



SZÖVEG –
SZABÓ EMESE

SOROZAT –
RENDELŐ

NE LEGYEN A CUKOR MÉZESMADZAG!

Kevéske müzli, gyümölcslé, tejszelet vagy kakaó, és a gyerekek hozzáadott cukorból máris elfogyasztották azt a mennyiséget, ami egy napra megengedhető lenne. Cukorfogyasztásukra már a kezdetektől figyelni kell, mert aki megszokja az édes ízeletet, később nehezen szakad el tőlük – és ennek súlyos következményei lehetnek. Mi a cukor helye a kicsik menüjében?

- ◆ Szervezetünk glükózzá bont le mindent, amit csak lehet, ez adja az életműködésünkhöz szükséges energiát. Ha a gyerekek mozognak, és életkoruknak megfelelően táplálkoznak, alkalmanként nyugodtan fogyaszthatnak cukrot tartalmazó élelmiszereket. Viszont az „alkalmanként” itt kulcsszó, mellette pedig az is számít, hogy cukros étel alatt mit értünk, és abból mennyit eszünk meg.

„Az édes íz szeretete evolúciós okok miatt velünk születik – az ősidőkben a túlélés záloga volt, hogy könnyen hasznosítható energiaforráshoz jussunk. Első táplálékunk, az anyatej is édes. Ha az anyatejes táplálás nehézségekbe ütközik, vagy ha a pici válogatós, könnyű elcsábulni az édes tápszerek felé, és a kicsiket később is meg lehet nyugtatni, vigasztalni édes italokkal. Viszont az első ezer napnak elképesztő jelentősége van a gyerekek későbbi táplálkozási szokásaira nézve, ilyenkor alakul ki az ízlésük. Emiatt fontos, hogy ebben az időszakban hozzáadott cukorral készülő ételeket és italokat ne fogyasszanak, a cukor csak természetes forrásaiban szerepeljen az étrendjükben” – mondja **Soltész Erzsébet** dietetikus. Különösen fontos, hogy az édes íz ne kapcsolódjon a jutalmazáshoz, ne édes nassolnivalóval fejezzük ki szeretetünket, pozitív visszajelzésként se ezt adjuk a gyerekeknek. Ha így teszünk, megágyazunk annak, hogy felnőve úgy próbálják meg enyhíteni szorongásaikat, vagy csökkenteni a stresszt, hogy édességet fogyasztsanak.





A túlzott cukorfogyasztás gyerekeknél is növeli az elhízás és azzal együtt a 2-es típusú diabétesz rizikóját, és ártalmas a fogak egészségére is. Ebből a szempontból a cukros italoknak van a legrosszabb hatásuk, pláne, ha a kicsik nem egyszerre, hanem folyamatosan kortyolgatva isszák ezeket víz helyett, ráadásul rendszeresen.

ÉDES ÍZ MÁSKÉPP

A legjobb, ha a kicsik a cukrot és az édes ízt természetes formában – színes zöldségek, gyümölcsök összetevőjeként – kapják meg. Ezzel megalapozzuk az egészséget támogató táplálkozási mintájukat, és vonzóvá tesszük számukra ezeket a rostokban gazdag élelmiszereket. Jó ötlet például olyan tejterméket adni a gyerekeknek, amit magunk ízesítünk gyümölcsrel. Müzlit is érdemes otthon készíteni, ugyanis a bolti gabonapelyhek jellemzően sok hozzáadott cukrot tartalmaznak.

Másrészt a bennük lévő gabona – még ha teljes kiőrlésű is – ebben a feldolgozott formában nem éri el ugyanazt az élettani hatást, mint a teljes gabonaszemből készült natúr pehelykeverékek. „Azokat a csomagolásokat, amelyeken valamilyen aranyos meselény van, még alaposabban meg kell nézni, mert a gyerekeknek szánt ízvilág jellemzően még a szokásosnál is édesebb. Van például olyan, kicsiket célzó gyümölcsös ital, amelyben több cukor van, mint a szénsavas üdítőkben” – emeli ki Soltész Erzsébet. Figyelni kell a kakaóra is, amelynek instant és palackos változata poharanként akár 25–30 gramm cukrot is tartalmazhat. Ezt emiatt jobb otthon készíteni tejből, jó minőségű kakaóporból, kevés cukorral. Sokakat zavar, hogy a por nem oldódik könnyen a tejben, ezen segít, ha a kakaót tejhabosító eszközzel készítjük el. Otthon a sütemények cukortartalmát is lehet csökkenteni, a receptek tökéletesek lesznek fele- vagy harmadannyi mennyiséggel is. Jó megoldás az is, ha cukor helyett részben aszaltványokat használunk – ezek is cukrosak, de értékes ásványi anyagokat, vitaminokat és élelmi rostokat is tartalmaznak.

