



SZÖVEG –
SZABÓ EMESE

SOROZAT –
UTÁNAJÁRTUNK

ÓLOM A VÍZBEN!

A víz az egyik legnagyobb kincsünk, de csak akkor, ha tiszta, ólmot pedig nem tartalmaz – ellenkező esetben toxikussá válhat, árthat a szervezetünknek, pláne a kisgyermeknek. Mit tehetünk, ha attól tartunk, hogy az otthoni csapvízzel nincs minden rendben, és a gyanúnk be is igazolódik?

Kép: Andres Siimon / Unsplash



- ◆ Az ivóvíz minőségéről hajlamosak vagyunk íz alapján véleményt mondani, pedig a legfőbb veszélyre, az ólomra, éppen az nem utal. Érzékszervi gondot még az extrém magas szennyezettség sem okoz, sőt bizonyos esetekben még kellemes érzetet is adhat. A rómaiak például kifejezetten azért ittak ólomkupából, mert a kioldódó nehézfém edesebb ízt adott a bornak. A történészek szerint az ebből eredő tömeges ólommérgezés következményei szerepet játszhattak a Római Birodalom összeomlásában is. Persze akkoriban az emberiségnek még sejtelve sem volt a nehézfém káros hatásáról, ami mára egyértelmű, a kockázatokat felmérendő komoly vizsgálatok történtek itthon is.

„A Nemzeti Népegészségügyi Központ 2019-ben publikálta a hazai ólomkockázat-értékelést, ami több ezer vízminta elemzésén alapult. Az országos, reprezentatív felmérésből kiderült, hogy legnagyobb kockázattal Budapest 1945 előtt épült házaiban kell számolni. Az ólom az esetek zömében nem a közműhálózatból kerül a vízbe – ott már szinte mindenhol cserélték a csöveket –, hanem a házak saját vízelosztó rendszereiből” – mondja **Azari Katalin** vegyészmérnök, a Vízkutató Vízkémia Akkreditált Vizsgálólaboratórium ivóvíz-tanácsadója. A szakember kiemeli, hogy a szennyezés kockázatának megállapítására társasházi lakások esetében nem elegendő egyetlen vízminta vizsgálata, és nem mindegy a mintavétel mikéntje, időzítése sem. Előfordulhat ugyanis, hogy a vezetékben amúgy jelenlévő ólomszennyezést – ami pont kioldódott egy adott csőszakaszból – valaki egy másik csapból épp kiereszti a mintavétel előtt. Egyebek mellett ez magyarázza azt, hogy az épületek kockázatértékelésével foglalkozó NNK mintavétellel kapcsolatos módszertani útmutatója közel 30 oldalas, ezt használják az ilyen méréseket végző szakemberek és laborok is. A szennyezőforrás elhelyezkedését akkor is kihívás megtalálni, ha a mintavétel megfelelően történik, hiszen előfordul, hogy csak egy egészen kis szakasz van ólomból. Nagyobb épületekben lévő lakások esetében emiatt érdemes már a mintavétel előtt szakembertől is segíségét kérni. Az NNK két minta vizsgálatáról szóló ajánlása szerint az első litert legalább egy éjszakai pangás után kell kiengedni a csapból (ez a csaptelep és az azt követő 1-1,5 méteres csőszakasz szennyezéséről ad információt), a második mintát pedig 1-2 perces kifolyatást követően célszerű begyűjteni, vagy valamikor napközben véletlenszerűen, kifolyatás nélkül. Az esetleges ólomszennyezés mértékét a két vízminta összehasonlításával lehet megbecsülni.

LASSAN, DE BIZTOSAN

Sok társasházban probléma, hogy a vízrendszer érintettsége sejtethető, esetleg az ólom ki is mutatható egyes lakások csapvizében, de néhány tulajdonos ellenkezése miatt már a szennyezési hely feltárása is lehetetlen, a közös vezetékek cseréje pedig pláne. Ez olyan esetekben is patthelyzetet eredményezhet, ha amúgy a többi lakó állná a munkálatok költségeit. Ezen az idén megjelent vízminőség-rendelet változtathat, az ugyanis az uniós elvárásokhoz igazodva rögzíti, hogy a házi vízelosztó rendszerek miatti kockázatok elhárításáról gondoskodniuk kell az épületek üzemeltetőinek, tulajdonosainak. Ezt elvileg 2036-ig mindenkinek meg kell tennie. A munkahelyeken, közintézményekben az új előírás szerint azonnali hatállyal meg kell kezdeni az ilyen problémák elhárítását, addig pedig megfelelő ivóvizet kell biztosítani a dolgozóknak.

KICSIK NAGY VESZÉLYBEN

Az ólomszennyezettség kizárása azért fontos, mert még a felnőttekre is káros hatással van, befolyásolja egyes ionok, nyomelemek, vitaminok – például a kalcium, a vas, a cink és D-vitamin – hasznosulását. Hosszú évtizedek alatt kialakulhat miatta magas vérnyomás és idegrendszeri betegség, egyéb probléma is. Kisbabákra nézve egészen komoly veszélyt is jelenthet az ólom, eredményezhet akár magzati károsodást is. Külön gond, hogy a toxikus nehézfém a várandós anyukák csontjaiban is lerakódik, majd szoptatáskor – a csontokból felszabadulva – bekerül az anyatejbe, majd a kisbaba szervezetebe. Ez az idegpályákon lerakódva kihathat a gyerekek mentális fejlődésére, szellemi képességeire, intelligenciaszintjére is – akkor is, ha maga a gyerek nem is iszík szennyezett vizet. Emiatt javasolják azt, hogy azok a családok, ahol van hat évnél kisebb gyerek vagy várandós anyuka, illetve terveznek gyereket a közeljövőben, ott teljes bizonyossággal és biztonsággal zárják ki a csapvíz ólomszennyezettségét.

