



SZÖVEG –
SZABÓ EMESE

SOROZAT –
RENDELŐ

HISZTAMIN

AZ ÜNNEPI ASZTALON

Sokat hallunk a laktóz- és a gluténérzékenységről, de a hisztaminintolerancia kevésbé van benne a köztudatban. Pedig a probléma az emberek 5-7 százalékát érinti, karácsonykor pedig az ünnepi menü gyakrabban okozhat panaszokat.

◆ A hisztamin szóról a többségnek az allergia jut az eszébe, lévén az allergiás reakciók során ilyen anyag termelődik a szervezetben, kellemetlen tüneteket okozva. Ez a vegyület azonban élelmiszereknek is alkotóeleme lehet, azokban is képződhet. Jelen van például a savanyú káposztában, a halakban és a pezsőgben, ezek pedig karácsony és újév tájékán gyakran kerülnek az asztalra – sokaknál problémát okozva. Az érzékenységről nem mindenki tud, gyakori, hogy az érintettek csak azt tapasztalják, hogy egyes ételek és italok fogyasztása kellemetlen következményekkel jár. Az ilyenkor jelentkező panaszok általában abból adódhatnak, hogy a szervezetben kisebb mennyiségben termelődik a hisztamin bontó DAO-enzim. Előfordul, hogy a sérült bélnyálkahártya nagy mennyiségű hisztamin enged átjutni a vérbe, vagy egyszerűen csak valaki túl sok hisztaminban gazdag élelmiszert fogyaszt.

„A pezsőg hatására például gyakran kipirul és viszket az arc, ami egy allergiás jellegű tünet. Ez még nem feltétlenül jelent hisztaminintoleranciát, ugyanis a pezsőgben nagyon sok a hisztamin: aki megiszik egy üveggel, annál szinte garantáltan kialakulnak a tünetek, annyi DAO-enzime ugyanis senkinek nincs, hogy azzal le tudjon bontani ennyi hisztamin. Hisztaminintoleranciánál már a kisebb hisztamin tartalom – például néhány falat hal – is panaszokat okozhat” – mondja **dr. Hidvégi Edit PhD** gasztroenterológus főorvos. Az ünnepek idején a rizikót mindenképpen emeli, hogy ilyenkor a hisztamin tartalmú élelmiszereket folyamatosan esszük nagyobb

mennyiségben. Például a halak mellé pezsőgt kortyolgatunk, vagy végigkóstoljuk az összes rokon töltött káposztáját, és sok édességet fogyasztunk. Az alkohol pedig még elő is segíti a hisztamin felszívódását.

SOKFÉLE TÜNET

A hisztaminintolerancia az arc kipirosodása és viszketése mellett változatos tüneteket okozhat. Jelentkezhetnek miatta bélpanaszok – például hasi görcsök, hasmenés és puffadás, hányinger és hányás –, csalánkiütés, illetve olyan légúti problémák, mint az orrfolyás, a tüsszögés és az orrvizsketés. Súlyosabb esetben asztmás fulladás is létrejöhet. Ha a hisztamin mennyisége megemelkedik, az érintettek ingerlékenyebbé is válhatnak. A tünetek nem azonnal lépnek föl, hanem egy-két órával a hisztaminban gazdag ételek fogyasztása után. Fölléphet a hisztamin-intolerancia miatt fejfájás is, de az érfal áteresztőképeségének növekedése miatt a szem körül és az arcon ödéma is kialakulhat. Nagyon ritkán, de okozhat szívritmuszavarral, vérnyomáseséssel, hasmenéssel járó anafilaxiás jellegű reakciót is. „A panaszok soha nem egyformák, azok jellege és súlyossága mindig egyéni. A különbségeket vélhetően az adja, hogy a hisztaminbontó enzim szintje nem mindenhol ugyanolyan. Például megesik, hogy a bőr alatt van kevesebb DAO-enzim, de az is, hogy a bélben. Ettől függetlenül jelentkezhetnek bőrtünetek vagy bélrendszeri problémák” – magyarázza szakértőnk.





Nem egyértelmű, hogy mi váltja ki a bontóenzim csökkenését. A jelenség hátterében vélhetően olyan fertőzések állnak, amelyek károsíthatják a beleket (a DAO-enzim a bélnyálkahártya sejtjeiben termelődik). Emellett szerepet játszhat a kialakulásban a valódi gluténérzékenység és a nem-cöliákiás gluténszenzitivitás is, lévén a bélnyálkahártyát ezek a problémák is károsíthatják. Mivel a sérült felszín magát a hisztamint is nagyobb mennyiségben engedi be a szervezetbe, a hisztaminérzékenység úgynevezett áteresztő bél szindrómát is okozhat. Egyelőre nem egyértelmű, hogy a hisztaminintolerancia rizikójára genetikai adottságok hatással vannak-e.

ÜNNEPEK ALATT IS KERÜLENDŐ

Ha hisztaminintoleranciára gyanakodnak a bőrgyógyászok és a gastroenterológusok, a diagnózis a bontóenzim vérből történő szintmeghatározásával állítható fel. Ha a gyanú igazolódik, diétát kell tartani, ezért az ünnepek idején is kerülni kell a töltött káposztát, a halas fogásokat és a pezsgőt. „Mivel sok hisztamint tartalmaz a vörös- és a fehérbor, illetve a kovászos uborka is, azokat szintén mellőzni kell. Ugyanez a helyzet a tenger gyümölcseivel és az olyan füstölt árúkkal, mint a szalámik, a kolbászok, a sonkák, a füstölt és penészes sajtok. A zöldségek közül a spenótot és a paradicsomot lehet kiemelni” – említi Hidvégi Edit. Vigyázni kell az olajos magvakkal, a bejglivel, a süteményekkel és általában az édességekkel is, mert hisztamint a dió, a kesudió, földimogyoró, a csokoládék és a kakaós élelmiszerek is tartalmazhatnak. Szintén óvatosan kell bánni a ketchuppal. Vannak olyan ételek és italok is, amelyek gátolják a DAO-enzim működését, ezeket is érdemes kerülni. Ilyenek az alkoholok, a fekete és a zöld tea, a felhasznált baktériumtörzsektől függően egyes joghurtok, illetve az élesztő, ami segíti a hisztamintermelést. A gyógyszerek között is vannak – például egyes fájdalomcsillapítók, antibiotikumok, idegrendszerre ható készítmények és helyi érzéstelenítők –, amelyek gátolják a DAO-enzim működését. Emiatt viszont nem a gyógyszerert kell elhagyni, hanem diétázni kell.

NEM ÉLETRE SZÓLÓ

Ha az odafigyelés és a diéta kevésnek bizonyul, akkor lehet antihisztamint is szedni. Léteznek olyan enzim-pótló készítmények is, amelyek szintén hasznosak lehetnek ilyen esetekben. Az érintettek számára jó hír, hogy a hisztaminintolerancia az esetek jelentős részében 3-5 év után spontán megszűnik, ilyenkor a töltött káposzta és halászlé újra fogyasztható. Ha a probléma hátterében valamilyen ismert betegség áll, akkor a javulás annak kezelésétől várható. Ilyenkor a hisztaminintolerancia néhány hónap után – a bélnyálkahártya regenerálódását követően – enyhül vagy akár el is múlhat. ♦



SZÖVEG –
JANCSÓ ÁGNES

A szaloncukkedli

Zselés, kókuszos, karamellás, mogyorókrémes, marcipános – még *Gombóc Artúr* is zavarban lenne a mai széles szaloncukor-választéktól, de ez nem volt mindig így. Az évszázadok óta népszerű édesség eleinte nemhogy a karácsonyfára nem került fel, de még csokoládébevonata sem volt, és csupán vízből és cukorból állt.

◆ FŐURI KIVÁLTSÁG

Az Indiából származó nádcukor a XIV–XV. században jelent meg Európában. A természetes tartósításra is kiválóan használható anyagot kezdetben a gyógyszerészek dolgozták fel, és nekik köszönhetően terjedt el édesítőszerként is. Bár egyre szélesebb körben ismerték, egészen a XIX. századig a főúri családok kiváltsága volt, hogy pepecsművesek és csemegecsinálók készítsék el kedvenc süteményeiket. Az igazi fordulópontot az ipari forradalom jelentette, számos alapanyag, így a cukor is könnyebben elérhetővé vált. Megszületett a cukrász mesterség, megjelentek a cukrászdák, amelyek a reformkorban a társasági élet fontos színhelyévé váltak, és egyebek mellett már szaloncukrot is kínáltak.

