



SZÖVEG –
SZABÓ EMESE

SOROZAT –
RENDELŐ

ÉLET A CSÁSZÁRMETSZÉS UTÁN

Minden második-harmadik baba császármetszéssel születik, az ilyen beavatkozások visszaszorítása pedig egyre inkább cél. Azokról az anyukákról viszont megfélekedünk, akik így adtak életet gyereküknek. Pedig segítségük azt is lehetővé tenné, hogy következő babájuk már ne feltétlenül császárral jöjjön világra.

- ◆ Az Egészségügyi Világszervezet ajánlása szerint a császármetszések arányát 10–15 százalékra kellene csökkenteni. Ennek ellenére ma Magyarországon százból negyven nő számíthat arra, hogy ilyen módon fogja világra hozni gyermekét. Ehhez képest a kismamák tájékozatlanok a beavatkozással kapcsolatban, a témát a mai napig rengeteg tévhit övezi, sokan tabuként kezelik magát a kérdéskört is. Arra még a szülésfelkészítőknél is minimális idő jut, hogy elmondják a leendő anyukáknak, mire számítsanak, ha a vajúdás császármetszéssel végződik, a műtét után pedig gyakran csak a sebkötözés lépéseiről kapnak tájékoztatást. Pedig a megfelelő gyógyuláshoz arra van szükség, hogy az érintett édesanyák ezen túlmenően is figyeljenek a felépülésre.

NEM VÁRT CSÁSZÁRMETSZÉS

„2014-ben hoztam világra első kisfiam, császármetszéssel. Ennek lehetőségét orvosom többször is belengette arra hivatkozva, hogy számítani kell rá, mert túl nagy a baba. Ennek ellenére reménykedtem, nem erre készültem. Tudtam ugyanis, hogy önmagában a nagy súly nem indokol császárt, csak az orvosok a hiányos irányelvek és a jogi környezet miatt – Magyarországon évek óta nincs érvényes nőgyógyászati protokoll! – gyakran indokolatlanul terelik ebbe az irányba a kismamát.





Egy elvégzett császárért ugyanis ritkán perelnek, egy el nem végzettért inkább, ha baj van” – mondja **Kiss Verus**. Egészségügyi újságíróként a témára az átlagnál nagyobb rálátása volt, mégis azon kapta magát, hogy tizenkét óra vajúdás után ott fekszik a műtőasztalon, és a kiszolgáltatót helyzetben és a módosult tudatállapotban még kérdezni sincs ereje. Bár elméletileg tudta, miként zajlik a beavatkozás, senki nem mondta el neki, hogy mit kell tennie a heggel, hogyan segítse elő a sebgyógyulást. A kórházban ugyan találkozott gyógytornással, de ő csak leszidta, hogy elefántnyira dagadt a lába, miért fekszik még mindig – azt viszont senki nem mondta, hogy ha mihamarabb felkelne, és célzott gyakorlatokat végezne, akkor mindez mérsékelhető lenne. Gyermekeit ráadásul az „aranyórára” sem kaphatta meg, majd órákra szeparálták, ami rányomta a bélyegét a gyermekágyi időszakra.

KIHÍVÁS AZ ORVOSKERESÉS

Második kislánya 2016-ban jött világra, kórházváltást követően, ismét császármetszéssel, annak ellenére,

hogy nem rohant az első fájásokkal az intézménybe, és több fórumon tájékozódott a császár utáni hüvelyi szülés lehetőségeiről. Viszont ez a szülés már „gyógyító” volt: második fia azonnal vele lehetett, mellre kerülhetett, az apa is megkapta „szőrkontaktusra”. A babát nem adta be a csecsemősökhöz sem – a csodálkozó tekintetek ellenére –, tudván, az első órák és napok rendkívüli jelentőséggel bírnak a későbbiekre nézve. A műtét után már gyógytornára járt, rengeteg kezelést kapott, sok egyéb mellett kipróbálta a kineziotape-et, a manuális terápiákat. Nem sokkal a pici érkezése után lakhelyet is váltottak, a fővárosból egy agglomerációs településre költöztek. Ott ismerte meg Rákosi Dóra gyógytornászt, aki maga is négyszeres császáros anyuka. A csoportos tornák után rengeteget beszélgettek, megvitatták azt is, hogy a műtéti úton szülő kismamák mennyire nem találják a helyüket a Facebook-csoportokban, hogy a császáros anyukák a sebkezelésen túl nem tudják, mire kell még figyelniük a műtétet követően, vagy hogy milyen szövődményekkel járhat egy ilyen hasi műtét.

MOZGÁSBAN MARADNI

„Én is csak Dórától hallottam arról, hogy a heggel érdemes foglalkozni, masszírozni, kenegetni. Ugyanilyen fontos a mozgás: a császárral szült anyukáknak már a kórházban el kellene kezdeniük a gyógytornát, erre bátorítani kellene őket akkor is, ha szakember nem áll rendelkezésre. Az orvos és a szülésznő arra sem hívta fel a figyelmem, hogy a műtét utáni összenövések kialakulásának esélyét tornával tudom csökkenteni. Azt sem mondták el, hogy mik az esélyeim a császár utáni hüvelyi szülésre” – mondja Verus. Akarnak ugyanis harmadik gyereket, és ugyan elméletileg nem kizárt a természetes út, az orvosok többsége (két) császár után már lehetőséget sem ad erre. Ezt sok helyen a nem naprakész kórházi protokollok sem engedik. Pedig egy újabb műtét mindig nagyobb rizikó, mint egy hüvelyi szülés, pláne, ha nem is áll fenn nyomós indok. Ennek ellenére a kismamák is evidenciaként kezelik, hogy a műtét után már kizárt a hüvelyi szülés, ebbe belenyugszanak egy esetlegesen traumatikus szülésélmény után is.