NEM SZABAD LEGYINTENI

Ha a vizsgálatból kiderül, hogy a csapvíz ólmot tartalmaz, vagy az NNK ólomtérféke alapján egyértelműen nagy a kockázat, akkor azt nem szabad figyelmen kívül hagyni akkor sem, ha a családban nincs gyerek. Ilyenkor a legideálisabb megoldás a vezetékek azonnali cseréje, ha pedig erre nincs mód vagy anyagi keret, akkor a víz szűrése. Persze lehetőség az is, hogy a család csak palackos vizet fogyaszt, de a műanyag hulladék miatt ez a megoldás messze van az ideálistól. A vízszűrés köztes megoldásnak számít, az ezt lehetővé tevő eszközök és módszerek között pedig hatalmas különbségek lehetnek.

„Erre a feladatra a vízszűrő kancsók jellemzően nem alkalmasak, ezek hatékonyságát az NNK külön fel is mérte. A vizsgálatból kiderült, hogy az ilyen eszközök csak kis és közepes ólomtartalomnál lehetnek megfelelők, de ott sem mind. Ha az ólomszennyezettség nagy, akkor ezekkel egyáltalán nem lehet előállítani olyan vizet, ami biztonsággal fogyasztható. Ez nem jelenti azt, hogy ezek az eszközök rosszak, hiszen még egy egyszerűbb aktív szénes szűrőkancsó is jó ízű vizet produkál, de ha a víz ólommal szennyezett, akkor ez már nem igaz. Külön probléma, hogy a kancsók ideiglenesen képesek megkötni az ólomszennyezést, és amikor telítődnek, véletlenül »visszadobják« a vízbe. Emiatt fontos, hogy ahol a szennyezettség vagy a rizikó ismert, ott mindenképp olyan ivóvíztisztítót válasszunk, aminek hivatalos tanúsítványa van arról, hogy hatékonyan szűri ki a vízből ezt a nehézfémet” – emeli ki Azari Katalin.

CSÍNJÁN A KANCSÓKKAL

Tanúsítással nem rendelkező szűrőkancsó használata csak ott javasolt, ahol az épület vezetérendszeré biztosan nem ólomból készült, az eszköz használati utasítását pedig mindig betartják. Ez a gyakorlatban azt jelenti, hogy a patronokat az előírt időtartamon belül – jellemzően egy hónap után – cserélik, a kancsót és a szűrt vizet pedig hűtőben tartják. Így elérhető az, hogy a víz íze lágyabb legyen, a vízfóraló pedig kevésbé vízkövesedjen. Kevesen tudják, de az ilyen eszközökkel készült ivóvizet nem fogyaszthatják sem hároméves kor alatti gyerekek, sem várandós anyukák. Ez rájuk nézve veszélyt rejt azon mikrobiológiai folyamat miatt, aminek eredményeképp a szűrt vízben akár nitrit is képződhet. Egyes víztisztítók szűrőanyagából ezüst, réz, cink és nikkell is kioldódhat, ennek szintén lehet kockázata. Emiatt a szűrőkancsók, víztisztítók és a patronok minőségére mindig figyelni kell, ilyen eszközöket csak megbízható helyen szabad vásárolni.

KÖZVETLENÜL TISZTÍTANI

Otthoni víztisztításra az úgynevezett fogyasztóhelyi víztisztítók a legideálisabbak, de véletlenül azokat sem szabad beszerezni, beüzemelni. Kiválasztásukkor ismerni kell az ólomszennyezettség mértékét, illetve azt, hogy van-e a vízben bármilyen olyan anyag – például vas –, ami a vízfóralótól a csapig tartó út során a vízbe kerülhet. Az ezek szűrésére használt eszközök paraméterei az ivóvízbiztonsági engedélyből olvashatók ki, ilyen dokumentummal a forgalmazóknak mindenképp rendelkezniük kell (ezek a tanúsítványok elérhetőek az NNK és a kormányhivatalok nyilvántartásában is). Kiderül belőlük, hogy az adott eszköz milyen biztonsággal távolítja el az ólomszennyeződést, kiszűri-e a klórszármazékokat és a szerves szennyezőanyagokat, nem áll-e fenn az esetében mikrobiológiai kockázat. Az engedély megtekintése azért is fontos, hogy a berendezés beszerzésekor ne hagyjuk túllőnjük a célon. Erre is van esély, ugyanis azok a szűrőeszközök nálunk is forgalomban vannak, amelyek nem a hazai vezetékes vízhez lettek optimalizálva, hanem sokkal szennyezettebb vizekre. Ezeknek azokban az országokban van létjogosultsága, ahol a vezetékes víz minősége nem olyan jó, mint nálunk. Az ilyen rendszerek fordított ozmózissal működnek, működtetésük is komolyabb odafigyelést igényel. Az előírásokat akkor is be kell tartani, ha sikerül megtalálni azt a vízszűrőt, ami az adott vízhez a legideálisabb, ellenkező esetben az ilyen eszközök is többet árthatnak, mint használnak. ♦



A Média a Családért-díj

márciusi jelöltjei



Média a Családért-díj

SZŰCS ANIKÓ

„Ez az első karácsonyunk ötösben”

csalad.hu

A Média a Családért-díj
fő támogatója:



Külhoni Média a Családért-díj

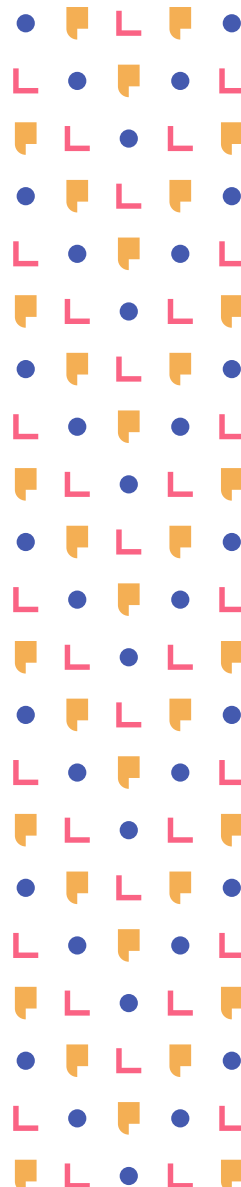
BÍRÓ TÍMEA

Támasz és kíséret

hetnap.rs



A jelöltekről szóló ismertetőt és a jelölt munkákat megismerheti
a mediaacsaladert.hu-n, ahol az Ön jelölését is várjuk.





