



SZÖVEG –  
SZABÓ EMESE

SOROZAT –  
UTÁNAJÁRTUNK

# TEJJEL VAGY ANÉLKÜL?

A tej fogyasztása tejfehérje-allergia és tejcukor-intolerancia miatt is okozhat gondot, ám ha ezek nem állnak fenn, a kicsiknek nem feltétlenül jó növényi italokat és laktózmentes termékeket adni. Hogyan kell a gyerekek étrendjébe bevezetni, majd beilleszteni a tejet, és miről ismerhető föl, ha tényleg problémát okoz?



- ◆ Sokan számúzik a család étrendjéből a tejet és a tejtermékeket, és ez – lévén a tej értékes tápanyagokat tartalmaz – gondot is okozhat a gyerekeknek. Nekik nagy szükségük van a bennük lévő fehérjékre, a kalciumra és a D-vitaminra. Az viszont nem mindegy, hogy étrendjükbe miként vezetjük be ezt az alapanyagot. „A legjobb, ha a babákat legalább hat hónapos korig kizárólag anyatejvel tápláljuk – ez az allergiák és érzékenységek rizikóját eleve csökkenti –, tehéntejet innentől kezdve maximum napi 50–100 milliliteres mennyiségben lehet főzött formában élelmiszerekhez adni, például palacsintához vagy tejbegrízhez, tejpépekhez, főzelékekhez. Önálló italként csak 1 éves kor után kaphatnak tejet a kicsik, olyat, ami UHT vagy ESL technológiával készült, 2,8–3,6 százalékos zsírtartalmú. A zsírszegény változatok nem jók, mert a piciknek az idegrendszeri fejlődés végett fontos a magasabb zsírtartalom” – mondja **Gitidiszné Gyetván Krisztina** védőnő, szoptatási és perinatális szaktanácsadó, a Magyar Védőnők Egyesületének elnöke. Savanyított tejtermékek 7-8 hónapos kortól adhatók a kicsiknek, normál zsírtartalommal. Ezek azért jók, mert a fermentáció során a tehéntejfehérjék és a laktóz bontódnak, így az emésztés könnyebb. A gyerekek naponta maximum 100-125 milliliter natúr joghurtot vagy kefirt kaphatnak gyümölcsökkel, gabonafélékkel. A főzelékek komplettálására vagy gyümölcspüréhez keverve naponta kétszer 1 kávéskanál túrót vagy alacsony sótartalmú reszelt sajtot is adhatunk az ételekhez 100 milliliterenként.

#### INTOLERANCIA VAGY ALLERGIA?

Laktózintoleranciáról, más néven tejcukor-érzékenységről akkor beszélünk, ha a szervezetből hiányzik vagy csökkent mennyiségben termelődik a tejcukrot bontó enzim. Ennek következtében a laktóz nem tud közvetlenül a vékonybélből felszívódni a véráramba, hanem továbbhalad a vastagbélbe, ahol a baktériumok már erjeszteni kezdik, ekkor gázok kezdenek termelődni, kellemetlen tünetek jelentkeznek. Ilyen a haspuffadás és a hasi fájdalom, a görcs és a bélgázosság, a fokozott bélmozgás. Emellett laza, vizes-habos hasmenés, savanyú szagú széklet is jelentkezhet. Bár diétát ennél többen tartanak, itthon a diagnosztizált laktózintoleránsok száma 7-10 százalék körüli. A tejfehérje-allergia kevesebb embert érint, a probléma gyakorisága 1,5-2 százalékos. Ennek az érzékenységnek a laktózhoz semmi köze, esetében a szervezet a tejben lévő tejfehérjét – a kazeint – észleli allergénné, ellene pedig immunválaszt ad. Ez vezet olyan tünetekhez, amelyeknek egy része (a haspuffadás és a hasi fájdalom, a görcs és a bélgázosság, a fokozott bélmozgás) hasonlít a laktózintoleranciához. A tejfehérje-allergiánál a széklet véres és nyákos is lehet, jelentkezhet ekcéma is.

#### MI JELZI A BAJT?

Kétéves kor alatt a tejfehérje-allergiára és a tejcukor-érzékenységre csak a tünetek alapján lehet gyanakodni. Ebben az életkorban a laborleletek és a tesztek nem egyértelműek, a pozitív eredmény nem feltétlen jelent tényleges problémát, és a negatív sem zárja ki azt. Azt sem lehet egyértelműsíteni, hogy az észlelt panaszokat melyik összetevő okozhatja. Ennek oka, hogy a tünetek részben hasonlóak, a tejcukor-érzékenység pedig másodlagos is lehet. „Az esetleges problémákra véres széklet és puffadás, hasfájás utalhat, szélsőséges esetben jelentkezhet székrekedés is. Előfordulhat atópiás bőrtünet is, ami általában az arcon és a száj környékén jelenik meg körkörös foltok formájában. Ha a kicsi ilyen panaszokat mutat vagy nagyon sírós, érdemes odafigyelni az anyai táplálkozásra. Nagyon indokolt esetben úgynevezett eliminációs diétát

