



SZÖVEG –
SZABÓ EMESE

SOROZAT –
RENDELŐ

Színes ízeiken cseperedve

A zöldségekben, gyümölcsökben gazdag étrend az egészséges élet egyik titka, jó már gyerekkorban rászokni. Hogyan lehet megszerettetni a kicsikkel az ilyen alapanyagokat, hogy később már ez legyen számukra a természetes?

- ◆ A növényekben gazdag étrend hozzájárul a vércukorszint és a vérnyomás, a szív- és érrendszeri problémák, az emésztést és a szemet érintő betegségek, a daganatok rizikójának csökkentéséhez. A zöldségek, gyümölcsök fogyasztására való igényt a legjobb gyerekkorban megteremtetni. „A kicsikkel játékosan kell megismertetni a zöldségeket és a gyümölcsöket.



A legjobb friss, nyers darabkákkal, salátákkal, turmixokkal és smoothie-val kínálni őket. A falatkákkal már a hozzátáplálás időszakában érdemes megismertetni a gyerekeket, és nem szabad föladni akkor sem, ha visszautasítják őket: fel lehet ajánlani nekik ugyanazt akár ötször-tízszer is. »Üzleti tárgyalásokat« azonban soha nem szabad élelmiszerről folytatni, ne vezessük be, hogy ha a kicsi megeszi a sárgarépát vagy a spenótot, akkor nézhet utána mesét” – mondja **Antal Emese** dietetikus, szociológus. Az elveket fontos az egész családdal tisztázni, megkérni a nagyszülőket is arra, hogy a szabályokat tartsák be.

BEVONNI MINDENBE

A gyerekeket célszerű elvinni a piacra vagy a zöldségeshez, és ha valami megtetszik nekik, akár a színe, akár a formája, akár az illata miatt, azt érdemes kipróbálni. Jó ötlet már az üzletben megkérdezni tőlük, hogy miből szeretnének krémlevest vagy főzeléket, gyümölcssalátát vagy smoothie-t, hogy mit tudnának elképzelni a joghurtban. A kisebb méretű vagy bogyós gyümölcsöket a gyerekek apró méretük miatt is szerethetik, belőlük igazán könnyű mutatós keverékeket készíteni, bele lehet őket dobni cukor nélkül készülő limonádékba, müzlikbe is. Erre a célra kiváló a ribizli és a málna, a félbe vagy negyedbe vágott szőlő és eper, a bodza, az áfonya és a szeder. Rosttartalom magas, vitaminokban, ásványi anyagokban, antioxidánsokban pedig rendkívül gazdagok. A bogyósok a bennük lévő flavonoidok miatt is értékesek.

„A gyerekeket érdemes az ételkészítés folyamatába is bevonni, ha már elég nagyok, akkor pucolhatnak például zöldborsót, szelhetnek és reszelhetnek egyéb zöldségeket. Az alapanyagokból lehet figurákat és miniszobrokat faragni, ez is remek eszköze annak, hogy megszokják az állagukat, tapintásukat. Paradicsom, uborka és retek formázgatásával készülhet akár vicces, emberi arcra hasonlító szendvics is” – mondja Antal Emese. A sokszínűség és a játékoság később is fontos, az alapanyagokat praktikus mindig vegyíteni, mutatósan elkészíteni. Például a nagyobbaknak remek saláta állítható össze sárgarépából, céklából és almából, amit elég egy kis citromlével meglocsolni. Reszelt céklából, tejfölből és túróból pillanatok alatt ízletes túrókrém lesz.

FINOMSÁGOK FORRÁSA

A zöldségek és a gyümölcsök desszertek, finomságok formájában is bekerülhetnek a kicsik menüjébe. Készülhetnek belőlük sütemények és mártogatósok, meg is lehet őket sütni – természetesen nem bő olajban, hanem csak kicsit megspriccelve, sütőben. Ha a gyerekek gyakran ennének csipszet, akkor érdemes