Az Egészségügyi Világszervezet ajánlása a gyermekek hozzáadottcukor-fogyasztására ugyanaz, mint a felnőttekére: nem szerencsés, ha meghaladja a teljes kalóriabevétel 10 százalékát. A hozzáadott cukor kategóriájába beletartozik minden, amit az élelmiszerek nem természetes módon tartalmaznak. Tehát csak azt nem kell beleszámolni, ami a friss gyümölcsökben és zöldségekben van, elsősorban glükóz és fruktóz formájában, illetve a tejben laktózként. A hozzáadott cukor mennyiségének 5 százalék alá csökkentése további egészségügyi előnyökkel jár. A gyerek neme, életkora, testsúlya és fizikai aktivitása alapján számított megengedett cukorbevitel nem több napi 3-8 kockacukornyi mennyiségnél. Egy sokat futkározó ovisnál vagy egy átlagosan aktív tinédzsernél már napi egy csokiszelet vagy egy pohár cukros ital tartalmazza a megengedett limitet.

KEVÉS GYÜMÖLCSLÉT, ÉS HÍGÍTVA!

Cukor szempontjából a 100 százalékos gyümölcslevek sem előnyösek, azokban is van annyi cukor, mint a szénsavas üdítőkben, és ugyanúgy emelik a vércukorszintet is. A korszerű dietetikai ajánlások a bennük lévő

cukrot is hozzáadottként kezelik. Helyettük jobb a kicsiknek zöldségből, gyümölcsből salátát, esetleg időnként smoothie-t készíteni. Gyümölcslevet csak alkalmanként, hígítva, étkezés mellé kapjanak a gyerekek, vagy intenzív sportoláskor szolgálhat gyors energiapótlásként. Sok hozzáadott cukrot tartalmaznak a gyümölcsjoghurtok, joghurtitalok is. „Ezek a természetes cukortartalommal együtt adagonként 15-30 gramm cukrot is rejthetnek, ami 5-10 kockacukornak feleltethető meg. Emiatt jobb natúr joghurtot beszerezni, és azt otthon ízesíteni gyümölcszel, kiegészíteni natúr gabonapehellyel, magokkal. A bolti édességekkel véggépp óvatosan kell bánni, ráadásul ezek tetemes mennyiségű telített zsíradékot is tartalmaznak. Ilyet legfeljebb heti egy-két alkalommal, kis adagban adjunk” – mondja a dietetikus. A magas cukortartalmú gyümölcsök, mint a szőlő és a banán az étkezés részeként kis adagban fogyasztandók. Szintén fontos, hogy a gyerekeknek mindig legyen vízzel megtöltött kulacs, mert amikor megállunk innivalót venni, mert a kicsi szomjas, nagy eséllyel gyümölcsöt, jeges teát vagy szénsavas üdítőt kérnek, amit a rohanásban általában meg is kapnak.

ALTERNATÍV CUKROK ÉS ÉDESÍTŐSZEREK

A klasszikus kristálycukor mellett rengeteg alternatív cukor létezik, de ezek mennyiségére ugyanúgy figyelni kell, mint a répacukoréra. A nádcukor, a juharszirup és a különféle gyümölcskivonatok kémiaiailag alig különböznek a normál kristálycukortól. Nem ajánlott asztali cukorként a fruktóz (gyümölcscukor) sem, túlzott bevitel a vérszínzint emelkedését eredményezheti. Egyéves kor alatt nem szabad mézet adni a gyerekeknek, de később sem érdemes sokat fogyasztani belőle, hiszen a cukor adja összetételének 80-85 százalékát. A mesterséges édesítőszernek néhány betegségtől – például az 1-es típusú cukorbetegségtől – eltekintve hatéves kor alatt egyáltalán nem ajánlottak, és nem szerencsés rendszeres fogyasztásuk nagyobb gyerekeknek sem. Nem szabad, hogy a kicsik szervezete az édes ízt energiabevétel nélkül szokja meg. Emiatt nem jó az a megoldás, ha a cukrot úgy akarjuk számúzni a család életéből, hogy a cukros üdítőről átváltunk édesítőszeres verzióra. Ez felnőtteknek sem jó, egyebek mellett a bélfőrára is kedvezőtlen hatása lehet. ♦





Használd Játékoskártyád a lottózókban, és nyerj akár 1 millió Ft-ot!

Nyeremények 2 hetente:

1 x
1 millió Ft

1 x
500 ezer Ft

10 x
100 ezer Ft
MediaMarkt
ajándékkártya

*Növeld nyerési esélyedet **Játékoskártyád** használatával
akár minden nap!*

A promóció időtartama: 2023. január 16. – április 23.



SZERENCSEJÁTÉK ZRT.

A Játékoskártya és a promóció részleteiről érdeklődj
a lottózókban és a www.szerencsejatek.hu oldalon.

#maradjonjáték 



SZÖVEG –
BOGNÁR MÁRIA

SOROZAT –
ZÖLD MOZAIK

ZÖLD mozaik

1



Dezodorokat újratöltő automata Budaörsön

Dezodorok újratöltését lehetővé tevő automatát állított fel budaörsi üzletében egyelőre kísérleti jelleggel az egyik drogérialánc. A palackok vásárlók általi újratöltése magyar fejlesztés, a Respray technológiát a BME szoftver- és gépészmérnök hallgatói dolgozták ki.

