SZÖVEG –
SZABÓ EMESE

SOROZAT –
RENDELŐ

DERÜLT ÉGBŐL DIABÉTESZ?

Míg a 2-es típusú cukorbetegség inkább idősebb életkorban alakul ki, rizikóját pedig főképp életmódbeli tényezők fokozzák, addig az 1-es típusú diabétesz már gyerekkorban megjelenhet. A betegség ezen formája a kicsiket és környezetüket egyaránt megterheli, terápiájával kapcsolatban rengeteg a tévhit, sok a félreértés. Pedig kulcskérdés mind a felismerése, mind pedig a kezelése.

Az 1-es típusú diabétesz azonnali, élethosszig tartó inzulinkezelést igényel, arról pedig szó sincs, hogy az idős emberek betegsége lenne vagy a túlzott szénhidrátfogyasztás és az egészségtelen életmód okozná. Ez a fajta diabétesz egy autoimmun betegség, hátterében az immunrendszer működésének zavara áll: a szervezet védekező rendszere elpusztítja a hasnyálmirigy inzulintermelő sejtjeit. Ez azzal jár, hogy a szervezet a fogyóban lévő inzulin miatt nem tudja hasznosítani a számára létfontosságú, energiát adó szőlőcukrot (glükózt), ezért sejtjei éheznek, anyagcseréje felborul, a vércukorszint megemelkedik. Ennek következtében cukor jelenik meg a vizeletben, a szervezet vegyhatása pedig savas irányba tolódik el. Ha ilyenkor a kicsik nem kapnak plusz inzulint, komoly problémák léphetnek fel: a csecsemők és a kisgyermekek akár egy hét alatt súlyos, életveszélyes állapotba kerülhetnek.

SEMMITMONDÓ TÜNETEK

Az 1-es típusú diabétesz jellemző tünete az, hogy a kicsik folyadékigénye egyik napról a másikra megnő, rengeteget isznak, napszaktól függetlenül gyakrabban pisilnek. Intő jel az is, ha a már szobatiszta gyerek éjszaka bepisil, mellette fáradtság lesz úrrá rajta, illetve fogyni kezd. Ha a gyerkőc még csecsemő, fölhívhatja a problémára a figyelmet a túlcsorduló pelus, az átnedvesedő kiságy is. A kicsiknek a szoptatásra is gyakrabban lesz igényük, illetve a korábbinál jóval többet isznak a cumisüvegből is. Ilyen esetekben a szülőnek nem szabad teketóriázni, azonnal gyerekorvoshoz, ügyeletes orvoshoz kell fordulniuk, ahol el tudják végezni az azonnali eredményt adó vércukormérést.

Késlekedni azért veszélyes, mert kezelés híján a tünetek rohamosan súlyosbodhatnak, hasfájás, hányás, zavartság, aluszékonyság lép fel, acetonszagúvá válhat a lehelet is. Ezek a problémák az első, jól érzékelhető tüneteket nagyon gyorsan követik. Ellátás hiányában a kicsik egyre rosszabb állapotba kerülnek, eszméletüket is veszthetik, diabéteszes kóma állhat be náluk, ami már végképp nem gyerekjáték.

ÉLETMENTŐ DIAGNÓZIS

A gyerekek 1-es típusú diabéteszének felismerését az nehezíti, hogy a szülők általában nem tudják, hogy az amúgy általános panaszok együttese egy adott betegség tipikus jele. Sokszor csak akkor fordulnak orvoshoz, amikor a kicsi állapota már válságosra fordul, lehelete acetonszagú, folyton csak alszik. Gyakori az is, hogy a szülők ugyan orvoshoz mennek, de a diagnózist tévesen állítják fel. Ennek oka, hogy ezeket a panaszokat gyakori gyermekbetegségek, húgyúti fertőzések is okozhatják, és még ha fel is merül a cukorbetegség gyanúja, akkor sem kérnek azonnali vércukormérést. Az idő viszont telik, és mire eljutnak a laborig, a gyermekek állapota válságosra fordulhat. Emiatt jobb döntés az, ha a szülők egyből kérik a vércukorszint mérését, ha pedig az indokolt, akkor azonnal a gyermekkori diabétesz gondozásával foglalkozó intézményekhez fordulnak: az országban közel 30 ilyen szakellátó van. Így a kicsik gyorsan jobb anyagcsere-állapotba kerülnek, hamarabb megkezdődhet kezelésük is.