zöldségcsipszet készíteni nekik. Ez a nassolnivaló egészséges és könnyen elkészíthető, akár uzsonnára is csomagolható. „Az otthoni verzió azért jobb, mert garantáltan friss zöldségekből készül, a boltinál jóval kevesebb olajjal süthető meg, szózni is elég utólag. A készen vásároltak gyakran még az első kritériumot sem teljesítik: azokat gyakran rizslisztből és kukoricalisztből, burgonyalisztből, keményítőből, zöldségporokból, zsiradékból és aromákból állítják elő, sokszor még hozzáadott cukrot is tartalmaznak. A házi verzió viszont készülhet például céklából, cukkiniből és sárgarépából, amelyeket elég meghámozni és nagyon vékonyra szeletelni, majd egy tálban kevéske olívaolajjal megspriccelni. Ezt követően csak egyenletesen el kell osztatni egy sütőpapíros tepsin, majd 200 fokon nagyjából 10 percre sütni. Ha nem elég ropogós, akkor süthető még pár percre, de vigyázni kell vele, mert könnyen megég” – mondja szakértőnk. Üdítőket szintén lehet házilag készíteni a gyerekeknek, de mintaként itt sem a bolti verzióra kell tekinteni. Hiába hangzik ugyanis jól, hogy egy gyümölcslé 100 százalékos, attól még sok lehet benne a cukor. Ezekkel akkor is óvatosan kell bánni, ha magunk facsarjuk őket, mert a cukortartalom olyankor is magas, a rosttartalom pedig nem megfelelő. Folyadékpótlásra az ilyen italok nem jók – folyamatos iszogatásuk a fogaknak is árt –, napi egy-két pohárnál többet nem szabad belőlük inni, és azt is inkább hígítva. A kicsik folyadékpótlását nyáron is tiszta vízzel kell megoldani. Ebben az időszakban érdemes előnyben részesíteni a magas víztartalmú zöldségeket és gyümölcsöket is, mert azok úgy járulnak hozzá a folyadékbevitelhez, hogy értékes rostokat is tartalmaznak. ♦

EGYÜTT NEVELNI

Mikrozöldséket lehet készen venni, de akár nevelni is, közösen a gyerekekkel. A kicsik nagy örömet lelhetnek abban, hogy az icipici salátáikat, minipalántákat 2-3 hetes korukig figyelhetik, aztán meg is ehetik. Ez az időtáv számukra is követhető, nem olyan, mint a klasszikus kertészkedés, ahol az eredmény lényegesen lassabb. Mikrozöldségként sokféle növény kerülhet az asztalra, ilyen például a zöldborsó, a retek, a brokkoli és a káposztafélék. Ennek a technológiának nagy előnye, hogy nem kell a szezonhoz igazítani, segítségével az év bármely szakaszában nevelgethető növények otthon is. Fel lehet velük dobni a gyerekek salátáját és uzsonnai szendvicsét, lehet őket a főfogások díszítésére is használni.



SZÖVEG –
BOGNÁR MÁRIA

SOROZAT –
ZÖLD MOZAIK

1



Veszélyben a mennybe vezető lépcső

Veszélybe került a fülöp-szigeteki mennybe vezető lépcső, a rizsteraszokat a helyi munkaerő elvándorlása mellett az éghajlatváltozás is fenyegeti. A Cordillera-hegység oldalában, 1500 méter magasan fekvő rizsteraszokat az igorot népi ősei kézi erővel vájták kétezer éve. A világ más rizsföldjeitől az különbözteti meg ezeket, hogy egész évben elárasztja őket a hegyekben fekvő erdőkből a lépcsőfokokon lefelé irányított víz. Az éghajlatváltozás miatt azonban a régióban egyre gyakoribb a tájfunok előfordulása, a rizsföldek tartószerkezeit pedig erodálja a szélsőséges időjárás.

A rizsteraszok egyre elhagyatottabbak, vadgyomok, bambuszok kezdik beborítani őket. A javítási munkák drágák, és egyre nehezebb munkaerőt találni rá, mert például az idegenforgalomban, az építőiparban jóval magasabb bérekért lehet elhelyezkedni. Egy tanulmány szerint az UNESCO világörökségi helyszíneként számontartott Banaue rizsföldek harmada lehet érintett.

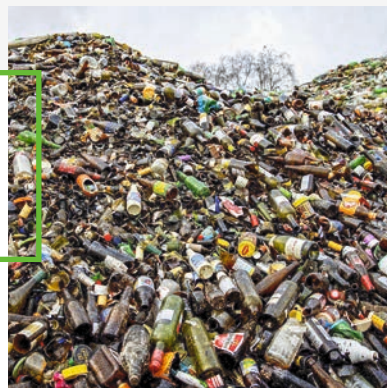
ZÖLD mozaik

És mi van az üvegszeméttel?

Kevésbé közzismert, de legalább akkora probléma az üvegszemét, mint a műanyag.