TÉVHITEK KERESZTTÜZÉBEN

„Dóra és én egyaránt néztük a fórumokat, amelyeken folyamatosan tévhitekkel, nagyfokú tájékozatlansággal találkozunk. A közvélemény pedig sokszor elítéli a császáros anyukákat” – emeli ki Verus. Megszületett a kismamáknak hiteles információt és segítséget jelentő Császárvonal gondolata. A projektről Dórával ötleteltek a legtöbbit, lektorokat kértek fel, hogy hitelesítsék munkájukat. A tartalmi rész java részét Verus írta, és olyan dúlával, szülésznővel, aneszteziológussal, háziorvossal, szexológussal, hordozási tanácsadóval, pszichológussal lektoráltatta, aki maga is császárral szült. Olyan szülésznőgyógyászt is kerestek, aki a témáról naprakész, tudományos bizonyítékokon alapuló információkkal rendelkezik, így lett a projekt védnöke **dr. Prosszer Mária**, aki egyben lektorálta is a szövegeket. A szoptatás- és kötődéspárti anyag az applikációban 100 oldalnyi lett, rengeteg gyakori kérdéssel, tippel, szótárral, szülési terv- és kórházipakk-összeállítóval, gyógytornavideókkal. Az applikációt Verus szoftverfejlesztő férje készítette, a munkát éjjelente végezték, miután elaludtak a gyerekek. Bár a projekt még nincs teljesen kész – három lába lesz, abból a Facebook-közösség és az androidos applikáció már működik, de hamarosan a web-oldal és az alkalmazás iOS-verziója is elkészül. Sok kismama kaphat itt segítséget. Hiába cél ugyanis, hogy a császárok száma csökkenjen, pusztán emiatt nem lehet a műtėti úton szülő kismamákat magukra hagyni. Segíteni kellene, hogy az érintetteket minél kevesebb meglepetés érje. Az utólagos feldolgozás is könnyebb akkor, ha az anyukák előre készülnek erre az eshetőségre is. ♦

GYÓGYÍTÓ MOZGÁS

„Nem reprezentatív felmérésünk szerint – 3636 édesanyát kérdeztünk meg tavasszal – a császáros kismamák 86 százaléka egyáltalán nem találkozik gyógytornással a műtét után, pedig a megfelelő testmozgás nagyon fontos. Keringésjavító, átmozgató gyakorlatokra – ami ilyenkor még inkább csak bokakörzés, combfeszítés, térdhajlítás, popsiemelés, ágy szélére való kiülés – egyből szükség lenne, amint az érzéstelenítő hatása megszűnik. Tehát a műtét után már hat órával” – mondja Rákosi Dóra gyógytornász. Hozzáteszi, a mozgás nemcsak a regenerálódást és a szöveti gyógyulást segíti, hanem hozzájárul ahhoz is, hogy a kismama pszichésen is jobban érezze magát, és a kicsit könnyebben el tudja látni. A fizikai aktivitás a fájdalmat is csökkenti. A kismamáknak a mozgás mellett a testtartásra is érdemes figyelniük, az ugyanis az egész testre és a hegre is hat. Az etetésnél, pelenkázásnál, játék közben használt előre görnyedő tartás állandósulása kihathat a seb keringésére. Sokszor a kismamák a heg miatt nem mernek törzsfordítást sem végezni, félnek a természetes mozgásoktól. Az ezt is korrigáló gyógytorna az első három hónapban mindenképpen fontos. Ha nincs panasz, akkor ezt követően már kezdődhet a törzsizom és a szétnyílt hasizom erősítése, de a császárral szült édesanya csak fokozatosan térhet vissza korábbi rutinjához. Dóra azt szokta javasolni, hogy futással például legkorábban csak hét hónappal később próbálkozzanak az anyukák (ha nincs semmi panaszuk az addigi mozgásoktól), addig tartózkodjanak minden olyan mozgástól is, amely komolyabb ugrálással jár. A futás a műtét után három hónappal még azoknak sem javasolt, akik amúgy hozzá vannak szokva a rendszeres edzéshez. Fontos, hogy az anyák figyeljenek a testük jelzéseire is, hogy mi az a mozgás, ami jólesik és nem túl megterhelő.





**SZÜLŐNEK LENNI
ÉLETRE SZÓLÓ KALAND.**
NE HAGYD KI!

csaladokeve.hu

Készült Magyarország Kormánya és az Emberi Erőforrások
Minisztériumának Családügyi Államtitkársága megbízásából.

Családok
éve 


MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA



SZÖVEG –
SZABÓ EMESE

SOROZAT –
UTÁNAJÁRTUNK

MARKETING VS HOZZÁADOTT ÉRTÉK

A vitamin- és ásványianyag-hiány következtében fellépő betegségek jelentős része megfelelő táplálkozással megelőzhető lenne, vannak azokban olyan esetek, amikor ez nem lehetséges, ezért az élelmiszereket dúsítani kell fontos összetevőkkel. De mikor van erre szükség, és egyáltalán: minden esetben hatásosak ezek a módszerek?

- ◆ A jódozott só már régóta belepötyögte magát a konyhákba, ez hivatott biztosítani, hogy egyebek mellett elkerülhető legyen a golyva, amit a jód hiánya okoz. Ezt a megoldást 1831-ben javasolta Jean-Baptiste Boussingault francia vegyész, de a módszert csak 1923-ban kezdték el alkalmazni Svájcban, majd 1924-ben az Amerikai Egyesült Államokban. A jód pótlására ilyen módon azért van szükség, mert a mikroelemet kellő mennyiségben gyakorlatilag lehetetlen táplálékkal bevinni a szervezetbe: ugyan a növények föl tudják venni a talajból, viszont Magyarország területének négyötöde jódszegény, emiatt pedig jód sem jut be zöldségébe és a gyümölcsökbe, majd onnan a táplálékláncba. A mikroelemben csak az Alföld középső része gazdag, a táplálékkal egyedül ott nincs gond ebből a szempontból. A jódhány az egész világot érinti, pótlásáról sok helyen gondoskodnak valahogy: hazánk mellett például Ausztriában és Németországban jódozott sóval, de vannak országok, ahol a vizet vagy a kenyeret jódozzák.