SZÖVEG –
BOGNÁR MÁRIA

SOROZAT –
ZÖLD MOZAIK

ZÖLD mozaik

1



Hidrogént termelő napelemek

A napenergiát és a levegőben levő vizet egyszerre hasznosítják azok a tetőre telepíthető panelek, amelyeket a belgiumi Leuveni Katolikus Egyetem csapata fejlesztett ki. A panelek a napenergia felhasználásával a vízpárából hoznak létre hidrogént, akár napi 250 liter mennyiségben. A rendszer felső részében napelemes réteget helyeztek el, a hidrogént pedig közvetlenül vonják ki a levegőből egy membrán segítségével.

Ezek a hidrogénpanelek kompatibilisek a legtöbb kereskedelemben kapható fotovoltaikus modullal (PV-modul), és közvetlenül csatlakoztathatók a rendszerhez. Kutatók becslése szerint 20 panellel már biztosítható egy jól szigetelt hőszivattyús ház számára a hő és az áram a téli időszakban.

A paneleket számos területen, így a közlekedésben is lehetne alkalmazni. A panelekből egyelőre pilotprojektként néhány tucatot gyártanak, de 2026-ra a darabszám már elérhetné az évi ötezret. A tömeggyártással a panelek költsége is jelentősen csökkenhet.

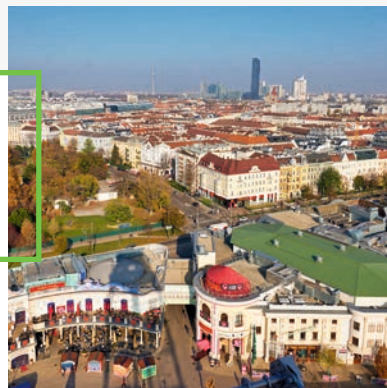
Ismét Bécs a világ legélhetőbb városa

Öt év alatt harmadszor nyerte el Bécs a világ legélhetőbb városa címet. A 2022-es rangsor második helyén Dánia fővárosa, Koppenhága áll, míg a dobogó harmadik fokára megosztva a svájci Zürich és a kanadai Calgary léphetett fel. A mostani lista tíz legjobb helyezettjéről egyaránt elmondható, hogy sikeresen oldották fel a koronavírus-járvány miatt elrendelt korlátozásokat, és terelték vissza az életet a normális mederbe.

A lista összeállítása során 5 kategóriában több mint 30 szempontot vettek figyelembe. Ezek között szerepel a stabilitás, az egészségügy, a kulturális élet és környezeti tényezők, az oktatás és az infrastruktúra. Az osztrák főváros majdnem tökéletesre vizsgázott, a végső indexe a 100-as skálán 99,1 lett, az egészségügy maximum pontot kapott.

A rangsor összeállítói a legkevésbé élhető városok közé sorolták a szíriai Damaszkuszt, a nigériai Lagost és a líbiai Tripolit. Esetükben az alacsony minősítést a társadalmi zavargásokkal, a terrorizmussal és a belső konfliktusokkal lehet indokolni. A közép-európai városok közül alacsonyabb lett Varsó és Budapest pontszáma is.

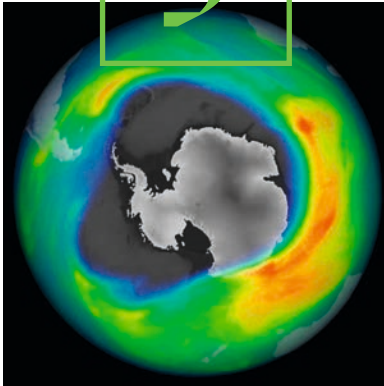
2



Kép: Profimedia – Red Dot



3



Gyógyuló ózonpajzs

Gyógyulóban a Földet védő ózonréteg: az ENSZ jelentése szerint 43 év múlva megszűnhet az Antarktisz feletti ózonlyuk, ha minden a mostani ütemben halad tovább. A negyedévente végzett tudományos felmérés 35 évvel azután jelezte a pozitív változást, hogy a világ országai vállalták a Föld légkörében lévő, ózonréteget károsító vegyi anyagok gyártásának beszüntetését. A most észlelt folyamat azonban rendkívül lassú, a légkör felső részében levő, átlagosan 30 kilométer vastag ózonréteg 2040-re érheti el az 1980-as állapotot, míg az Északi-sarkvidék felett 2045-re, az Antarktisz feletti pedig 2066-ra.

A jelentés kitér arra is, hogy az ózonréteget rongáló két vegyület jelenléte csökkent, a klór az 1993-as csúcsponttól képest 11,5 százalékkal, a brómé az 1999-es csúcsponttól viszonyítva 14,5 százalékkal. Utóbbi a levegőben kisebb mennyiségben található meg, de az ózonréteget jobban károsítja. Az ózonréteg gyógyulása azért is rendkívüli jelentőségű, mert véd a bőrrákot, szürke hályogot okozó és a vetést is rongáló káros sugárzások ellen.

Napelemes háztetők Tokióban

Tokióban 2025-től minden új építésű lakóházra napelemes paneleket kell telepíteni, ezzel csökkentve a háztartások széndioxid-kibocsátását. A közelmúltban elfogadott új energiatörvény napelemek telepítését ötven nagyberuházó cég számára írja elő. Japán jelenleg a világ ötödik legnagyobb szén-dioxid-kibocsátó országa, jelentősen hozzájárul a globális felmelegedéshez.