szoktunk javasolni, ami azt jelenti, hogy a szoptató anyuka teljesen mellőzi a tej fogyasztását, és a kicsi sem kap tejtermékeket. Ha a gyerek panaszai ennek hatására megszűnnek – ehhez el kell telnie legalább 2 hétnek –, már gyanítható az érzékenység, de ki nem jelenthető. Ilyenkor az első életévben csak nagyon odafigyelve, jól megtervezve adhatók a gyerekeknek tejtermékek, tejalapú tápszerek” – mondja Gyetván Krisztina. Ha a problémák ilyenkor is jelentkeznek, akkor a kicsik csak speciális, úgynevezett hidrolizált tápszereket kaphatnak. Pontos diagnózis csak két éves kor fölött állítható fel, ilyenkor a gyerekek már terhelhetőek a vizsgálat során. Ha nem áll fenn érzékenység vagy allergia, a piciknek normál tejet kell kapniuk, nem szerencsés nekik sem laktózmentes változatot, sem növényi italt adni. A kókusztal, a szójaital, mandulaital és a hasonló termékek azért nem ideálisak, mert nem tartalmazzák a tej értékes összetevőit.

#### HOGYAN DIAGNOSZTIZÁLJÁK?

A laktóztoleranciát úgynevezett hidrogénkilégzési teszttel diagnosztizálják két éves kor után. Ehhez a gyerekeknek meghatározott mennyiségű laktózt kell inniuk, majd 3 órán át 30 percenként bele kell fújniuk egy készülékbe. Ha a vékonybélben nincs elég bontóenzim, akkor a laktóz a vastagbélbe jut, ahol a baktériumok kórosan bontják le. Eközben termelődik az a hidrogén, ami aztán a véráramba kerül, majd a kicsik kilélegzik. A teszt ezt tudja kimutatni. Az eredmény ilyenkor is lehet negatív, de ha a panaszok tipikusak, a diagnózis felállítható. Ha a vizsgálat előtt nem tartanak a kicsik szigorú diétát, akkor a teszt álpozitív eredményt is adhat. Ez azért gond, mert ilyenkor a laktózt tarthatják a hasfájás okának, pedig azt valójában más okozza. A tejfehérje-allergiát más módon diagnosztizálják, esetében bőrpróbát vagy vérvizsgálatot végeznek. Átfogó teszttel az is kideríthető, hogy a panaszok hátterében a hőkezelésre bomló fehérjék állnak-e, vagy pedig azok, amelyek a hőnek ellenállnak.

#### TEJJEL VAGY NÉLKÜLE?

A tejfogyasztás mikéntje két éves kor fölött, a diagnózis birtokában sem ugyanolyan minden esetben, az ajánlásokra az egyéni érzékenység is hatással van. „Enyhébb laktóztoleranciánál kaphatnak a gyerekek alacsony laktóztartalmú élelmiszereket, azok általában nem okoznak gondot. Például az érlelt, zsírosabb sajtok kevesebb laktózt tartalmaznak, mint

maga a tej, és jól tolerálhatók a joghurtok is. Komolyabb intoleranciánál jobban kell figyelni, olyankor a laktózmentes ételek elkészítéséhez és tárolásához is külön munkafelületekre, eszközökre van szükség” – mondja Antal Emese, dietetikus, szociológus, a TÉT Platform Egyesület szakmai vezetője. Ilyenkor nem jó, ha ugyanazzal a kanállal kevergetjük a laktózmentes és laktózt tartalmazó ételleket, főzelékeket. Érdemes arra is törekedni, hogy a főzést mindig a laktózmentes nyersanyagok előkészítésével kezdjük. A szabályok betartására mindenhol figyelni kell, a vendéglőkben is rá kell kérdezni, hogy egy-egy fogás tartalmazhat-e laktózt. Ha a gyerek már nagyobb, akkor lehet nála laktáz tabletta is, de azt csak indokolt esetben javasolt alkalmaznia. Ezeket mindig a laktóztartalmú étellel vagy itallal együtt kell bevenni, így tudják biztosítani az emésztésükhöz szükséges enzimet. A tejfehérje-allergiát már minden esetben komolyan kell venni, annak egyetlen kezelési módja a tej kiiktatása az étrendből. Nem fogyaszthatók tejtermékek sem, és kerülni kell a kecske- és juhtejet is. Ilyenkor csak tejhelyettesítő termékek fogyaszthatók, mellőzni kell azokat az élelmiszereket is, amelyek esetleg tartalmazhatnak tejet. A gyerekeket a táborok és zsúrok előtt jól fel kell készíteni arra, hogy találkozhatnak tejtermékekkel, amelyeket kerülniük kell. Az allergiáról a szervezőket és a társak szüleit is tájékoztatni kell, rá kell kérdezni, hogy tudnak-e biztosítani számára mentes élelmiszereket. Ha a gyerekeknek tejfehérje-allergia miatt mellőzniük kell ezt az alapanyagot, akkor a kalcium és D-vitamin pótlására nagyon kell figyelni, fontos az is, hogy a fehérjebevételük megfelelő legyen.

