÁR-TÚRA

Még nincs késő egy jó kis tekerésre a bársonyos őszi napsütésben. A Körös-Maros Nemzeti Park kerékpártúrát szervez a Hármas-Körös mentén az Autómentes Világnap alkalmából. Előzetes bejelentkezés szükséges!

Időpont: 2011. szeptember 23.
Helyszín: Körösvölgyi Látogatóközpont, Szarvas, Anna-liget 1.
További információ: http://kmnp.nemzetipark.gov.hu vagy (06 66) 313 855

TÖKFESZTIVÁL

Az Őrség értékeit, valamint jellegzetességét, a tököt bemutató fesztiválon a legszebb és legnagyobb tök versenye, tökkirály-választás, töklökő verseny, tökszínház, tökmagolajütés, töklámpás-felvonulás, vásár, táncszínház és tökből készült finomságok várják az érdeklődőket.

Időpont: 2011. október 8–9.
Helyszín: Őriszentpéter és az Őrségi Nemzeti Park Igazgatóságának területe.
További információ: www.oriszentpeter.hu/pages/varos.aspx

DARUÜNNEP

Lélegzetelállító látvány, amikor a darvak az őszi naplementében dél felé veszik az irányt a Hortobágy felett. Ezen a napon a természetbarátok a madarak megfigyelése mellett érdekes előadásokat hallgathatnak a darvak életéről, vándorlásáról és a Hortobágyról.

Időpont: 2011. október 15.
Helyszín: Hortobágyi Nemzeti Park Látogatóközpont és Kézművesudvar
További információ: www.hnp.hu

NATÚRPARK ÍZEI – ORSOLYA NAPI VÁSÁR

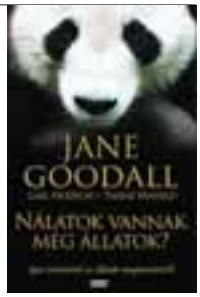
A Jurisics-vár belső udvarában Kőszeg és környékének őszi ízei sorakoznak fel. Gesztenye, mézek, helyi borok és a vásári hangulat elmaradhatatlan kellékei.

Időpont: 2011. október 22–23.
Helyszín: Kőszeg, Jurisics-vár
További információ: www.koszeg.hu és www.naturpark.hu

Fotó: © 350jb, Theumf, Alita Bobrov, Dmitriy Yakovlev, Galló Gusztáv; Dreamstime | Illusztráció: www.tiszamozi.hu

NEKÜNK TETSZETT

NÁLATOK VANNAK MÉG ÁLLATOK?



A csimpánzok megmentéséért küzdő Jane Goodall már többször lenyűgözte a magyar közönséget látogatásai alkalmával. Nem csak természetbúvároknak szóló könyvében ezúttal kipusztulás szélén álló fajok és mentőakcióik történeteit meséli el, a jól megszokott lelkesítő stílusban. Akkor, amikor az állat- és növényvilág tömeges kihalásáról, a Föld ökoszisztémájának összeomlásáról és sötét jövőnkről beszélünk, igazán lélekemelő egy olyan könyvet a kezünkbe venni, amelyik azt hirdeti: van remény.
Jane Goodall: Nálatok vannak még állatok? *Nyitott Könyvműhely, 2010, 447 oldal*

I LOVE JÓ

Azt vedd, ami JÓ neked! - hirdeti az I love Jó! kampány a tudatos vásárlás egyik alapszabályát, mely szerint minden mindennel összefügg. Nekünk is jobb lesz, ha vásárlásaink során a környezet és a körülöttünk élők érdekeit is figyelembe vesszük. A kampány honlapján hasznos tudnivalókat olvashatunk tudatos vásárlás, csomagolás, étel-ital és szépség-tisztaság témákban. Érdemes a facebook csoporthoz is csatlakozni, mert a Veszprém megyei falusiak minden tíz új rajongó után egy kendermagos csibét kapnak.
www.ilovejo.hu vagy **www.facebook.com/ilovejoo**

PÉNZÜGYI TANÁCSADÓ

A Pénzügyi Szervezetek Állami Felügyelete honlapján meglepően sok kalkulátor és program segíti a pénzügyi tájékozódást. A devizahiteleseknek érdemes kipróbálniuk az árfolyamrögzítő kalkulátort, de a betét- és megtakarításkereső program vagy a hitel- és lízingtermékválasztó program segítségével is tájékozódhatunk. Igen praktikus a háztartási költségvetést ellenőrző program, amelynek használata egyszerű: bevételeink és kiadásaink megadásával ellenőrizhetjük, hogy szükség van-e a családi kiadások újragondolására.
www.pszaf.hu/fogyasztoknak/alkalmazasok

LIFE CYCLE

Biciklizni mindenki tud, de ha nem, itt az ideje elkezdeni. A több európai országot átfogó bicajos kezdeményezés arra biztat mindenkit, hogy az otthoni üldögélés és az autózás helyett válassza a kétkerekes életmódot, hiszen így egészségesebbek leszünk, és a környezetnek is jót teszünk. A 6 és 86 év közötti résztvevők a Life Cycle akciói keretében ismerkedtek a kerekezéssel, és népszerűsítették a mozgásban gazdag életmódot. Szeretnéd te is rábeszélni a nagyit a bicajozásra? A jó ötleteket összegyűjtötték a **www.lifecycle.cc** oldalon.