◆ ◆ ◆ **Az cukrászsegéd az ellopott cukorkákat szerelmes üzenetekkel, idézetekkel teleírt, rojtos szélű papírokba csomagolta, hogy ezzel ajándékozza meg a szomszédban lakó választottját.**

A SZERELMES CUKRÁSZSEGÉD LEGENDÁJA

A szaloncukor története egészen a XIV. századi Franciaországig nyúlik vissza. Őse a fondant, egy sűrű cukormaszsa, amely felhevített, majd folyamatos kevergetés mellett visszahűtött cukorból és vízből készül. A titkos receptet egyes források szerint egy Pierre-André Manion nevű

francia cukrászműves vitte el Berlinbe, de nincs bizonyíték a nevezett cukrász létezésére. Egy másik legenda szerint a szaloncukrot egy szerelmes lyoni cukrászsegédnek köszönhetjük. Az ifjú az ellopott cukorkákat szerelmes üzenetekkel, idézetekkel teleírt, rojtos szélű papírokba csomagolta, hogy ezzel ajándékozza meg a szomszédban lakó választottját. Mestere, Papillote úr azonban hamar leleplezte, és bár megvált romantikus lelkű segédjétől, ötletén felbuzdulva az 1790-es években saját nevével fémjelzett papillote cukrok gyártásába fogott, amelyek csomagolásába aforizmákat, vicceket rejtett.

CZUKKEDLI A FÁN

A szaloncukor receptje mindenestre eljutott Franciaországból Németországba, az 1800-as évek elején pedig a német cukrászok közbenjárásával érkezett el hazánkba a „salonzuckerl”. A szó magyarosítása Jókai Mór nevéhez köthető, aki szaloncukkedlinek nevezte el az édességet, amelyet a nagypolgári családok kínáltak ingyencéggként a vendégek fogadására kialakított szalonban.

Magyarországon a karácsonyfa-állítás az 1820–30-as években, eleinte szintén az arisztokrácia körében terjedt el, a XVI. századi strasbourgi hagyományok nyomán főleg gyümölcsökkel, papírfigurákkal és cukorkákkal díszítették. A szaloncukor az 1870-es években bukkant fel a szalonokban felállított karácsonyfákon, amely bár hivatalosan nem hungarikum, mégis magyar találmánynak tekinthető, és onnantól fogva népszerűsége karácsonyról karácsonyra nőtt.

Kép: Fortepan.hu / Révai Péter





SZALONCUKROT MINDENKINEK!

Az 1800-as évek végére már nem csak főúri kiváltság volt a szaloncukor, Dobos C. József 1881-ben megjelent Magyar–Francia Szakácskönyvének segítségével bármelyik háziasszony elkészíthette az – akkor még csokibevonat nélküli – édességet. Az első „szalon-czukorka” recept szerint „1/2 kiló cukrot egy csésze vízzel, vagyis valamely gyümölcsnedvvel fölolvasztunk, azután folytonos kavarás közt törésig főzzük. Akkor egy kanállal kivesszünk belőle és kőlapra teszünk, megpróbálandó, ha jó-e már? – míg megkeményedik, folyvást kavarva. – Ha még nem érte el a kellő fokot, tovább főzzük s kis idő múltán a próbát ismétljük. Ha elég szilárd, kihúzzuk a tüztől, ha pedig nagyon is kemény lenne, kevés vizet öntünk hozzá. Ha a cukrot kanalankint a kőre öntöttük és kavartuk, ujjnyi vastagon papírra kenjük. Hűvös helyen hűlni hagyjuk és az első papírt róla leveszszük. Ha megszáradt, ujjnyi nagy kockákat vágunk belőle és ha teljesen kihűlt, színes papírba göngyöljük.” Tíz évvel később, 1891-ben Hegyesi

Józsefkönyvéből. A legújabb házi czukrászatból már 17 féle receptet, többek között a „szalon-ananász czukorkák, szaloncréme-bonbonok, szalon-marasquin-czukorkák, szalon-pisztác-czukorkák” elkészítésének titkait is megismerhették az édesszájúak.

Annak sem kellett búsulni, aki nem mozgott otthonosan a konyhában, ugyanis 1883-ban Stühmer Frigyes megalapította az első magyar gőzüzemű csokoládégyárat – a példáját követte pár évvel később Kugler Henrik is –, ahol kezdetét vette a szaloncukorgyártás is. A vásárlók nemcsak a cukor ízét választhatták ki, hanem a papír színét, minőségét, sőt a sztaniolcsomagolást is – ami eleinte egy papírvékony ezüstfehér fényű ón-, később pedig alumíniumlemez volt. A gyártást fokozatosan gépesítették, legtovább a csomagolást, azon belül is a csomagolópapír rojtozását végezték kézzel. A pepecs feladatát a cukrászinasokra hárult, akiknek a válláról nagy terhet vett le az ún. ricseelő gép feltalálása, amelyek első darabjai a század végén jelentek meg.

A KONZUMTÓL A ZSELÉSIG

A csokoládéval bevont szaloncukrokra egészen az 1930-as évekig várni kellett. Mindenki pénztárcájának megfelelően választhatott a népszerű édességből, különként 2,18 pengőért sztaniolpapír nélkül, 2,30 pengőért pedig papírral bevont cukrot kínáltak a Szabolcsi Hírlap 1935. decemberi számában. A Színházi Élet folyóirat 1925-ben szaloncukorjelmezt ajánlott a jelmezbálokra.

A szaloncukor tömegtermelése az 1950-es években kezdődött el. 1953-ban „a gyárak és a vendéglátóipari üzemek 186 vagon szaloncukrot készítettek. Az öt legnagyobb édesipari gyár október elején három műszakban kezdte meg az óriás-mennyiségű folyamatos gyártását. [...] Annyi szaloncukor került Budapesten forgalomba, hogy a fővárosban még az egynapos cse-csemőre is félkilós fejadag jutott. A Téli-ünnepségekre már szinte kifosztották az édességboltokat. [...] A hatalmas KÖZÉRT sok ezer boltja részére például már csak 90 métermáza jut” – számolt be a kritikus helyzetről a Magyar Nemzet decemberi száma. A csokoládébevonat nélküli, sárga és rózsaszín papírba csomagolt konzum szaloncukor sokáig népszerű volt, de sikerét nem lehetett egy lapon említeni az 1970-es évek végén berobbantó zselés szaloncukoréval, amely még tíz évvel később is hiánycikknek számított.

Ma már 20 csokoládégyár több mint 150 fajta ízéből választhatnak az édesszájúak, és a Nemzeti Agrárgazdasági Kamara 2021-es adatai szerint a magyarok évente átlagosan 3500 tonnányi szaloncukrot fogyasztanak, aminek az értéke meghaladja a 7 milliárd forintot. ♦



SZÖVEG –
SZABÓ EMESE

SOROZAT –
UTÁNAJÁRTUNK

Télen miért szöknek fel a kilók?

A téli hónapokban egy-két kiló súlygyarapodás normálisnak tekinthető és könnyen leadható, az ennél komolyabb többlet már intő jel. Miért hízunk meg könnyen ebben az időszakban, és mit tehetünk ellene?



◆ A régi időkben szervezetünknek több energiára volt szüksége a téli hónapokban, hiszen hőszabályzó rendszerünknek ilyenkor is viszonylag állandó hőmérsékleten kell tartania a testünket. Ennek több eszköze van, az egyik például az, hogy ha hideg van, akkor bőrünkben összeszűkülnek az erek, és csökken a verejtéktermelés. Ezek a változások a hőleadást csökkentik, míg a didergés és a toporgás az izomaktivitást, és azzal együtt a hőtermelést serkenti. „A kinti hidegben megnövekedhet az energiaigényünk, de csak néhány százalékkal, emiatt meghízunk semmiképp nem kellene. Ennek ellenére télen hajlamosak vagyunk azt gondolni, hogy többet és gyakrabban kell ennünk, jobban kívánjuk ebben az időszakban a nehezebb, zsírosabb ételeket is” – mondja **Antal Emese** dietetikus, szociológus, a TÉT Platform Egyesület szakmai vezetője.

A SZEROTONIN A LUDAS?

A téli plusz kilóknak az is kedvez, hogy ilyenkor alacsonyabb a szervezetünk szerotoninszintje. Ennek oka, hogy a boldogsághormonnak nevezett vegyület alapvetően napfény hatására termelődik, viszont télen kevesebbet vagyunk a szabadban. „Az ennek következtében jelentkező lehangoltság könnyen vezethet mértéktelen evéshez, lévén az étkezés az egyik legtermészetesebb örömforrás. Az elhízást azzal lehet elkerülni, ha főleg gyümölcsöket és zöldségeket nassolunk, illetve olyan élelmiszereket, amelyek eleve tartalmaznak szerotonint. Ilyen például a csokoládé és a banán. Ezek fogyasztása a hangulatot javíthatja, de magas energiataartalmuk miatt csak mértékkel szabad őket fogyasztani” – hangsúlyozza a dietetikus. Egy tábla csokoládé például nagyjából 100 grammos, elmajszolása pedig több mint 500 kalóriát jelent. Emiatt a kiegyensúlyozott étrendbe csak néhány kocka – nagyjából 30 gramm – illeszthető be heti egy-két alkalommal. Ugyanez a helyzet a banánnal, aminek száz grammja 105 kalóriát tartalmaz. Mértékkel ezt a gyümölcsöt is érdemes fogyasztani, hisz „a banánnak magas a kalcium- és káliumtartalma is, száz grammja fedezi a napi szükséglet 14-15 százalékát mindkét anyagból. Célszerű belőle olyat beszerezni, amely még nem teljesen érett, mert az egyben kiváló prebiotikum is, remek hatással van a bélflórára” – mondja Antal Emese. Azt sem szabad elfelejteni, hogy a megfelelő szerotoninszint elérésének a táplálkozás csak az egyik eszköze. Termelődését az is segíti, ha napfényes időben sétálunk egyet, vagy legalább a boltba gyalog megyünk.