Az újratöltéssel a környezettudatos vásárlók akár ötször is használhatják a fémalackokat, negyedére csökkentve a karbonlábnyomot. A tervek szerint több üzletben is elhelyeznek majd ilyen automatát, először Budapest környékén, később Magyarországon, Németországban és más nemzetközi piacokon is elterjesztenék az újratöltő automatákat.

Csak Európában 2 milliárd fújós dezodorpalack kerül a kukákba évente. Az új alumíniumpalackok előállításuk rendkívül drága, és óriási terhelést jelent a környezetre. Erre kívántak reagálni a magyar fejlesztők.

Üvegházakkal kombinált napelemek

Üvegházakkal kombinált napelemeket egy francia cég. A kísérlet során 2500 négyzetméteren természetek zöldségeket – főként padlizsánt – napelemekkel kiegészített üvegházakban. Azt tapasztalták, hogy egy évvel az üzembe helyezés után a napelemek alatt nagyobb hozamot lehetett elérni, mint a modulok nélküli területeken: míg előbbinél 800 kilogramm, utóbbinál 500 kilogramm zöldséget lehetett betakarítani. Emellett a napelemek alatt természet padlizsán jobban fejlődött.

A fejlesztők szerint ez a technológia megoldást kínálhat a gazdáknak az éghajlatváltozáshoz alkalmazkodás során, növelheti az ellenálló képességet, segítheti a mezőgazdasági termelés optimalizálását.

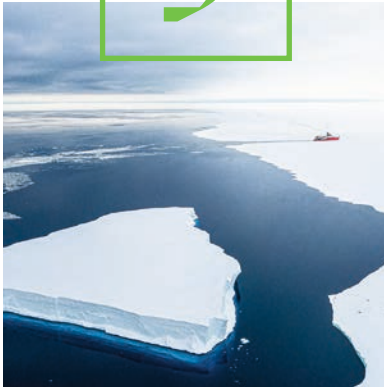
2



Kép: Profimedia – Red Dot



3



Eltűnhet az Ítéletnap-gleccser

A klímaváltozás környezetvédők szerint immár a teljes eltűnéssel fenyegeti a nyugat-antarktisi térség jégtakaróját, az itt húzódó Thwaites-gleccsert (amelyet az esetleges elolvadásának katasztrofális következményei miatt Ítéletnap-gleccsernek neveznek) és a Pine Island-gleccsert. A Thwaites-gleccser területe akkora, mint Nagy-Britannia, és évi két kilométeres sebességgel csúszik bele az óceánba. A két gleccser leszakadó darabjai a Pine Island-öblön keresztül az Amundsen-tengerbe jutnak. Ha teljesen elolvadnak, kb. 65 cm-rel emelkedik meg a tengerszint. Tudósok szerint ezzel az emberiség utolsó védvonalát lépné át a pusztító vízszintemelkedés.

A Thwaites-gleccsert már James Cook kapitány is megközelítette hajójával a 18. században, de ezután 200 évig senki nem merészkedett nála délebbre. Erre először 1985-ben került sor, az amerikai parti őrség jégtörője közelítette meg a gleccsert, fedélzetén környezetvédőkkel. A két óriásgleccser állapota és olvadásuk lehetséges következményei miatt már akkor aggodalmukat fejezték ki.

Esőerdők „kertészei” az elefántok

Az elefántok jelentősen segítik az afrikai erdők biodiverzitásának és szénmegkötő képességének fenntartását. Az esőerdők „kertészei” az alacsony szénmegkötésű növényfajokat fogyasztják előszeretettel, mert azokat ízletesebbnek találják. Ezzel egyúttal a növénypopulációt is ritkíthatják, és több fényt, tápanyagot, teret biztosítanak a magasabb szénmegkötésű fák növekedéséhez. Emellett a fák elterjedését is segítik, hiszen gyümölcseik szintén szerepelnek az étlapjukon. A magok a bélrendszerükön átjutva, és úgy a földbe kerülve hatalmas fává fejlődhetnek. A kutatók arra figyelmeztetnek, ha a veszélyeztetett elefántok kihalnának, 6 százalékkal csökkenne Közép- és Nyugat-Afrika esőerdeinek légköri szén-dioxid-megkötő képessége, és ezzel tovább erősödne a globális felmelegedés. Ezért az állatok védelmét jobban kellene támogatni.

4



5



A víztározók iszaposodása is veszélyezteti a Föld vízkészletét

Az iszaposodás miatt a világ nagy gátrendszerei elveszíthetik 2050-re tárolókapacitásuk negyedét, és ezzel a Föld vízkészletei kerülhetnek veszélybe egy friss ENSZ-kutatás szerint.