A 2011-ben bekövetkezett fukusimai atomkatasztrófa óta az ország jelentős mértékben széntüzelésű hőenergiát használ, és az épületeknek csupán 4 százalékat látták el napelemekkel. A 14 millió lakosú Tokió nagy lemaradásban van a napenergia hasznosítása területén. A japán főváros önkormányzata azért írta elő kötelező jelleggel a napelemek telepítését, mert azt szeretnék, ha 2030-ra Tokió üvegházhatású gázkibocsátása a felére csökkenne, 2050-re pedig elérné a teljes szén-dioxid-semlegességet.

4



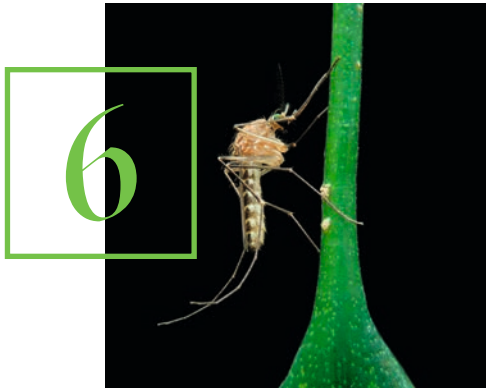
5



Zöld energiával működő Izland

Izlandon mára már az otthonok 87 százalékát termálvízzel fűtik, a geotermikus energiát nemcsak az otthonok és épületek fűtésére, hanem elektromos áram előállítására is használják. Az országban öt nagy geotermikus erőmű termel áramot, ezek a felhasznált árammennyiség 26 százalékát biztosítják, további 74 százalékot pedig vízerőművek állítanak elő. Izland területén számtalan vízesés, közel 600 hőforrás, 200 vulkán található, amelyek lehetővé teszik a zöld energiával való működést, és azt, hogy az ellátás ne függjön importált fosszilis energiaforrásoktól.

A zöld átálláshoz a végső lökést a '70-es évek olajválsága adta, és Izland Costa Rica mellett az elsők között valósította meg 2015-ben a megújuló energiára való átállást. Costa Ricában a villamosenergia-termelést a vízenergia biztosítja, a hatalmas folyóknak, a számtalan vízesésnek és a heves trópusi esőknek köszönhetően ez az elsődleges energiaforrás. Hasonló, 90 százalékot meghaladó eredményekkel büszkélkedhet mára Uruguay és Paraguay is.



A klímaváltozás kedvez az ázsiai tigrisszúnyognak

A klímaváltozás miatt egyre nagyobb a veszélye annak, hogy télen is szaporodni tudnak a tigrisszúnyogok, jelentősen növelve a hozzájuk kapcsolódó betegségek terjedésének kockázatát. Az ázsiai tigrisszúnyogot a 70-es években hurcolták be Európába, és az azóta eltelt fél évszázadban a kontinens húsz országában megjelent. A rovar több tucat kórokozót terjeszt, így például a dengue-láz, a chinkungunya- és a zikavírust. Franciaország déli részén már több zikafertőzést azonosítottak, a dengueláz felbukkant Madeira szigetén, Horvátországban és Franciaországban is, a chinkungunyavírus pedig a Földközi-tenger térségében jelent meg. Olaszországban a tigrisszúnyog valamennyi régióban feltűnt.

A kutatók a rovar elterjedésének lehetőségét különféle számítógépes modellekkel szimulálták. Eszerint 2080-ig Dél-Európa több partszakaszán, így Portugáliában, Spanyolországban, Olaszországban és Görögországban a globális átlaghőmérséklet már kismértékű emelkedése esetén is a januári minimum 8-10 °C lehet. Az ázsiai tigrisszúnyog egész éves szaporodásának feltétele pedig, hogy az átlagos hőmérséklet minimum 10 °C legyen.

Darumunkások a Hortobágyon

A Hortobágyon végzett kutatás szerint jelentős élőhely-átalakításra képesek a darvak. A kutatók arra az eredményre jutottak, hogy az ökoszisztéma-átalakító tevékenység gyepes élőhelyeken is megvalósulhat. Mindez a darvak közreműködésével annak ellenére megtörténhet, hogy nem állandó lakók e területen, hanem csak vonulási időszakban bukkannak fel nagy tömegben. Ezalatt fő táplálékuk után kukoricatarlókon, gyepeken kutatnak, és ízeltlábúakkal, rovarfélékkel, azok lárváival egészítik ki étrendjüket. Erős csőrük kiforgatja a talajt, az ott található növényzetet, és így daruszántások jönnek létre. Nem sokkal ezután nem csupán a növény szerkezetben, hanem a fajösszetételben, és magának az ökoszisztémának a működésében is változás áll be. A daruszántásokon hamarabb nő ki a vegetáció, és kisebb-nagyobb foltokon kétszikűek jelennek meg. Jelentősebb a rovarbeporzású növények jelenléte is, amelyek fontos táplálékul szolgálnak a beporzóknak. Ráadásul a darvak mindezt néhány hét alatt végzik el. Hasonló tapasztalatokról számoltak be Kardoskútnál, a Fehér-tó környékén, amely az Alföld egyik fő darugyülekező és -pihenőhelye, itt számuk csúcsidőszakban 2022-ben 30 ezernél is több volt.



**A magyarok
döntöttek:**

**97% NEM
A SZANKCIÓKRA**



Készült Magyarország Kormánya megbízásából.



SZÖVEG –
VANYOVSZKI MÁRIA

A Salon
BUDAPEST

EGY SZOKNYAGYÁROS hippi

Sok vállalkozás állítja magáról, hogy fenntartható – a környezettudatosságra utaló hívószavak nélkül ma már nem is érdemes kommunikálni. Elvárt és sajnos éppen ezért elcsépelet fogalmakká kezdenek válni ezek. Mit tehet ilyenkor egy alkotó, aki tényleg a környezet megóvására, a körforgásos hasznosításra építette fel a munkásságát és az életét? Szoknyagyárat indít.