SPÁJZPLACC NAGYMAROSON

Az idei év menő újdonsága a nagymarosi őstermelői piac. A helyszínre kiküldött tudósítónk mindenkit biztat arra, hogy látogassa meg a kedves és terményekben gazdag vásárteret. Mangalicakolbászok, füstölt áruk, szörpök, lekvárok, gyógynövények, gyógyteák, savanyúságok, friss zöldségek és gyümölcsök várják a vásárlókat minden szombaton 9 és 12 óra között a hajóállomás és főtér között található téren. A piacot életre hívó Kerekegylet a kulturális programokról is gondoskodik.
www.kerekegylet.hu

Fotó: © Beata Norbert, Vladimir Hroch, Wavebreakmedia Ltd: Dreamstime

OLVASÓSAROK

A kerttől a konyháig

A TUDATOS SZAKÁCS KÖNYVE

A KERTTŐL A KONYHÁIG - A TUDATOS SZAKÁCS KÖNYVE

Régi zöldségfajták, tájfajták, vadon termő növények, fair trade alapanyagok a Védegylet első szakácskönyvében. A recepteket írták: régi gyümölcsfajták megmentői, termelői piacok rajongói, közösségi kertészek, vásárlói közösségek tagjai.

Beszerezhető: Védegylet (XI. Bp., Bartók B. út 19.)

JÁTSSZ VELÜNK, ÉS NYERJ!

OLVASD VÉGIG A TUDATOS VÁSÁRLÓ CIKKEIT, ÉS VÁLASZOLJ AZ ALÁBBI KÉRDÉSEKRE. A MEGOLDÁST KÜLDD EL A SZERK@TVE.HU-RA 2011. NOVEMBER 15-IG. A HELYES VÁLASZT BEKÜLDŐK KÖZÖTT A KERTTŐL A KONYHÁIG. A TUDATOS SZAKÁCS KÖNYVE C. KIADVÁNY HÁROM PÉLDÁNYÁT SORSOLJUK KI.

1) Mennyi friss zöldséget vagy gyümölcsöt kell megennie naponta egy felnőttnek átlagos vitaminszükséglete fedezéséhez?
a) 40-50 dekányit
b) 5-10 dekányit

2) Mi az a húsvéti rozmaring?
a) Fűszernövény
b) Almafajta

3) Melyikben van több C-vitamin?
a) Csipkebogyó
b) Citrom

A TUDATOS VÁSÁRLÓ 23. SZÁMÁBAN KÖZÖLT JÁTÉK NYERTESEI:

A kávé ereje DVD-t nyert: *Balogh Melinda,*

Ünnep gyomorgörcs nélkül könyvet nyert: *Varga Zoltán, Jankó Erika.* Gratulálunk!

KEDVES OLVASÓINK!

A *Tudatos Vásárló* 22. számában közölt, ásványvizeket rangsoroló cikkünk, a Cégmérce tartalmával kapcsolatban az egyik érintett cég, a Coca-Cola kifogást emelt. Az észrevételek nagy része sajnos jogos, így módosítottuk a cég pontozását. A frissített etikai rangsor elérhető a **www.cegmerce.hu** oldalról. Olvasóinktól és az érintettektől elnézést kérünk.

A szerkesztőség

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 Vásárló Fesztiválok

Az őszt fesztiválokkal nyitottuk Székesfehérváron, Győrött és Esztergomban. Az őshonos Fúzió, Reflex és Esztergomi Környezetkultúra egyesületekkel karöltve szervezett rendezvényeken helyi termelők és kézművesek mutatkoztak be, és elkészültek a városok zöld térképei is. Leggyorsabb olvasóink még elcsípik az esztergomi fesztivált szeptember 26-án.

Nyári rendezvények

A szép időt sok-sok rendezvénnyel ünnepeltük. Június végén zárt kiállításunk, a Tudatos Vásárlók Áruháza, amelynek helyszínén természetes kozmetikumot kevertünk, bicajos napot tartottunk, és találkozót szerveztünk a frissen zárult Öko-Kör-programunk lelkes résztvevőinek. Az események annyira jól sikerültek, hogy zárt térben is folytatjuk őket. Figyeld honlapunkat!