Az ENSZ 150 államban több mint 47 ezer gátról gyűjtött adatokat, és arra a megállapításra jutott, hogy a gátak eredeti kapacitásuk 16 százalékát már elveszítették. A kutatás szerint 2050-re az USA-ban 34, Indiában 26, Brazíliában 23, Kínában 20 százalékos lehet a veszteség. A problémát az okozza, hogy a természetes vízáramlás zavara miatt iszap halmozódik fel a víztározókban, károsítva a turbinákat, és csökkentve az energiatermelést is. Az üledékáramlás akadályozása a folyók felső szintjén gyakori áradásokat, alsó részén az élőhelyek pusztulását eredményezheti. További gondot jelent, hogy világszerte csökken az épülő gátak száma. Ez évente alig ötven, míg a múlt század közepén az ezret is elérte.



Élelmiszermentés felsőfokon

Tavaly összesen 239 ezer nélkülözőt segített lejáratközeli vagy csomagoláshibás termékekkel a Magyar Élelmiszerbank Egyesület, amely az élelmiszereket áruházaktól és gyárakból gyűjtötte be. A szervezet élelmiszermentő kapacitását jelentősen megnövelte, hogy ki tudja elégíteni az egyre nagyobb igényeket. Így tavaly újabb 225 áruházat kapcsoltak be a hálózatukba, másfélszerezésre növelve azoknak a boltoknak a számát, ahol napi szinten összegyűjtik a megmaradó, felesleges termékeket.

Az egyesület 2022-ben 8,7 millió kilogramm élelmiszert osztott szét több mint 9,8 milliárd forint értékben. Az árak 75 százaléka pékáru, illetve zöldség és gyümölcs volt, de eljuttattak a rászorulóknak tejtermékeket, húsárut és tartós élelmiszert is. A nagy élelmiszerláncok mellett 94 cégtől mentettek árut, többek között élelmiszeripari gyártóktól, kereskedőktől, mezőgazdasági termelőktől és vendéglátóhelyektől.

A Magyar Élelmiszerbank Egyesületet 2005 szeptemberében néhány jó barát alapította. Az elképzelés azt volt, hogy a kereskedelemben felesleges élelmiszereket a rászoruló, nehéz sorsú emberekhez juttassák el. Alapvetően lejáratközeli, csomagoláshibás, illetve promóciókból, ünnepi akciókból megmaradt termékeket kutatnak fel, hogy azok ne a hulladékégetőkben végezzék. Az élelmiszermentéssel a rászorulókat megsegítése mellett a nagyobb környezeti terhelés is megelőzhető, és egyúttal a termékek előállításába fektetett energia sem vész kárba.

Az elmúlt 18 évben közel 100 millió kg élelmiszert mentettek meg. Kezdetől nonprofit módon, adományokból, főként önkéntesekre és karitatív szervezetekre támaszkodva végzik tevékenységüket. 600 ezer karitatív szervezetből álló hálózatot építettek fel, rajtuk keresztül valóban a rászorulókat tudják segíteni.

Japán erdőterápia

Egyre népszerűbb időtöltésnek számít Japánban az erdőterápia, amelynek fontos gyógyító hatást tulajdonítanak a távol-keleti szigetországban.

A shinrin-yoku szerint „az erdőfürdő”, a természetben eltöltött idő jelentősen segíti a test és a lélek gyógyulását. A meditatív természetjárás alkalmával az emberek gyógyulási céllal, mind az öt érzékszervvel tudatosan kapcsolódnak a természethez.

A terápia lényege, hogy teljesen kikapcsolják az elmét, minden érzékszervvel beleolvadnak a természetbe, és az erdők „gyógyító kezeire” bízzák magukat a látogatók. A látást, a hallást, érintést, szaglást aktiválva gyönyörködnek a tájban, megölelik a fákat, belélegzik a fák, virágok illatát, hallgatják a vízesések, a szél hangjait. A gyógyteák pedig a gyógynövények ízével és gyógyerejével segítik a folyamatot.

A módszert az 1980-as években fejlesztették ki, de a japán kultúrának mindig fontos része volt a fák és a természet tisztelete. Ma már Magyarországon is részt vehetünk terápiás célzatú erdei kirándulásokban.



10 PERCENKÉNT FÉL KILO

ENNYITŐL SZABADULHATSZ MEG, HA NEM JÁRATOD FELESLEGESEN A MOTORT!

A környezetkímélő, fenntartható megoldásairól híres Svédországban járva sokfelé találkozhat egy furcsa táblával a messziről jött utazó. Tomgångskörning förbjuden! – hirdeti a táblán a felirat, és a hozzá tartozó kép is valószínűsíti, hogy valamiféle tilalomról van szó: áthúzott piros karikában egy füstölő kipufogójú autót ábrázol. De mit jelenthet, mi az, ami tilos? Füstölni az autóval? Ha jár a motor, és belsőégésű erőforrás hajtja az autót, akkor a kipufogó füstöl, nincs mit tenni. Vagy mégis?