#### KICSIK ÉS NAGYOK

Míg a tejfehérje-allergiát a kicsik jelentős része kinövi egy éves korára, a későbbi tesztnél pedig már negatív eredményt produkál, addig a tejcukor-érzékenység a nagyobbakat jobban érintheti. „Ennek oka, hogy 5 éves korra lecsökkenhet a laktáz szintje, így a gyerekek emésztése már nem olyan, mint pici korukban. Kialakulhat laktóztolerancia másodlagosan is, ezt egyebek mellett gluténérzékenység, gyulladós bélbetegség, fertőzések bélprobléma és ételallergia okozhatja. Az alapproblémák azért jelentenek gondot, mert fennállásukra a vékonybél nyálkahártyája sérül, és ilyenkor a laktáz sem termelődik megfelelően” – mondja Antal Emese. A laktóztolerancia tünetei még hónapokkal az alapproblémák gyógyulása vagy megfelelő kezelése után is fennállhatnak, ugyanis a nyálkahártya nem tud gyorsan regenerálódni. Ha viszont helyrejön, és nincs szó tényleges érzékenységről, akkor a tej fogyasztásának nincs akadálya. ♦



# KÉPMÁS-EST

## FILM és PSZICHOLÓGIA

Várkert Bazár  
Testőrpalota, Vetítőterem  
Budapest, 1013 Ybl Miklós tér 2-6.



Február

# 15.

# 19:00

### EGY CSAPAT VAGYUNK?

Mikor húz vissza és mikor emel föl egy közösség? Könnyűnek tűnő utak – nehéz terhek.

**Film: Egy csapat vagyunk,**  
17' (R.: Kerégyártó Yvonne)

A film után **Szám Kati**, a Képmás főszerkesztője beszélget vendégével, **Vecsei Miklóssal**, a Magyar Máltai Szeretetszolgálat alelnökével.



  
MINDSZENTYNEUM



Várja Önt  
Mindszentny József  
élettörténete a  
Mindszentyneumban  
Zalaegerszegen  
2023-ban is!

A Képmás-estre a belépés regisztrációhoz kötött, a belépő személyenként egy Képmás magazin.

**Regisztráció: [kepmas.hu/kepmas-est](https://kepmas.hu/kepmas-est)**

TÁMOGATÓ:



RENDEZŐK:



[www.mindszentyneum.hu](http://www.mindszentyneum.hu)



SZÖVEG –  
BOGNÁR MÁRIA

SOROZAT –  
ZÖLD MOZAIK

1



## Pusztuló amazóniai esőerdők

Az amazóniai esőerdők közele ötöde eltűnt, további 17 százaléka pedig igen rossz állapotú – állapította meg a Természetvédelmi Világalap (WWF) a jelentésében. A 200 oldalas tanulmányt az ENSZ Éghajlatváltozási Keretegyezménye 27. éves ülése alkalmával adták ki.

A WWF az amazóniai őslakosokkal karöltve azt szeretné, ha a térség 80 százaléka 2025-ig biológiai védelem alá kerülne. Ehhez az erdőirtást és annak kiváltó okát vissza kell szorítani, így az illegális bányászatot, a korrupciót, a vadon élő állatok és az esőerdők természeti erőforrásainak illegális kereskedelmét és a mezőgazdasági termelés miatti pusztítást.

Az elvárások között szerepel, hogy az iparosodott országok törvényekkel akadályozzák meg, hogy az esőerdőket a kakaó, a kávé, a pálmaolaj, a kukorica és a takarmányszója termesztése miatt kiirtsák.

Az amazóniai esőerdő a gerinces állatfajok 9 százalékának, a madárfajok 14 százalékának, a halfajok 13 százalékának otthona, de itt található a kételtűfajok 8 százaléka és a növényfajok több mint ötöde. Az esőerdő az egyik legjelentősebb szén-dioxid-tároló is.

# ZÖLD mozaik

## Úszó körforgásos kiállítás

Az újrahasználatra és újrahasznosításra hívja fel a figyelmet a FLEX-Sárazsádaný úszó körforgásos kiállítás. A rendhagyó tárlat nevét a nyugalmazott sárazsádanýi kompról kapta, amelyet egykor emberek, állatok és mezőgazdasági gépek szállítására használtak.

A felújított és a tengeri konténerek alkotta térben több tonna folyami és szelektív hulladékból állították össze a kiállítást. A hajó orr- és tatburkolatának anyaga folyami műanyag, az asztal és regisztrációs pult maradványból készült, míg a felső fedélzetet lakossági szelektív gyűjtésből származó anyaggal burkolják. Az ablakokat, ajtókat, szigetelőelemeket egyedi felajánlások, lakásfelújítások, építkezések biztosították.

Az uniós és magyar kormányzati támogatással megvalósult kiállítás azt szeretné elérni, hogy a látogatók kapcsolata megváltozzon az egyszer használatos műanyagokkal, illetve, felhívja a figyelmet az élővizek – különösen a Duna és a Tisza – szennyezésére.

A folyami lebegő tárlat a tervek szerint hat másik országban is látható lesz majd.