Kép: Gaal Anikó





◆ Kocsis Angéla, a Kétfecske alapítója magyar–lengyel szakos bölcsészként diplomázott. Közösségépítő, kézműves játszóházvezető, textil újrahasznosító és női szabó munkái révén kezdi egyre tágabb körben megismerni a szakma és az ország. A környezettudatosság az ő életébe nem a trendekkel érkezett, számára ez a hagyományörzés egy formája. Angéla a falusi élet körforgásos gazdálkodásában nőtt fel, ahol nem termeltek szemetet, mindent felhasználáltak, megjavítottak, átalakítottak. A kézzel alkotás örömét is gyerekkorából hozza magával. „Varrni, kötni, horgolni, zoknit stoppolni gyerekkoromban nagymamától tanultam. Mindig is érdekelt a kézimunka, a kézművesség” – mondja.

Ezekhez az értékekhez nyúl vissza, miközben tudását a legifjabb generációknak is átadja, és magát is folyamatosan fejleszti. Tanfolyamokra jár, technikákat tanul, képeket szerez. Az egyetem alatt Lengyelországban járt ösztöndíjjal. Itt találkozott egy karitatív szervezet tevékenységeivel, akik szociálisan hátrányos helyzetű fiatalokkal foglalkoztak. Ez adta az ihletést arra a közösségi munkára, amit hazatérése után testvérével kezdtek el. Az általuk alapított hagyományörző egyesületben több száz programot szerveztek Mosonszolonokon, a szülőfalujukban, ahol Angéla azóta is él. A közösségépítő tevékenységek között volt családi és gasztroprogram, táncház, kézműves foglalkozás és más hagyományörző események.

A Retextil Alapítvánnyal való találkozása is egy ilyen közösségi programhoz kapcsolódik, 60 ember részvételével faluszőnyegeket készítettek használt ruhákból. A Mosonszolonok térképét ábrázoló 12 négyzetméteres szőnyeg a RugArtFest Kortárs Szőnyegtervezők Fesztiváljáig is eljutott. Mosonmagyaróváron már úgy hozta létre a Bohém Tanya Közösségi Műhelyt, hogy hatékonyan összekapcsolta benne a kézművességet, az újrahasznosítást, a gyerekekkel való foglalkozást és a közösségépítést.

Kézműves játszóházként ismertté vált foglalkozásain pedig egészen új valóságot mutat a képernyőn szocializáló generációknak: „Szeretném őket »kihúzni« az online térből, valódi együttléteket, valódi beszélgetéseket kínálok. Célom megtapasztaltatni a játék, az alkotás, a két kézzel végzett munka örömét; azt, hogy a világ nem gombnyomásra működik. Hogy éljék át azt az örömet, hogy hasznos, amit csinálunk, hogy van értelme és kézzel fogható eredménye a munkánknak, ezáltal a létünknek. Hogy nemcsak egy nagy gépezet apró csavarjai vagyunk, hanem hatással lehetünk a világra...” Mindeközben a gyerekek játszva, szórakozva tanulják meg az újrahasznosítás alapelveit és ősik kézműves technikáit, mint a horgolás, kötés, főtérés, szövés, fonás, hurkolás, varrás, csomózás.



A magát környezettudatos szoknyás nőként meghatározó édesanyával tavaly nyáron, a #viseljszoknyát kampányom apropóján beszélgettünk először. Ő azóta megcsinálta a szoknyagyar.hu oldalt, ahol újrahasznosítással készített, egyedi szoknyáit értékesíti Kétfecske márkanév alatt.

Mosolyogva meséli, hogy annak idején rengeteg lánynevet is készült, és mivel neki fia született, ezeket a lányneveket most a szoknyafazonok kapták meg. A Szoknyagyár elnevezés is egy izgalmas geg, hiszen ahogy ő mondja nevetve: „Ez tulajdonképpen egy manufaktúra, de mivel manapság mindenki azt csinál, én meg hippi vagyok, nem vagyok hajlandó így hívni.”

Angéla nevével már találkozhatott a nagyközönség, amikor A Dal című televíziós műsorban Hegedűs Bori énekesnő az általa készített környezettudatos, újrahasznosított ruhában lépett fel. Ez nemzetközi összehasonlításban is egyedülálló vállalkás volt, hiszen Bori minden egyes továbbjutásakor ugyanazt a ruhát vette fel, amit Angéla újrahasznosított textillel épített tovább adásról adásra. „A Napsugárruha elődje egy térdig érő, puffos, háromnegyedes ujjú indiai ruha volt, egy száz forintért beszerzett second hand darab. A formájában nem volt semmi izgalmas.





A csodás élénk, meleg szín, a valódi selyem alapanyag, a díszítés volt az, amibe mind beleszerettünk” – meséli Angéla. „Egyértelmű volt, hogy a ruha legnagyobb értéke a díszítés, amit változatlan formában meg kell hagyni.”

Hogy semmi ne vesszen kárba, Angéla az egész ruhát Borin rakta, fűzte, tűzőgette össze. Mind a mai napig ez a kedvenc alkotási módja, amikor valaki rábízta magát, és a női alakon állítja össze az újrahasznosításra váró anyagokból álló csodaruhát. Készített már így menyasszonyi ruhát régi ágytakaróból és függönyökből, vagy éppen menyecske ruhát tudatosan válogatott textilkészletekből.

A szoknyagyár.hu ötletét több tényező adta: a táncművészet múltja, a Bohém Tanya hatalmas és folyamatosan bővülő, újrahasznosításra váró készlete, a Kétfecske misztérium terjesztése és a szoknyaviselés személyesen megtapasztalt, jótékony hatásai. „Már majdnem 10 éve csak szoknyában járok, nincs is igazi nadrágom... Egyszer valahogy nyár közepe felé vettem észre, hogy már hónapok óta szoknyát hordok. Aztán így maradtam télen-nyáron, mert egyre jobban éreztem magam benne. Azelőtt nagyon felfázós voltam, derékmelegítő garmadáját próbáltam a nadrágjaimhoz. Mióta csak szoknyákat viselek, a derekam, a medencém védve van, sose fázok fel, semmilyen évszakban.”