Vállalkozásba fogunk

Egy olyan közösségi rendszer beindítását tervezzük, amellyel tagjaink kedvezményekhez juthatnának környezettudatos vásárlásaik során. Az üzleti terv elkészítéséhez a társadalmi vállalkozásokat segítő NESsT pályázatán indultunk. Vásárlói kérdőívünkre mintegy ötszázan válaszoltak, a visszajelzések pozitívak. Ha nem kaptad meg a kérdőívet, de elmondanád a véleményed, írj a **tve@tve.hu**-ra.

Versenyhivatali eljárás a Calgon ellen

A Calgon azt állította, hogy a vízkőoldóként használt ecet tönkreteheti a mosógépet. Mivel évek óta környezetbarát megoldásként népszerűsítjük az ecetet, bizonyítást kértünk a Calgon forgalmazójától. A választ nem találtuk megalapozottnak, ezért a Gazdasági Versenyhivatalhoz fordultunk a fogyasztók megtévesztése miatt. A hatóság eljárást indított.

Új utakon haladunk

Szokásos júliusi tervezésünk során kijelöltük a TVE jövőbeli útját. Idéntől inkább gyakorlatban próbálunk majd Titeket segíteni a tudatos vásárlásban, kiemelt szerepet kap a tagság, és a civil szervezeteket sújtó támogatási hiányt önálló bevételekkel igyekezzük kompenzálni. Mivel biztos, hogy sokat kell majd tanulnunk, várjuk meglátásaitokat, ötleteiteket a **tve@tve.hu**-ra.

Önkénteseket keresünk

Nagy örömünkre szolgál, hogy az utóbbi hónapokban újabb kiváló önkéntesek csatlakoztak hozzánk. Volt, aki fotózásban, cikkírásban, fordításoknál vagy rendezvényeinken segédkezett. Jó lenne, ha minél többen lennénk! Ha érdekel az önkénteskedés, gyere el október elsején önkénteskképzésünkre, amelyet Budapesten tartunk. A részletek a **www.tudatosvasarlo.hu** oldalon lesznek elérhetőek.

Fotó: © Photka, Flynt, Mangostock: Dreamstime | Andacs Noémi

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,
23: Finom szálkamentes, helyi halak)

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

TVE TÁMOGATÓ TAGSÁG

A magazinhoz a kiadó, a **Tudatos Vásárlók Egyesülete támogató tagjaként lehet hozzájutni**, valamint az egyesület irodájában.

A támogatói tagságról és a tagoknak nyújtott kedvezményekről a **www.tudatosvasarlo.hu/tamogass** oldalon található bővebb információ.

A TVE tagjai örömmel támogatják a fenntartható, környezettudatos életmód és az etikus fogyasztás ügyét.

A támogató tagok **10-50% kedvezményt kapnak a TVE kiadványaiból,** kedvezményesen vehetnek részt a Tudatos Vásárlók Egyesülete programjain.

Jelenleg kizárólag nekik tartjuk fenn tanácsadó szolgálatunkat a fogyasztóvédelemmel és környezetbarát, etikus fogyasztással kapcsolatban.

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
Arculat: Czakó Zsolt, Szabó Péter
Tördelés: Szabó Péter
Fotó: Bihari Ágnes, Laskovics Katalin
Nyomdai kivitelezés: LVL Reklám Kft.
Kiadó: Tudatos Vásárlók Egyesülete

Terjeszti a Tudatos Vásárlók Egyesülete.

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. augusztus

Korábbi számok:
2004 | *A fogyasztó hatalma, Reklám és média, Karácsony*
2005 | *Aktív állampolgár, Víz, Háztartási vegyi anyagok*
2006 | *Idő, Zöldség-gyümölcs, Szupermarketek*
2007 | *Közlekedés, Hús*
2008 | *Energia, Édesség*
2009 | *Utazás, Pénzügyek, Ital*
2010 | *Egészség, Otthon, Kenyér – gabona, Elektronika*
2011 | *Szépség, Halak*

Megjelenik negyedévente.
Következő megjelenés:
2011. december eleje

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

A címlaphoz és a borítókhoz használt fotók:
© Ziga Koritnik, Andres Rodriguez, Jörg Beuge, Svetlana Kolpakova, Alessandro Termignone, Shevelev Vladimir: 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, egyébként az irodában és a TVE rendezvényein lehet megkapni.

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

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség
www.ujszechenyiterv.gov.hu
06 40 638 638

MAGYARORSZÁG MEGÚJUL

A projektek az Európai Unió támogatásával, az Európai Regionális Fejlesztési Alap társfinanszírozásával valósulnak meg.

HA ELOLVASTAD, ADD TOVÁBB!

9 771786 336119 11024

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség
www.ujszechenyiterv.gov.hu
06 40 638 638

MAGYARORSZÁG MEGÚJUL

A projektek az Európai Unió támogatásával, az Európai Regionális Fejlesztési Alap társfinanszírozásával valósulnak meg.