



SZÖVEG –
SZABÓ EMESE

SOROZAT –
RENDELŐ

MIT KEZDJÜNK A GYEREKKORI TÚLSÚLLYAL?

Számos szülő küzd azzal, hogy gyereke duci vagy kifejezetten elhízott, a fölszökő kilókkal szemben pedig a többség eszköztelennek érzi magát. Mit tehetünk, ha azt látjuk, hogy csemeténk a kellenél jobban hízik? Miért fontos, hogy ezt a folyamatot mihamarabb megállítsuk?

◆ A gyerekkori elhízás egyfajta evészavar, amire nagyon kell figyelni. A kicsit túlsúlyos gyerek gyorsan elhízottá válhat, ez az állapot pedig megmaradhat felnőttkorban is, függetlenül attól, hogy a hozzátartozók azzal nyugtatgatják magukat, a gyerek majd kinövi. Ugyan az ilyen folyamat hátterében állhatnak genetikai tényezők is, az esetek többségében önmagában ez kevés a komoly túlsúly kialakulásához. A kutatásokból látszik például, hogy a gyerekek hízekonyosságára a családi struktúrák is hatással vannak: az alacsony jövedelmű és iskolázottságú szülők gyerekei nagyobb eséllyel lesznek túlsúlyosak, és komolyabb veszélyben vannak azok is, akiket csak egy szülő nevel. Az elhízott családtagok esetében nemcsak a genetikai hajlam miatt gyakoribb a túlsúlyos gyerek, hanem azért is, mert étrendjüket a gyerekek eltanulják. „Hazánkban sajnos sok gyereken van súlyfelesleg, a felmérések azt mutatják, hogy minden negyedik vagy ötödik magyar gyerek

túlsúlyos. Ez nem csak esztétikai gond, ugyanis az elhízottság már ebben az életkorban is növeli egyes betegségek rizikóját, nagyobb eséllyel alakul ki például 2-es típusú cukorbetegség és magas vérnyomás” – mondja **Antal Emese** dietetikus, szociológus, a TÉT Platform Egyesület szakmai vezetője. A túlsúlyos gyerekeknél gyakran károsodik maga a zsíryanycsere is, így magas lehet a koleszterin- és egyéb vérszint is. Az elhízásnak a vázrendszerre is káros hatása van, árthat az ízületeknek, a gerincoszlopnak is.

EGYRŐL A KETTŐRE

Komoly kérdés, hogy a szülő mit tehet, ha azt érzékeli, gyereke a kellenél jobban hízik. A drasztikus kalóriamegvonás a kicsiknél nem működőképes, fogyókúrátatni őket sem szabad. Az ilyen diéta olyan tápanyaghiányt eredményezhet, amelynek a fejlődő szervezetre nézve súlyos következményei lehetnek.





Ehelyett a gyerekek étrendjét kell jó irányba módosítani, fontos őket mozgásra bírni. Azt is el kell fogadni, hogy az életmódváltásba az egész családot be kell vonni. Nehéz ugyanis azt kérni a túlsúlyos csemetétől, hogy ne nassoljon, ha azt látja, hogy a vékonyabb testvére csokit majszol.

„A lényeg, hogy az életmód úgy változzon, hogy az energia-egyensúly megfelelő legyen. A testsúly ugyanis csak akkor fog csökkenni, ha a felhasznált energia mértéke meghaladja azt, amit a gyerek táplálékkal bevisz” – mondja szakértőnk. A dietikus kiemeli, hogy a szülőeknek azonnali csodát nem szabad várniuk, a duci gyerekek a kilókat csak lassan, fokozatosan adhatják le. A lassú fogyás kifejezetten előny, sőt egyfajta elvárás. Ha erre nem figyelünk, a kicsi pedig hirtelen sokat fogy, megnő a visszahízás esélye. A másik gond, hogy ilyenkor a gyerek átbillenhet a ló másik oldalára, és kórosan sovánnyá válhat, étkezési zavar alakulhat ki nála.

Segítség az interneten

A gyerekek étrendjében tiltott élelmiszerek nincsenek, de ez nem azt jelenti, hogy az alacsony tápanyagtartalmú és magas energiasűrűségű termékeket korlátlanul lehet fogyasztani. A gyerekek menüjébe ezek is beilleszthetők, de csak kis mennyiségben. A hangsúlyt az értékes, magas tápanyagtartalmú nyersanyagokra kell helyezni. A táplálkozási irányelveket mindig az egyéni igényekhez kell igazítani, komoly túlsúly esetén ehhez érdemes dietetikustól is tanácsot kérni. A szülők ez irányú munkáját az Okostányér (okostanyer.hu) is segítheti, ahol a szakemberek a gyerekek neme, kora és fizikai aktivitása alapján határozták meg az energiaigényt. Az oldalon ezek megadását követően lehet kiválasztani az 1600 és 3000 kalória közötti élelmiszer-adagolási útmutatók körül a legmegfelelőbbet. Egyénre szabott tanácsokat kaphat a szülő a mibolmennyitegyek.hu oldalon is, ahol a gyerek paramétereit beírva megtudhatja, hogy melyik élelmiszercsoportból mennyit kell fogyasztania.

KELL A RENDSZERESSÉG

A szülő legfontosabb feladata, hogy a gyerek étkezését rendszeressé tegye, biztosítsa, hogy csemetéje naponta ötször étkezzen (abból minimum egyszer főtt ételt). Vigyázni kell arra is, hogy a reggeli soha ne maradjon el, a gyerek pedig egyszerre mindig csak kisebb mennyiséget fogyasszon, és az étkezések között ne nassoljon.