ORVOSTANHALLGATÓKKAL A GYEREKEKÉRT

A Szurikáta Alapítvány érzékenyítő gyermekfoglalkozásait képzett orvostanhallgatók vezetik, ők keresik fel a diabéteszes gyerekek óvodás csoportjait és iskolai osztályait. A programnak célja az is, hogy minél több orvostanhallgatóval megszerettessék a gyermekgyógyászatot, azon belül a gyermekdiabetológia szakterületét. Az alapítvány diabTanoda elnevezésű képzési programja keretében várja azokat az óvodapedagógusokat, pedagógusokat is, akik szeretnének diabéteszes gyerekek óvodai, iskolai fogadására felkészülni. Ezt a Semmelweis Egyetem I. számú Gyermekklinikájának szakemberei tartják, beszámíttatható a pedagógusok kötelező továbbképzésébe.

Az 1-es típusú diabétesz terápiája nagyon komplex, emiatt a gyermek és a család élete alapjaiban változik meg. A gyerekeknek rendkívül szigorú napirend szerint kell élniük, az inzulinbeadások, étkezések és vércukormérések száma és ideje kötött. A cukorbetegek számára nincs speciális diéta, az ajánlások az egészséges táplálkozási elvekkel egyeznek meg, kivételt csak a gyorsan felszívódó szénhidrátot tartalmazó ételek tilalma jelent. A szigorú napirend elsőre ijesztően hangzik, de ha a szabályokat betartják, a kis betegek esélyt kapnak arra, hogy teljes életet éljenek, testi épségük ne lássa komolyabb kárát a betegségnek.

SEGÍTSÉG ELSŐ KÉZBŐL

Azt, hogy a család a diagnózis után milyen nehézségekkel szembesül, csak az érintettek tapasztalhatják meg igazán. Az ő megsegítésükre jött létre a Szurikáta Alapítványt, amelynek programja a cukorbeteg gyerekek mindennapjait igyekszik megkönnyíteni. Gyerekfoglalkozásuk még 2015-ben indult, azóta kinőtte magát. Az indulás ötletét az adta, hogy az alapítvány vezetőjének kislánya diabéteszes, óvodájában pedig olyan kérdések kerültek elő, amelyekből nyilvánvalóvá vált: a gyerekeknek nincsenek ismereteik erről a betegségről, még azzal sincsenek tisztában, hogy nem az édességek túlzott fogyasztása okozza. Kiderült az is: nem elég, ha a kicsi problémájáról az óvónők mesélnek, annál többre van szükség, a gyerekekkel közvetlenül kell kommunikálni, meg kell őket szólítani. Ennek eszköztára igen széles, a játékos gyógyítástól a rendhagyó biológiaóráig minden szóba jöhet. A szemléltetőeszközök között vércukormérő, inzulinpumpa is akad, de a leglátványosabbak a szurikáták, Szuri Peti és Szuri Kata, akikkel a diabéteszt barátságosan lehet bemutatni. A cél az, hogy a cukorbeteg gyerekek saját közösségükben úgy tudjanak problémájukról beszélni, hogy társaik azt meg is értsék. Így könnyebben fel tudják vállalni életmódjukat, szükség esetén pedig társaik is könnyebben tudnak nekik segíteni. ◆

Kérjük, rendelkezzen

adója 1 %-áról

a Bethesda Kórház Alapítvány javára!

Ezzel a Bethesda Gyermekkórházban működő

Égéssérült Gyermekeket

Ellátó Országos Központ gyógyító munkáját támogatja.

BETHESDA KÓRHÁZ ALAPÍTVÁNY

a Bethesda Gyermekkórház támogatására

Törvényszéki bejegyz. száma: 101/Pk.70093/1992.

Adószám:

180 425 39-1-42

bethesda.hu • bka.hu

KÖZÖSSÉGBEN, ÉRTÜK.