♦ A fordítóprogramok sem visznek sokkal közelebb a megoldáshoz: nemhogy a Google Translate, de a fejlettebb, mesterséges intelligencián alapuló DeepL Translator szerint is az üresjárat az, ami tilos. A valóság ennél prózaibb és logikusabb: a felelősen gondolkodó svédek – illetve általában az egyes települések önkormányzatai, amelyek (ahogyan a magyar jogban, úgy Svédországban is) megtehetik, hogy az országos szabályoknál szigorúbb környezetvédelmi előírásokat alkalmaznak – a járó motorral történő várakozást tiltják. Néhol kategorikusan, tehát az a verdikt, hogy ha megállsz, akkor a motort is állítsd le! Ha nincs a felirat mellett egy kétjegyű szám, akkor nincs mérlegelés sem: fék, aztán slusszkuks. Ha viszont melléírnak egy számot, akkor várakozhatunk járó motorral, de csak annyi másodpercig, amennyit a tábla engedélyez.

A korlátozásnak van megfelelője az angol nyelvet használó országokban is („No running engines”), de az alapötlet svéd, és hogy mennyire hatékony, azt talán jól jellemzi, hogy a start-stop funkciót időközben a személygépkocsik jelentős hányadába beépítették. A sofőrön azonban továbbra is sok múlik (még a start-stopos autókban is, hiszen a funkció kikapcsolható). És nem is kell ahhoz

semmilyen központi vagy helyi előírás, hogy leszokjunk a járó motorral történő várakozásról: ilyenkor egy átlagos gépkocsi 10 percnél akár 0,5 kilogrammnyi szén-dioxidot is a levegőbe enged – különösen, ha bekapcsol a klíma és a motorhűtés –, méghozzá az esetek döntő többségében teljesen indokolatlanul.

Egyébként pedig egyrészt a motornak is jót tesz a pihe-nés – a túlpörgetett és túlmelegedett turbók kivételével általános szabálynak tekinthető, hogy a megállás utáni leállítás inkább használ, mintsem árt –, másrészt ennél fájdalommentesebb módja nem nagyon van annak, hogy havonta jó néhány kilogrammal csökkentjük a károsanyag-kibocsátásunkat, hiszen valójában nem kell érte lemondanunk semmiről.

Okos megoldásokkal a hétköznapi energiahasználat és szén-dioxid-kibocsátás csökkenése nem befolyásolja negatívan az életminőséget, sőt a komfortérzetünket is növelheti! Vagyis a cél nem az, hogy lemondjunk valamiről, hanem sokkal inkább az, hogy – a ténylegesen fölösleges kibocsátásokat elhagyva – nap mint nap csökkentjük az ártalmakat és a környezeti terhelést, és mindeközben hatékonyan járulunk hozzá ahhoz, hogy az életünk környezeti és gazdasági értelemben is fenntarthatóbb legyen.

A környezeti terhelés problémája a városban élve a legszembetűnőbb, hiszen a kényelmes városi életmódunkhoz számos magas károsanyag-kibocsátással járó tevékenység kapcsolódik. Jó hír, hogy a városi élet legtöbb területén van lehetőségünk arra, hogy csökkentjük a károsanyag-kibocsátást. Például egy olyan káros szokás, mint a dohányzás esetében is mérsékelhető a kibocsátás mértéke, hiszen a füstmentes technológiák lényegesen kevesebb káros anyagot bocsátanak ki, mint az égéssel és füsttel járó hagyományos dohánytermékek. A leszokásnál persze soha nincs jobb megoldás, de a le nem szokó felnőtt dohányzók számára kulcsfontosságú lehet a hiteles forrásból történő tájékozódás, hiszen minden apró lépés számít az ártalomcsökkentés felé vezető úton! ♦



SZÖVEG –
BOGOS ZSUZSANNA

SOROZAT –
VÉGY EGY RÉGI RECEPTET!

AMIKOR NINCS KEDVÜNK FŐZNI

Nem szokás leírni ezt gasztrócikkekben, de bizony ki kell mondani: főzni néha nagyon terhes. Mert éppen nincs hozzá kedvünk. Vagy időnk a gyerek és a munka mellett. Esetleg kifogytunk az ötletekből. És egyébként is, belefásultunk már abba, hogy nap nap után oda kell állni a tűzhelyhez! Na, ilyenkor tesz jó szolgálatot egy olyan szakácskönyv, ami inspirálni tud. Nekem egy 18. században élt magyar szerzetes munkája volt ilyen.

◆ Egész pontosan Simai Kristóf tanár, fordító, az MTA levelező tagja, az 1741 és 1833 között élt piarista hozott új lendületet konyhámba. Szerencsémre ugyanis ő még olyan köznapis témával is foglalkozott, mint a főzés. Lefordította (elsőként!) Molière néhány darabját (az ő munkája alapján készült az első magyar nyelvű színtársulat első előadása is), bejárta a fél országot tanárként Nyitrától Kecskeméten át Kőrmöcbányáig. Aztán 1795-ben úgy döntött, ideje összegyűjteni néhány receptet, amit igazán jó szívvel tud ajánlani az asszonyoknak. Leírni azt, hogyan készülnek a valóban ehető, tápláló, korszerű fogások. Merthogy akkoriban még mindig egy 1695-ben készült munkát forgattak a fakanálforgatók, ha inspirációra vágytak.