A NASSOLÁS A FŐKOLOMPOS

A téli elhízást leginkább azzal tudjuk elkerülni, ha kiegyensúlyozottan táplálkozunk, és ugyanúgy figyelünk a testmozgásra, mint tavasszal és nyáron. Persze igaz, hogy ilyenkor kevesebb zöldséget és gyümölcsöt

tudunk beszerezni, de a küldetés ilyenkor sem lehetetlen. A zöldségek közül kiváló választás például a cékla és a sárgarépa, a petrezselyemgyökér és a zeller, a karalábé és a fekete retek, de érdemes sütőtököt és leveles zöldségeket is fogyasztani. A fagyasztott zöldségek fajlagosan kifejezetten olcsók lehetnek amiatt, mert nem kell számolni a tisztítási veszteséggel. Nassolásra az olyan déligyümölcsök az ideálisak, mint a narancs, a kivi és a grépfrút, kekszek helyett célszerű ezeket eszegetni. „Télen is fontos arra törekedni, hogy naponta négyszer-öttször együnk, de egyszerre mindig csak kis mennyiséget. Tízórára és uzsonnára például a legjobb gyümölcsöket, joghurtot vagy kefires salátákat fogyasztani. A plusz kalóriák rizikóját növeli, hogy hideg téli estéken hajlamosak vagyunk desszertet, süteményeket készíteni. Erről persze nem kell lemondani, de érdemes arra törekedni, hogy az édességek alapja ne liszt, hanem tej, túró, puding és gyümölcs legyen, cukrot csak minimálisan használjunk” – mondja Antal Emese.

A túlzott súlygyarapodás elkerülését segíti, ha időben elkészítjük az ünnepi menütervet, a bevásárlólistát pedig ahhoz igazítjuk, hogy az egyes étkezéseken hány vendég vesz részt, mekkora lesz a jövés-menés. Szerencsés pontosan megvenni a szükséges nyersanyagok mennyiségét, ezzel elkerülhető a csipegetés. Ez meglepően sokat számít, ugyanis a jártunkban-keltünkben elmajszolt dió, aszalt gyümölcs, mazsola és sajt napi sok száz plusz kalóriát jelenthet. Ugyanezen ok miatt nem szerencsés elől hagyni a szaloncukrot sem: egyetlen szem is nagyjából 50 kalóriát rejt. ◆

Mi legyen a pohárban?

Bár télen erre kevésbé figyelünk, a megfelelő folyadékellátottság ilyenkor is fontos. Ennek alapját ebben az időszakban is a víz adja, amiből készíthetők gyümölcsös és gyógynövényes teák is (például borsmenta és citromfű). A fekete és a zöld tea fogyasztását nem szabad túlzásba vinni, egyrészt a koffeintartalom miatt, másrészt azért, mert a bennük lévő anyagok képesek lehetnek a szervezetből kimosni az olyan nyomelemeket, mint például a cink. Emiatt napi fél liternél többet nem szerencsés elfogyasztani. Az egyéb teák mellett – keverékeket akár házilag is készíthetünk – lehet télen kakaót és tejeskávét is fogyasztani, de azokat is mértékkel, lehetőleg cukor nélkül. Praktikusak a cukormentes limonádék is, a citrom és a narancs mellett almát, fahéjat, szegfűszeget, mentát vagy bazsalikomot dobhatunk bele.



SZÖVEG –
BOGNÁR MÁRIA

SOROZAT –
ZÖLD MOZAIK

1



Pálmafák veszélyben

Számos pálmafajt fenyeget a kihalás veszélye az emberi tevékenységek miatt. Az egyre növekvő városok, a bányászat, az erdők mezőgazdasági területté alakítása mind hátrányosan érinti a növényfajt. Nagymértékben csökkentette a rattanpálmák számát, hogy a bútorgyártáshoz a természet helyett a vadonból gyűjtik a növényt, és szintén veszélyt jelent a vadon termő magok eladása a természetőknek és a gyűjtőknek. A pálmamagokat nagyon nehéz megmenteni, mert a hűtés – amit a ritka magok megőrzéséhez alkalmaznak – elpusztítja őket.

Egy kutatás rávilágított, hogy 92 régióban 185, valamilyen módon hasznosított pálmafaj van veszélyben, különösen Madagaszkáron, Új-Guineában, a Fülöp-szigeteken, Hawaiiin, Borneón, Jamaicában, Vietnámban, Vanuatun, Új-Kaledóniában és az indonéz Szulavézín súlyos a helyzet. A pálmafák a fák egyik óriási családja, gazdaságilag a legfontosabb fafélék közé tartozik, számtalan fajnak nyújtanak táplálékot és élőhelyet.

ZÖLD mozaik

Szúrós idegenek a szabadban

Egyre több problémát okoznak a természetbe kerülő és ott elterjedő kaktuszok Magyarországon. Országszerte egyre több a bejelentés, hogy a kiültetett vagy a természetbe kikerült kaktuszok terjednek és szabályos kolóniákat alkotnak. Az invazív növénynek számító kaktuszok közül a leginkább a heverő medvetalp kaktusz és a coloradói medvetalp kaktusz elterjedt, de rajtuk kívül más, a *Cylindropuntia* nemzetségbe sorolt fajok is felbukkantak már, nemcsak az Alföldön, hanem az ország más pontján is.

A kaktuszok nyílt homokpusztagyepeken, sziklagyepeken, dolomit sziklagyepeken gyakoriak, de a Vértesben is fellelhetők, fokozottan védett területeken. A legelőkön könnyen gymonövényként kapaszkodnak meg, zavarva az állatokat és a gazdálkodást.

Szaporodásukat segíti a zöldhulladék is, azaz, ha valaki kidobta a megunt szúrós növényt, és olyan helyre kerül, ami kedvező számára, nem elpusztult, hanem terjedni kezdett. Szakértők szerint még megállítható a kaktuszinvázió Magyarországon.

2



Kép: Profimedia – Red Dot



3



Megduplázott szélenergia-kapacitás

Dániában 2030-ra duplájára – 3 gigawatt-ra – növelik a Balti-tengeri szélenergia-kapacitást, az így megtermelt áramot a német villamosenergia-hálózatba juttatják el. A Bornhorn szigeten található energiaközpont fejlesztése becslések alapján 9 milliárd eurót tesz ki, az áram egy 470 kilométeres rendszeren jut el Németországba a tenger alatt, és összesen 4,5 millió háztartás ellátását biztosítja majd.

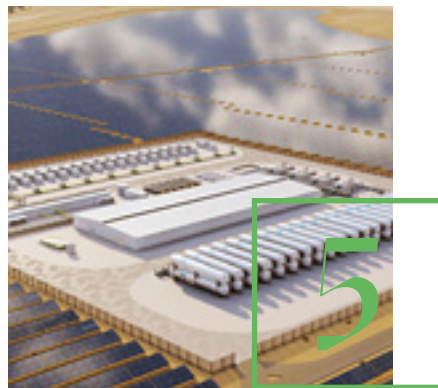
Németország a fejlett ipari országok közül elsőként 2045-re vezetné ki teljesen a fosszilis energiaforrásokat. Az Európai Parlament 2021 júniusában fogadta el a klímarendeletet, amelyben az unió tagállamai 2050-re vállalták a klímasemlegesség elérését.

Gyorsan süllyedő tengerparti városok

Több tengerparti város gyorsabban süllyed a tengerszint emelkedésénél. A jelenséget nemcsak a klímaváltozás, hanem olyan emberi tevékenységek is gyorsítják, mint a talajvíz szivattyúzása, a kőolajbányászat és az építkezések. Egy most publikált tanulmány szerint leginkább a délkelet-ázsiai városok vannak veszélyben. A kutatás során vizsgált 99 városból 33 volt, ahol a süllyedés legalább 1 centiméter volt egy év alatt. Ez a globális tengerszint-emelkedés mintegy ötszörösének felel meg.

A leggyorsabban a kínai Tiencsin, az indonéz Semerang és a szintén indonéz Jakarta süllyedt 2015 és 2020 között. A süllyedést megállítani nem lehet, lassítani – például a talajvíz-kiszivattyúzás szabályozásával – viszont igen. Emellett egyre több helyen lesz szükség gátakkal körülvett, árvíznek ellenálló városok tervezésére – figyelmeztetnek a kutatók.