1%-kal a teljes életre nevelésért

PIARISTA ALAPÍTVÁNY

alapitvany.piarista.hu

Adószám: **19013598-1-41**

Számlaszám:

10700024 70759196 51100005

SZÖVEG –
SZABÓ EMESE

SOROZAT –
UTÁNAJÁRTUNK

NÉGYLÁBÚ VENDÉGEK

Nem is olyan régen a kutyák még egyik lábukat sem tehették be a hazai üzletekbe, mára viszont szívesen látják a gazdával érkező kedvenceket sok helyen, legyenek azok szállodák, vendéglők vagy éppen strandok. Megnéztük, hova, milyen feltételekkel mehetnek be az ebek.

Ma is vannak olyan helyek, ahonnan a kutyákat kitessékelik, de egyre több területre vihetők be a házi kedvencek. Félelmek persze vannak, sokaknak ma is szúrja a szemét az, ha a vendéglőben a gazda lába mellett lefetyeli vizét a kutya. Viszont az élelmiszer-biztonsági hivatal (NÉBIH) már egyértelműen kimondta: ennek semmilyen veszélye nincs. Már a jogszabályok is megadják erre a lehetőséget, de néhány szempontot azért szem előtt kell tartani. Alapvetően az üzlet jellegétől függ, hogy a kedvenceket be lehet-e vinni. Aki például élelmiszerüzletbe megy be a kutyájával, az szabálysértést követ el, az viszont nem, aki vendéglátóhelyre sétál be – ott gyakorlatilag a vezetőségen múlik az, hogy az eb bemehet-e. Fogadásukhoz még külön engedélyt sem kell kérniük a helyeknek, magától értetődő, hogy a szabályok betartásával ezt megtehetik. Ilyen esetekben a hatóság csak azt várja el, hogy az üzemeltetők a szokásosnál jobban figyeljenek az élelmiszerek, ételek, illetve vendégek védelmére. Magyarán elvárás, hogy a személy- és élelmiszer-biztonság ne sérüljön, az élelmiszerek ne szennyeződjenek. A hatóság válaszában azt is kiemeli, hogy az olyan éttermeknek, amelyek kutyával érkező vendégeket is fogadnak, külön edényt kell biztosítaniuk az ebek itatásához. Emellett fel kell készülniük arra is, hogy az esetleges „szobatisztasági baleseteket" mihamarabb feltakarítsák. Szabályok a gazdikra is vonatkoznak: a kutya oltási könyvét maguknál kell tartaniuk, igazolandó azt, hogy kedvencük megkapta a kötelező veszettség elleni oltást. Ezt persze nemcsak a vendéglátóhelyeken kell biztosítaniuk, hanem minden közterületen.

DILEMMA A PÉKSÉGBEN

Azokra a pékségekre, amelyek beülős vendégeket is fogadnak, reggelizőhelyként is működnek, egyfajta gumiszabály vonatkozik. Ezek ugyanis egyszerre tekinthetők élelmiszerüzletnek, illetve vendéglátóhelynek, erre a kettőre pedig külön előírás vonatkozik: míg előbbiekből az ebek ki vannak tiltva, addig az utóbbiakba bemehetnek, ott falatozó gazdáikkal bent is maradhatnak. Annak eldöntése, hogy egy adott helyre melyik szabály vonatkozik, gyakorlatilag a papírmunkán múlik: a jogszabály szerint az élelmiszeripari vállalkozóknak tevékenységük bejelentésekor meg kell jelölniük egy statisztikai számot, amelynek része a TEAOR-kódként emlegetett szakágazati kód is. Ha egy péküzlet ez alapján élelmiszer-kereskedelmi tevékenységet folytat, akkor a kutya nem tarthat gazdájával, míg ha vendéglátás a fő tevékenysége, akkor már vele mehet. Ha a hely fő tevékenysége az élelmiszer-kereskedelem, hiába van engedélyük vendéglátó tevékenységre is, ilyenkor a kutyákra vonatkozó szabályokat a fő tevékenység

Kép: Getty Images Hungary

határozza meg: tehát a kutya nem mehet be gazdájával. Ehhez a tevékenységek sorrendjét föl kell cserélni, és akkor is az üzletvezető döntheti el, hogy szívesen látja-e a kedvenceket.

SZAPORODNAK A KUTYÁS STRANDOK

Míg a vendéglátóhelyeknél a szabályok nagyobb teret engednek a kutyásoknak, addig a közfürdők és a játszóterek tiltott helynek számítanak. Azok területére csak a segítő- és terápiás kutyák mehetnek be, más esetben szabálysértést követ el, aki kedvencével ilyen helyre besétál.