„Az élelmiszerek kiválasztásakor érdemes mindig előnyben részesíteni az alacsonyabb energia-, cukor- és zsírtartalmú termékeket. Törekedni kell arra is, hogy az ételek, italok készítésekor magunk is kevés zsírt és cukrot használjunk, a rejtett cukorral pedig számoljunk. A gyerekek például szeretik a rostos gyümölcsleveket, de azokban elég sok kalória van. Egy pohár 100 százalékos narancslé például ugyanannyit tartalmaz, mint amennyit a kóla” – emeli ki a dietetikus. Fontos, hogy a gyerekek naponta többször egyenek zöldséget és gyümölcsöt is, tejtermékekből, húsbokból, húskészítményekből pedig csökkentett zsír- és cukortartalmút kapjanak. A jó választás tehát a soványabb sajt, a 12 százalékos tejföl, a másfél százalékos tej, a hal és a szárnyasok húsa és a sovány sonka. A húсок bundázását érdemes kerülni, ahogyan a bő olajban sütést is. Helyette jobb a párolás és a grillezés, így az ételekbe nem csempészünk plusz kalóriát. A kenyérrre is érdemes csökkentett zsírtartalmú margarint kenni, az egyéb zsiradékot pedig kerülni. Ugyanígy a mártásokat, majonézt, ketchupot, amelyek szintén sok kalóriát tartalmazhatnak. Édességet és desszertet legfeljebb hetente kétszer-háromszor szabad fogyasztani, főékezés után és nem helyett, és akkor sem mindegy, hogy milyen: a magas zsírtartalmúakat, így például a tortákat, hagyományos kekszeket, tejszínes jégkrémeket érdemes kerülni, helyettük célszerű gyümölcssalátát, joghurtos finomságokat fogyasztani. Az ilyen jellegű odafigyelés egészségesebbé teszi az egész család étrendjét.

Mérlegen a kalória

Az apró csemegék és desszertek semmiségnek tűnhetnek, de ha a kicsik ilyeneket majszolnak, akkor azokat le is kell mozogniuk. Egy banán, egy kis fűrt szőlő, egy evőkanál lekvár, egy kisebb túró rudi, fél csomag ropi, harmadcsomagnyi csipsz, 2 gombóc gyümölcsfagyi például nagyjából 100-150 kalória.



Ahhoz, hogy ezeket a gyerek ledolgozza, legalább húsz, de inkább harminc percet kell mozognia. Egyetlen adag meggyes pite, sós, vajas, töpörtyűs pogácsa, egy marék mogyoró, dió, mandula vagy tökmag, két-három szelet nápolyi, egyetlen pálcás jégkrém már kb. 200 kalória, aminek ledolgozásáért még többet kell tenni. Ezt egy 35 kilós gyerek például 50 perc görkocsolyázással mozoghatja le, míg egy 40 kilós 45 perc tenisszel vagy 50 perc gyaloglással, úszással. Öröm az örömben, hogy a testtömeg emelkedésével az időtartamok rövidülnek. Egy 70 kilós gyereknek például elég 35 percet gördeszkáznia a 200 kalória elégetésért. A nagyobbak használhatnak akár kalóriaszámlálós mobilapplikációt is, ami jelzi, hogy ha valamilyen desszertet megesznek, akkor azt követően mennyit kell mozogniuk.

MOZOGNI ÉS ALUDNI

A rendszeres testmozgás legalább annyira fontos, mint az egészséges táplálkozás, ennek ellenére a mai fiatalok keveset mozognak. Ráadásul ezt nem is az idő hiánya miatt teszik, hanem azért, mert helyette inkább számítógépeznek, sorozatokat, filmeket néznek. Emiatt kell törekedni arra, hogy a gyerek – a testnevelésórán túl – legalább napi egy órát mozogjon. A kisebbek ehhez könnyebben kedvet kapnak olyankor, ha a szülő is velük sportol, de közös biciklizésre, kocogásra akár a kamaszok is kaphatók lehetnek. „Nem szabad ilyenkor elfelejteni, hogy a duci gyerekek általában ügyetlenebbül mozognak, a sportoláshoz sokuknak emiatt sincs kedve. A sikerélmény hiánya mellett a túlsúlyos gyerekeket a kortársak is csúfolhatják, emiatt a lelküket jobban kell ápolni, nem szabad őket kövérnek nevezni” – mondja Antal Emese. Számukra a klasszikus versenysportok helyett jobb választás lehet az olyan mozgásforma, amelyben magukhoz képest fejlődhetnek, érhetnek el sikereket. Ehhez az is fontos, hogy a mozgás ne hirtelen, hanem fokozatosan épüljön be az életébe, a gyerekek legyen ideje megedzõdni.

A táplálkozás és a mozgás mellett figyelni kell a pihenésre is, kiváltképpen az alvásra. Kutatások ugyanis igazolták, hogy a keveset alvó gyerekeknél nagyobb eséllyel alakul ki elhízás, mint azoknál, akik eleget alszanak. Vagyis a pihenés nemcsak a szellemi teljesítőképesség miatt fontos, hanem azért is, hogy a gyerekek ne hízzanak el. ♦



KÉPMÁS

SPIRITUSZ



podcast
a lelki egészségért
Bóna Judittal

A Képmás magazin pszichológiai podcast-műsorának vendégei a lélek bonyolult működését jól ismerő szakemberek és olyan ismert személyiségek, akik bátran beszélnek életük legnehezebb és legörömtelibb időszakairól, küzdelmeikről és felismeréseikről. A boldogsághoz önmagunk és a többi ember viselkedésének megértésén keresztül vezet az út.

A műsorvezető **Bóna Judit**



önismeret
lelki egészség
stresszoldás
párkapcsolat
gyermeknevelés
életmód
... és még sok más téma





SZÖVEG –
BOGÁRNÉ MÁRIA

SOROZAT –
ZÖLD MOZAIK

1



Csapadékvíz tárolása

Az Országos Meteorológiai Szolgálat megfigyelései szerint országosan már az elmúlt száz évben csökkent a csapadékos napok száma, ugyanakkor az intenzív esőzéses napoké, amikor a csapadékmennyiség több mint 20 milliméter, folyamatosan emelkedik. Az egyszerre lezúduló csapadék azonban nem hasznosul, mert a talaj már nem tudja felvenni a vizet, így a növények aszálytűrését sem képes javítani. Erre a jelenségre keresve megoldást egyre több vállalat, intézmény és magánszemély alakít ki szikkasztó-tározó rendszert, segítve az esővíz fokozatos elszívárgását, illetve megtartását. Az eljárás sokat fejlődött az évek során, és a hagyományos kulékavicsos (folyami kavicsos) szikkasztók helyett ma már műanyag elemekből gyorsan és könnyen létesíthető szikkasztó blokk, ami tisztítható, akár egy gépkocsi súlyát is elbírja, és alkalmas az esővíz tárolására.