Angéla a rétegek nagy szerelmese, a szoknyáit is így alkotja meg, hogy bátran húzhatjuk egyiket a másikra, ahogy a táncos szoknyák és a népviseletek kultúrájából ismerhetjük. A fazonokat úgy találta ki, hogy a fenntartható ruhátár elveihez igazodva egy-egy darabot nemcsak többször, hanem többen is viselhetünk: „A legtöbb Kétfecske szoknya gumis derekú, ezért két, három, sőt négy méret-tartományt is átölel, lehet nyugodtan kölcsönadni, cserélgetni egymás között, hordhatod a tesóddal, a barátnőddel, az anyukáddal közösen. Ha már nincs szükséged rá vagy meguntad, könnyen továbbadhatod.”

A Szoknyagyárban kapható ruhákat, kiegészítőket újrahasznosított alapanyagokból, használt ruhákból, lakástextilekből, fel nem használt anyagokból készíti. Így nincs két egyforma darab sem, minden egyedi és mind-egyiknek története van, amit Angéla az oldalon a termék leírásában el is mesél. Ezt a történetet írhatják tovább a vásárlók, akik elkötelezettek a körforgásos életmód iránt, és örömmel viselik az így megalkotott szoknyákat. Mert egy fecske nem csinál nyarat, de ha minél többen csatlakozunk, eljön a nyár is. ♦



SZÖVEG –
BOGOS ZSUZSANNA

SOROZAT –
VÉGY EGY RÉGI RECEPTET!

Simai Kristóf tavaszi csirkéje

Simai Kristóf (1742–1833) piarista szerzetes tanított, fordított, levelező tagja volt a Magyar Tudományos Akadémiának. Mai szemmel látszólag semmi különös nincs az életútjában. Csakhogy 1795-ben úgy döntött, recepteket kezd gyűjteni. Azért, hogy „hazánk szépeinek” végre legyen egy jól használható, korszerű szakácskönyve. Meglepő és szép feladatra vállalkozott. Vajon megérte a sok munka?

◆ Merthogy munkája tényleg lehetett a 627 recept leírásával (kézzel!), amit végül össze tudott rendezni. Egy keveset merített egy német könyvből, és megjelöli két másik forrását is, de a java magyar ételekről szól, amelyek eredetét ma már sajnos homály fedi. Az biztos, hogy az ország minden pontjáról gyűjtött – személyesen vagy levelezés útján. Szépen árulkodik erről, hogy a bab szót hol *paszuly*nak, *paszurnak* írja, az alföldi tájszólásnak megfelelően, hol *fuszulykának*, ahogy Erdélyben mondanák.

FALVAK ÉS VÁROSOK ASZTALÁRÓL

A paraszti konyhában ma is élő fogások megmutatják továbbá, hogy a Dunántúlról, Tiszántúlról, Felvidékről, Erdélyből egyaránt merített. Szerepel kiadványában többek között a cibereleves, a kaszáslé, a köménymagos leves, a puliszka, a dödölle, a hajdúkáposzta, a töltött káposzta, a fánk, a kürtőskalács, a palacsinta, az uborkasaláta. Egyszerűségükben is sokat adó, tájjelegű ételek. De vannak nemesi, polgári fogásai is. Utóbbiak különösen izgalmasak lehetnek, hiszen egy időre kikoptak a köztudatból. A sokszínű, évszázadok hatásait magán viselő, gazdag konyhakultúra annak élvezőivel együtt megszenvetde a 20. századot. Jött helyette az olcsón előállítható, uniformizált tömegétkeztetés. Ezt váltotta a kilencvenes évek

színes-vidám, műanyag világa. A készételek, a gyorsforgasztott fogások, a kínai, az amerikai, török gyorséttermek, a házhoz rendelhető pizza érdekesebb lett a menzán megunt hazainál. És ahogy kinyílt a világ, joggal kezdünk inkább az érdekesebb, minőségibb külföldi konyhák felé kacsingatni. De Simai megmutatja nekünk, hogy néha érdemes a régi felé is fordulni.

ÍZGAZDAGSÁG

Hogy miért izgalmas a régi? Mert például receptjeiben elképesztően gazdag a fűszerezés. Megtalálható nála a bazsalikom, a babérlevél, a fekete és fehér bors, a csombor, a citromhéj, a fenyőmag, a fokhagyma, a fahéj, a gyömbér, többféle kakukkfű, a kapribogyó, a kapor, a koriander, a köménymag, a majoranna, a mustár, a rozmarin, a sáfrány, a só, a snidling, a szegfűszeg, a szardella, a szerecsendióvirág, a tárkony, a torma és a turbolya. Ugyan többségében vaját használ zsiradékként, mint a francia konyhaművészek, de olívaolaj is akad a receptjeiben. Sőt, málnaecet is...!

RECEPTEK A 18. SZÁZADBÓL

Most néhány kiválasztott példán mutatom meg, milyen gazdag anyagot is gyűjtött össze Simai. Vegyünk





mondjuk egy igazán hétköznapi alapanyagot, a csirkét. Két receptet is ajánlhatok, az egyik kevés munkával jár, mégis tartalmas, mutatós étel, a másik a maradékmenetésre jó példa. Fogjunk tehát egy egész csirkét (de persze csak combbal vagy más résszel is működhet), aztán tegyük „lábosba szalonnaszletekre, két-három szeletke sunkával és borjúhússzeletekkel”. (Bevallom, utóbbit kihagyom, de ha gazdag lakomát akarunk, maradjunk az eredeti tanácsnál.) Ezután tegyünk hozzá félbevágott zellergumót, nagy darabokra vagy félbevágott sárgarépát, fehérre párt zöldjével együtt, vöröshagymát, mogyoróhagymát. Készítsünk fűszercsokrot csombor, kakukkfű, bazsalikom, babérlevél használatával. (Ha nincs még egy kis balkonládányi fűszerkertünk se, a szárított változat is megfelel.) Öntsünk rá egy kis olívaolajat, egy nagy pohár bort és ugyanannyi ecetet. Fedjük le, és kis lángon főzzük készre a húst. „Ha megfőtt, szedd ki a csirkét, rakd renddel a tálba, a levéből tölts reá egy keveset, friss