4

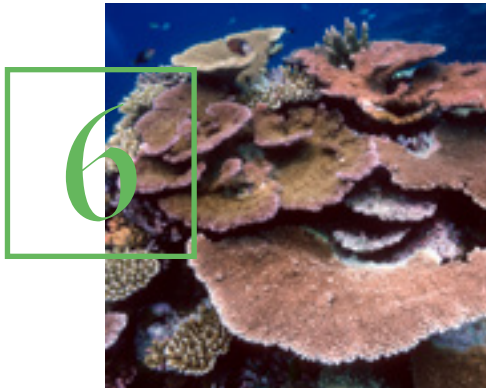


Épül Afrika első hidrogén-erőműve

A tervek szerint 2024-től kezdi meg a villamosenergia-termelést Afrika első zöld hidrogén-erőműve, Namíbiában. Az erőmű évente 142 gigawattóra termelésre képes, és 142 ezer lakos ellátását tudja biztosítani.

A namíbiai sivatagban fekvő Swakopmund városban épülő erőmű több mint 180 millió dollárba kerül, és üzembe állításától tiszta áramot termel a nap 24 órájában. A 2,5 millió lakosú Namíbia jelenleg a villamosenergia több mint harmadát a szomszédos Dél-Afrikából szerzi be. A világ egyik legnaposabb országa a nap- és szélenergia kínálta lehetőségeket is igyekszik kiaknázni, a tárolható hidrogén előállításához az elektrolízis-berendezéseket a tervek szerint 85 megawattos napelemek táplálják.

Az erőmű kivitelezője más afrikai országokban is tervez hasonló beruházásokat, és egy másik, Namíbiában működő vállalat is egyeztet a kormánnyal 2030-ig évi 350 ezer tonna zöld hidrogén előállításáról. Megállapodás született az Európai Unióval is az afrikai ország zöld hidrogén termelésének támogatásáról, hogy az így megnyíló importlehetőség hozzájárulhasson az orosz energiától való függőség csökkentéséhez.



Korallmentés mesterséges intelligenciával

A mesterséges intelligenciát már a korallzátanyok megmentésénél is alkalmazzák. Brit kutatók számítógépes algoritlussal kezdték elemezni a korallzátanyok hangját, aminek segítségével aktuális állapotukat lehet feltérképezni anélkül, hogy búvárokat küldenének a mélybe. A vizsgálat során hidrofont eresztettek le a vízbe, ahonnan hetekig vagy hónapokig érkeznek az adatok, amelyeket MI segítségével elemeznek ki. Az algoritmusnak „megmutatták” az egészséges és a leromlott állapotú zátanyokról készült felvételeket, és betanították, hogyan tegyen különbséget köztük. A rendszer 92 százalékban helyesen azonosította a korallzátanyok egészségi állapotát. Az egészséges korallzátanyok nyüzsgő, életteli helyek, a rákok ollóinak csattogását és a halak mozgó, kopogó hangját is hallani lehet. A lepusztult korallzátany hangzásvilága már jóval szegényesebb, nem hallani a halak közti kommunikációt, táplálkozásuk hangját vagy ahogy megvédik magukat.

A kutatók most abban bíznak, mindez segítheti a megmaradt korallzátanyok megőrzését. A projekt alapvetően az Indonéziában súlyosan károsodott korallzátanyok megmentését célozza, de reményeik szerint a világ más pontjain is alkalmazhatók, így a Maldív-szigeteken, a Nagykorallzátanyonál vagy Mexikóban.

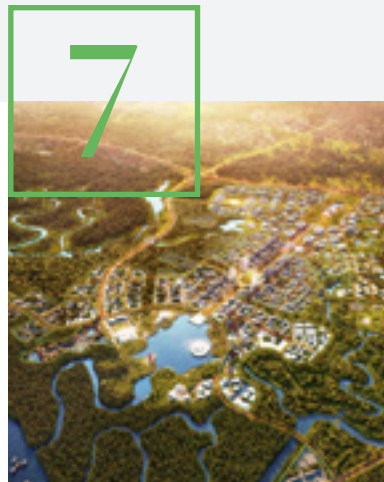
Az ENSZ Környezetvédelmi Programja, az UNEP adatai szerint mostanra a korallzátanyok 25-50 százaléka megsemmisült, 60 százalékuk veszélyeztetett. Jelenleg 850 millióan élnek korallzátanyok 100 kilométeres körzetében, gazdasági hasznót húzva a zátanyokra telepített szolgáltatásokból.

Új főváros az esőerdő közepén

A tervek szerint Indonézia új fővárosa, Nusantara a borneói esőerdő közepén épülne fel a túlnépesedett és infrastrukturális gondokkal küszködő Jakarta helyett. A mostani fővárosban és vonzáskörzetében 30 millióan laknak, a levegő és a víz szennyezettsége mellett a forgalmi dugók is nagy gondot jelentenek. Emellett a Jáva szigetén található Jakarta a világ leggyorsabban süllyedő városa, északi részei a talajvíz ellenőrizetlen kivétele miatt évente 25 centiméterrel kerülnek lejjebb. Szakértők szerint nagy a veszélye annak, hogy 2050-re a város kétharmada víz alá kerül.

Az új helyszín Jáva szigetéhez közel helyezkedik el, a közelben nincs vulkán, nem jellemzőek a földrengések vagy a cunamik. Ez azért is fontos szempont lehet, mert Indonézia az úgynevezett Tűzgyűrű mentén fekszik, területén 141 vulkánból 130 aktív, a világ összes aktív tűzhányójának 13 százaléka. Az új főváros, az „intelligens, zöld” akropolisz 2045-re akár 1,9 millió embernek is otthonául szolgálhat.

A projekt ellen ugyanakkor a bennszülöttek élénken tiltakoznak, mondván, a kormány el akarja kergetni és ki akarja semmizni őket, és az erdőirtás az érintetlen természet jelentős károsodásával járna. A környezetvédők tetszését sem nyerték el az elképzelések, arra figyelmeztetnek, hogy a beruházás a sziget élővilágában visszafordíthatatlan károkat okozna. Borneón él a világ százezres orangutánpopulációjának jelentős része, de itt található meg több ritka állatfaj, mint a borneói nagyorrúmajom vagy a ködfoltos párdac is.



8



Villamospályák zöldítése

Klíma barát módszereket tesztelnek a villamospályák felújításakor és az újak építésekor az osztrák fővárosban.

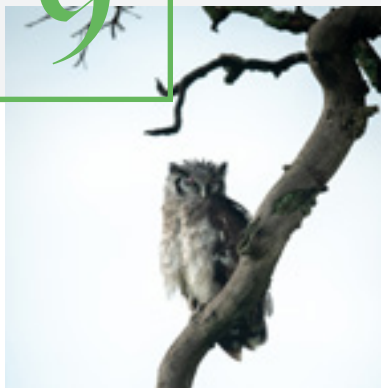
A szén-dioxid-kibocsátás minimalizálása érdekében elektromos meghajtású gépekkel dolgoznak, és ahol műszakilag megvalósítható, újrahasznosított betont alkalmaznak. A munkáknál felhasznált áram teljes egészében megújuló energiaforrásból származik, és azt szeretnék, ha az építkezéshez szükséges energiát a helyszínen lehetne előállítani. A Simmering Hauptstrassen a villamospálya zöldítésénél az eddig használt fű helyett varjúhájféléket ültetnek. Ezek előnye, hogy jobban ellenállnak a környezeti behatásoknak, és locsolni se kell őket. Főként olyan helyen jelenthetnek megoldást, ahol nincs közúti forgalom, taposás.

Kialvatlan madarak

A fény- és zajszennyezés okozta kialvatlanság megváltoztatja a városi énekesmadarak párzási szokásait is azzal, hogy negatívan hat emlékezési képességükre, emellett az éneklésükre is hatással van. A tanulmány szerzői kiemelték, a madarak énekhangjukkal ismerik fel egymást, és ezt használják párkeresésükre vagy védekezésükre is. Az alváshiány miatti hangváltozás káros következményekkel járhat a madarak szaporodásánál, így fennmaradásuknál is.

Ahogy az emberek, ha rosszul alszanak, nehezen kommunikálnak, beszédük esetleg akadozik, így a madarak kommunikációja is romlik.

9



10



Zengőlegyek veszélyben

Eltűnhet Európából a beporzásban a második legfontosabb szerepet játszó zengőlegyfélék harmada a Természetvédelmi Világszövetség (IUCN) közlése szerint. A legnagyobb veszélyt a klímaváltozás, az intenzív földművelés, a rovarirtó szerek használata és az erdők nem fenntartható módon történő kitermelése jelenti. A svájci székhelyű szervezet listáján több mint 41 ezer növény- és állatfajt sorolnak fel, ezeket nyolc kategóriába sorolva a veszélyeztetettség mértéke alapján.