ELILLAN VAGY NEM ILLAN?

A jóddal dúsított sóval kapcsolatban élnek tévhitek, mi például orvostól is hallottunk olyan rémhírt, hogy a sóban lévő jód a doboz felbontása után hamar eltűnik. Ez nem igaz, mert a jódozott só kálium-jodidot tartalmaz, ami egy stabil, szeretlen vegyület. „Ez az anyag nem illékony, vízben jól oldódik, hő hatására sem bomlik el. Emiatt a sóban lévő jód megmarad a doboz kibontása után is, egyáltalán nem károsodik. Belőle csak akkor tűnhetne el, ha a dúsítás valamilyen szerves jódvegyülettel történne” – mondja **dr. Csupor Dezső** farmakognóziai szakgyógyász. A Szegedi Tudományegyetem docense kiemeli, hogy elemi jód nem is kerülhetne a sóba, mert az mérgező, ellentétben az olyan sóval, mint a kálium-jodid. Abban a koncentrációban, amivel az étkezési sóba kerül, semmiképpen nem ártalmas. Ugyanezt a szeretlen vegyületet használják akkor is, ha jóddal a kenyeret vagy a vizet dúsítják.

Kép: Unsplash / Peter Bond





HA GYENGÉBB A HELYETTESÍTŐ ANYAG

Az értékes anyagok élelmiszerekhez adására amiatt is szükség lehet, mert azokból az eredeti tápanyag elveszik a feldolgozás – például a malomipari műveletek – során. Emiatt lehet szükség a sima lisztek vitaminozására. Dúsítás végezhető a helyettesítő élelmiszerek tápanyagértékének biztosítása érdekében is. Ilyen például a vajjal pótló margarinok javítása A- és D-vitaminnal (A-vitaminnal dúsítást először Angliában végeztek 1927-ben). Hasonló a helyzet a kalciummal, amelynek megfelelő bevitele a csonttritkulás megelőzése érdekében elengedhetetlen. Emiatt adják ezt a mikroelemet egybeként szójaitalokhoz vagy más növényi tejekhez,

illetve olyan élelmiszerekhez, amelyeket tejtermékek helyettesítésére használnak. Azokból ugyanis – ellentétben a valódi tejjel – hiányzik a csont számára is nélkülözhetetlen ásványi anyag.

A margarint az A- és D-vitamin mellett szterinekkel (a legfőbb fitoszterinforrások a növényi magvak, a növényi olajok, az olajos magvak és a gabonafélék, hüvelyesek) is dúsíthatják. Ez a vegyület azért hasznos, mert csökkenti a koleszterinszintet: az emésztés során versenyre kel a koleszterinnel, és azt kiszorítva megakadályozza, hogy a bélrendszerből felszívódjon, majd a véráramba kerüljön. Ezáltal a koleszterinmolekulák egyszerűen kiürülnek a szervezetből, a vér koleszterinszintje pedig csökken.



AMIKOR HIÁNYZIK A TÁPANYAG

A dúsításnak lehet célja a tápértéknövelés is, amelynek során az élelmiszerek természetes vitamin- és ásványi-anyag-szintjét növelik, vagy olyan vitaminokat és ásványi anyagokat adnak a termékekhez, amelyeket azok amúgy nem, vagy csak elenyésző mennyiségben tartalmaznak. Ilyen mondjuk, amikor a gyümölcsleveket, gabonapelyheket B-vitaminnal vagy kalciummal dúsítják, de hasonló példa az is, hogy az Egyesült Államokban a liszteket dúsítják B-vitaminokkal és vassal. Az ebből készült kenyér a hozzáadott B₁-, B₂-, B₆-vitamin, niacin és folsav 70–95 százalékát, míg a dúsított lisztből előállított részta a szárítást és főzést követően e vitaminok nagyjából 70 százalékát őrzi meg. A tengerentúlon a módszer használata már nem is újdonság: az USA-ban, valamint Kanadában már az ezredforduló előtt is használták a folsavat a kenyerek, gabonafélék, a kukorica ételek, a száraz részták, a rizs és egyéb magvas termékek dúsítására. Sőt az Egyesült Államokban az idegcsőzáródási rendellenesség kialakulásának megelőzése érdekében ezt kötelezővé is tették 1998-ban. Nálunk is próbálkoztak a kenyér folsavas dúsításával, de az eljárás nem terjedt el.

SZELÉNTŐL A ROSTOKIG

Élelmiszereket itthon gyakran dúsítanak szelénnel, például lisztből is kapható ilyen. „Ez az anyag egy antioxidáns, nagyon sok enzim működéséhez szükséges, hiánya súlyos betegséget okoz. Magyarországon ez nem jellemző, mert nálunk a bevétel általában megfelelő, Kína iparilag nagyon szennyezett területein viszont gyakori a szelénhiány” – mondja Csupor Dezső.