Az üvegszemét sorsáról szinte semmit sem tudunk, újrahasonosítása gyerekcipőben jár. Az üveg gyártásához a közhiedelemmel ellentétben nem a sivatag korlátlanul rendelkezésre álló homokját használják, hanem annál finomabb anyagot, a folyók, tengerek vizeinek alján található szemcsés réteget. Ebből évente 50 milliárd tonnát távolítanak el, ami a partok mentén az ökoszisztéma pusztulásához vezet. Teljesen átalakul az árapály, ezek a területek sokkal inkább kitettek lesznek az áradások okozta erózióknak, és így élőhelyek sora szűnik meg. Emellett a homok szállítása a feldolgozóüzemekbe, majd a kész üvegek a végleges felhasználási helyekre hihetetlenül magas energiaköltséggel jár, hiszen rendkívül sérülékeny termékről van szó. Az üveget sérülése esetén kivonják a forgalomból, és alig egyharmada kerül vissza az üvegiparba. A maradék üveg nem is kerülhet vissza a gyártósorokra, mivel veszélyes anyagot tartalmaz.

2



Kép: Profimedia – Red Dot



3



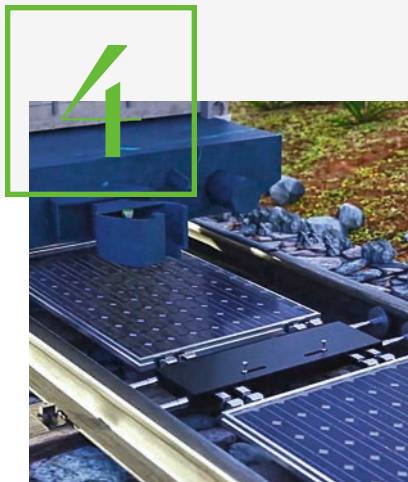
Napelemek a bécsi balkonokon

Mostantól az osztrák fővárosban az önkormányzati lakások bérlői is telepíthetnek napelemes rendszert erkélyükre, teraszukra vagy a loggiára. A telepítéshez engedélyt kell kérni, és különböző feltételeknek is meg kell felelni, így illeszkedni kell az épület arculatához, nem zavarhatják a szomszédokat, és felújításkor saját költségen le kell szerelni az elemeket. Engedélyezéskor megnézik azt is, hogy az épület műemlék-e, illetve ha építészeti szempontból kialakított virágládák vannak és az erkély, loggia falazott, akkor nem lehet napelemet elhelyezni. Szintén tiltott az épület homlokzatára történő felszerelés. A maximális teljesítmény 800 watt lehet, és minden esetben szakembernek kell telepíteni a napelemeket.

Az új szabályozással az önkormányzati lakásokban élők saját energiaigényüket részben fedezni tudják.

Áramtermelés vasúti sínekkel

A vasúti síneket használja áramtermelésre egy svájci startup legújabb fejlesztése. A napelemes modulokat szőnyegszerűen fektetik le a vasúti sínek közé. A technológia előnye, hogy az elemek bármikor könnyen eltávolíthatók, felgöngyölíthetők, mint egy szőnyeg, ha a vasúti pályaszakaszon esetleg javítási munkákat kell végezni. A modulokat a neuchâtel-i közlekedési vállalat egy sínszakaszán fektetik le – ha a kísérlet beválik, az nagy segítséget jelent majd az alpesi országnak. Svájcot összesen közel 7 ezer kilométer vasúti hálózat szeli át, így akár 1 TWh áramot is képesek lennének előállítani ezzel a módszerrel. A fejlesztők Európában és azon kívül is értékesítenék a terméket, már felvették a kapcsolatot több befektetővel az ipari alkalmazás érdekében. Európát mintegy 260 ezer, a világot 1,16 millió kilométer vasútvonal hálózta be.



5



Tengeri zajszennyezés

A tenger alatt is egyre jelentősebb a zajszint, főként a hajózás, a turizmus, a katonai eszközök és a tengeraljzatban végzett fúrások miatt.

A Bristol Egyetem kutatói azt vették górcső alá, hogy a zajszennyezés milyen hatással van az állatok víz alatti kommunikációjára. A kísérletet egy lagúnában, két palackorrú delfinnel végezték, és víz alatti hangszóróval egyre nagyobb zajt idéztek elő. Azt tapasztalták, hogy ahogy a zaj egyre nagyobb lett, úgy lettek egyre hangosabbak és hosszabbak a delfinek hívójelei. Emellett testhelyzetüket is többször változtatták, hogy szemben legyenek egymással, és közelebb is úsztak. Mindhiába, a 85 százalékos kezdeti sikeresség a zaj miatt 62,5 százalékra csökkent. Bár a kísérletet emberi gondozásban élő állatokkal végezték, a zaj hasonló hatást válthat ki vadon élő társaiknál is. Az erős hanghatások megzavarhatják tájékozódásukat, táplálékszerzésüket, amelyben hangjelek segítik őket, extrém esetben pedig ideiglenes hallásvesztés is kialakulhat.