LÁTHATATLAN MUNKÁBÓL, LÁTHATÓ EREDMÉNYEK

Bámulatos, hogy ezt a hiányt észrevette Simai! Bevezetőjében pedig kitért a jó minőségű alapanyag beszerzésére, a tisztaság fenntartására, a körültekintően megtervezett főzésre, tehát még ilyen, látszólag apró-cseprő dolgoknak is felmérte a fontosságát.

Elgondolkodtató, hogy nemhogy nem nézte le a háziasszonyi teendőket, hanem látta az értéket ebben a munkában, a sok kis apróságban, aminek végeredménye egy-egy tál meleg étel az asztalon. Simai fáradozása mégis hosszú évszázadokig hiábavalónak tűnt: csak 2001-ben jelent meg nyomtatásban 601 receptből álló gyűjteménye. Az, hogy igazán happy end legyen a vége, rajtunk múlik. Tényleg kézbe kell venni a kötetet, meg kell főzni az általa feljegyzésre érdemesnek talált ételeket. Vajon lehetséges ez a 21. században?

SOKÍZŰ MŰLT

Jó hír, hogy Simai a ma emberének is olvasható, szép, igényes fogalmazással írta le a recepteket. Mértékességeket ugyanakkor többnyire nem ad meg (ez igazán csak a 20. század elejétől lett általános), ha mégis, akkor olyan régi fogalmakkal találkozunk, mint a lat, az icce vagy a meszely. Ezeket persze fél perc utánajárással lefordíthatjuk grammokra, decikre. Ahol pedig nincs megadva semmi, ott ízlés, tapasztalat, megérzés alapján dolgozhatunk. Alapanyagai javarészt ma is





ismerősek – némelyek éppen most tértek vissza a köztudatba és a konyhánkba. Felbukkan könyvében az akkor újonnan megismert kukorica, krumpli, paradicsom, paprika, a ma ismét divatba jövő fenyőmag, az endívia, a mogoróhagyma és a kókény. Ugyanakkor akadnak olyan, mára ritkaságnak számító húsfélék is a receptjei közt, mint például a birka, a fogoly, a kappan, a viza vagy a teknősbéka. Ezeket olvashatjuk ételtörténeti érdekességként, vagy kicsit átdolgozva az eredeti receptet, ötletet meríthetünk belőle más alapanyaghoz. Hiszen szabadon változtathatunk ezeken az ételeken, saját ízlésünknek, lehetőségeinknek megfelelően alakíthatjuk azokat. Levesek, tojásos és zöldséges étek, becsináltak és tésztával fedett pástétomok (pitének hívnánk ma ezeket a sós, húsos fogásokat), két- és négylábú, sőt, láb nélküli vízi állatok húsából készült ételek, gazdag mártások, ötletes saláták, befőttek, háziilag készíthető fagyaltok és sütemények várják az újbóli felfedezést.

ZÖLDBAB ÉS PONTY

Ha nincs kedvünk hosszan főzni, egy kiadós saláta jó szolgálatot tehet. Simaitól a rácbasaláta néven jegyzett tetszett meg. A zöldbabot megfőzzük, leszűrjük. Előzőleg tejbe áztatott sardellát elkeverünk három főtt tojás sárgájával, vajjal. Ő ezt mozsárban ajánlja elvégezni. Formáljunk ebből a keverékből articsókát (ehhez nem muszáj ragaszkodni), és tegyük a bab közepébe,

majd – ahogy Simai írta – öntsük nyakon ecet és olívaolaj keverékével. Mint megjegyzi, sült ponty mellé jó ízű. Gyorsan odalapoztam hát a halas receptekhez, és nem kellett csalódnom: itt is olvashatunk néhány apró trükköt. Az első, hogy a halat majorannaággal fűszerezi. Persze ehhez jó, ha van egy kis fűszerkertünk, de ennek hiányában érdemes próbát tenni a szárított majoranna és a ponty párosával is, újszerű, izgalmas végeredményt kapunk a ritkán használt fűszer és a többnyire karácsonyra száműzött alapanyag kettőséből. Most nemcsak időben, műfajban is nagyon távol vagyunk a decemberi pontypatkótól, hiszen Simainál a hal forróra hevített, rostélyon sül, vajjal kenve. Kerti grill hiányában persze serpenyőben vagy a sütő grillrácsán is készíthetjük, filéből. A harmadik trükk pedig, hogy a húst előzőleg jól megsózta, és csak az elkészülte után szórta meg borssal. Nagyon friss, nagyon gyors, a salátával kiegészülve pedig igazi tavaszi ételt kapunk. Ráadásul nem muszáj mindig ragaszkodni a 18. századi recepthez, egyes elemeit szabadon variálhatjuk. Használhatjuk csak a sardellamártást például friss fűszerrel és salátafélékkel. Máskor főtt krumplihoz vagy gyufaszálra vágott répa, zeller, alma keverékéhez. Ha a pontyot túl zsírosnak találjuk, az eredeti zöldbabos salátát adhatjuk süllővel, csirkemellel. Ha viszont még kiadósabbat szeretnénk, egy szelet steakhez is jól illik. Simai receptgyűjteménye így válik újra élővé, és így tud színt vinni a mindennapok egyformaságába. ♦