Használtnak dúsításra rostokat is, sok üdítőbe ilyesmi kerül. „A rostosnak tűnő narancslé is koncentrátumból készül, a rostot pedig jótékony hatása miatt adják hozzá. Egyebek mellett csökkenti ugyanis az emésztőrendszeri daganatok kockázatát, de szerepe van a koleszterinszint és a vércukorszint csökkentésében is” – emeli ki a gyógyszerész. Ezért kaphatók olyan kenyerek és lisztek is, amelyekhez szintén emiatt adnak rostot. „Pont a mi egyetemünkről származik az ötlet, amely alapján kenyérlisztekhez adhatnak guarablisztet. Annak rostja nem nagyon alakul át cukorrá és nem is szívódik fel, sőt meg is köt más cukrokat. Emiatt cukorbeteg embereknek kifejezetten javasolható, mert sokkal kisebb a glikémiás indexe” – mondja a gyógyszerész. ♦

SZÍNEZÉK HELYETT VITAMIN

Az élelmiszerek dúsítása vitaminokkal történhet technológiai célból is, amikor a vitaminok az adalékanyagok szerepét töltik be. A C-vitamin lehet például savanyításra használt ízesítőanyag, míg a béta-karotin használható narancsos, az A-karotin (az A-vitamin előanyaga) pedig sárgásbarnás színezésre.


KEVÉS NEM LEHET

A dúsítható élelmiszerek körét az Európai Parlament rendelete határozza meg. E szerint vitaminok és ásványi anyagok nem adhatók feldolgozatlan élelmiszerekhez, beleértve a gyümölcsöket, zöldségeket, húsféléket és halakat. A szabályok szerint a dúsított élelmiszerekben a vitaminoknak és ásványi anyagoknak jelentős mennyiségben kell jelen lenni. Ez azt jelenti, hogy a termék 100 grammjának vagy 100 milliliterének (ha a fogyasztási mennyiség ennél kevesebb, akkor a készítmény adagjának) tartalmaznia kell az ajánlott napi bevétel legalább 15 százalékát, míg italok esetében 7,5 százalékát. Az egyadagos termékekben az elvárt mennyiség szintén a napi javasolt bevétel 15 százaléka.

MINDEN MINDENNEL ÖSSZEFÜGG

Az élelmiszerekhez adott vitaminok stabilitására és biológiai hasznosulására több dolog is hatással lehet, az egyes komponensek pedig kölcsönhatásba is léphetnek. Például a fémionok (vas, réz) fölgyorsítják a C- és a B₁₂-vitamin bomlását. Viszont utóbbi nem jelenti azt, hogy ilyen esetekben a C-vitamin kárba vész, az ugyanis éppen azért bomlik gyorsabban, mert segíti a vas felszívódását. Nem melleleg javítja az A-vitamin stabilitását is. Előnyös az is, ha egy terméket egyszerre dúsítanak kalciummal és D-vitaminnal, a kettő ugyanis együtt hasznosul a legjobban. Persze vannak negatív összefüggések is. Például a növényekben lévő oxálsav (paraj, sóska, rebarbara, zellergumó) és fitinsav (hüvelyesek, búzakorpa) oldhatatlan komplexet képez a kalciummal, így csökkenti annak felszívódását. Emiatt teljesen értelmetlen lenne például parajpürét kalciummal dúsítani.



VEDD, ÁT INGYENES PROMOBOK
VÁRANDOSCSOMAGODAT
AZ  **alma**
gyógyszertárak **-BAN!**



ÁTVEVŐKÓDODAT AZ ÉDES KISBABÁM
MOBIL ALKALMAZÁSBÓL TÖLTHETED LE!



Promo2018

Az első pillanattól...

www.promobox.hu
varandoscsoomag@promobox.hu

KÉPMÁS Családi
naptár

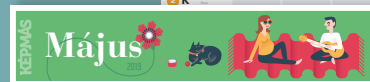


VIDÁM GRAFIKÁKKAL

RENDELJE MEG DECEMBER 10-IG
20% KEDVEZMÉNNYEL
A KEPMAS.HU/NAPTAR OLDALON!

1500 Ft helyett 1200 Ft*

*Postai küldésnél csomagolási
és postaköltséget számolunk fel.



20
19

KÉPMÁS Családi
naptár



SZÖVEG –
BOGOS ZSUZSANNA

SOROZAT –
VÉGY EGY RÉGI RECEPTET!

SZEG ÉS BORS



Régen akkora kincsek voltak, hogy a megszerzésükért megkerülték Afrikát. Ma már nem kell veszélyes utat megtenni értük, hiszen bármikor levehető a polcról, mégsem használjuk elégszer. Régi szakácskönyveink segítenek néhány ötlettel.



Kép: Profimedia – Red Dot



◆ SZEGFŰSZEG

„– Legalább azt várja meg, míg egy kis borlevest főzők.

– Az jó lesz. Köszönöm – felelte Dobó, a vakolatport verve a hajáról. – A gyomrom alélt. Néhány szem szegfűszeget is kérek bele.”
(Gárdonyi Géza: Egri csillagok)

A forralt bort vagy borlevest nehezen képzeljük el szegfűszeg nélkül, és ez már nagyon régóta így van. A 13. századi Budai Jogkönyv rendelkezik a fűszerek, így a szegfűszeg kereskedelméről is, Mátyás udvarában pedig ott volt a gyakran használt ízesítők között, a sáfrány, a fahéj, a gyömbér társaságában. Az 1864-es Magyar Gazdasszony még azt is leírta, milyen a jó szegfűszeg: „egész, teljes, nagy nehéz sötétbarna, könnyen törhető szegecskékből áll. Ha megnyomod, zsíros és éles átható szegfűszagú”. A kortárs, Rézi néni galambhoz, Kugler Géza pedig a vérmártással kínált csirkéhez használta, de ajánlják vaddisznóhoz, fácánhoz, fűrjhez is. A pontyot új oldaláról ismerhetjük meg általa. A besózott halhúst ecetes lében főzzük meg, de rövid ideig, szinte csak forrázzuk. Ehhez fele rész ecetet, fele rész vizet keverünk össze, amelyet kakukkfűvel, borssal, szegfűszeggel és szegfűborssal fűszerezünk. A recept zöld mártást is ajánl a fűszeres halhúsra: egy mozsárban összedolgozunk öt darab szardellát, hasonló mennyiségű kapribogyót, három főtt tojást, fűszerezük turbotlyával, majd néhány kanál olívaolajjal és kevés ecettel dresszinet varácsolunk belőle.