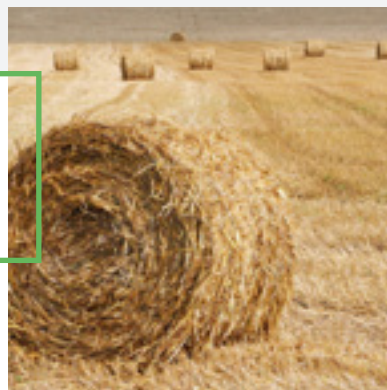
A szikkasztó-tározó blokkok olyan intelligens technológiával is felszerelhetők, amelyek képesek automatikusan az igényekhez igazítani a tározókban levő vízszintet, akár 5 percenként elemzik az 5 napos időjárás-előrejelzési adatokat és szenzorok segítségével az aktuális légnyomást. Ilyen rendszer működik a brit királyi család északi birtokán is, így védik a történelmi épületegyüttest az árvizektől és belvizektől.

ZÖLD mozaik

A búzaszalma hasznosítása

A koronavírus-járvány az újrahasznosítható papír begyűjtésére is hatással volt. Az irodák bezárásával és a home office elterjedésével jelentősen csökkent az irodai papírhulladék, ami az egyik legjobb minőségű alapanyagot jelenti a körforgásos láncban. Egy vezető svéd vállalat az alternatív rostanyagok felé fordult, és a cellulóztermelés során a búzaszalmát (a búza learatása után megmaradt szármaradvány) is beépítette a körforgásos láncba, a hulladékpapírt helyettesítendő. A cég németországi alternatív rostüzeme a lakossági és ipari higiéniai papírtermékek alapanyagát képező pépet helyi gazdáktól származó búzaszalmából állítja elő.

2



3



Zöld polimerek

Egy új, a közönséges műanyag kiváltását lehetővé tevő polimercsaládot fejlesztettek ki fenntartható nyersanyagokból a Birminghami és a Duke Egyetem kutatói.

A petrolszármazékok helyett cukoralapú anyagokat, izoididot és izomannidot használtak fel. A zöld polimereket alkotó izoidid a klasszikus műanyagokhoz hasonlóan merev és alakítható. Teherbírása pedig a gépészetben alkalmazott műanyagokkal is felveszi a versenyt. Az izomannid rendkívül rugalmas, és deformáció után visszanyeri alakját.

Elképzelhető, hogy hosszú távon a zöld polimerek helyettesíthetik a környezetben nehezen lebomló petrolkémiai műanyagokat is. Ugyanakkor az új öko-barát polimerek gyártási költsége még rendkívül magas, és a várható környezeti hatásokat is alaposan tanulmányozni kell.

Versengő minierdők

A facseteték természetes versengésén alapuló Miyawaki-konceptió szerint valósít meg „erdőtelepítést” a FŐKERT egy újabb helyszínén, Budapest XI. kerületében. A módszert a japán növényökológus Miyawaki Akira fejlesztette ki, aki a távol-keleti országban már több mint 1300 ilyen erdőt hozott létre. A telepítés során kis erdőfoltokat alakítanak ki, amelyeknek fajösszetétele azonos az adott területen őshonos erdőével. A különlegesség abban rejlik, hogy a facseteteket véletlenszerűen, igen sűrűn ültetik egymás mellé. A növények gyorsabban növekednek, mert a fényért és a tápanyagért való versengés fokozottabban érvényesül, mint az önálló díszfák esetében. Az első ilyen erdőt 2021 júniusában a Tabánban alakították ki, és most a XI. kerületi Andor utcában fokozottan szennyezett területen 3 foltban 240 facsetetét ültettek el. Ezek főként kocsányos tölgyből és mezei juharból állnak, de megtalálható a vénic szil (szúnyogfa) is. Emellett kiegészítő cserjéket is ültettek a minierdőbe, így bibircses kecskerágót és közönséges fagyalt.

4



5



Újrahasznosítható szélturbinalapát

Az újrahasznosítható szélturbinák teljes körű gyártását reméli egy új fejlesztéstől egy több nagyvállalat alkotta konzorcium. Első lépésként megterveztek és egy év alatt meg is építették a világ legnagyobb, 62 méter hosszú, újrahasznosítható szélturbinalapátját. A lapáthoz használt gyanta kémiai kezeléssel depolimerizálható, elválasztható az üvegszálaktól, ezáltal összetevői újra felhasználhatók. Előbbi folyamat teljesen automatizált, ami kisebb energiafelhasználást és kevesebb hulladékot eredményez. A becslések szerint a következő húsz évben világszerte 720 ezer tonnányi lapátot kell lecserélni és a keletkező hulladékot kezelni. A szakemberek a fejlesztés következő lépéseként a lapát teljes körű szerkezeti élettartamát vizsgálják, illetve tanulmányozzák az újrahasznosítási módszereket. A kutatások 2023-ban fejeződhetnek be, és ezt követően indulhat el a gyártás.



Korábban fészkelő madarak

A globális felmelegedés a madarak fészkelési szokásaira is hatással van: egy új tanulmány szerint sok faj csaknem egy hónappal korábban rakja le tojásait, mint száz éve. Amerikai kutatók megállapították, hogy a 72 madárfaj, amelyekről történelmi és modern adatokat is ismerünk, mintegy harmada fészkel sokkal korábban. A madarak, így például a kék vércse, a pacsirta és a mezei veréb átlagosan 25 nappal korábban rakja le első tojásait, mint száz éve. A tanulmány szerint a jelenség a globális felmelegedés egyik fő kiváltójának, a légköri szén-dioxidnak az emelkedésével függ össze. A madarak a fészkekrakást ugyanis olyan tavaszi eseményekhez igazítják, mint a rügyfakadás vagy a táplálékul szolgáló rovarok számának növekedése. Az éghajlatváltozás a korábban megszokott rendet azonban felborította, és az Egyesült Államokban például a medvék is korábban ébrednek fel téli álmukból, a gyümölcsfák pedig hetekkel korábban borulnak virágba. Az előrehozott fészkekrakással pedig a madarak is ki vannak téve a tavaszi hideghullámoknak, ami a növényekre és a rovarokra is hatással lehet, és befolyásolja a madarak szaporodását. Az évszakok összevisszasága az élőhelyek beszűkülésével és a növényvédő szerek válogatás nélküli használatával jelentős szerepet játszhat sok madárfaj populációjának csökkenésében. 1970 óta az Egyesült Államokból és Kanadából közel 3 milliárd madár tűnt el, ami az összes faj egyharmadát jelenti. Leginkább a verebek, a fekete rigók, a pacsirták és a pintyek populációja szenvedett veszteséget.