2



3

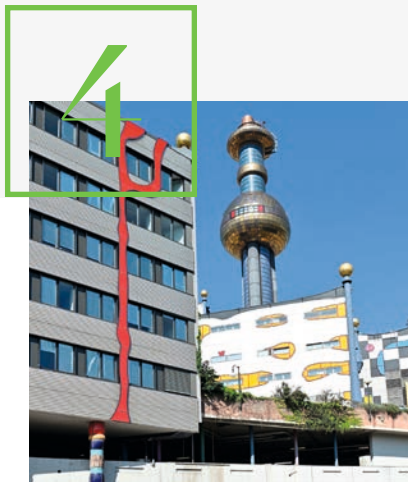


## Hárommilliárd ember veszélyben

Bő negyedszázad múlva már 3 milliárd ember fog élni a globális felmelegedés által leginkább érintett Közép-Amerika, Közép- és Kelet-Afrika, Közel-Kelet és Ázsia egyes területein – derült ki az ENSZ Éghajlatváltozási Keretegyezményének 27. éves ülésén. A töbttucatnyi tudós által összeállított jelentés riasztónak nevezi a helyzetet, kiemelve: a katasztrófákat már nem lehet elhárítani. Azzal számolnak, hogy ezekben a régiókban sűrűbben fordulnak majd elő áradások, aszályok és viharok. Emiatt az érintett területeken 15 százalékkal magasabb lehet a halálozások aránya. Még többen hagyják majd el otthonukat, a következő évtizedekben milliók kelhetnek útra. A tudósok a globális klímaváltozás jelenségeiért felelős országokkal kártérítést fizettetnének. Kiszámolnák az üvegházhatású gázok – főként a széndioxid és a metán – által okozott károkat, és azt hajtánák be. Ez ösztönzően hatna az éghajlatbarát gazdasági rendszerre való áttérésre – mutattak rá.

## Óriás vízfóraló Bécsben

Csak óriás vízfóralónak nevezik Bécsben a Spittelau szemétegető területén kialakított új hőerőművet. Az áram- és távhőhálózatot intelligens módon összekötő erőmű fő feladata, hogy a szélenergia által előállított energiátöbbletet hasznosítsa. Ez az energia, amire éppen nincs szükség, és egyébként elveszne. Az óriás vízfóraló erős szélben pár perc alatt üzembe helyezhető, fogadni tudja a felesleges energiát, és 155 °C-ra felforralva a vizet, támogatja a környék távhőellátását. Az új erőmű kizárólag megújult energiával működik, segítve az osztrák főváros földgáztól való fokozatos függetlenedését. A Hundertwasser stílusú létesítmény tetején a vállalat dolgozóinak hangulatos pihenőhelyet alakítottak ki. A speciális öko beton borítású teraszon magasságysokban zöldséget, gyümölcsöt, fűszernövényeket lehet termeszteni. A biodiverzitás jegyében pedig saját méhkast is elhelyeztek.



5



## Magyar hulladékgyűjtő hajó

A folyón úszó hulladékok észlelésére, begyűjtésére és osztályozására alkalmas integrált rendszert fejlesztett ki egy magyar cég. A hulladékgyűjtő hajót kamerarendszerrel, kiemelő szállítószalaggal és hulladékosztályozó egységgel látták el. A hajóval, amely napelemes energiameghajtással működik, a Duna vízgyűjtő országainak nyújtanának segítséget a folyók tisztításában. Emellett a lakossági és ipari eredetű folyószennyezésekre, azok kockázataira és a szennyezések nagy részét kitevő műanyag hulladékok problémájára is szeretnék felhívni a figyelmet. Ez utóbbi világszerte és Magyarországon is egyre nagyobb problémát jelent: évente 400 millió tonna műanyagot állítanak elő világviszonylatban, amiből 10 millió tonna a tengerekbe, óceánokba kerül. Kutatások szerint az óceáni műanyag 80 százaléka a folyókon keresztül jut az óceánokba. Ezért is lehet jelentősége a lokális fejlesztéseknek, amelyek segítenek a szennyezések csökkentésében.

6



## Csendes parkok

A dél-amerikai Ecuadorban elsőként a világon „csendes parkot” építettek, ahol a csendet mint természetes erőforrást vigyázzák. A park régiójában semmilyen közlekedési, szállítmányozási útvonal nincs, és lakossági vagy kereskedelmi építkezések hangját sem lehet hallani. Nem dübörögnek gépek, csak a természet hangjait lehet megfigyelni. A Zabatao folyó menti hatalmas területen alig 2000 tagú őslakos cofán nép él, akik abban reménykednek, a turizmus egy új, csendes formája is elindulhat.

Az idelátogatók hírét vihetnék tapasztalataiknak, és az ilyen védett régiók hozzájárulhatnának ahhoz, hogy a természeti kincsek érintetlenek maradjanak. Ezekből a folyamatos expanzió és a velejáró környezeti változások miatt egyre kevesebb van.

A Biology Letters publikációjában rámutat, a folyamatos zaj több mint 100 faj túlélését veszélyezteti, és sok állatnak okoz kárt. Az állatok által kibocsátott hangok jelentős szerepet játszanak a párkeresésben és a ragadozók elleni védekezésben is. Ezt megzavarva, az állatok nem tudnak elmenekülni, szaporodni, és előbb-utóbb kipusztulhatnak.