A zengőlegyek 890 európai faja közül 314-et a három legveszélyeztetettebb kategóriába soroltak. A méhek után a legjelentősebb beporzónak számító zengőlegyek szintén virágról virágra repülnek, nyáló-szívó szájszervükkel virágport és nektárt vesznek fel, fontos szerepet betöltve a virágok beporzásában. Lárvaik levéltetvekkel táplálkoznak, és így a kártevőket is pusztítják. A szövetség szerint a zengőlegyek akkor maradhatnak fenn, ha az emberiség átalakítja és fenntarthatóvá teszi a gazdasági folyamatokat, azon belül is a mezőgazdaságot. Sűrűtő a zengőlegyek életteréül szolgáló vizes élőhelyek védelme, és segít az is, ha a termőföldeket vadvirágokkal, sövényekkel veszik körül.



SZÖVEG –
BÉLÁDI OLÍVIA

Szerződés nem csak zöldségekre



Kép: Profimedia – Red Dot



A városban élő ember számára nem könnyű rendszeresen friss, vegyszermentes zöldséget vásárolni, pláne közvetlenül a termelőtől. Erre a közösségi mezőgazdaság már megoldást nyújt, azonban Magyarországon ez a forma mégsem terjed annyira, amennyire hasznos lenne a fogyasztóknak és a termelőknek.

◆ A közösségi mezőgazdaság lényege, hogy a gazdákkal kerülhetünk kapcsolatba, akiktől hetente egyszer idényzöldségeket vásárolhatunk, ha vállaljuk a minimum egyéves elköteleződést és az előrefizetést. A termelési mód környezetbarát, azaz minimális a vegyszerezés, az ágyásokba változatos és egészséges fajták kerülnek, amit a gazdák maguk, legfeljebb egy-két segítőjükkel együtt művelnek meg. Az egész rendszer emberi léptékű, baráti és átlátható. Itthon a Tudatos Vásárlók Egyesülete (TVE), személy szerint Perényi Zsófia koordinálja, ő segíti ezekben a gazdaságoknak a munkáját 2009 óta. Vele, valamint az egyik legsikeresebb közösségi gazdaság vezetőjével, a program egyik lelkes támogatójával beszélgettünk a lehetőségekről és a legújabb kihívásokról.

Itthon eleinte csak egy maroknyi lelkes, külföldi önkéntes vágott bele az ökológiai alapú gazdálkodásba, majd a modellt Franciaországból hozták be hozzánk 2008-ban. Sokáig folyamatosan nőtt a gazdaságok száma, jelenleg számukat húsz körülire becsüli a TVE, amíg Franciaországban kétezernél is többen vannak. A környező országokban változó intenzitással működnek: Csehországban viszonylag sikeresen terjednek, Horvátországban kevésbé, a lengyeleknél pedig inkább a bevásárlóközösségek váltak be. Tőlünk nyugatabbra a fogyasztók önszerveződő módon keresnek maguk számára gazdát, tehát alulról épül a hálózat, nincs annyira szükség az EU-s programokon keresztüli támogatásra.

KÖZÖSSÉGBEN GONDOLKODVA

„A gazda az éves szerződésben vállalja a tagok hetenkénti, a szezonnak megfelelő zöldségfajtákkal való ellátását – általában áprilistól decemberig. Normál és nagy adagot lehet rendelni,

az előbbi havi 24 000 forintért. Ezért havonta négyszer vagy ötször kapunk évszaktól függő mennyiségben és változatosságban idényzöldségeket. Az ár persze nem versenyképes a szupermarketekével, de a biopiacnál olcsóbb. Az árú a közvetítők láncolatát kikerülve közvetlenül kerül a fogyasztókhoz. Ennél a formánál el kell fogadnunk azonban azt, amit épp a föld ad, nem mi változtatjuk össze a kosarunkat” – mondja Magyarai Ildikó, az egyik átadóponthoz, a Kertvárosi Kamra szervezője, a TVE önkéntese. Ez nyáron tíz-tizenkettő, tavasszal nagyjából nyolcféle zöldséget jelent. Havi, negyedéves vagy éves fizetési ütemezés lehetséges, de az éves szerződést a szezon kezdetéig mindenkinek alá kell írnia. Ezzel vállaljuk, hogy decemberig a közösség tagjai maradunk. A szerződéskötés ennek a rendszernek a megkülönböztető jegye.

Itthon túlnyomó részt zöldségek kerülnek a dobozokba vagy a szatyrokba, gyümölcs alig. A zöldségeket általában a savanyúság, esetleg egy-két üveg lekvár szintjéig dolgozzák fel a gazdák. A gyümölcs még szűkebb szezonális, és még nagyobb a kockázata, így valószínűleg azért nem tud jobban terjedni. A húsközösség viszont működik. Tejtermékeket az átadóponthoz szerezhetnek be a zöldségek mellé a tagok. Magyarai Ildikó szerint jó megoldás lehet, ha a vásárló a zöldséget és a húst közösségi gazdálkodásból, a többi bevásárlóközösségek közül, doboz rendszerű ellátásból vagy biopiacról fedezi, így egyfajta beszerzési mixet hoz létre az egészséges ételkészletekre.

TERVEZÉS, BIZALOM, FELELŐSSÉG

Az éves szerződés révén a gazda biztos vevőket kap, megkíméli magát a piacozástól, előre tudja tervezni a költségeket és az elvetett terményeket is. Így ki tudja kalkulálni az éves tagdíjat, ami így nem a zöldségnek az ára, hanem

a gazdaság egy főre eső költsége. A beszállítóktól sem függ, árúját olyanoknak értékesíti, akik hálásak érte, akik inkább az egészséges és nem például az egyen méretű zöldséget keresik.

A közösségi mezőgazdálkodás kockázatközösség és szolidaritási forma is. A vevő vállalja, hogy jóban-rosszban a gazdával tart. Ha például valamiből nem terem, mert elvitte az aszály vagy a kártevők, elfogadja, hogy abból nem vagy nem olyan szépet, vagy helyettesítő terméket kap. De kap viszont mást: például a közösség segítségét a zöldségek feldolgozásához tippek, receptek formájában. Vagy az áruátvétel terheinek megosztását. A rendszer egyik buktatója lehet, hogy minden héten azonos időben, általában csütörtökön át kell vennünk a zöldséget, ráadásul többnyire a város szélén. Ennek terhéte megoszthatjuk az ismerősökkel, barátokkal, így elég csak minden második héten mennünk az áruért. Gyakoriak a Facebook-csoportban a felajánlások vagy cserék is: ha valaki valamit nem szeret, átadja vagy elcseréli a másik fogyasztóval. A közvetlen rendszer erre is lehetőséget biztosít. Persze a barátságok szövésére is.

Személyesen is megismerjük a gazdát és magát a helyet, ahonnan az élelmiszerünk származik. Rendszeresen szerveznek ugyanis látogatásokat, a termelők hírlevelek és Facebook-posztok formájában tájékoztatják ezekről a tagságot. Előnyben a karizmatikus, extrovertált gazdák: ők vonzzák a tagokat, akik, bevallásuk szerint, elsősorban a gazda személye miatt csatlakoznak egy-egy közösséghez. Az étrendünk így kiegészülhet új fajtákkal, amiket magunktól álmunkban sem jutott volna megvenni. Aki nem tudja az életmódjába illeszteni a rendszeres, legalább heti két-három főzést, általában hamar lemorzsolódik.

KI TERMELI A TÁPLÁLÉKUNKAT?

Kik a gazdák? Ne a vidéki tanyasi bácsikákra gondoljunk, hanem az ő, már egyetemet végzett gyerekeire. Vagy a fővárosból kiköltöző, kiégéssel küzdő, magukat gazdává átképző értelmiségiekre. Nagyon lelkesek és lelkiismeretesek, de hamar bele is fáradhatnak: az átlagosan százfős tagság ellátása már nem gyerekjáték, és szakírányú végzettség nélkül nem is kivitelezhető. A folyamatos kapcsolattartás, posztírás, adminisztráció is hamar nagy teherre válhat az amúgy is elfoglalt, családos gazdálkodók számára. Perényi Zsófi a Légy részesel! képzés tapasztalatait összegezve elmondta, hogy sok esetben úgy kell győzködniük a termelőket, hogy saját fizetésüket is kalkulálják bele az éves költségvetésbe, ne akarjanak mindent

lelkesezésből megoldani. Hiszen jószívűből nem lehet gazdaságilag is fenntartható modellt működtetni. A kiégés egyik ellenszerét Zsófi a tagság szorosabb bevonásában látja: igyekeznek a fogyasztókat rávenni arra, hogy ne csak pénzzel, hanem élőláncukkal is vegyék ki a részüket a gazdaságok működtetéséből. Például segítsenek pakolni az átadóponthoz, írják meg a posztok szövegét, segítsenek be a marketingbe vagy a tagtoborzásba, szakértésük szerint.