Légszennyezettségi határértékek

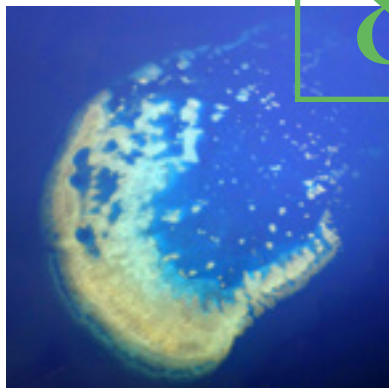
Tavaly a világ egyetlen országa sem volt képes tartani a légszennyezettségi határértékeket az Egészségügyi Világszervezet, a WHO felmérése szerint. A 647 városra, 177 országra, illetve területre kiterjedő mérés azt mutatta, hogy a városok csupán 3,4 százalékában felel meg a levegő minősége a nemzetközi szabványnak, 93 városban az ajánlott határértékeket tízszeresen meghaladja. A világ legszennyezettebb levegőjű fővárosa Új-Delhi, a legszennyezettebb országa pedig Banglades. Európában Montenegróban a legrosszabb a levegő. Magyarország a 42 államot tartalmazó régiós lista 13. helyén áll.

A WHO-ajánlás szerint a szállópor 2,5 mikronnál kisebb részecskéinek (pm_{2,5}) mennyisége nem lehetne több köbméterenként 5 mikrogrammnál. A pm_{2,5} már kis koncentrációban is igen ártalmas az egészségre.

A légszennyezettség magas értéke évente több százezer ember haláláért felelős, csak Magyarországon tízezerrel is magasabb ez a szám.



8



Újabb korallfehéredés a Nagy-Korallzátonyon

Újabb jelentős korallfehéredést figyeltek meg az ausztráliai Nagy-Korallzátonyon. A jelenség közel 1200 kilométer hosszúságú területet érint, és ez már a hatodik tömeges fehéredés, amit a globális felmelegedés vált ki. Tudósok idén a korallok egészségi állapotának javulását prognosztizálták a hűvösebb La Niña időjárási jelenség miatt, azonban ennek épp az ellenkezője következett be. Kutatók helikopterről mérték fel a Nagy-Korallzátony 1800 kilométeres hosszát, és azt tapasztalták, hogy a Whitsunday-szigetek és Cooktown között mindenhol fehéredik a korall. A tengeri park déli részén a jelenség mérsékeltebben jelentkezik, mint a többi területen. A korall kifehéredését az váltja ki, hogy a telepeket alkotó állatokat stressz éri az átlagot meghaladó vízhőmérséklet miatt. Ekkor a korallállatok kilökik a bennük élő algákat, amelyek táplálják és színezik őket. Ez azonban nem jelenti rögtön a korallok pusztulását.

A korallok széles körű kifehéredésével a zátonyon első ízben 1998-ban találtak, majd 2012-ben, 2016-ban, 2017-ben, 2020-ban és most az idén. A kutatók év végéig több víz alatti ellenőrzést végeznek, megnézve, hány korall maradt életben, és nyerte vissza a színét.

Italos kartondobozok újrahasznosítása

A jövő zöld gazdaságának egyik záloga lehet a kartondobozok újrahasznosítása, amelyek fenntarthatósági szempontból az üvegnél is előnyösebbek. A kartondobozok újrahasznosítása Európában egyre inkább elterjedt, a cél, hogy 2030-ra a forgalomba hozott mennyiség legalább 90 százalékát gyűjtsék be és 70 százalékát hasznosítsák újra. Az italos karton- és papírgyártó uniós központi szervezet nem kisebb elvárást fogalmazott meg a fenti időpontra, minthogy az italos kartondoboz legyen az egyik legzöldebb csomagolás. Ezen kartondobozok előállításához kevesebb fosszilis energiát igényel és kisebb karbonkibocsátást jelent, mint a többi hagyományos csomagolás. Az uniós szervezet a 2019-es évet vizsgálva megállapította, hogy az Európai Unió 27 országában az újrahasznosítás aránya átlépte az 50 százalékot, mintegy 450 ezer tonna italos dobozt hasznosítottak újra. Az italos kartondobozok karbonlányoma a PET-palackokkal összevetve mintegy 47 százalékkal, az egyszer használatos üvegekhez viszonyítva 80 százalékkal kisebb. A kartondobozok emellett 75 százalékban újra felhasználható anyagokból készülnek, például papírból. Előnyük az is, hogy könnyebben és kisebb helyvesztéssel pakolhatók: míg egy üvegekkel megrakott kamion 13 000 liter folyadékot tud szállítani, addig italos kartondobozok esetében 19 500 litert.





SZÖVEG –
SZABÓ EMESE

SOROZAT –
UTÁNAJÁRTUNK

PUHÍTSUNK, PIRÍTSUNK, SŰRÍTSÜNK – EGÉSZSÉGESEBBEN!

Ugyan az egészséges konyhatechnikai eljárások régóta terjednek, sokan ma is ragaszkodnak a hagyományos módszerekhez. Miért nem jó, ha bő olajban sütjük a húsokat, vagy nem törődünk azzal, ha megég a kenyér? Mi lehet az alternatívája az olajos rántásnak?