Az Egészségügyi Világszervezet, a WHO arra figyelmeztet, hogy ugyanígy az emberek egészségét is károsítja a zaj, zavarva a pihenést, kikapcsolódást, pszichofiziológiai, kardiovaszkuláris hatásokat kiváltva. Az EU-ban a lakosság 40 százaléka 55 decibelnél magasabb hangokat hall napközben, ötöde 65 decibelnél is magasabbat, harmada pedig éjjel 55 decibelt meghaladót. A pihentető alvás 40 decibelnél alacsonyabb háttérzajnál valósulhat meg, míg a jó tanításhoz, tanuláshoz 35 decibelnél alacsonyabbra van szükség.

## Európa legnagyobb naperőműve

Romániában, azon belül is Arad megyében épülhet meg Európa legnagyobb naperőműve, amelynek teljesítménye az 1 gigawattot is meghaladhatja majd. A tervek szerint az építkezés 2023 első felében kezdődne és 2025-re fejeződne be, az erőmű építéséhez 1,6 millió napelemet használnának fel.

Az erőmű évente átlagosan 1,5 terrawattóra energiát termel majd (ez a magyar energiafelhasználás 3 százaléka). Az így előállított energiát hosszú távú szerződések keretében ipari és kereskedelmi felhasználóknak értékesítik. A létesítmény egy közeli 400 kilovoltos nagyfeszültségű vezetékhez csatlakozik, és egy 135 megawattos akkumulátoros energiátároló részét is képezi majd, amelynek feladata lesz a megújuló energia változó termelésének a kiegyenlítése.

Románia fokozott tempóban igyekszik növelni a szél- és napenergia-kapacitását, hogy fokozza az energiatfüggetlenségét, és enyhítse a globális energiaválság hatását. A kormány azon dolgozik, hogy a következő években 3 gigawattnyi új nap- és szélenergia-kapacitást alakítson ki. A befektetők egyre másra indítják a piaci projekteket, amelyekhez állami támogatásra nincs feltétlenül szükség.

7





## Összefogás a Jordán folyóért

A Jordán folyó megmentéséről szóló szándéknyilatkozatot írt alá Izrael és Jordánia. A vallási szempontból is kiemelkedő jelentőségű folyó vízhozama csökkenő tendenciát mutat, amelynek oka az éghajlatváltozás és a szennyezések. Rögzítették, hogy mindkét állam megpróbálja csökkenteni a folyók szennyezését szennyvíztisztítók kiépítésével, a csatornarendszerek korszerűsítésével, és megakadályozzák a folyóparti városok tisztítás nélküli szennyvizének a Jordánba jutását is. A fenntartható mezőgazdaságra törekedve visszaszorítják a vizek elfolyását, és mérséklik a növényvédőszer alkalmazását.

A Jordán folyó választja el Jordániát Ciszjordániától, amelyet Izrael 1967-ben vont fennhatósága alá, és ahol a palesztinok a Gázai övezettel együtt független államot hoznának létre. A hagyomány szerint Keresztelő Szent János a Jordánban keresztelte meg Jézust. Ennek helyét, a folyó mindkét oldalát turisták ezrei keresik fel.

A Jordán a XX. század elején még kékesen hömpölygő folyó volt, de vízhozama mostanra az egykorinak csupán 7 százaléka. A Holt-tengert főként ez a folyó táplálja, csökkenésével a sós vízű tenger folyamatosan apad.

## Szennyvíziszap hasznosítása

A szennyvíziszap és a biogázüzemekben keletkező fermentációs maradék hasznosítását vizsgálták egy debreceni céggel karöltve a Szegedi Tudományegyetem kutatói egy uniós projekt keretében. Az 1,8 milliárd forintos projektben a hidrotermális karbonizáció alkalmazásának lehetőségét vették górcső alá nedves, magas szénhidráttartalmú biomassza kezelésére. A folyamat során metántartalmú gáz, kondenzálható szénhidrogének és szilárd bioszén jellegű anyag képződik. Megállapították, hogy energiahordozóként hasznosítható anyag képződésének aránya a reakció körülményeitől függ.

A Kutatás+Fejlesztés projekt részeként Szegeden egy 10 literes termokémiai reaktor épült, mely normál nyomáson 500 °C-on, vagy 30 bar nyomáson 300 °C-on alkalmas a szennyvíziszap, illetve más biomassza kezelésére. Ezt követően Debrecenben egy nagyobb, hasonló célú reaktor is megépült. A kidolgozott technológia alkalmas helyi energia hasznosítására – vált egyértelművé a kutatás során.

Magyarországon egyre növekvő mennyiségű, jelenleg évi 200 ezer tonna szennyvíziszap keletkezik több mint 800 szennyvíztelepen.





SZÖVEG –  
BOGOS ZSUZSANNA

SOROZAT –  
VÉGY EGY RÉGI RECEPTE!