COVID, HÁBORÚ, INFLÁCIÓ

Ezek a gazdaságok és gazdálkodók nem törnek nagyra. Nem céljuk a növekedés. Keresztésin Drevenka Orsolya, az egyik leginkább prosperáló gazdaság, a Szandaszögi Ökocertifikátum vezetője elmondta, ő és családja nem ebből akar meggazdagodni, sem a Bahámákra utazni. Egyszerűen csak élni akar, és azt csinálni, amit szeret. Százfősnél nagyobb tagságot nem tud, és nem is akar kiszolgálni: egy nagyobb üzemméret túl sok pluszbevitelt igényelne, és további munkaerőt sem kapna. Számára maga a termelés és a tagjaikkal való élő kapcsolat jelenti a legnagyobb örömet.

A jelenlegi válságok sorozata kettősen hatott rájuk: a Covid a malmukra hajtotta a vizet, a járvány alatt sokan keresték a biztos forrású, közvetlenül elérhető élelmiszereket. Az elszabaduló infláció viszont veszélybe sodorta a működésüket: felborult a tervezhetőség, a tagok pedig visszarettek az év eleji 30-40%-os áremelésektől. A februárban kirobbant háború fokozta a szorongást és a bizonytalanságot, csökkentette az elköteleződést. A következő év február–márciusáig újraszereződő tagok aránya csak 50% volt Orsiéknál. Ez példátlan a történetünkben, a hosszú várólistához voltak eddig hozzászokva. Számára már egy-két tag kiesése is gondot jelent, hiszen ebből az évi 240 000 forintos összegből egy munkás egy havi bérét vagy egy új fóliát is fedezni tudott. A munkaerőhiány is fenyegetően tornyosul felettük, a gazdaságonként általában két-három kisegítőt nehéz megszerezniük és megtartaniuk, mert a fizikai dolgozók még mindig inkább Nyugaton keresik a szerencsésüket.

Magyarai Ildikó szerint a közösségi gazdaságok jövője az edukációban van. Minél több potenciális fogyasztót kell megismertetni a lehetőséggel, és minél több nyitott fiatalat kell gazdává képezni, hiszen kereslet van és lesz az egészséges élelmiszerekre – válságoktól függetlenül.

A tudatosvasarlo.hu weboldalon megtaláljuk a közösségi gazdaságok listáját térképpel, átvevőpontokkal. ♦



A BRÜSSZELI SZANKCIÓK



TÖNKRETESZNEK MINKET!





A közlekedés biztonsága fontos szempont



Pap-Klára Márta nyugdíjas pedagógus figyelme a vezetőtáron



SZÖVEG –
PARTI JUDIT

KÉP –
ÉDER VERA

Pedibusz

KÖZÖSSÉGBEN, KÉT LÁBON

◆ Az első próbajáratok 2021 novemberében indultak a Hajós Alfréd Általános Iskolához, azóta ezek lettek a H1-es és H2-es járatok, a kísérők száma pedig időközben huszonhatra duzzadt, de egyre több a jelentkező gyermek is.

FÓKUSZ A GYEREKEKEN

A kísérők mindig időben érkeznek, egyikük, Pap-Klára Márta nyugdíjas pedagógus már egy ideje tagja a csapatnak, de megjegyzi, hogy nem volt még a maihoz fogható eső. „Az indulás mindig pontos, jobb, mint a MÁV” – mondja Márta, aki természetéből fakadóan mindig kereste azokat a lehetőségeket, amikor másoknak segíthet, vagy előremozdíthatja egy közösség, különösen a gyerekek ügyét. „Hogy miért segíték? Inkább az a kérdés, hogy ugyan miért ne tenném, ha megtehetem?” Amikor tudomást szerzett a Pedibuszról, rögtön megpróbált bekapcsolódni, hiszen a H1-es járatként ismert vonalon jár szerda és csütörtök reggelente. Egy szomorú családi veszteség miatt is fontos volt Márta számára, hogy az idejét mások javára használja

fel, áthelyezve a fókuszot a saját fájdalmáról. De szempont volt számára a saját egészségének védelme is – így köti össze a kellemeset a hasznossal.

A járatokat mindig két felnőtt vezeti, most Fehér Dániel a második sétáló, aki szülőként lett kísérője a programnak. A két kísérő felveszi a láthatósági mellényt és a Pedibusz kártyát, majd útra kelünk. Ezzel a járatral nagyjából tizennégy gyerek szokott közlekedni csütörtök reggelente, jellemzően ketten-hárman jönnek a végállomásra. Hétfőre és péntekre tudatosan nem is terveztek járatot, hiszen ezeken a napokon a gyerekeknek az összes tankönyvüket cipelniük kell. A kísérők beosztása 5-6 hétre előre készül el, minden napra vannak tartalék emberek. Márta ezen a szeptemberi napon idén negyedszer kísér gyerekeket.

SZUPERNAGYIK ÉPÍTIK A GENERÁCIÓK KÖZTI HIDAT

Pedagógusként Mártának komoly rutinja van a gyerekek terelgetésében (értem ezalatt a szabályos és biztonságos



Generációkat fog össze a program



A sétáért matrica „jár”

Nyugat-Európában huszonöt éves gyakorlata van, hogy közösségi összefogásban, civil kezdeményezésként felnőtt kísérettel gyalognak a gyerekek az iskolába. Az élhető, „lassú városok” gondolatát olaszországi tanulmányai alatt tette saját célkitűzésévé is *Mészáros Judit*, Gödöllő főépítésze, aki kollégáival és az önkormányzat támogatásával az első lépések egyikeként teremtett keretet egy fenntartható, egészséges közösségi közlekedés számára: ez a gödöllői Pedibusz.

közlekedést), de ő maga a váltótársait Szupernagyiként emlegeti – ahogy beszél róluk, azt érzem, hogy Pedibuszos gyerek szeretnék lenni én is.

Mesél a kialakuló kapcsolatokról, beszélgetésekről, például amikor óriási ovációt váltott ki annak a felismerése, hogy a kísérő és egy kislány egy napon születtek – ezekből az apró egymásra csodálkozásokból alakulnak a jóízű felnőtt-gyerek beszélgetések.

A gyerekek folyamatosan mesélnek mindenféléről, mi volt a suliban, ki mit horgászott, mit ismert meg a világból. „Reggel még el szoktam olvasni a szülői üzeneteket – folytatja Márta, miközben egy anyukájától búcsúzó kislányt kísér át az úton –, jelezték, hogy három gyerek nem jön, akik itt szoktak csatlakozni.”

Kétszáz méteren belül jön a következő megálló, egy kislány futva érkezik az édesapjával, az eső ellenére vidáman csatlakozik hozzánk Erik, harcedzett Pedibuszos.

Erik vidáman cseveg a tegnapi élményeiről, de a legutóbbi számítógépes játékról is. Kérdezgetem őt,

hogyha nem indul a Pedibusz, hogyan jut el az iskolába. „Vagy biciklivel, vagy autóval, az időjárástól függ” – mondja. Márta szerint az a gyerek, aki nem gyalogol, nem járja be a lakókörnyezetét, egyszerűen nem ismeri ki magát a városban. „Amikor buszra várva nézem az autókat, azt látom, hogy tíz kocsiból nagyjából kettőben ülnek egynél többen. Amiről ez a jelenség beszél, az tényleg katasztrófa.”

Egyre több emberrel találkozunk a séta során, mindenki mosolyog ránk és üdvözlől bennünket, sokan szimpatizálnak a kezdeményezéssel.

Svájcban 1500 járat van országszerte, AMELYEK HÓBAN, ESŐBEN UGYANÚGY MŰKÖDNEK.



Mészáros Judit élhetőbb várost álmodik

VÁLTOZÁS LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

Közben a másik kísérőhöz, Fehér Dánielhez csatlakozom, aki szülőként lett Pedibuszos, kislia egyenlőre csak vele hajlandó elindulni. Dániel a helyi újságból értesült a lehetőségről, és fontosnak érezte, hogy bekapcsolódjon. Érzékeli és látja az autós életforma ételszerűtlenségeit, ha a reggeli dugóra gondol az iskola előtt, különösen elkeseredik.

„Nem tetszik, hogy így működik a világunk manapság, hogy autó nélkül a gyerekek és a szülők is nehezen mozdulnak – mondja Dániel –, próbálok magam és a családomat is az életmódváltás felé terelgetni. A fiamnak sem olyan könnyű, elsőként sok újdonsággal kell szembenéznie – de velem együtt nem kérdés, hogy elindul. A hét többi napján sajnos én is autózom – még csak győzködöm a gyerkőcot, hogy menjünk biciklivel, de ott akad azért bizonyos problémák: én nem mehetek biciklivel a járdán – az elsős fiamat pedig nem fogom leterelni a főútra” – mondja.

A zebránál harminc éve nem látott arcot ismerek fel: volt osztályfőnökömnek mutatkozom be újra, a következő kereszteződésnél pedig csatlakozik egy kislány is az utolsó szakaszra. Édesanyja szintén kísérő, de az utóbbi időben lábtörés miatt kimaradt a járatokból.