- ◆ Az olajban sütés akkor sem ideális választás, ha figyelünk arra, hogy a zsiradékot csak egyszer használjuk, ne hagyjuk füstölni, és ne égessük meg az ételt se. Azzal a rengeteg plusz kalóriával ugyanis számolnunk kell, amit az így készülő ételek sütés közben magukba szívnak. Emiatt jobb, ha inkább a zsiradéktakarékos sütési módokat választjuk és az olajfelhasználást minimalizáljuk, vagy akár ki is iktatjuk. „Például a bundázott, hagyományosan bő zsírban sült ételeket – ilyen például a rántott hús, a fasírt és a rántott zöldség – nyugodtan rá lehet tenni egy sütőpapírral kibélelt tepsire, majd be lehet helyezni a sütőbe. Ilyenkor az alapanyagokat elég csak néhány csepp étolajjal megspriccelni. Ehhez az olajat érdemes eleve spricelős kiserelésben beszerezni” – mondja **Szűcs Zsuzsanna**, a Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének elnöke. Zsírtakarékos technika a konyhai grillezés is, az olajban sütés azzal is kiváltható. Arra ennél a módszernél is ügyelni kell, hogy a nyersanyagok túl barnára ne piruljanak, mert ha ez történik, akkor bennük káros anyagok is képződnek. Ha olyan edényeket használunk, amelyek teflon- vagy kerámiabevonatúak, akkor a grillezésnél az olaj teljesen el is hagyható. Alufóliában, sütőzacskóban, cserépedényben szintén készülhet sült hal, hús vagy zöldség zsiradék nélkül. Vannak olyan új technológiák is – ilyen például az airfryer –, amelyekkel szintén lehet zsiradék nélkül sütni.





FIGYELNI AZ OLAJRA

Ha a sütéshez mindenképpen olajat akarunk használni (de akkor sem tocsogva), akkor fontos megnézni, hogy melyet szerzünk be. Hiba például az egészségesség jegyében extra szűz olívaolajat használni ilyen célra, az ugyanis kevésbé hőstabil. A finomítatlan olajok zsírsavösszetételüknél fogva érzékenyebbek a hőre, oxidációs képességük nagyobb a finomítottakénál. Emiatt ezeket nem javasolt hevíteni, jobb hidegen, például salátaolajként vagy kenyérré, piritósra locsolva fogyasztani. A finomított olajok hőstabilitása nagyobb, ezért ezeket elsősorban főzésre, sütésre érdemes felhasználni. Viszont hiába a hőstabilitás, bő olajban sült ételeket maximum heti egyszer szabad fogyasztani. Fontos az is, hogy az olajokat fénytől védett, hűvös helyen tároljuk, sötét üvegben vagy az eredeti csomagolásban. Így tudjuk legjobban megőrizni a rájuk jellemző ízvilágot, megelőzni az avasodást, valamint az E-vitamin-tartalom csökkenését. Hűtőszekrényben az olajokat nem szabad tartani, az olívaolajat pláne nem, mert megdermed.



PÁROLNI JÓ!

Míg az olajban sütés hagy maga után kivetni valót, addig a párolás nagyon egészséges ételkészítési mód, érdemes gyakran alkalmazni. Egy adagnyi párolt ételhez legfeljebb fél evőkanál növényi étolajat adjunk. „Készülhetnek ezzel a módszerrel zöldségköret, zöldséges és gyümölcsös húsráguk, sőt natúr szeletek is. Mivel a rágás segíti a fogak egészségének megőrzését, a zöldségeket nem szerencsés túl puhára párolni” – emeli ki a dietetikus. Készülhetnek ezzel a módszerrel olyan saláták is, amelyeknél az amúgy főzést igénylő zöldségeket – például a zöldbabot – éppen csak megblanszírozzuk, azaz pár percre bedobjuk őket forrásban lévő vízbe.

GŐZBEN PUHÍTVÁ

Ha főtt zöldségre, gyümölcsre van szükségünk, esetleg kását – például kölest, hajdinát vagy kuszkuszt – akarunk készíteni, akkor ezeket az alapanyagokat jellemzően vízbe, zöldség-, hús- és halalaplébe tesszük, majd abban főzzük meg. Ennek lehet alternatívája az úgynevezett gőzben főzés. A módszerhez egy gőzölő edényt kell beszerezni, az alapanyagokat abban lehet forrásban lévő víz fölé helyezni. Ezáltal a zöldségek vitamin- és ásványianyag-tartalma jobban megmarad, kevésbé oldódik ki a főzővízbe. A módszert sokféle zöldségnél alkalmazhatjuk, ilyen például a brokkoli, a sárgarépa, de még a spárga is. Gőzben főzéssel a kásák is könnyen elkészíthetők, ily módon az is megelőzhető, hogy azok leégjenek, odapiruljanak a főzőedény aljára.



Zöldségpároló

ÉSSZEL PIRÍTANI

Míg az sokak számára egyértelmű, hogy a grillezés során megégett hús egészségtelen, benne rákkeltő anyagok képződnek, addig a megégett palacsintára vagy sokáig pirított kenyérré hajlamosak vagyunk legyinteni, mondván, nem veszélyesek. „Az öt percig pirított kenyér közel négyszer annyi akrilamidot tartalmaz, mint a három percig pirított. Ez az anyag olyan vegyület, amely a keményítőtartalmú élelmiszerekben természetes módon képződik magas hőmérsékleten történő sütés során, és növeli a daganatok kockázatát minden korcsoportban” – mondja Szűcs Zsuzsanna. Az akrilamid 120 Celsius-fok felett kezd el képződni, jelenléte 170 fok felett ugrásszerűen megnő.

VARIÁCIÓK HABARÁSRÁ

A habarás régi praktika, a hazai konyhában gyakran alkalmazzák ételek – elsősorban levesek, főzelékek és mártások – sűrítésére. Az egyszerű habaráshoz

lisztre, olajra, vízre vagy alaplére van szükség, illetve arra, hogy az ezekből készített, csomómentesre kevert sűrítőanyagot a forrásban lévő ételhez adjuk. Van a habarásnak olyan típusa is, amelynél a lisztet tejjel, tejföllel vagy tejszínnel keverik simára. Ezeket az eljárásokat szintén érdemes zsírtakarékosan alkalmazni. Az úgynevezett száraz rántásnál például zsiradék nélkül pirítják a lisztet, vagy a rántásra csak fél evőkanálnyi növényi étolajat tesznek. A habarás készülhet akár vízzel, de használható hozzá kefir vagy joghurt is. Utóbbiból érdemes csökkentett zsírtartalmút választani, ahogyan az ilyen műveletekhez használt tejből is. A habarást lehet helyettesíteni saját anyaggal történő sűrítéssel is, aminél az ételt nem terheli sem plusz liszttel, sem plusz olajjal, zsírral. Ilyenkor elég kivenni a készülő fogásból néhány kanálnyi, majd azt visszatenni a botmixeres pürésítés után. ♦