A strandokon az üzemeltető döntheti el, hogy vendégül lát-e kutyákat is. Emiatt azon gazdiknak, akik kedvencükkel szeretnének fürdőzni, minden esetben érdeklődniük kell arról, hogy hol található erre a célra engedélyezett kijelölt terület vagy létesítmény. Kutyabarát standból egyre több van, Balatonföldváron, Balatonfűzfőn, Fonyódon, Tihany-Sajkod partszakaszán, Délegyházán, a Velencei-tónál is találni már ilyet. A hatóságok azért megengedőbbek, mert az ebek tényleges veszélyt nem jelentenek a fürdőzőkre. A szabályokat persze be kell tartani: a kutyabarát fürdőhelyek csak oltott, féregtelenített kutyával látogathatók, a gazdiknak az eb oltási könyvét is be kell mutatniuk. Továbbá az előírás szerint a strandokra csak jól szocializált kedvenceket lehet bevinni, adott esetben pedig szájkosarat is rájuk kell adni. A gazdáknak vinniük kell magukkal ürülékszedő zacskót is, és használniuk is kell, fel sem merülhet, hogy a kutyák a partot összepiszkítsák.

Attól nem kell tartani, hogy az ebek a vízbe végzik kis- vagy nagydolgukat. Ennek oka, hogy a kutya nagyon kényes az ilyesmire, csak olyan helyen teszi ezt, ami kellően tiszta, amelynek a szaga megfelelő. A víz eleve kizárt, mert ott a jószágoknak nincs lehetőségük a szaglászásra. A másik ok, hogy a kutyáknak ehhez megfelelő testtartást kell felvenniük, amit a vízben sem a szukák, sem a kanok nem tudnak megtenni. Innentől kezdve az ebek garantáltan kijönnek a vízből abban a pillanatban, ha úgy érzik, könnyíteniük kell magukon, majd ehhez megfelelő helyet keresnek. Ezt látta be a közegészségügyi hatóság is, amikor pár éve föloldotta a strandokra vonatkozó általános tiltást, és elkezdte az engedélyek kiadását.

A szálláshelyeken szintén szabadabban mozoghatnak a kutyások, ott ugyanis kizárólag az üzemeltetőn áll vagy bukik az, hogy érkezhet-e kíséretként házi kedvenc. Van, ahol ezért pluszdíjat kérnek, illetve néhány helyen csak kisebb kutyákat fogadnak. Azt viszont mindenhol elvárják, hogy az eb jól szocializált legyen. ◆

SZÖVEG –
BOGOS ZSUZSANNA

SOROZAT –
VÉGY EGY RÉGI RECEPTET!

EGY ISMERŐS FŰSZER ISMERETLEN ELŐÉLETE

Bazsalikomos kacsa. A név alapján valamilyen mediterrán, paradicsomos fogást várnánk. Ám a valóság ennél sokkal izgalmasabb: egy 20. század első feléből származó, hajdúsági népi ételről van szó. Ráadásul nem ez az egyetlen meglepetés a fűszer hazai történetében…

A bevezetőben beharangozott recept, amely *Varga Gyula* gyűjtésének köszönhetően maradt fenn, egészen egyszerű. A kacsahúst feldaraboljuk, sózzuk, borsozzuk, majd egy réteget a lábasba vagy tepsibe rakunk. Megszórjuk karikára vágott vöröshagymával, kevés fokhagymával, sok bazsalikommal, és egy újabb réteg hússal újrakezdjük a műveletet. Ha megtelt az edény, felöntjük vízzel, és sütőbe tesszük. Amikor a hús megpuhul, kiszedjük, a pecsenyelevet leszűrjük, és a húst még egyszer ebben a lében, serpenyőben átmelegítjük – csak hogy egy kis színt kapjon, a lé pedig sűrűsödjön. A feljegyzés szerint Álmosd, Püspökladány és Hajdúhadház asszonyai készítették ezt az ételt. Ami nem is olyan meglepő annak fényében, amit a magyar botanikus, *Rapaics Raymund* írt 1932-ben: *„Ha korunkban akár a városban, akár a falun szétnézünk, a déli fűszeres illatú ajakosak közül nem a rozmaringgal, nem is a lavandulával, hanem a bazsalikommal (Ocimum basilicum) találkozunk legtöbbször”.*