petrezselyemzöld-levelekkel fodrozd meg, s add fel.” Nagyon üde, mégis kiadós fogás, amelyben jól érvényesülhetnek a tavasz friss ízei. Lehet persze egyéni szokásokhoz alakítani: a zöldségeket előtte lepirítani, hogy a karamellizált íz tovább gazdagítsa az ételt. A boron kívül egy kevés víz sem árt, bár a húsból és zöldségekből is jön valamilyen. Sütőben készíteni a legegyszerűbb, ideális esetben vaslábasban, de annak híján egy alufóliával letakart tepsi is megteszi. Másnap, ha a csirkéből maradt még, érdemes maradékot mentenünk. Simaitól erre kétféle módszert is tanultam. Az egyiknél a húst felszeleteli, bort tölt rá, megszórja citromhéjjal, felönti alaplével (használhatjuk a zöldséges ragu levét), és vajaz zsemlemorzsalékot szór rá. A másiknál vajon köménymagot pattogtat (így jön ki igazán az íze, ezt az indiai konyha révén is ismerhetjük), majd rádobja a felszelt húsmaradékot, és kevés liszttel habart tejföllel besűriti. Ha túl sűrű lenne, ezt is a ragunk levével vagy alaplével lehet tovább alakítani. ♦



SZÖVEG –
SZABÓ EMESE

SOROZAT –
RENDELŐ



TERÍTÉKEN A GABONA

A gabonafélék fontos részét képezik az egészséges táplálkozásnak, hozzájárulnak a test energiaellátásához, értékes vitaminokat és rostokat tartalmaznak. Viszont nem mindegy, hogy a kicsik étrendjébe hogyan és mikor vezetjük be az ilyen termékeket, és mit teszünk, ha úgy tűnik, valamilyen problémát okoznak náluk.



- ◆ Gabonapelyhek, zabkásák és müzlik, péksütemények, tészták és rizsfélék, extrudált kenyér és puffasztott búza. Olyan gabonából készült ételek ezek, amelyek már a kisgyerekek étrendjének is részei, a picik már jóval egyéves koruk előtt megízlelhetik őket. Az ezekkel történő hozzátáplálás a hazai dietetikusok és védőnők által követett irányelv szerint a gyerekek 5 hónapos korától kezdődhet meg. Ez a gyakorlatban azt jelenti, hogy ha betöltik a 4 hónapos kort, már kaphatnak az anyatej vagy a tápszer mellett más élelmiszereket, köztük gabonákat is. Ezek közül a rizs az első szilárd táplálékok között szerepelhet. „Gabonafélékből kezdetben nagyon kis mennyiségeket kell adni, például egy-egy evőkanányi gabonapépet, vagy valamilyen gluténtartalmú alapanyagból, például lisztből vagy darából készült ételt. A gluténtartalmú gabonák mennyisége ezt követően emelhető, de 12 hónapos kor előtt ilyen élelmiszer önálló étkezésként így sem ajánlott. Az Európai Élelmiszerbiztonsági Hatóság és más nemzeti hatóságok irányelvei ebben a kérdésben egyébként nem egységesek, vannak olyan országok, amelyek a hozzátáplálást eleve csak 6 hónapos kortól javasolják, így korábban gabonákat sem ajánlanak” – mondja **Szűcs Zsuzsanna**, a Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének elnöke.

MENNYISÉG ÉS MINŐSÉG

A hozzátáplálás megkezdésekor nemcsak arra kell figyelni, hogy a gabona mennyisége csekély legyen, hanem arra is, hogy maga az alapanyag pontosan milyen, miként van feldolgozva. Hiába tartjuk egészségesebbnek a teljes őrlésű gabonákat és a belőlük készült termékeket, például liszteteket, azok a kicsiknek nem ajánlottak. Ez pont amiatt van, ami a későbbi táplálkozásban az ilyen alapanyagok egyik plusz értékét adja: hogy rostban gazdagok. „A gabonák héjában lévő, vízben nem oldódó élelmi rostok nagyon nehezen emészthetőek, ezekkel a babák éretlen bélrendszere nem boldogul. Emiatt kell a kicsiknek barna rizs helyett hagyományos fehér rizst adni, és a lisztet, darák közül is a finomított változatokat választani. Korábban ezért ajánlottak a gyerekeknek háztartási kekszet és a babakekszetet is. Ezek használata a mai álláspont szerint – mivel hozzáadott cukrot és egyéb adalékanyagot is tartalmaznak – nem ez a legideálisabb megoldás. Helyettük jobb a kicsikkel úgy megismertetni a glutént, hogy püréjükbe belekeverünk például egy kis finomlisztet” – mondja a dietetikus.

MIKOR JÖHET A TELJES ŐRLÉSŰ?

A legkisebbek nem kaphatnak teljes őrlésű gabonából készült termékeket, de óvodáskorban már fogyaszthatják ezeket is. Az ő étrendjük már hasonló felépítésű, mint a felnőtteké, különbség csak az adagok méretében van. Hatéves kortól a porciók már nagyobbak is lehetnek, ettől az életkortól már 50 gramm kenyér, 30 gramm zabpehely, 100 gramm főtt tészta vagy 100 gramm főtt rizs számít egy adagnak. Ilyenből naponta hármat ajánlott elfogyasztani, és törekedni kell rá, hogy közülük legalább egy teljes értékű legyen. Ez lehet például egy teljes őrlésű gabonából készült péksütemény, vagy köretként barna rizs. A hagyományossal szemben érdemes előnyben részesíteni a barna lisztből készült tésztákat is. Jó, ha a gyerekek gyakran kapnak olyan gabonaféléket is, mint a köles, a bulgur és a kuskusz.