Egy inspiráló női vezető

A Bridgestone Tatabánya ügyvezetője, **Topolcsik Melinda**, nemrég harmadik helyezett lett az „Év cégvezetője” megmérettetés nagyvállalati kategóriájában. Több mint öt éve irányítja a japán székhelyű világvállalat magyarországi üzemét, olyan szervezetek tagjaként, mint a Menedzserek Országos Szövetsége, az AmCham, a Joint Venture és a HBLF. Szakmai múltja és jelene, és a tény, hogy vezetőként dolgozik a férfiasnak tartott autóiparban, azon belül is az abroncsgyártásban, igazi inspiráció a jövő vezetőinek, akiknek útját mentorként is egyengeti.

♦ – Mit gondol, minek köszönhető az elismerés?

– Az „Év cégvezetője” díj az egész Bridgestone Tatabányát illeti, nekem pedig pozitív és egyben motiváló visszajelzés, hogy jó úton járok. Ennek az elismerésnek két oldala van: az egyik szakmai, a másik pedig emberi. Előbbiben meghatározó a vezetésem alatt megvalósult számos beruházás, bővítés, dolgozói létszámnövekedés, kapacitásaink emelkedése; míg utóbbiban fontos szerepet játszik a tiszta, egyenes kommunikáció, a konzekvens és átlátható döntések. Rengeteg programunk van a gyáron belül, szeretnék közösségi helyet létrehozni, ezért magam is részt veszek az önkéntes, családi és sportprogramokon. Olyan munkahely teremtésén dolgozom, ahová jó bejárni dolgozni és amely támogatja a kollégákat. Ezen törekvéseinket a szakma is elismerte, hiszen a Bridgestone Tatabánya az utóbbi három évben elnyerte a Családbarát Munkahely és tavaly az Év beszállítója címet is.

– **Napjainkban egyre nagyobb hangsúlyt kap a női munkaerő helyzete, a női vezetők számának növelése.**

Önnek egy túlnyomórészt férfiak által dominált iparágban milyen kihívásokkal kell szembenéznie?

– Kollégák mesélték, hogy még az első napom előtt ment a szóbeszéd, hogy új ügyvezető érkezik, de arról nem volt spekuláció, hogy férfi vagy nő lesz-e: mindenki biztosra vette, hogy férfi lesz. Valószínűnek tartom, hogy sokan meglepődtek, mikor kiderült, hogy női vezető kerül a Bridgestone Tatabánya élére. Én magam is tudtam, hogy nőként az autóiparban több elvárásnak kell megfelelnem, és tévhiteket kell megcáfolnom, de úgy gondolom, hogy sikerrel vettem az akadályokat, a Bridgestone-nál töltött öt év eredményei magukért beszélnek. Manapság már számtalan sikeres nő példája bizonyítja, hogy a hölgyeknek létjogosultságuk van minden iparágban, minden beosztásban – nálunk is egyre több a női kolléga. Sokuknak kifejezetten erőssége, hogy jól átlátják a folyamatokat, ezért minden lépésnél számítunk a hozzáértésükre.

– Nehéz megtalálni egy ilyen felelősségteljes pozícióban a munka és magánélet egyensúlyát?

– Ahhoz, hogy több fronton is megfeleljünk az elvárásoknak, rendkívül fontos az összhang önmagunkkal és a feladatainkkal. A bűvös egyensúlyt csak támogatással lehet kialakítani, a családom pedig minden helyzetben mögöttem áll. ♦



SZÖVEG –
BOGOS ZSUZSANNA

SOROZAT –
VÉGY EGY RÉGI RECEPTET!

Mit adott az asztalunkra külföld?

Gyerekkori ízemlékeinknek a családi konyha mellett fontos elemei egy-egy utazás ételei. Mert ezeknek is megvan a saját zamatuk. Ehhez jönnek még a divatok: az örökzöld olasz fogások, a francia desszertek, az ellenállhatatlan amerikai és távol-keleti gyorsételek. De hogy volt ez a nem is oly' távoli múltban, amikor még a vasfüggöny határolta le és be a lehetőségeinket?

◆ Valamit megtudhatunk erről, ha felütjük a *Magyar Konyha* 1985-ben megjelent kiadványát, amely a *Főzőkanállal hazán kívül* címet kapta. A szakácskönyv éppen abban az évben jelent meg, amikor Gorbacsov az SZKP főtitkára lett. Ma már tudjuk, reformkísérletei a Szovjetunió bukásához vezettek. A rendszer itthon is recsegett-ropogott már, amelynek egyfajta lenyomata a receptgyűjtemény előszava: „soha nem volt még olyan eleven a kapcsolat a külföldön honossá lett magyarok és az itthoniak között, mint mostanában”. És itt nem csak a rendszerhű külkeresek vagy hírszerzők élménybeszámolóira kell gondolnunk. Találunk a kötetben határon túli magyaroktól érkezett recepteket, és olyan szerzőket is, akik korábban emigráltak – a bevezetőben róluk szólhat az a rész, amely az egyre gyakoribb hazalátogatást, levélváltást, családi találkozókat említi. Ennek megfelelően számtalan nyugati étel található a kötetben, márpedig az, hogy innen ajánlanak inspirációt a háziasszonyoknak, sok más mellett szintén előszele volt a készülő változásoknak.

„VOLTAM KELETEN”

Természetesen a Szovjetunió és az akkori baráti országok receptjei nem hiányozhattak a kötetből. A klasszikus

orosz fogások, az izgalmas örmény ízek, a dagesztáni tökropogós, az üzbég piláf, a zöldségben tobzódó bolgár egytálételek mellett távol-keleti különlegességek is szerepelnek a könyvben. Mint mondjuk a saigoni húslevés, amelynek érdekessége, hogy a hozzávalók közt felsorolt szójaszószt mellé odaírták: „vagy kubai Conchita ételízesítő”. Tökéletes korlenyomat. Az akkori olvasónak ugyanakkor újszerű lehetett a ceyloni hallevés (korianderrel és citrommal), a marhacurry, a szír joghurtos birka, a kínai sertéssült készítési módja (a hosszú száakra vágott zöldségek, a forró wok, a külön megpirított hozzávalók és a fűszerek), a csilitől méregerős thai ragu (itt meg is jegyezték, hogy ha nem bírjuk az erőset, csökkentsük a paprikaadagot), a szakében pácolt japán csirke.