Az iskola előtt a gyerekek matricát kapnak a Pedibuszos albumukba – amelyeket később ajándékokra válthatnak. A kezdeményezés logóját Remsey Dávid grafikusművész tervezte, de a gyerekek választották ki éppen ezt a vidám, sétáló pelikánt a lehetőségek közül.

Azt már Mészáros Judit főépítéstől tudjuk meg, hogy Pedibusz-logós esőponcsót és egyedi tervezésű vízhatlan tornazsákot kapnak majd a fiatal sétálók, ha betelik a matricásalbumuk.

A gödöllői főépítész éppen Hollandiából tért haza, ún. „zöld város” tanulmányútról – onnan, ahol ősszel szinte



A „felszállás” előtt is van búcsúzkodás

állandóan esik az eső. „Ott valahogy senki nem panaszkodik – mondja –, utánfutós bicikliben esőkabátban ülnek a gyerekek, de láttam esővédővel fedett mózeskosarat is. Egy tehetősebb országban, fejlelőbb társadalmi gondolkodásban nem probléma, ha hideg van, vagy esik az eső. Úgy látom, hogy ehhez társadalmi szinten fel kell nőni. Nem vagyok viselkedéskutató, de a kényelmi lehetőségek elérhetősége magával hozhatta a túlzott kényelemszeretetet.”

„Olaszországban tanultam, és ott láttam az első példákat erre a gyakorlatra; még óvodásokat is vittek így reggelente” – meséli Judit. „Svájcbban országos hálózat alakult ki, minden városban ugyanaz a logó, elérhető és jól nyomon követhető a térképhálózat, amiben látszanak a járatok menetrenddel, utaslétszámmal együtt; nekik összesen 1500 járatuk van országszerte, amelyek hóban, esőben ugyanúgy működnek – valahogy Svájcban sem probléma az időjárás.”

Mészáros Judit beszél arról, hogy a nyugati példák mellett felvették a kapcsolatot a budakalászi és a sepsiszentgyörgyi Pedibuszal is, merítenek egymás tapasztalataiból.

A próbajáratok sikerére alapozva őszre hat járatot terveztek, de az önkéntesek száma nem mindenhol tette lehetővé a szeptemberi indulást. Van azonban olyan járat, amin elegendő önkéntes van ahhoz, hogy a hét három napján is tud működni.

„Az a reménységem, hogy ami előremutató, hasznos és egészséges, és amiről látják a szülők, hogy biztonságosan és jól működik, az terjedni fog, és így rövidesen minden iskolához lesz járat legalább két különböző városrészről, formálva a közösségi együttműködést, észszerűsítve a közlekedést, és élhetőbbé téve a várost. A hozzáálláson pedig csak közösen tudunk változtatni mi, városlakók, szülők, gyerekek, pedagógusok” – mondja Mészáros Judit. ♦

Ajándékozza meg MAGÁT
ÉS SZERETTEIT NÉHÁNY NAP
feltöltő pihenéssel!

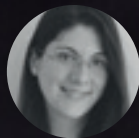
Látogasson el hozzánk Dálnokra,
az erdélyi Gaál Kúriába, ahol hagyomány
és elegancia, a természet nyugalma és a Kúria
egykori lakóinak inspiráló története várja.



www.gaalkuria.com
reservations@gaalkuria.com
+40 727 319 323

Ahol megpihen a lélek.





SZÖVEG –
BOGOS ZSUSZANNA

SOROZAT –
VÉGY EGY RÉGI RECEPTET!

Receptek az év utolsó napjára



Nagyobb ünnepeinknek saját ételük van. Az ételeknek pedig saját szokása, hiedelme. *Magyar Elek* 1939-es szakácskönyve szerint szilveszteri estebédre hal, nyúl vagy szárnyas, esetleg mind a három dukál. Ezek elviszik az előző év gondjait, másnap pedig jöhet a malac, ami kitúrja a szerencsét. Babonaság ide vagy oda, Magyar megjegyzi, hogy a mai nehéz időkben (s ez újra aktuális) jobb, ha várunk egy kicsit azzal a malacsülttel, és nem esszük meg szilveszterkor – ezen igazán ne múljon a jövő év! A hús mellé pedig jól illik a lencsefőzelék, amiktől sokan a gazdagságot várják. De mit egyen az, aki nem babonaság?

Kép: Profimedia – Red Dot



◆ Virslit! A szilveszteri virslievésnek ugyanis semmilyen varázslatos magyarázata nincs, egyszerűen csak gyors és jó. Persze csak akkor, ha az alapanyag is az. Ez régen sem volt mindig egyértelmű, Csáky Sándor 1929-es szakácskönyve szerint a jó húspép a titok. Ehhez nem szabad spórolni a munkával: a tökéletes állag eléréséhez „előfordul ám, hogy a húspépet fél óránál is tovább kell verni, dagasztani, amíg az anyag szinte cseppfolyóssá, hólyagossá válik” – írja. A recept közlése után (amelyet Jajczay Sándor hentes és mészáros tapasztalatai alapján adott közre Csáky) azt is megtudjuk, hogy a sok borssal készült virslit mennyi ideig kell főzni: „dézsába öntjük, melybe előzőleg 80 fokos vizet öntöttünk, majd vastag ruhákkal jól letakarva, 30 percig pároljuk”. Az Ínyesmester néven emlegetett Magyar Elek szerint viszont, ha azt akarjuk, hogy a virsli ne pukkadjon ki, akkor ne a vízben, hanem annak gőzében főzzük. „Erre vannak megfelelő főzőedények, de bármely nagyobb fazékkel megoldható a kérdés oly módon, hogy a fazekat körülbelül félig töltjük vízzel s ha ez forr, a fazék száján keresztbe teszünk egy vagy több főzőkanalat, s ráakasztjuk a virslit, úgy, hogy csak a gőzben legyen, de a vízbe ne érjen. 15-20 perc alatt teljesen megfő.” Ezt nem is nagyon kell tovább bonyolítani, egy jófajta mustárral és kenyérral kész is a könnyű vacsora. (A mustárt készíthetjük házilag, mondjuk Zilahy Ágnes 1892-es receptje nyomán. Ehhez egy liter sűrű mustot felhasználunk, hozzáöntünk fél kg frissen őrölt mustármagot, és nagyjából fél óráig főzzük. Ha nem lenne megfelelő az erőssége vagy a sűrűsége, öntsünk hozzá annyi mustot még, amennyit ízlésünk megkíván.)

VIRSLIVARIÁCIÓK

Érthető módon régi szakácskönyveink nem hemzsegnek a virslis recepteknek, de azért akad bennük egy-két érdekes ötlet. Magyar Elek szerint például reggelire a felszeletelt virslit vajjal kikent edénybe tehetjük, ráüthetünk 5-6 tojást, és sózva, sütőben készre süthetjük. Ebédre pedig azt ajánlja, hogy zsíron pirítsunk hagymát, szórjuk meg pirospaprikával, dobjunk rá néhány karikára vágott virslit, paradicsomot (konzerv is lehet), paprikát, és főzzük puhára. Ennél a pörkölnél egy fokkal fantáziadúsabb a Pesti Hírlapban megjelent, szintén 1930-as évekből származó recept, amely a virslitorta nevet viseli. Ehhez a reszelt hagymát zsírban megsütjük, megpaprikázzuk, felengedjük vízzel, majd három felkarikázott virsli, kb. 20 dkg borjúvelő és 3 evőkanál tejfől kell hozzá. Sóval, borsal fűszerezünk, és az előfőzött töltelékkel elősütött vajas

pitetészára tesszük, a tetejét befedjük szintén tésztával, és megsütjük. Az eredeti recept 10 dkg vaj, 15 dkg liszt és 2 tojássárgája összekeverésével készíti a tésztát, de kiválthatjuk bolti vajtésztával is. Salátával kínálva akár szilveszteri vacsora is lehet belőle. És hogy mit igyunk mellé?