# FŰSZERES BORSÓLEVES

## – egy 19. századi recept alapján

Úgy kétszáz éve egy piarista szerzetes a fejébe vette, hogy valami igazán hasznosat ad „hazánk szépeinek”. A szebbik nem, vagyis a nők egy olyan művet kaptak *Simai Kristóftól*, amelyet még ma is jó elővenni. Például, ha borsólevest főznénk.

◆ Simai Kristóf neve ma nem mond sokat az olvasónak, régen valamennyivel ismertebb volt. Neki köszönhető például az első magyar nyelvű színjátszótársulat első budai előadásának szövege, és ő fordította le Molière *Fősvényét* is, *Zsugori* címmel. Piarista szerzetesként fő foglalkozása a tanítás volt: nyelvtannal és rajzzal foglalkozott. *Jane Austen* kortársa volt. Ha el akarjuk képzelni tehát, hogy milyen volt az őt körülvevő világ, hogy milyen ruhákat hordtak az emberek, hogy milyen zenét hallgattak, hogyan telt a szabadidő és milyen bútorok között éltek, felidézhetjük a *Büszkeség és balítélet* ikonikussá vált filmes adaptációját. Ha pedig arra vagyunk kíváncsiak, hogy mit értek, Simai receptjeit kell megnéznünk. Sőt, ki is próbálhatjuk!

### KÉT VILÁG HATÁRÁN

A derék szerzetes ugyanis megelégedte, hogy nincs használható szakácskönyv a piacon. Mint megjegyzi, a „jó falatokhoz szokott száj tetszésére” csak egy elavult kiadványból lehet főzni, ezért, bár nem mestersége a főzés, összegyűjtött jó néhány kipróbált receptet, hiszen annyit azért tud, hogy a „főzést és a kotyvasztást” megkülönböztesse egymástól. Ennek nyomai művében is tetten érthetők, néhány ételt ugyanis véleményezett: „igen jó ízű”, „finom falat”, „fain étel”. A munkát 1795-ben kezdte el, és még 1812-ben is dolgozott rajta. Az általa lejegyzett ételek egy rendkívül érdekes kor darabjai, egy részük

őrzi a reneszánsz hagyományokat, máshol viszont már feltűnnek akkor újnak számító alapanyagok (krumpli, kukorica, paradicsom, paprika) és új konyhai eljárások is. Simai könyve ennek ellenére hosszú évszázadokig várta a kiadást, csak 2011-ben jelent meg nyomtatásban. A szöveg teljesen érthető és használható ma is. Hogy mindezt bizonyítsam, minden hónapban megfőzök belőle valamit.

### ELSŐ FOGÁS

Kezdetnek egy levest választottam. Ezzel indítjuk az étkezéseinket, ahogy a zseniális Márai fogalmazott: „a leves indította el a lélekben azt a komoly, emelkedett lelki folyamatot, amely feltétele volt annak, hogy az étkezés valóban meleg és igazi emberi ünneppé alakuljon át (...)”. Ez éppen Simai korában kezdődött el, a korábbi, 16–17. századi szakácskönyveinkből hiányzik ez a fogás. Választott levesreceptem egyszerű lesz, mégis van benne néhány olyan trükk, amit eltanulhatunk. Kezdve azzal, hogy alaplében főzünk majd. Ez fontos kiindulópont volt, Simai könyve azzal kezdődik, hogyan kell „jó tehénhús levét készíteni”. Ahány ház, annyi húsleves, mindenkinek megvan a saját bevált receptje, Simaitól ezért most csak néhány meglátást idéznék – ezek mutatják, milyen ízesen írt. Szerinte fontos, hogy „halkal főjjen”, vagyis kis lángon, hosszan főzzük a levet; a „tajtékját szorgalmasan szedd le”, vagyis mindig szedjük le a habot. Ő a marhát tette be először a vízbe, csak később jött hozzá a fehér- és sárgarépa,





a paszternák, a zeller, a póréhagyma és ha volt, borjúvelős szárcsontok. Sóval, borssal fűszerezte. Az átszűrt, aranyszínű lé számtalan étel alapja lett aztán. Előre is elkészíthető és (ma már) fagyasztható, de ha jó minőségű, ízfokozó nélküli boltit használunk, az is megteszi.

### FŰSZERES BORSÓLEVES

Ha mégsincs alaplevünk, a böjtös borsóleveseket ajánlom Simaitól. Az első változatban hosszú, vékony szálakra vágott gyökérzöldségekkel kell a borsót vajon megfuttatni, majd megszórni liszttel, és lével felöntve megpárolni. Ha puhák a zöldségek, áttörjük szitán (ma már nagyon alaposan pürésíthetjük botmixerrel, de áttörvé egyébként simább lesz). Fűszerként só, borsot használjunk csupán, tálaláskor viszont szerecsendióval megszórj, pirított zsemleszeletekre merjük a levest. Szintén böjtös volt, amikor a borsó fehérrépával főtt sós vízben, kis nádcukorral megszórva, a pürésítés után pedig egy kanál tejföl és 2 tojás sárgájának keverékével habarták. Van aztán ennek egy fűszerekkel teltebbé tett változata is: itt a borsó és a fehérrépa gyömbérrel, babérlevéllel, szerecsendió-virággal,