SZEGFŰBORS

„Történt egy napon, hogy a menyecske valamiféle gyümölcsöt főzött be nádmézzel és fahajjal és szegfűborssal, ahogy azt úri házaknál látta, gondolván, hogy jó lesz az majd karácsonra.”
(Jókai Mór: Az elveszett csibék)

A szegfűborsot valamivel később, „csak” a 17. században kezdték el használni kontinensünkön. Ezzel a fűszerrel sem gyakran élünk már, igaz, ez általános jelenség, természetese jelentősen visszaesett a II. világháború után. Izgalmas keverék pedig: íze a borsra, illata a szegfűszegére emlékeztet. Leggyakrabban pácreceptekben találkozhatunk vele, de nem maradhatott ki a hurkából, kolbászból, disznósajtból sem. Rézi néni (19. század) a töltött káposztába, citromos borjútüdőbe is tett belőle. Szintén tőle származik a következő csirkés étel receptje. „Végy közép nagyságú csirkét, vágd gondosan kétfelé, aztán tűzd át mellet és combját szalonnával, és sózd be”. Ezután egy edényt kibé-
lelünk szalonnával, hagymaszleteket teszünk rá, majd

a csirkét. Az egészet leöntjük annyi borral, hogy ellepje a csirkét. Megszórjuk szegfűborssal, szerecsendió-virággal. A tetejét meghintjük zsemlemorzsával, ami majd szépen pirosra sül, és néhány darab vajat teszünk az egészre, ami majd elolvadva krémessé varázsolja a boros pecsenyelevet. Mehet a sütőbe. Rizzsel vagy krumplipürével komfortétel lehet, ráadásul nincs sok munka vele. És akár ecetes-cukros meggyet is kínálhatunk mellé, amit Rézi néni szintén szegfűborssal fűszerezett. (Aszalt gyümölcsöt áztassunk ecetes-cukros lébe ehhez.) Az 1920-as években megjelent Ragyogó szakácskönyv a huszárpecsenyét teszi vaddá szegfűborssal. Besózott marhahátszint kell ehhez zsírban körbepírítani, majd pár helyen mélyen bevagdოსni és a következő töltelékkel megspékélni: vajat keverjünk el tört szárazkenyérrel (gyakorlatilag egy durvább zsemlemorzsáról van szó), apróra vágott hagymával, és fűszerezük az egészet citromhéjjal, borssal, szegfűszeggel és szegfűborssal. A húst ezután megpároljuk vízben vagy alaplében, majd főtt krumplival tálalhatjuk.

ÉDES, FŰSZERES TÉL

Nem maradhatnak ki az édes ízek sem. A Képes pesti szakácskönyv rétestöltelke nagyon egyszerű: darált dió („vagy száz egészséges dió” kell hozzá a korabeli leírás szerint), mazsola, cukor, citromhéj, őrölt fahéj és őrölt szegfűszeg keverékével kell tölteni a tésztát, s hogy az egész krémes legyen, olvasztott zsírral kell feltekerés előtt meglocsolni. Aztán ott vannak a nagy klasszikusok: a forralt bor, a borleves és a mézes sütemény is e két fűszerrel válik teljessé. Nem tévedés, Kugler Géza a mézeskalácshoz szegfűborsot is használt, kardamom, narancshéj és fahéj társaságában. A hideg hónapok segítenek megmelengetni a szegfűszeges, forró italok is. Móra Ferencné (1928) másfél liter teához kevert 1 dl rumot, 1 dl vanílialikórt, majd ízesítette 18 dkg cukorral, narancs- és citromszeletekkel, pár szem szegfűszeggel, végül felforralt. Ugyancsak Móráné írja le a mustban eltett tök receptjét, amely mára teljesen eltűnt konyhánkól. „A gyenge sütni való vagy esetleg főzni való tököket (1 kg) héjától és belétől megtisztítjuk, tetszés szerinti darabokra vágjuk, fél napra ecetes vízbe rakjuk, utána jól kimossuk, sűrűre főzött musttal (2 l) leöntjük, és addig főzzük, amíg a tök üveges lesz. Négy napig állni hagyjuk, levét leszűrjük, vaníliával (fél rúd), szegfűszeggel (6–8 szem), fahéjjal újra felforraltjuk, és a tökre öntjük.” Móráné ezután dunsztolta, de kis mennyiséget akár a hűtőben is tárolhatunk. Bármilyen sültet (hidegen vagy melegen) feldobhatunk vele, de reggelire is ajánlható sonka, sajt mellé. ◆



SZÖVEG –
DRAGOMÁN GYÖRGY

SOROZAT –
ÍRÓ A KONYHÁBAN

EGYSZERŰ LUXUSEBÉD:

RIZOTTÓ SÜTŐTÖKKEL VAGY
RÓKAGOMBÁVAL VAGY CÉKLÁVAL



Kép: Profimedia – Red Dot



A rizottó, a lassan krémesre főtt rizs egytálétel az egyik legkedvesebb étel. Ha akarom, köret finom húsokhoz: a brezírozott marhalábszár, az osso bucco a klasszikus párosítás mellé. Egyszer majd ezt is elmesélem, de most maradjunk csak a rizottónál.

◆ Biztos mindenki tudja, de azért elmondom: a rizottó nem rizibizi, és nem is rizses hús, tehát nem úgy készül, hogy sima finom rizst vagy neadjisten a basmatit megfőzzük, aztán összekeverjük mindenfélével és kész. Nem, a rizottóhoz speciális rizottó rizs kell, Arborio vagy Carnaroli (ezek ma már mindenhol beszerezhetők, drágábbak a sima rizsnél, de a rizottó nagyon kiadós étel, nálunk negyed kiló rizsből megebédél egy négytagú család). Ha jól készítjük, a rizottó a végére krémes és puha, semmihez sem hasonlíthatóan finom étel lesz.