GYÓGY- ÉS ILLATSZER

Mi mindenre használták a növényt vidéken? Főzetét külsőleg borogatásra, torokgyulladás esetén öblögetésre. Ismerték étvágygerjesztő, vizelethajtó hatását. De illatszerként is bevetették: a szegedi lányok ünneplőjéhez hozzátartozott a marokba fogott zsebkendő, amelyben egy-két szál bazsalikom vagy más illatos fű (pl. menta, rozmaring) lapult. Moldvában, a Szeret folyó jobb partján, a magyarfalusi csángók a ravatalra vagy a koporsóba tettek bazsalikomcsokrot, és az is előfordult, hogy a halotti párnába, amelyet a koporsódeszka gyalulása révén nyert forgáccsal töltöttek meg, beletettek szárított bazsalikomot is. Ennek praktikus oka szintén a növény illata, ugyanakkor ott ortodox mintára szakrális jelentést is tulajdonítanak a bazsalikomnak, ezért aztán az esküvői gyertya díszei közt is megtaláljuk. A főzésen kívül tehát gyógy- és illatszerként is gondolhatunk a bazsalikomra. Például terítéskor egy-két, előzőleg picit megdörzsölt levelet (így jobban kiadja az illóolaját) tehetünk az abroszra vagy a szalvétára.

HÚSSAL

Persze elsősorban mégiscsak főzni érdemes a növénnyel. Ha visszalapozunk régi szakácskönyveinkben, azt látjuk, hogy a 19. században *Rézi néni* a hideg fácánpástétomot, *Kugler Géza* a töltött vaddisznófejet fűszerezte bazsalikommal. *Németh Zsuzsána* pedig a fűszerkolbászt főzte bazsalikomos vízben, utána sütötte meg rostélyon. A *Magyar Gazdasszony* (1864) receptjében már mellékszereplő ez a fűszer, de nem akármilyen társaságban! A marhafelsált szalonnával és sonkával spékeljük, sózzuk, borssal, szegfűszeggel dörzsöljük be, és állni hagyjuk egy órát. Ezután vöröshagymát, sárga- és fehérrépát, zellert teszünk egy edénybe, fűszerezzük

Kép: Profimedia – Red Dot

kakukkfűvel, bazsalikommal, citromhéjjal, gyömbérrel, szemes borssal, megszórjuk egy marék aszalt szilvával, majd rátesszük a húst. Felöntjük vörösborral, kevés ecettel és vízzel (hogy ellepje), aztán lefedjük, és lassú tűzön nagyjából öt óráig főzzük. A levet a végén leszűrhetjük, és az így kapott, tiszta pecsenyelében még egy rövid ideig tovább párolhatjuk a húst, amíg teljesen omlós nem lesz. Idő-, de nem munkaigényes étel, a lassú főzés révén pedig zseniálisan összeérnek benne az ízek. Főtt krumplival igazi hétvégi vagy akár ünnepi ebéd.

ZÖLDSÉGGEL

Még egy századot visszafelé lépve az időben, a piarista szerzetes, *Simai Kristóf* receptgyűjteményénél (1795) találjuk magunkat. A könyv egyik érdekessége, hogy más korabeli szakácskönyvekhez képest ebben jóval több bazsalikomos ételt találunk. Ott van például a borsó- és a fogolylevesben, a spenót-, a zöldbab-, a saláta-, a tök-, a karalábé- és a borsófőzelékben. A répát, „kivált, ha ifjú", vagyis még zsenge, hosszú szálakra vagy lapos szeletekre vágta, leforrázta sós vízzel, majd leszűrte, hideg vízbe állította, hogy ne puhuljon tovább. Vöröshagymát, petrezselymet, kakukkfüvet és bazsalikomot tett egy lábasba egy jókora darab friss vajjal. Amikor rövid melegítés után a vaj átvette a fűszerek ízét, hozzáadta a répát, sózta, borsozta. Ha már egy kis színt kapott a zöldség, megszórta liszttel, felöntötte alaplével és addig főzte, míg a lé *„jó le nem fől, és sűrűbb nem lesz"*. Magában vagy sült hússal is lehet tálalni. Az ehhez hasonló, egyszerű zöldséges receptek mellett Simai használta a bazsalikomot a csirkepástétomban, a galambbecsináltban, fűszerezett vele vesepecsenyét, borjútüdőt és májat, sertéskarajt, nyúlcombot, kolbászt. Azt nem tudni, hogy – a korabeli gyakorlattól eltérően – miért használt ennyire sok ételhez bazsalikomot, ám az kijelenthető, hogy a növény korábban is fontos szereplője volt a magyar konyhának. Egy másik szerzetestől, a jezsuita *Lippay Jánostól* (1606–1666) tudjuk, hogy a rákok kifogásnál is bevetették. Egy nyársra békacombot és bazsalikomot húztak, majd belógatták a vízbe. A nyárs alá tettek egy hálót is, így amikor a rákok megjelentek a húsra, csak ki kellett halászni őket. Ami pedig a még távolibb múltat illeti, a 16. században már egyaránt ott nőtt a bazsalikom az erdélyi főúri udvarokban és a kisebb paraszti kertekben, a 15. században pedig árulták a budai piacon. Régóta része tehát konyhánknak, és ha a viharos 20. században el is felejtettük néhány évtizedre, most ismét visszaköltözhet mindennapjainkba – nem csak a mediterrán, paradicsomos ételek révén! ◆