sáfránnyal fő – szintén vízben, és nem alaplében. Mert az csak a húsos napokra szánt verziókban szerepel. Az egyik alapján például disznóhúst adhatunk a zöldségekhez, a másik recept szerint ugyanakkor elég a velőcsont, viszont ennél spenótlevél is kerül a levesbe. Utóbbit kipróbálhatjuk akkor, ha a vasárnapi húslevest hasznosítanánk újra hétközben. Nekem az a változat tetszett meg, ahol a velőcsont választható elem csupán. Ebben a borsó és a gyökérzöldség kakukkfűvel és bazsalikkal fő az alaplében. A ma újra közkedvelt zöldfűszerek élénkebbé, frissebbé, élettelibbé teszik ezt az egészen egyszerű levest. Az alaplében párolt zöldségeket itt is pürésíteni kell, és vajon párolt zsemelével tálalni. A klasszikus, pirospaprikás-csipetkés változat mellett ez is asztalra kerülhet olykor. Simai nem írt mértékegységeket, azt viszont megjegyezte, hogy a lőcsei borsó a legjobb. (Ezt Fényes Elek 19. százdában készült *Magyarország leírása* című művében is megtaláltam. Milyen jó lenne, ha ma is egyértelműen tudnánk, mely vidékünkön legfinomabb a borsó!) Én 2-2 db fehér- és sárgarépát, egy nagyobb zellergumó felét és 400 g borsót használtam. ♦



SZÖVEG –  
VANYOVSZKI MÁRIA

*A Salon*  
BUDAPEST

# Örökké tartó romantika

Ősszel nagyszabású, fehér ruhás esemény helyszíne volt a Vajdahunyad vára. Sipos Réka esküvőszervező, a Wedding Showroom alapítója rendezte itt meg azt a hiánypótló divatbemutatót, amelyen kifejezetten magyar tervezők vonulathatták fel menyasszonyi ruháikat.

◆ Réka alig négy éve dolgozik esküvőszervezőként, de gondolkodásmódja máris megújította a szolgáltatói piacot. Sikerének titka, hogy figyel az emberekre és nyitott a fejlődésre. A saját showroom ötletét is az adta, hogy az esküvőjüket szervező menyasszonyok észrevételeit meghallotta és reagált rá. „A hölgyek sorra panaszkodtak, hogy mennyire kiábrándító kávézóról kávézóra járni, és ott tárgyalni a szolgáltatókkal. Ezzel az egész szervezés elveszíti a varázsát. Valami olyanra vágytak, mint az amerikai filmekben, ahol egy inspiráló térben az esküvőjükre fókuszálva ülhetnek le, és ott helyben eléjük tárnak mindent” – idézi fel a kezdeteket.

Réka erre alapozva nyitotta meg első showroomját a Logodi utcában, amelyet kifejezetten esküvői szolgáltatókkal akart feltölteni. Érdekes módon azonban az igények sokkal inkább a ruhák felé tereltek az irányt keresleti és kínálati oldalon egyaránt. A budai bemutatóterembe özönlöttek a hazai dizájner kreációkat kínáló márkák, és a menyasszonyok is nagyon szerették ezt az alternatívát. A főleg bérlésre specializálódott esküvői ruhaszalonok mellett üdítőnek érezték azt a folyamatot, ahogy a tervezővel való együttműködésben az egyéni igényekre szabott ruha megszületik. A nagy érdeklődésnek és a folyamatos bővülésnek köszönhetően a showroom első

helyszínét hamar kinőtték, így tavaly átköltöztek a pesti oldalra. Réka most azon gondolkodik, hol lehetne továbbfejlődni és bővülni.

A saját divatbemutató szervezésének ötlete is a lehetőségek és igények gyors összekapcsolásából született meg. Az első menyasszonyi ruhás, kifutós eseményt egy budapesti hotelben rendezték meg. A bemutatóra a jegyek nagyon gyorsan elkeltek, és ez megerősítette Rékát abban, hogy az eseménynek van létjogosultsága, és érdemes sorozatban gondolkodni: „Az a tapasztalatom, hogy az esküvői kiállítások sokkal inkább szolgáltatófókuszúak, és kevésbé figyelnek a divatra, az öltözékekre. A mi eseményeinken a ruhák kapnak nagyobb hangsúlyt, mivel a visszajelzések alapján erre van igény” – meséli Réka. Az esküvőjükre készülő hölgyeknek azt szokta mondani, hogy a vélt vagy valós családi és társadalmi elvárások helyett találják meg a saját személyes igényüket a ruhákban is. Ennek megfelelően a showroom és a bemutató kínálatában sokféle stílus megjelenik a minimáltól a modern, luxus formákon át az egészen látványos, hercegnős öltözékekig.