” **Az égő rum, az olvadó cukor, a sokféle fűszer illata betölti a szobát. A forduló év amúgyis felfokozott hangulatában az asztal körül ülő társaság a jövő képét keresi az asztal közepén imbolygó lángban.**

LÁNGOLÓ ÓÉVBÚCSÚZTATÓ

Az év utolsó napján sokféle ital asztalra kerülhet, és persze ott van az éjfélkor hagyományos pezsgő is, de régen egy igazi különlegességet szántak erre a napra. A kékes lánggal égő krampampulit. A mókás nevű itala a XIX. században terjedt el Magyarországon (a selmecebányai Bányászati és Erdészeti Akadémia diákhagyományai közé tartozik), német (Feuerzangenbowle) és/vagy olasz (parampampoli) hatásra. Magyar Elek hangulatos leírása szerint „az égő rum, az olvadó cukor, a sokféle fűszer illata betölti a szobát. A forduló év amúgyis felfokozott hangulatában az asztal körül ülő társaság a jövő képét keresi az asztal közepén imbolygó lángban.” Két régi változatát is kipróbálhatjuk. A Divat Újság 1929-ben megjelent receptgyűjteményében egy gyorsabb, egyszerűbb szerepel. Eszerint egy liter jó szilvapálinkához vegyünk fél kg cukrot, kevés aszalt fügét, mazsolát, datolyát, kandírozott narancshéjat és felaprított szentjánoskenyeret. (Dolgozhatunk karácsonyi maradékokból.) Mindezt tűzálló edénybe tesszük és meggyújtjuk. Magyar Elek szerint csak az édességet kell a tálba tenni, amit fedjünk le egy vasrostéllyal, és csak erre jöjjön a rummal vagy pálinkával meglocsolt cukor. Ha ezt meggyújtjuk, az olvadó cukor a tálba csepeg. Miután ez megtörtént, két liter forralt fehérbort (ízesítés: fahéj, citromhéj, szegfűszeg), egy liter forró teát, 2 citrom- és narancs levét öntünk még hozzá. Jól megkeverjük, és punczos poharakba töltjük a párolgó italt, amit gyümölcsökkel díszíthetünk. ◆



SZÖVEG –
VANYÓVSZKI MÁRIA

A Salon
BUDAPEST

A HETVENES ÉVEK ANIMÁCIÓJA

KORTÁRS RUHÁKON

Amennyire megosztó volt a bemutatásakor, annyira kultuszfilm kezd válni belőle. Kovásznai György *Habfürdő* című animációs filmje 1980-ban került a hazai mozik műsorára. Az egyedülálló képi világú és szokatlan műfaji összetételű alkotás az első egész estés magyar rajzfilm, ami eredeti forgatókönyv alapján, felnőtteknek készült. Látványvilága és animált karakterei az ARTISTA márka ruhadarabjain is új életre keltek.

◆ A HABFÜRDŐ RENESZÁNSZA

„Zenés trükkfilm szívdobbanásra” – így határozta meg társadalmi, lélektani kérdéseket boncolgató, első és egyetlen egész estés rajzfilmjét Kovásznai György (1934–1983) festő, animációs rendező és író.

„Zsolt, a kirakatrendező és meg nem értett művész az esküvője napján menyasszonya kolléganőjéhez, Annihoz menekül, aki épp az ötödik orvosi felvételijére készül albérleti szobájában. Zsolt ráveszi Annit, hogy hívja fel aráját, és közölje vele, meggondolta magát, mégsem veszi el...” – áll a rövid szinopszis a Nemzeti Filmintézet leírásában. A film a hetvenes évek fiatal nemzedékének dilemmáit szórakoztató, ugyanakkor groteszk módon jelenítette meg, amihez az alkotó szociográfiai igényű, dokumentarista elemeket is társított. A valós interjúfelvételeken alapuló, animált szociorportokat egy

anya- és csecsemőgondozó várótermében készítették. Kovásznai a karaktereket korábbi munkáihoz hasonlóan valós személyek alapján alkotta meg, mozgásukban a realizmustól, a divatrajzos megoldásokon át a teljes absztrakcióig terjedő ábrázolásmód érvényesül.

A 15 éves kora óta festőnek készülő Kovásznai korábbi rövidfilmjeiben érlelte ki azt az egyedi stílust, ami a *Habfürdőt* rendhagyóvá tette. 1963 óta készített rajz-, illetve festményfilmeket. Merészen expresszív grafikájú és kísérleti hangmegoldásokkal dolgozó stílusa teljesen új volt a hazai kikapcsolódást szolgáló mesefilmek és karikatúra jellegű gegfilmek között. Az általa anima veritének keresztelt módszerrel a környező valóságot dokumentáló, élőfilmes kamerakezelt a képzőművészet eszközeire fordította át.





A *Habfürdő* történetének kibontásában is a dalok és párbeszéddek mellett óriási szerepe van a képi elemeknek. A karakterek egymáshoz való kapcsolódását méret- és stílusváltakozásaik, illetve az erősen karikírozott, jellegzetes pózok mondják el. Amikor például a szereplők flörtölnek, figurájuk megnyúlik, hajladozik, átalakul. A folyamatosan torzuló, billegő, átváltozó figurák és helyszínek különleges vizualitása nagy bravúrral ível át festői korszakokat. Kovásznai páratlan érzékenységgel vált a kubizmus, a fauvizmus, a szürrealizmus, a pop-art és a geometrikus absztrakció fázisai között úgy, hogy közben végig felismerhetőek maradnak a karakterek. A divatgrafikai ábrázolásra is emlékeztető, nyújtott alakok átváltozásai a hatvanas évek *Yellow Submarine* Beatles-klip hangulatától *Van Gogh* és *Chagall* festői látványán át *Andy Warhol* kézjegyéig sok mindent felidéznek. A látványkavalkádhoz Kovásznai korát megelőző animációs technikákat alkalmaz: kollázsolt fotóelemei és az animációs cellákra vetülő, szűrt fénysugari egészen egyedi világot eredményeznek.

A film műfajához hasonlóan hibrid a fanyar humorú filmzene is, amelyeknek szövegeit szintén

Kovácsnai György írta; a zenét Másik János jegyzi, aki ezzel debütált filmzeneszerzőként. A jelenben játszódó történet radikálisan szembement az addigi klasszikus irodalmi alapanyagokból, elsősorban gyerekeknek készült hazai rajzfilmekkel. Megjelenésekor a nézők értetlenül fogadták a felnőtteknek szóló animációt; a szakmát is megosztotta; pár hét alatt lekerült a mozik műsoráról.

A napjainkra egyre nagyobb rajongótáborral rendelkező és nemzetközi sikerekkel újra vetített film 4K felbontású restaurálását a Nemzeti Filmintézet Filmarchívum és Filmlabor igazgatóságainak mintegy harminc munkatársa készítette el négy hónap alatt. A munkálatokban részt vett a film egykori operatőre, *Lossonczy Árpád* is. A hazai mozik tavaly mutatták be, idén nyártól pedig egy művészfilmeket tömörítő, nemzetközi online szolgáltató (mubi.com) felületén érhető el, angol felirattal.

ÁTJÁRÁS A MŰVÉSZETEK KÖZÖTT

A művészeti együttműködéseiről ismert ruhamárka, az ARTISTA az őszi divathétén mutatta be azt



a kollekciót, aminek ihletője Kovásznai György munkássága, ezen belül nagy hangsúllyal a *Habfürdő* képei lettek.

Az ARTISTA márka mögött három tervező gondolkodik együtt: Imre Katalin, Rácz Nóra és Stampf Katalin. A több mint 25 éves brand kollekcióit a kényelmes, eleganciát sugárzó, ugyanakkor extravagáns, mindennapi öltözékek jellemzik, amelyek könnyedén alakíthatóak át alkalmi darabokká. Egyedi esztétikájuk szokatlan anyagtársításainak is köszönhető, amit tovább fokoznak az ARTISTA darabok formai bravúrai. Öltözékeik összeállításában mindig van egy erős művészi attitűd, ami azonban soha nem megy a viselhetőség rovására. Rendszeresen működnek együtt más művészeti ágak alkotóival, képzőművészeti elemeket vonnak be a ruhák mintázatába; zenészeket, előadóművészeket kérnek fel a bemutatóik felvezetésére. Ezúttal azonban nem ők keresték a témát, hanem felkérésként érkezett a lehetőség.

Kovásnai György sajnos korán elhunyt egy betegség miatt, lánya, Kovásznai Dóra kereste meg az ARTISTA tervezőit az együttműködés ötletével. Imre Katalin, Rácz Nóra és Stampf Katalin azonnal magukénak érezték a koncepciót: „Kovásnai György művészetét finom ironikus

humor, vizuális sokszínűség és zenei eklektika jellemzi, ami nagyon közel áll hozzánk. A *Habfürdőt* annyira megszerettük, hogy a kollekció fő motívumának a rajzfilm hangulati elemeit tettük meg.”

Az ARTISTA vibráló formai világához zseniálisan illeszkednek Kovásznai György alakjai, akik az öltözékek változatos mozgásához hasonlóan pulzálnak az animáció világában. Az ARTISTA alkotói könnyen azonosultak a humorral és az abszurditással: „Kifejező jellemábrázolása gyakran szürreális asszociációkká változtatja a figurákat. A divat hasonlóan működik, hiszen az is arányok változásáról szól. A printek többnyire a filmkockákból készültek, léptékváltásokkal, de vannak benne absztrakt grafikai nyomatok is.”

A karakterekben és jelmezes struktúrákban gondolkodó tervezők a női szerepek változatosságából kiindulva alkották meg légies, látványos, ugyanakkor funkcionális darabjaikat. A film képeit a márkára jellemző színvilágra adaptálva köszönnek vissza a szereplők arcai felsőkön, ruhákon, szoknyákon, festői printekkel és csíkokkal vegyítve. A tavaszi–nyári szezonra szánt ARTISTA öltözéksor a művészetek közötti átjárás izgalmas példája. ♦