A klasszikus a csontvelővel és sáfránnyal készült verzió, az illik a már említett osso bucco mellé, de mi most három őszi változatot csinálunk, egyik jobb, mint a másik.

Negyed kiló rizshez egy kis fej hagyma, egy pohár fehérbor és fél liter húsleves kell – ha nincs, víz is jó, úgyis a zöldségek íze dominál majd, de nagyon javaslom a hús- vagy zöldségalaplé használatát. Vaj is kell és parmezán is (vagy Grana Padano), ez a sajt itt inkább fűszerként működik, befejezéskor keverjük majd a kész rizottóba.

A tököt vagy a céklát megtisztítjuk és kis kockákra vágjuk (ha szárított gombát használnánk, az megmoszuk, aztán beáztatjuk egy jó órára, a leöntött áztató levét használhatjuk húsleves helyett), a hagymát apró kockákra vágjuk, a fehérbort megkóstoljuk, a parmezánt lereszeljük és szintén megkóstoljuk. Na jó, ezt nem muszáj, de így szebb az étel. Az előkészületekkel ezennel meg is volnánk, kezdődhet maga a főzés.

Egy közepesen magas falú serpenyőben vajat olvasztunk, ráöntjük a rizst, kevergetjük jó fél percig, hogy a szemeket bevonja a zsiradék. Ha ez megvolt, egy bátor mozdulattal ráöntjük a bort, felsistereg, felgőzölög, az ilyentől érezheti igazi szakácsnak magát az ember. Most tegyük a rizshez a hagymát, sózzuk meg, kevergessük, amíg fonnyadni nem kezd, aztán adjuk hozzá az éppen használt zöldséget vagy gombát, és kevergessük tovább. Ez a rizottó lényege, a kevergetés. Körülbelül fél óráig tart,

amíg kész lesz, ezalatt folyamatosan kevergetni kell (vannak, akik szerint az se mindegy, milyen irányba), és közben fokozatosan levest kell hozzá öntögetni, de mindig csak egy keveset. Akkor jó, ha a kevergető fakanál nyomában látszik a serpenyő alja. Amikor már jó ideje öntögetünk és kevergetünk, megkóstolhatjuk: ha a rizs belül még kemény, folytassuk a kevergetést-öntögetést. Egyszer csak krémesen finom lesz, érezni fogjuk! Akkor jó, ha nem főtt szét, hanem van még benne egy pici ellenállás. Egyetlen baj, hogy ez akár negyven percig is eltarthat, viszont a kevergetés-öntögetés igazi meditációs élmény. (De ha nem akarunk meditálni, akkor létezik egy olyan, kissé szentségtörő megoldás, hogy az egészet betesszük a 180 fokok sütőbe, és húsz perc múlva megnézzük, kész van-e már. Mondjuk ekkor sem árt ötpercenként keverni egyet rajta. Aki még ennél is gyorsabb és szentségtörőbb megoldásra vágyik, vessen egy pillantást a cikk végére.)

Most tulajdonképpen kész van, a sütőtök vagy a cékla egy része már szintén pépessé olvadt. Most keverjük bele gyorsan a parmezánt (ha igazán dekadensek akarunk lenni, akkor még egy kevés vajat is adhatunk hozzá), aztán tálalhatjuk is.

A gombás tetejére én apróra vágott petrezselyemzöldet szoktam szórní, a céklás tetejére pirított diót és/vagy morzsolt kecskesajtot lehet tenni, a sütőtököshöz az ideális feltét a pirított tökmag. Ha igazán luxus vendéglői élményt akarunk, akkor a céklás tányér szélére csepegtessünk balzsamecet, a sütőtökösére meg szép, méregzöld tökmagolajat.

(Van egy szupergyors módszer is, lehet az egészet kuktában csinálni, a fehérbor után mindent beledobunk-beöltünk – a parmezánt nem, az a végén kell itt is – összekeverjük, hagyjuk felforrni, aztán a kuktát becsukjuk és a szelep záródásától számítva öt percig főzzük az enyhébb fokozaton. Hihetetlen, de tökéletes rizottó lesz belőle. Szerintem csak ezért megéri egy kuktát venni, negyedóra alatt luxusebéd van vele az asztalon.) ◆



SZÖVEG –
BOGNÁR MÁRIA

SOROZAT –
ZÖLD MOZAIK

✓ ZÖLD MOZAIK

1

NŐ A VILLANYAUTÓK SZÁMA

Az autógyárak enyhén szólva még árasztják el a piacot egyre újabb villanyautó-modellekkel. Tavaly csak az *Opel Ampera-e* jelent meg újdonságként, az idei év elején pedig a második generációs *Nissan Leaf*. Az év végén rukkol ki az *Audi Q5 e-tron Quattro* elektromos utcai terepjárójával, és 2018-ra ígérte az *e.Go Mobile* startup cég is a maga tisztán elektromos *e.Go Life* gépkocsiját.

Ennek ellenére, azaz a még viszonylag szűk kínálat dacára is a villanyautók száma szépen bővül: Németországban például már 200 ezer van belőlük, ami azonban az összes autónak csupán 0,4 százaléka. A tavalyi csaknem 80 százalékos bővülést sokan biztónak tekintik. Ezzel az ütemmel azonban Németország csak 2022-re éri el az egymillió darabszámot, az eredetileg kitűzött 2020 helyett. Magyarországon kereken ötezer zöld rendszámú autó fut, ami a teljes gépkocsialomány 0,15 százaléka.