A GYANÚ NEM ELÉG

A gyerekek esetleges gluténérzékenysége az esetek többségében viszonylag hamar – az ilyen alapanyagok bevezetésekor – kiderül, ilyenkor a tünetek sokkal árulkodóbbak, mint a felnőtteknél. A szülők jellemzően azt tapasztalják, hogy gyerekük sír és a hasát fájlalja, puffad és hasmenése lesz, másrészt elmarad a fejlődésben. Ezeket a panaszokat az okozza, hogy a glutén egy autoimmun folyamaton keresztül károsítja a bélbolyhokat, ami miatt felszívódási problémák alakulnak ki, az elfogyasztott tápanyagok nem tudnak megfelelően hasznosulni. Gluténérzékenység később is kialakulhat, ilyenkor jellemzően valamilyen gyulladásozós bélrendszeri elváltozás indítja be a autoimmun folyamatot. „Ha fölmerül a gluténérzékenység gyanúja, akkor első körben különböző vértesztekkel – ellenanyagok kimutatásával – igazolják azt. A diagnózis megerősítésére bélbiopszia is szükséges lehet. Ha igazolódik a gluténérzékenység, akkor az étrendből teljesen ki kell iktatni ezt a fajta gabonafehérjét. Arra viszont figyelni kell, hogy a diagnózis megfelelő legyen, az IgG-tesztek erre a célra önmagukban nem jók, azokat a szakemberek nem tekintik teljes értékű vizsgálati módszernek” – emeli ki Szűcs Zsuzsanna. Annak tisztázása, hogy a gluténérzékenységre utaló tünetek hátterében pontosan mi áll, azért is fontos, mert az egyes problémáknál más-más diétát kell követni. Emiatt gyanú esetén nem szabad a glutén elhagyásával próbálkozni, hanem orvoshoz kell fordulni, és egyértelmű diagnózist szerezni.

CSAK OKKAL DIÉTÁZNI

Ha valódi gluténérzékenységről – tehát cöliakiáról – van szó, akkor a kicsik táplálásából minden gluténtartalmú gabonát ki kell iktatni, étrendjük még nyomokban sem tartalmazhatja ezt a fehérjét. Ilyenkor még olyan vágódeszka vagy egyéb eszköz sem használható, ami korábban gluténtartalmú élelmiszerrel vagy alapanyaggal érintkezett. Ennek oka, hogy a cöliakiánál egészen kis fehérjemennyiség is károsíthatja a bélbolyhokat és a bélnyálkahártyát. Ezzel szemben az egyéb érzékenységek-nél előfordulhat, hogy csak a búzát kell mellőzni, a többi kalászos nem. Ilyenkor nem maga a glutén okoz gondot, hanem egyéb olyan fehérje, ami a búzában fordul elő. Ha ez a helyzet, akkor a rozs, az árpa és a zab fogyasztható lehet. „Az ilyen jellegű érzékenységek hátterében több ok is állhat. Például olyan felszívódási zavar, amit egy adott enzim működési problémája eredményez, vagy olyan immunválasz, amit ugyan nem a gluténra, de valamelyik gabonafehérjére

ad a szervezet. A pontos okot ma már molekuláris diagnosztikai módszerekkel is fel lehet tárni, végezhető genetikai vizsgálatok. Emiatt a kép ma már sokkal árnyaltabb, mint régebben, amikor vizsgálati módszerek híján szinte minden gabonával kapcsolatos problémát cöliakiának tartottak” – emeli ki a dietetikus. Ha nincs szó gluténérzékenységről, akkor a gyerekek étrendjéből nem jó mellőzni a gluténtartalmú kalászosokat. „A mentes termékekkel az a legnagyobb gond, hogy a rosttartalmuk alacsony. Ez azért probléma, mert Európában a teljes értékű gabonák nagyon fontosak ebből a szempontból, az elfogyasztott rostanyagok nagy hányada ezekből származik. A másik gond, hogy a rugalmas, puha és szellős téztszerkezet kialakításáért elsősorban a glutén felelős, ha az hiányzik, akkor a megfelelő textúrát csak adalékanyagokkal, illetve sok esetben zsír és cukor hozzáadásával lehet biztosítani. Emiatt ezek az élelmiszerek összetétel szempontjából nem mindig számítanak túl jónak” – mondja Szűcs Zsuzsanna.

CSÍNJÁN A CUKORRAL

Az egészségesnek tartott gabonapelyhek és müzlik sem feltétlenül előnyösek, ezeket sem jó válogatás nélkül megvenni a gyerekeknek. A gond az, hogy nehéz belőlük olyat találni, ami valamilyen formában ne tartalmazna hozzáadott cukrot vagy valamilyen cukortartalmú növényi szirupot, például almasűrítményt, kókuszvirág-cukrot vagy agávészirupot. Az ezekből eredő cukortartalmat mindig meg kell nézni a termékek csomagolásán, és olyat kell keresni, amit csak minimálisan édesítenek. A legjobb őket házilag elkészíteni például zabpehelyből, olajos magvakból és aszaltgyümölcsből. Utóbbiakat a magas cukortartalom miatt csak kis mennyiségben szabad hozzáadni a keverékhez. Előállítható otthon granola is, aminek az alapját szintén a zabpehely adja, azt kell összeforgatni magokkal és a fűszerekkel – például a fahéjjal –, majd összedolgozni olajjal és mézzel. A cukortartalom miatt a mézre is figyelni kell, nem szabad belőle túl sokat használni. Ha a mix kész, a keveréket csak bele kell simítani egy sütőpapírral kibélelt tepsibe, majd időnként átkevergetve 180 fokon sütni 15 percig. Az apróra vágott aszaltgyümölcsöket a már elkészült keverékhez lehet hozzáadni kis mennyiségben. A cukortartalomra a müzliszeleteknél is figyelni kell, azokból sem jó olyat adni a gyerekeknek, amelyek túl édesek. Náluk a cukor kérdésköre azért is kiemelt fontosságú, mert ha kicsi korukban hozzászoknak az édes ízekhez, később nehezen mondhatnak le róluk. ♦