Tavasszal újabb eseményen segítik a menyasszonyok döntését, addig is a Vajdahunyad várában bemutatott alkotók kínálatából szemezgetünk:



A **DADO** egyedülálló ruhái egyszerre jelenítik meg a kézimunka couture igényét, a high fashion forradalmi világát és a szelíd megjelenés virtuozitását. Dénes Dalma 2018-ban, néhány évnyi reklámügynökségnél töltött kreatív munka után indította el a márkát. A márkára azóta is jellemzőek az erős koncepcionális, kreatív kollektciók és kampányanyagok. Dalma a kézi csomózású menyasszonyi és alkalmi fonalruhák mellett kiegészítőket, kisebb és extrém óriásdekorációkat is készít. Terveiben szerepel az előadóművészeknek való tervezés is. A darabok modernitását, „futurisztikus” hatását az úgynevezett sorcsomók használata adja, ami az alkotó kedvence. Az őszi bemutatón a tavalyi frissítés eredményeképpen született, új szemléletben tervezett DADO ruhákat láthatták a nézők.



A **#jkaposistyle** márka menyasszonyi ruhái egyszerre komolyak, újszerűek és játékosak. „Komoly, mert egy életre szól. Újszerű, mert valami új kezdődik két ember számára. Játék nélkül pedig semmit sem érdemes csinálni.” Ezeket az értékeket kívánja átadni Kaposi Judit divattervező.

A márka fő profilja az egyedi ruhák tervezése. A most elkészült, kivételes kollektció azoknak szól, akik könnyen beleszeretnek egy-egy darabba, és azonnal meg akarják vásárolni. A The Flower Collection kreációinak egyértelmű ihletői a virágmotívumok, amelyek visszaköszönek a darabok légiességében, rétegeiben, színében és a csipkehasználatban is.



Lajos Attila márkája, az **Atelier Lajos** egészen új hazai palettán. A fiatal alkotó a KREA-ban tanultak után Bécsben, Isztambulban, Milánóban és Párizsban szívta magába a nemzetközi világ high fashion trendjeit. Képi világának alapja a klasszikus szépség, amely a szentimentalizmus, a nosztalgia és az excentrikusság avantgárd fordulataival egészül ki. Az iparművészeti igényességet modern vonalakkal ötvöző egyedi alkotásai filmbeillőek. Esküvői ruháit az ötvenes évek időszaka ihlette, a haute couture fénykora, a nőiesség előtérbe kerülésének korszaka. A sziluettek a klasszikus, íves formákat idézik, az anyagok izgalmas csavart megoldásai a tenger hullámaira utalnak. A hajtások egyedi, szabászati bravúrjai Attilát a nagy elődök méltó követőjévé emelik.

A **Ziggi Luxury Bridal & Evening** menyasszonyi és alkalmi ruha márkát Oláh Zsigmond hozta létre 2020-ban. Több mint 10 éves dizájnertapasztalatára építve Zsigmond mestere a formázásnak. Ahogy annak idején **Cristóbal Balenciaga**, ő is magabiztosan nyúl a legrágább kelmékhez, és úgy formázza az anyagokat, hogy a látvány lélegzetelállító legyen. Vallja, hogy minden nőben ott lakozik az a különleges és megfoghatatlan erő, amelyet nőiességeként emlegetünk. Művészi szemlélettel megalkotott ruháival eléri, hogy minden nő megélje azt a kivételes érzést, amikor egygyé válik az öltözékével. Rafinált, kecses és egyben kényelmes darabokat készít tiszta selyemből és csipkéből – kortól és testalkattól függetlenül mindenkinek.



Kép: Atelier Lajos, Ziggi Luxury Bridal & Evening, KozaricsViktorDress, ORSOVA DARCHI





A **KozaricsViktorDress** márka 2016 óta készít saját kollekciókat és egyéni igényekre szabott, esküvői öltözékeket. Egyedi látásmódja azonnal kitűnik a bemutatott öltözékek sorából. Szalonja Pécsen található, 2008 óta működik, az erősen főváros centrikus dizájnpalettán üdítő kivételként szolgálja ki az igényeket a kulturális értékeiről híres városban. Viktor már gyerekkorában is érdekelte a divat, a szabás, a varrás és a tervezés. Apai nagymamájától tanulta meg az alapokat, majd a francia szabászat lett a kedvence. Stílusára jellemzőek a kényelmes, könnyed, jól viselhető, érzéki, letisztult darabok. Viktor szerint egy menyasszony legyen önmaga, ki vagány, ki szexi, ki elegáns, ki romantikus, vagy akár mindez egyszerre.

Darcsi Orsolya, az **ORSOYA DARCHI** márka tervezője Magyarországon elsőként érzett rá a nők igényére, hogy a meghitt pillanatokot megjelenésükkel is emlékezetesebbé tegyék. A rendkívül jó minőségű anyagokból készült alkalmi köntösesei és fehérneműi ennek kellékei. Az intim ruhadarabok után hamar következtek a menyasszonyi ruhák és az alkalmi öltözékek. A bespoke alapon, egyedi igényekre, méretre készülő ruhák többhetes kézimunkával, couture alapanyagokból állnak össze. Jelen válogatásba azért is került be a márka, mert az ország keleti részét képviselve, egy Hajdúszoboszlón kialakított impozáns ateliérben várja vendégeit. ♦