2

BÉRELHETŐ VILLANYROBOGÓK

Ötven elektromos robogóval állomások nélküli járműmegosztó-rendszer indult 2018 nyaratól Budapesten, az E.ON támogatásával. A *blinkee city* kulcsnélküli közösségi elektromos robogómegosztó rendszere mobilalkalmazáson keresztül kezelhető. A felhasználó regisztrációt követően az applikáció térképének segítségével tudja kiválasztani a legközelebb elérhető járművet. A fizetés percdíjalapú, és diákkedvezmény is van.

A 3,0 kW teljesítményű és 35 Ah-s akkumulátorokkal felszerelt robogók egyszerre 60 kilométer megtételére alkalmasak. Bárki használhatja a járműveket, ha már elmúlt 16 éves és hat hónappal régebbi, legalább

AM kategóriás jogosítványa van. A kötelező bukósisakot a használó a csomagtartóban találja. A cserélhető akkumulátorok feltöltöttségét központilag ellenőrzik, és feltöltésüket is az üzemeltető végzi.



3

VEZETÉK HELYETT NAPELEM

Afrikában mintegy félmillió ember lakik villanyáram nélküli házakban. A vezetékes energiahálózat költséges kiépítése helyett számukra az egyre olcsóbbá váló napelemek alkalmazása lehet a megoldás, 2020-ig a napenergiával foglalkozó Bboxx nevű startup szerint 20 millió ember lakását tudják így módon villamosítani. Az akkumulátorokra kötött napelemeket bérbe adják alacsony havidíjjal, amelyek közül a legdrágább is csak havi 80 dollár (azaz mintegy 2200 forint). A bérleti díj tekintetében pedig igencsak rugalmasak: havonta csak az állandó bevételi forrással rendelkezőknek, például taxisofőröknek kell fizetniük, míg a földműveseknek csak aratás után.

A napelemek olcsóbbá válása gyökeresen megváltoztatja az energiaellátást, és az új lakásokat már eleve saját napelemrendszerrel tervezhetik.

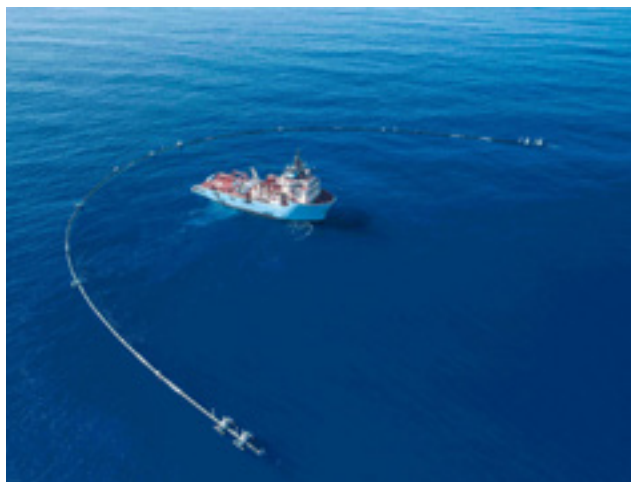


Kép: Profimedia – Red Dot

4

TENGERI SZEMÉTTAKARÍTÓ

Közismert, hogy a világtengerek egyes részein hatalmas szigetek alakultak ki műanyaghulladékokból. Ezek felszámolására most egy hatatos intézkedés vette kezdetét, amelynek keretében egy 600 méter hosszú, U-alakú úszó sorompó segítségével gyűjtik össze a plasztikhulladékot. A felső, csőszerű része a vízen lebeg, és róla egy szűrőrész nyúlik le három méter mélyre. A szűrőrész a műanyaghulladékot felfogja, de a tengeri élőlények szabadon átjutnak rajta. A sorompószerű alkalma-



Kép: The Ocean Cleanup

tossághoz sodródott szemetet hajóval összegyűjtik és újrahasznosítás céljából a szárazföldre viszik. Az első ilyen nagy „műanyag-betakarító” hajó a San Francisco közelében levő Almeida kikötőjéből indult útnak a csendes-óceáni nagy szemétsziget, a Great Pacific Garbage Patch irányába. A módszerrel öt év alatt a szemétszigetek 50 százalékát tervezik felszámolni.

Az ötletgazda, a 24 éves holland *Boyan Slat* kollégáival együtt 60 ilyen úszó, System 001 névre elkeresztelt berendezés üzembe helyezését tervezi. Ezek a tengeri élőlények zömére nem jelentenek veszélyt. A csekély számú, felszín közeli organizmust, így például tengeri csigákat, medúzákat, planktonokat azonban sajnos a szeméttel együtt begyűjtik.

A tengerek műanyagszennyezése a belőlük ömlő folyókból érkezik, éspedig 80 százalékban ázsiai országokból. A fő szennyező a kínai Jangce, amely évi 330 ezer tonna ilyen hulladékot hord a Kelet-kínai-tengerbe. Nem sokkal marad el mögötte a Gangesz, a kínai Gyöngy-folyó és más kínai, továbbá indonéz folyók.

5

A MŰANYAGTILALOM TERJED

Az egyszer használatos műanyag termékek tilalma világszerte terjed. Magyarországi példája a Lidl bejelentése, miszerint áruházaiukban 2019 végéig megszünteti ezek forgalmazását (műanyag tányérok és evőeszközök, eldobható műanyag poharak, szívószálak, fültisztító pálcikák). Az üzletlánc 2018 áprilisában már tett egy bejelentést, hogy 2025-re 20 százalékkal csökkenti a műanyag felhasználását. Ennek első lépése a most hozott intézkedés.