SZÖVEG –
DRAGOMÁN GYÖRGY

SOROZAT –
ÍRÓ A KONYHÁBAN

DRAGOMÁN GYÖRGY ÚJ SOROZATA

Éhes kamaszok öröme: A SPANYOL OMLETT

Ha a fiaim a nap végén farkaséhesek, akkor jön el a spanyol omlett ideje. Nyolc tojás, két hagyma, hat szép nagy krumpli, és mindenki jóllakik. A név csalóka, mert ez nem egy feltekert omlett, hanem serpenyőben sült krumplis, tojásos (hagymás) rántotta lepény. Az benne a különös, hogy hiába csak krumpliból, sóból, tojásból, hagymából és olajból készül, az eredmény mégis sokkal jobb, mint azt a felsorolt hozzávalók sejtetik.

Kultikus spanyol (katalán) alapétel (tortilla de patatas-nak hívják), lehet ebéd, tapas, uzsonna, reggeli, piknikétel, eszik melegen, hidegen, langyosan, még szendvicsben is. És persze mivel alapétel, itt is rengeteg variációs és szentségtörési lehetőség van. Ez az én évek óta kitapasztalt módszerem:

Két fej hagymát megpucolok, felszeletelem, aztán egy közepes serpenyőben, kis lángon fonnyasztani kezdem olívaolajon. (A spanyol világon kívül persze vitázhatunk az olajról, de ettől spanyol a spanyol omlett: olívaolajjal főzik, és punktum! Szalonnával mondjuk szépen lehet székelyesíteni, de az más, egy másik étel, próbáltam, és finom volt, de nagyon más.)

Kép: Profimedia – Red Dot

Amíg fonnyad, gyorsan megpucolok fél-háromnegyed kiló krumplit, aztán másfél centis kockákra vágom. (Ilyenkor meg szoktam kérdezni, hogy mennyire éhesek a családtagjaitok, aztán vállat vonok, és hozzáteszek még egy szem krumplit. Biztos, ami biztos.)

Ha a hagyma közben megfonnyadt, kiveszem a serpenyőből, és átteszem egy keverőtálba. A krumplit a hagyma helyére teszem a serpenyőbe, löttyintek rá még egy bő adag olajat, lefedem, és sülni-párolódni hagyom közepes lángon. Közben feltörök hat–nyolc tojást, jól felverem háromcsipetnyi sóval, ráöntöm a kihűlt hagymára.

Némi bűntudattal elkezdem keresgélni a szerecsendiót. Meg a reszelőt. Ha megtalálom, arra gondolok, mennyire megbotránkoznának ezen a purista spanyolok. Ilyenkor azzal érvelek elég temperamentumosan a képzelt vitában, hogy krumplis ételnek szerecsendió még soha meg nem ártott, aztán rá is reszelek egy keveset kéjesen-diadalmasan a krumplira. Ha megpuhult, hagyom egy nagyon picit pirulni. Keverek egyet a tojásos hagymán, egy szép körkörös mozdulattal átöntöm a serpenyőbe. Kicsit rázogatom, hogy szépen eloszoljon, aztán lefedem, kis lángon hagyom öt percig sülni. Közben odakiáltok a családtagjaimnak, hogy jöhetnek teríteni.