SZÖVEG –
VANYOVSZKI MÁRIA

A Salon
BUDAPEST

KULTÚRÁK PÁRBESZÉDE A KIFUTÓN

A Budapest Central European Fashion Week évente kétszer megrendezett divateseményeinek köszönhetően már nemcsak a hazai, hanem a szomszédos országok tervezőinek munkáiba is beleláthatunk. A szezonnyitó, hazai divathétén ezúttal két szlovák és két lengyel tervezői márka bemutatója színesítette a palettát.

◆ A Magyar Divat & Design Ügynökség rendezvényén idén négy tervező négy ikonikus fővárosi helyszínen mutatta be kollekcióit. A Nemzeti Táncszínház, a Magyar Nemzeti Múzeum, a Néprajzi Múzeum és az ELTE Egyetemi Könyvtár és Levéltár változatos terei különleges kulturális élménnyé emelték a divatprezentációkat felvonultató eseményt.

Petra Kubíková fiatal szlovák divattervező, a Nemzeti Táncszínház napfényes terének lépcsősorain vonaltatta fel különleges szabászati megoldásokkal készült öltözékeit. Munkáinak jellemző elemei a formák stilizálása, az egyszerűség, a kombinálhatóság és a letisztultság. Gyakran merít inspirációt a japán kultúrából, szereti Tokió hangulatát, a távol-keleti zenéket és a művésztörténeti összefonódásokat. Petra alkotói folyamatát az alapanyagok, azok használhatósága, formálhatósága határozza meg. A több nemzetközi díjjal kitüntetett tervező előszeretettel fordul olyan természetes anyagokhoz, mint a gyapjú, a pamut és a bőr.

A magyar fővárosban is bemutatott öltözéksor a Line nevet kapta. A limitált női ruhakollekció témája a vonal. Ezt nem egyszerűen a vonalas struktúrájú, egyedi

mintázatok révén jeleníti meg, a ruhadarabok szabásvonalán keresztül is kirajzolódik egy központi vonal, amely az egész kollekción végigvonul. A Line végtelen görbeként összeköti az egyes ruhadarabokat is. Az elmélyülésre invitáló ruhaalkotási folyamaton keresztül a tervező a vonal kifejezési lehetőségeivel a textil, a kompozíció, a színek és a szerkezetek nyelvén beszél. A divatfilozófiai alkotás eredménye egy artistikus, kulturális hivatkozásokat idéző, modern és elegáns öltözéksor.

A Szczygiel lengyel márka a Néprajzi Múzeum felső szintjének természetes fényel játszó terében mutatta be színes öltözéksorát. A magát modern és fenntartható jelzőkkel azonosító brand a nagybetűs fashion és a futurisztikus elemek keverékét hozta el. Az újrahasznosítással és zero waste, azaz nulla hulladékkal készített öltözékek limitált számban érhetőek el. A tervező, Ania kezei alatt bravúros egységgé áll össze az anyagok és stílusok változatossága.

A Think nevű új kollekciót a Glitter című rövid tévésorozat ihlette. A Gondolkodj címet is ezért kapta, mivel az alkotó fontosnak tartja a visszatekintést a történelmi időkre. A tévésorozat három elszánt nőt követ, akik

Kép: HFDA / The Sparkle Content





PETRA KUBÍKOVÁ

SZCZYGIEL



1976-ban a lengyelországi Sopot nevű tengerparti helyen a társadalmi és politikai változások között küzdenek, miközben függetlenségre, anyagi szabadságra és szerelemre vágnak. Mivel a cselekmény a 70-es években játszódik, benne van a korra jellemző diszkóhangulat is. A vibrálóan színes kollekción sokoldalú megoldásai a legapróbb hulladékot is felhasználják. A tervező használja a patchwork technikát, és egyedi vágásokat alkalmazva dekoratív csíkokat és öveket hoz létre. Az eredmény egy izig-vérig nőies, modern öltözéksor.

A divathét záró programjainak az ELTE Egyetemi Könyvtár és Levéltár adott otthont, ahol a magyar alkotók mellett a szlovák Petra Kovacs és a Rad Duet lengyel tervezőpárosa villanyozta fel a fáradó közönséget.