„JÁRTAM NYUGATON”

A kötetben ismerős ételeket is találunk: minestrone, rizottó, cukkinis spagetti, paella, mexikói tortilla, angol húsos pite, francia csirkeragu konyakkal, provence-i fűszerekkel. De vannak ismeretlenebb ízek. Mint például a narancsos babfőzelék, aminek receptje Argentínából érkezett – valójában a citrusnak csak a héja kerül bele, fűszerként. A francia reteklevélleves, az osztrák





palacsinta levesbetétként pedig két egyszerű, de nagyszerű ötlet. Franciaországból érkezett továbbá két luxusrecept, főleg a 80-as évek Magyarországáról nézve. Az egyikben lazaccal, a másikban rákkrémmel töltik a palacsintát. Uruguayból egy klasszikust küldtek, a tarta pascualinát. A liguriai bevándorlók által meghonosított fogáshoz a pitétésztát spenót, hagyma, tojás, sajt keverékével töltik, majd a felső, fedő tésztaréteg alá egész tojásokat ütnek (hogy minden szeletre jusson majd belőle), és így sütik meg sütőben.

„DÉLI LEGELŐN”

Szerintem ezek az afrikai, izraeli fogások a könyv legérdekesebb darabjai. Egy Kenyában élő levélírótól érkezett a paradicsomos-currys okra receptje. Nem tudom, hányan tudták ezt akkoriban kipróbálni itthon, mindenestre a fűszerről zárójelben megjegyzik, hogy indiai sáfrány, a zöldségről pedig, hogy a zöldbabhoz hasonlít kissé az íze. Aztán ott van a nigériai igbóktól tanult hagymás banán. Olajban sült főzőbanánból készül, ez kerül bele a hagymás-paradicsomos raguba. Fűszere a bors, sült húshoz, omletthez ajánlja a recept beküldője. Gizdodo néven találtam rá egyébként erre az ételre, és

sült paprikát is tehetünk bele. A líbiai mentás salátához nagyon apróra kell vágni paprikát, uborkát, paradicsomot, hagymát, majd elkeverni paradicsompürével, mentalevéllel, olívaolajjal. Főtt tojással és kenyérral könnyű nyári vacsora a szerző szerint.

„ÉSZAKI UGARON”

Amikor a járvány kitörésekor bezártak az üzletek, remek reklámfogásként közkinccsé tették a híres svéd húsgolyó receptjét, hasonló stílusban, mint amilyenek a bútorhoz csatolt összeszerelési útmutatók. Az 1985-ös szakácskönyvben azonban már rég ott volt ez is. Sőt, a levélíró azt is megosztotta a hazai olvasókkal, hogy főtt krumplival és áfonyalekvárral egyék. Összevettem egyébként a két receptet, és csak pár apró eltérést találtam. Darált marhát és sertést keverünk össze zsemlemorzsával, reszelt hagymával, tejjel, tojással, zsemlemorzsával, sóval, borssal. (Különbség: a régi recept szerint mehet bele bazsalikom is.) A kisült golyókat aztán tejszínes-mustáros szószba forgatjuk. Érdekes, hogy a '85-ös recept szójaszószot ajánl még bele. A híres bútoráruház csak öt évvel később érkezett meg hazánkba, úgyhogy aki elkészítette ezt a korabeli olvasók közül, megelőzhette korát – legalábbis itthon. ♦



SZÖVEG –
VANYOVSZKI MÁRIA

A Salon
BUDAPEST

FÁBÓL VASKARIKA?

Kálmán Szilvia a negyvenes éveiben járt, amikor úgy döntött, feladja a biztosat a bizonytalanért. Volt egy ötlete, egy álma, amin kitartóan dolgozott akkor is, amikor senki nem hitt benne. *Silkwood design* néven forgalmazott, fából készült táskái és pénztárcái pár év alatt Indiától Kanadáig a világ legtávolabbi pontjaira is eljutottak. Vásárlói egymásnak ajánlják a termékeit.



♦ – Honnan hozod a kreativitásod?

– Aktív gyerek voltam, szerettem rajzolni is, már kislányként volt szerencsém egy keramikustól tanulni, Szilágyi Mária kerámiaművésznél Budapesten. Ő vezetett be a kreatív világba. Később Herenden tanultam porcelánfestőnek; azt a munkát egy allergia miatt kellett abbahagynom. Annyira elveszettnek éreztem magam, hogy dacból éveket nem vettem ceruzát a kezembe. Amikor már erősen éreztem a hiányát, selyemmel kezdtem dolgozni. Ruhákat terveztem, amikre mintákat festettem. Abban az időben (2000-es évek eleje) erre kevésbé volt még igény itthon, vagy én nem találtam meg erre a csatornákat, és valamiből meg kellett élni, így elmentem dolgozni.

– A fa hogyan érkezett az életedbe?

– Az ismerőseim tudták, hogy szeretek kreatívkodni, és egyszer az egyikük azzal keresett meg, vannak famaradványai, készíthetnék belőle ékszereket. Elkezdtem megtanulni az alapokat, hogyan kell a fát megmunkálni. Már értékesítettem az ékszereimet, amikor azt éreztem, kellene hozzá táska is fából. Nem láttam ahhoz hasonlót, amit elképzeltem, és hónapokig kísérleteztem, mire az első összeállt.

– Mi fogott meg a fában ennyire?

– Imádom az illatát, ahogy annak idején a kerámiánál is az agyag illata fogott meg. A fát érezni akarod az erdőben, az asztalosműhelyben. Szerintem a vevőimet is ez fogja meg. Amint kezükbe veszik a táskát, az az első, hogy beleszippantanak.