Amikor az omlett körben sült, de felül kicsit még nyálkás, átteszem két percre a sütőbe a grill alá, közben diadalmasan örülök, hogy nem kell a megfordítással kínlódni. Ha a sütő elromlott, vagy éppen nincs (mert tegyük fel, nyaralunk), akkor nincs mese, igazi spanyol módra kell eljárni: óvatosan és ügyesen egy nagy tányérra csúsztatom az omlettet, lefedem a megfordított serpenyővel, San Lorenzóhoz, a szakácsok védőszentjéhez fohászkodom, közben bátor spanyol háziasszonynak képzelem magam, és egy hirtelen mozdulattal jól megfordítom. Innen már csak három perc türelem, és kész is, mehet az asztal közepére.

Szép, derék tortaszeleteket szoktam vágni belőle, amelyeket aztán külön meglocsolok a különleges alkalmakra dédelgetett olívaolajommal. Lehet is vacsorázni. Ha valami csoda folytán maradna belőle, akkor meg kész a reggeli is. ◆

SZÖVEG –
BOGNÁR MÁRIA

SOROZAT –
ZÖLD MOZAIK

ZÖLD MOZAIK

1 AKKUK SZABÁLYOZOTT UTÓÉLETE

Kína nagyratörő elképzelései között az egyik, hogy élre tör az elektromos járművek elterjesztésében, ezzel is csökkentve az ország ma még elképesztő károsanyag-kibocsátását. Ez viszont az elhasznált akkumulátorokból eredő hulladéktömeg egyre növekvő felhalmozódását is jelenti, 2018-ban már várhatóan 170 ezer tonnányit. A kínai kormány egyelőre átmeneti rendelkezésekkel igyekszik kezelni a helyzetet: a kiszolgált akkumulátorok begyűjtése, tárolása és a megfelelő újrafeldolgozó üzemekbe juttatása az autógyártók feladata lesz. Szervizhálózatot is kell létrehozniuk, amelyek az akkuk javítását, cseréjét végzik. A kormány akku-visszavásárlási akciókat is javasol az érintett cégeknek, és az akkukat meg kell jelölni, hogy azok beazonosíthatók legyenek. Ezzel az út szélén elhagyott vagy árokba, szeméttelepre dobott akkuk utolsó gazdáját szeretnék megtudni.

2 MOL-NAPELEMPARKOK

A MOL nem csak az általa forgalmazott energiahordozót preferálja. Ezt bizonyítja, hogy három, villamosenergiát előállító napelemparkot is épít: Füzesgyarmaton, Tiszaújvárosban és Százhalombattán. Ezek összesen 37 hektáron terülnek el, és összkapacitásuk 18 MW lesz, ez 9000 háztartás elektromos áramigényének felel meg. Nem mellékesen évente 9000 tonnával csökken a szén-dioxid-kibocsátás e három objektumnak köszönhetően. *Fasimon Sándor* ügyvezető igazgató szerint a társaság 2030-ig szóló stratégiájában fontos szerepet szán a megújuló energiatermelésnek is.

3 ZÖLD LEGO-ELEMEK

A LEGO cukornádból előállított műanyagokból kezdte meg számos „növényi" építőelemének, mint például leveleknek, bokroknak és fáknak a gyártását. Az ezek készítéséhez használt cukornád alapú polietilén külső megjelenése semmiben nem különbözik a hagyományostól. A LEGO a gyártáshoz szükséges alapanyagot brazil cukornádültetvényekről szerzi be – olyan területekről, ahol eddig is mezőgazdasági termelés folyt. A dán játékgyártó 2030-ig minden termékét és azok csomagolóanyagait is fenntartható forrásból szándékozik előállítani, ehhez teszi meg az első lépést a cukornádból kinyert növényi alapú műanyag alkalmazásával. A kőolaj alapú műanyagról növényi alapúra történő váltás akár 70 százalékkal is csökkentheti a vállalat ökológiai lábnyomát.