Kép: Profimedia – Red Dot

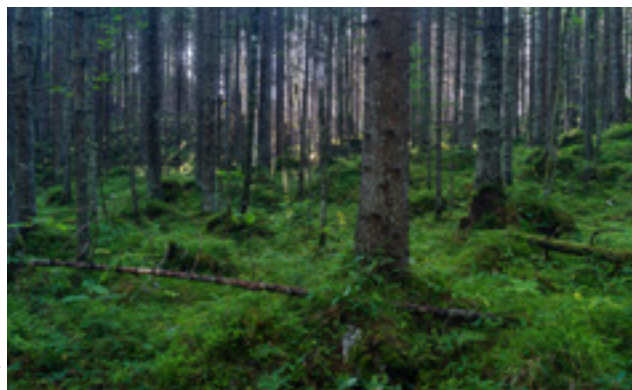
Úgy látszik, e téren a Coca-Cola Magyarország sem akar nagyon lemaradni: 20 százalékkal csökkenti műanyag palackjai súlyát, és azok újrahasznosított alapanyag-tartalmát 2020-ra 40 százalékra növeli. Más termékeit illetően is hasonló intézkedéseket tesz: így a Natur Aqua ásványvizek palackjainak súlyát idén 10, a félliteres üdítőitalos palackokét pedig 13 százalékkal csökkenti. Mindezek hatására a cég által felhasznált összes műanyag mennyisége négy százalékkal lesz kevesebb.

A Fővárosi Állat- és Növénykert pedig úgy döntött, hogy büféiből egyenesen kilitja a PET-palackos italokat, kizárólag üveg- és fémpalackokban árusíthatnak üdítőket. Aki viszont vízre szomjazik, kulcsát bárhol megtöltheti az ivóvízvételi helyeken.

6

GYORSABBAN NÖVŐ FÁK

A természet bizonyos fokig ellensúlyozni képes a globális felmelegedést. Erre látszik utalni a friss felfedezés, hogy a fák gyorsabban növekednek az utóbbi évtizedekben. A Münchener Műszaki Egyetemen 150 évre visszamenőleg vizsgáltak famintákat az úgynevezett LIGNOSTATION módszerrel. Megállapították, hogy a közép-európai fák növekedése 1900 óta 29–100 százalékkal felgyorsult, ugyanakkor fajsúlyuk 8–10 százalékkal könnyebbé vált. Az összességében több fatömeg azt jelenti, hogy a fák több szén-dioxidot képesek a levegőből kivonni. Ennek oka főként a globális felmelegedés, illetve a vegetációs időszak emiatt történő meghosszabbodása.



A kisebb fajsúly ugyanakkor azt jelenti, hogy ezek a fák fajlagosan kisebb fűtőértéket képviselnek, és szilárdsági tulajdonságaik is kedvezőtlenebbek. Ez az élő fára is kihat, amely így hajlamosabb a hó és a szél miatt bekövetkező ágtörésekre.

7

KIZÖLDÜLŐ SZAHARA

Már többször felvetődött, hogy a semmi másra nem használható, viszont napsütésben gazdag, hatalmas kiterjedésű Szahara kiválóan alkalmas lenne akár globális méretű napelemtelpek létesítésére, amelyek földrésznyi területeket látnának el elektromos árammal. Számítógépes szimulációk során most arra is rájöttek, hogy a kellő sűrűségben elhelyezett nap- és szélérőművek akár a helyi klímát is befolyásolhatják. A szélérőműparkok a meleg és hideg légáramlatok összekeverésével, a napelemek pedig a napfény visszatükröződésének megakadályozásával mellékhatásként akár a klímát is megváltoztathatnák. Ha pedig, mint várható, eső is érkezne a térségbe, ez akár a Szahara és a szomszédos Szahel-övezet „kizöldüléséhez”, termővé válásához is vezethetne, legalábbis olyan mértékben, hogy az egyre szaporodó lakosságot helyben termelt étellel ellássa.



8

VESZÉLYMENTESÍTETT HIDROGÉN

A körülményes szállíthatóság akadályozta eddig a hidrogén felhasználását üzemanyagként. Elsősorban a hidrogén kis sűrűsége és gyúlékonysága, robbanásveszélye volt a fő probléma. Most áttörést értek el az ausztrál kormány tudományos ügynökségének (CSIRO) a kutatói: egy különleges membrántechnológia révén a hidrogént ammóniává alakítják, amely jól szállítható. Az abból – állítólag könnyűszerrel kinyerhető – hidrogént használják fel mint környezetbarát üzemanyagot. A CSIRO vezető kutatója, *Michael Dolab* szerint 2025-ben már akár egymillió gépkocsi is működhetne a technológiával. ♦

ERKEL

SZÍNHÁZ
THEATRE

A *Giacomo Puccini* Nyugat lánya *La fanciulla del West*

Opera három felvonásban, olasz nyelven, magyar és angol felirattal

David Belasco *The Girl of the Golden West* című drámája alapján a szöveggönyvet írta ▶ **Guelfo Civinini, Carlo Zangarini**

Rendező ▶ **Vaszilij Barkhatov**

Díszlettervező ▶ **Zinovy Margolin**

Jelmeztervező ▶ **Olga Shaishmelashvili**

Világítástervező ▶ **Alexander Sivaev**

Karmester ▶ **Kocsár Balázs**

Bemutató ▶ 2018. december 1., Erkel Színház

További előadások ▶ 2018. december 4., 6., 9., 13., 16., 2019. május 22., 24., Erkel Színház

Médiapartner:  **PAPAGENO**

OPERA

MAGYAR ÁLLAMI OPERAHÁZ
HUNGARIAN STATE OPERA

opera.hu | facebook.com/Operahaz

Az Operaház felújítás miatt 2019-ig zárva tart.
Előadásainkat az Erkel Színházban tekinthetik meg.

IRÁNY A
JEGGYEL
AZ ERKEL
SZÍNHÁZ



Budapest, II. János Pál pápa tér 30.