Kép: Silkwood Design







”

Sokan meglepődnek, hogy egy nő fával dolgozik,

és maga fejleszti ki a táskakészítés műszaki részét is.



De azért is szeretem a fát, mert sok egyediség van benne. Nem tudok két egyforma tárgyat készíteni, mert még ha egy anyagból is dolgozom, a fának vonul a mintázata, az erezete, amint feldarabolom, más mintázatot ad ki minden elem, más lesz a táska hatása.

– Milyen fából dolgozol?

– A táskák anyaga milliméternél vékonyabb falemezekből áll össze, amit rétegelek és préselek. Belül is minőségi fával dolgozom – bükk, mahagóni, hárs –, ez kapja meg kívül azt a faanyagot, aminek még szebb a színe, az erezete. Elképesztő mennyiségű, különleges fafajta van: mogyoró, amerikai dió, sima dió, egzotikus, trópusi fafajták, tigrisfa, zebránó, kigyó. Fantasztikus a paletta, teljesen elvarázsol. Amikor belépek a faanyagok közé, úgy lubickolok, mint más egy plázában vagy cipőboltban.

Kép: Silkwood Design



– Honnan szerzed be az alapanyagot?

– Olyan fatelepekre járok, ahol kimondottan ilyen furnérokot árulnak, amiket asztalosok visznek.

Ezek nem táska céljára vannak legyártva, parkettához, bútorokhoz, hangszerekhez használják fel. De menyinyi minden nem arra a célra születik meg, amire végül is felhasználjuk!

A falemezeket leszabom méretre, préselem, fűrészselem, csiszolom. Végig kézimunka, utána jön a szabás-varrás, összeállítás. Nagyon hosszú a folyamat, mire egy táska megszületik, és nagyon sok a száradási idő, amit ki kell várni, hogy tovább lehessen vele dolgozni.

– Minden munkafolyamatot magad csinálsz?

– Mindent. Egyelőre nem engedhetem meg magamnak, hogy alkalmazzak valakit.

– Soha nem bizonytalanodsz el?

– Amikor ezt kigondoltam, nem bízott bennem senki. A szemembe nevettek, hogy „kíváncsi leszek én arra a táskára, amit te ebből összehozol”. Ebben az ellenszélben mertem határozott lenni, és mivel tudtam, sok időre van szükség, mire kikísérletezem a technológiát, felmondtam a munkahelyemen. Úgy éreztem, ha akkor nem próbálok meg változtatni az életemen, hogy visszatereljem a kreatív munkákhoz, később lehet, már nem lesz bennem annyi energia, és örökre megbánom. Az ember idősödik, elfárad, bármi mást hozhat az élet, vagy egyszerűen belelaposodik abba, amiben él, és ezt nem akartam. Hittem benne, hogy minden meg fog valahogy oldódni, ha én erre az útra vagyok szánva. Volt bennem ez a hajtóerő, hogy nem a problémát nézem, hanem a lehetőséget a megoldásra. Csak így érdemes felkelni. Visszamenni alkalmazzottként dolgozni mindig lehet, ha úgy alakul az élet.

– Kik voltak az első vásárlóid?

– A Wamp vásárán mutattam be először a táskákat. Borzasztóan izgultam, hogy mit szólnak egyáltalán hozzá, mennyire idegenkednek tőle. A fából készült ékszereimet is csodálkozva nézték az elején, így arra számítottam, a táska még durvább lesz. Valóban meghökkentek, de nagyon jól fogadták. Volt egy kezdeti idegenkedés, de az a sok dicséret, amit a konkurenciától, más táskásoktól kaptam, teljesen feltöltött. Mindenki odajött megnézni, és érdeklődött a technológia iránt. Ez volt az első visszaigazolás, hogy van értelme, érdemes folytatnom.

– Mi volt a célod?

– Elsődlegesen az, hogy magamnak teremtsek egy olyan alkotómunkát, ami biztonságos megélhetést ad és napi szinten szeretettel kezdek neki. Hogy a saját kezem munkájából élek, és nem függök senkitől. Boldog vagyok, ha kint lehetek a műhelyemben és alkothatok; minden nap elégedettséggel tölt el, hogy készítettem valamit. A márka a Covid előtt már beváltotta a hozzá fűzött reményeimet, de a járványhelyzet visszavetette ezt az ívet. Bezártak az üzletek, ahol a termékeim kaphatóak voltak, egy pár hónapra vissza is mentem alkalmazzottként dolgozni.

Most, hogy újra kinyíltak a kapuk, egyre több rendezvényen akarok részt venni a termékeimmel. Fontosnak tartom a személyes jelenlétet, mivel még mindig nagyon sokan vannak, akik nem láttak, nem tapintottak ilyen táskát élőben. Ezt fontos kézbe venni és érezni, hogy nem nehéz, hogy praktikus, hogy vannak benne zsebek, hogy használható, és nagyon szép kiegészítője lehet a ruhatárnak. Nagy terveim nincsenek, úgy értem, annál sokkal spontánabb vagyok. Hiszem, hogy az égiek terelgetik az embert. Ha jön egy új lehetőség, élek vele.

– Mint például a párizsi bemutatkozás?

– Igen, ez is egy ilyen váratlan lehetőségként adódott, hogy a Wamp szervezői nagyvárosok magyar intézeteiben állítanak ki válogatott hazai termékeket. Jelentkeztem, beválogattak. Erre is úgy tekintek, mint egy pozitív visszaigazolás a munkámra: van értelme.

– Hol látod magad öt év múlva?

– Egy nagyobb műhelyben, ahol jobban szét tudom választani a munkafolyamatokat, és alkotni tovább, esetleg már segítséggel. Szeretném, ha lenne akkora igény a termékeimre, hogy munkahelyet is teremtsenek nőknek. Egyébként sokan meglepődnek, hogy egy nő fával dolgozik, és maga fejleszt ki a táskakészítés műszaki részét is. Az asztalosok csodálkoznak rá a legjobban. Ahogy a kezébe veszi a termékem, már tudom, hogy asztalos. Teljesen más szemmel nézik. Szakmailag vizsgálgatják, hogy van megcsiszolva, hogyan rétegeltem, hogy van lakkozva.

– Mit mondanak?

– Ők is gratulálnak, ez is nagy elismerés. ♦