Petra Kovacs a Pozsonyi Képzőművészeti Akadémián végzett, divatmárkáját, a Petra Kovacsot az akadémiaán folytatott tanulmányai alatt, 2016-ban hozta létre. Fontosnak tartja az előzetes kutatómunkát, mivel

divatkreációin keresztül reflektál a társadalmi kérdésekre. Az önirónia és egyfajta szatíra különleges stílust kölcsönöz a munkáinak, tulajdonképpen ez a védjegye. Minden alkalommal történetet mesél, romantikus szemzőből, nagy adag viccel és egy csepp keserűséggel.

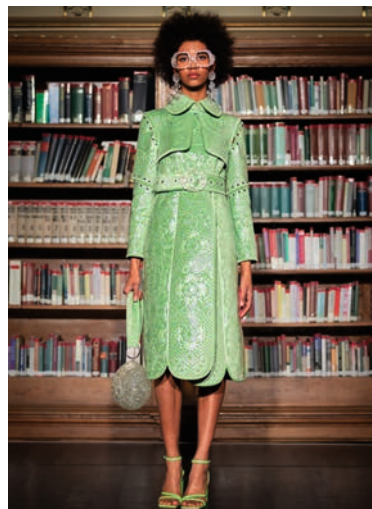
A most bemutatott Who Cares kollekción a globalizált világnak tart tükröt, a sokféleséget mutatja meg. A neon-színekkel kombinált tweedkabátból a narancs árnyalatokkal tarkított lila gyapjúkeverék kabátot át így jutunk el a fémes fóliaruháig, dzsekikig, kabátokig, miközben a kétezres évek Barbie hangulata mellett a shell kagylós blúzzal például Vénusz alakja is felidéződik. A dzsörzé, fekete ruhát perzsa mintázatú táskával kiegészítve a régi korokat a mai shopperekkel ötvözi.

Az est legnagyobb meglepetése a Rad Duet tervezőpárosa volt, Maciej Józwicki és Juliusz Rusin. A márkát 2017-ben alapították a tervezők a lengyelországi Poznańban. Ihletőjük a lengyel kultúra, identitás, a társadalmi



PETRA KOVACS

RAD DUET



változások, a történelem és a kapcsolódó sztereotípiák. A tervezési munka során gyakorlatias megközelítéssel dolgoznak, aminek köszönhetően egyedi megoldásokat ötvöznék régi kézműves technikák felelevenítésével. Az anyagokat is rendszeresen maguk készítik vagy módosítják; szeretnek szokatlan materiákat használni, gyakran hasznosítanak újra régi szöveteket is.

Az Irena néven bemutatott öltözéksor egy nagyobb sorozat darabja, amely a lengyel történelem viszonyosságait idézi meg. Ezúttal a Lengyel Népköztársaság korszakával foglalkoztak, különös tekintettel a 70-es évek esztétikailag ellentmondásos szakaszára. Konceptuálisan a kollekciónak három részre oszlik: az első társadalmi kérdések inspirálták, a második rész a „hétköznapi”, otthoni, mindennapi életről szól, az „illuzórikus rész” pedig kristályok köré épülő, elbűvölő szilletteket tartalmaz. A kollekciónak inspirációul szolgált az Andrzej Wajda által rendezett filmek is. Az Irena

öltözéksor vezérmotívuma az inowrocławwi Irena üvegyárból származó kristályüveg. Ez a többenél nehezebb és tökéletesen átlátszó üveg a gyönyörű csiszolásoknak köszönhetően rendkívüli fényhasító képességgel rendelkezik. A kollekciónak a kristály egyedi mintázás és öntvény formájában jelenik meg, amit a tervezők maguk terveznek és öntenek. A kollekciónak uraló bézs ruhát több ezer kézzel varrott kristályöntvény borítja, ami két év munkája. A szilletteket kézzel öntött szemüvegek, táskák, csatok, övek, gombok és egyéb részletek egészítik ki.

A hétköznapi életet bemutató részben találunk újrahasznosított kanapé-ágytakarókból készült darabokat, paplanba ágyazott kapucnis pufferdzsekit vagy selyem nappali ruhát flitteres kapucnival. A kollekciónak epilógusa a választási kabát, amit újrahasznosított farmerből készítettek, több száz himzett zsebbel, hurokkal és repedésekkel. Ezekbe szavazókarttyákat helyeztek, ezzel hívva fel a figyelmet a szólás- és választási szabadságra. ♦

Kép: HFDA / The Sparkle Content



pesti.

TENNESSEE WILLIAMS

Macska a forró bádogtetőn

rendező **Valló Péter**

bemutató | **2023. március 11.**

előadások | **március 21. | k | 31. | p |**

| **április 12. | sze | 15. | szo | 30. | v |**

| **május 3. | sze | 9. | k | 18. | cs | 26. | p | 27. | szo |**

| **június 2. | p |**

A Magyar Köztársaság
Kulturális és Innovációs Minisztérium
#BudapestiHázak #Magyarország
Kulturális Örökségének



BUDAPEST

www.vigszinhaz.hu