4 MŰNYAGŐRLŐ KRILLEK

Az öt milliméternél kisebb méretű műanyagszemcséket, vagyis a műanyagokat nanoméretűvé képesek felaprítani emésztésükkel az Antarktisz körüli vizekben élő sarki krillek – mutatta ki egy ausztrál kutatónő. Ezek az apró rákok a leggyakoribb műanyagnak, a polietilénnek a mikroszemcséit bontják le. Azt eddig is tudtuk, hogy a mikroműanyagok a tengeri állatok szervezetébe kerülve gyulladásokat, étvágycsökkenést, testsúlyvesztést okoznak. Mielőtt azonban örülnénk a mikroműanyagok felaprózódásának, fontos tudni, hogy a nanoméretű szemcsék ugyancsak károsak, mert ezek már akár sejtszinten is hathatnak a tengeri élőlényekre.

Kép: Profimedia – Red Dot

5 SZÉLFARM BOSZNIÁBAN

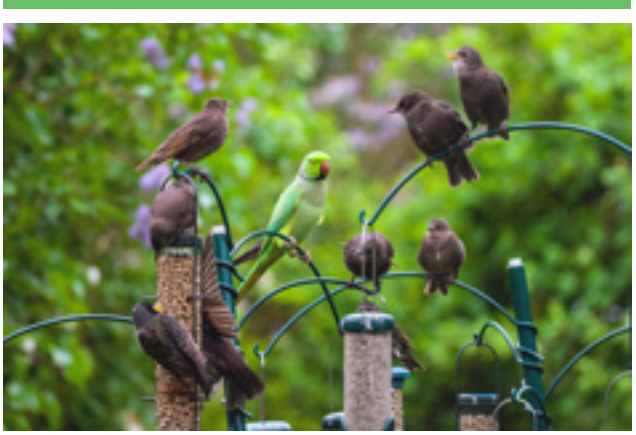
Bosznia-Hercegovina megépítette első szélerőműparkját a nyugat-boszniai Mesihovinában. Az 50,6 MW teljesítményű objektum 27 500 lakást képes ellátni elektromos árammal. A mostari Elektroprivreda HZHB áramszolgáltató által, német kölcsönből épített szélfarm 13 évig épült. A balkáni ország elektromos energiaszükségletének jelenleg 60 százalékát szénerőművek termelik, a többi hányadot vízi erőművek adják. Ez utóbbiak teljesítménye azonban a száraz időszakok miatt erősen ingadozó, ezért megnőtt az alternatív erőforrások jelentősége. A feltételek kedvezők az Adriai-tenger közelsége és a sok hegyvidéki táj miatt szélerőművek létesítésére, így becslések szerint akár öt éven belül 6100 MW-ra nőhet a térség szélerő-kapacitása. Van is szándék szélfarmok létesítésére, bár még engedélyt egyelőre csak négyen kaptak.

6 TÁVOLSÁGI VILLANYBUSZ

A Flixbus világcég távolsági járataihoz tesztel elektromos buszokat. Az első ilyen busz már üzembe is állt Franciaországban, Párizs és Amiens között. A következő forgalomba állítását nyártól tervezik Németországban, Hessen és Baden-Württemberg között, ez a bővülő német belföldi hálózat része lesz, és a főszezonban szállít majd utasokat. A cég Európa mellett Amerikában, Los Angelesben is megjelenik még az idén FlixBus USA néven. *André Schwämmlein*, a Flixbus alapítója és jelenlegi vezetője szerint az e-buszok hosszú távon megtérülnek, annak ellenére, hogy maguk a járművek egyelőre jóval drágábbak a hagyományos buszoknál. A vállalat FlixTrain néven ugyancsak tavasszal, Németországban elindítja az első zöld távolsági vonatot is.

7 GYÓGYHATÁSÚ MADARAK

Különös következtetésre jutottak az Exeter Egyetem kutatói, miközben fás, bokros területen élő emberek egészségi állapotát kutatták. Az ilyen vidékeken élőknél kevesebb stresszre, szorongásra és depresszióra utaló tünetet észleltek, ám mindezt nem a jó levegőnek és a természeti környezetnek tulajdonították, hanem – a madaraknak. Szerintük aki naponta több madarat lát (és hall), annak pusztán ettől is sokkal jobb lesz a közérzete. A hatás (állítólag) arányos a nagyobb madárszámmal, miközben mellékes, milyen madarakról van szó, azok mindegyike „gyógyhatású". Vizsgálódásuk szerint a kedvező hatás a belvárosok madárlakta részein is megmutatkozott. ◆



Kép: Profimedia – Red Dot