Tengeri só akkumulátor

Környezetbarát sóakkumulátort fejlesztettek ki ausztrál kutatók. Az új „olvadt-só” (nátrium-kén) akkumulátor áttörést hozhat a megújuló energiafelhasználásban: környezetkímélő, és négyszer akkora energiátároló kapacitással rendelkezik a lítiumhoz képest.

A lítiumion-akkumulátorok napjainkban széleskörűen elterjedtek, ezzel működnek az e-autók és számos elektromos eszköz. A lítium kitermelése ugyanakkor vízhiányhoz, a biológiai sokféleség csökkenéséhez, az ökoszisztéma károsodásához, a talaj romlásához vezethet. A gyártás és az újrahasznosítás egyaránt drága és környezetkárosító.

A tengervízből nyerhető olvadt-só akkumulátor előállítás nemcsak a környezetet kíméli, hanem jóval olcsóbb is. A prototípust már sikeresen legyártották, megtörtént a tesztelés is, most a kereskedelmi forgalomba hozatalon dolgoznak.

Megújuló energiák az Európai Unióban Magyarország az első öt között a napenergia felhasználásában

Tavaly első ízben az EU villamosenergia-termelésének nagyobb hányadát adta a szél- és napenergia, mint a fosszilis gáz. A megújuló energiaforrások a termelés több mint ötödét (22 százalék) fedezték, amelyet a gázerőművek (20 százalék) és a szénerőművek (16 százalék) követtek. A legdinamikusabban, 24 százalékkal a napenergia-termelés nőtt, a lista első helyén Hollandia áll, áramigénye 14 százalékát állította elő így módon. Az európai ötök közé Görögország, Magyarország, Ciprus és Spanyolország került fel.

A fosszilis tüzelőanyagok iránti kereslet csökkenése nagyrészt azzal magyarázható, hogy az ukrán-orosz háború miatt számos ország megszakította a kapcsolatot az orosz gázszállítókkal.

Csökcent ugyanakkor a vízenergiából származó energiatermelés, 2000 óta tavaly volt a legalacsonyabb. Ennek oka az évszázados viszonylatban is ritka aszályban keresendő. Mérséklődött az atomenergia-termelés is, ami főleg a karbantartásra szoruló francia erőművek leállításának tudható be. Összesen a nukleáris és vízenergia-termelés 185 TWh-val csökkent, és az EU teljes energiatermelésének 7 százalékát tette ki.





1%

**KÖSZÖNJÜK,
HA SEGÍT BENNÜNKET!**

ADÓSZÁMUNK: 18183674-1-42
ORSZÁGOS KATOLIKUS RÁDIÓ ALAPÍTVÁNY




MINDSZENTYNEUM



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

www.mindszentyeum.hu



SZÖVEG –
BOGOS ZSUZSANNA

SOROZAT –
VÉGY EGY RÉGI RECEPTET!

Tojásból lesz a csoda

A „jó falatokhoz szokott száznak tetszésére” szeretett volna szakácskönyvet összeállítani *Simai Kristóf* piarista szerzetes a 18. század végén. Úgy látta, korának népszerű receptgyűjteményét meghaladta az idő, a benne olvasható ételeknél jobb, kiadósabb fogásokra van immár szükség. Erős felütés, de vajon sikerült-e teljesítenie vállalását? Vajon az ő receptjei mennyire számítanak elavultnak ma? Nézzük meg!

◆ Simai nagy hangsúlyt fektetett a minőségi alapanyagokra. Ma is érvényes megállapítása szerint „a jóból mindenkor jó válik, a rosszból, minthogy csudát tenni nem lehet, a legjobb szakács sem tud jót készíteni”. Ha szem előtt tartjuk ezt a nyilvánvaló szabályt, a legegyszerűbb alapanyagból is tudunk jót csinálni. Itt van például a tojás.

TÖLTVE

Simai tojásos ételeit a bőséges reggelitől kezdve a vendégváró falatokon át a könnyű ebédig vagy vacsoráig bárminek kínálhatjuk. Édes és sós változatokat egyaránt találunk művében, ahogy gyorsan készülő és pepeszelős fogásokat is. Ezek némelyike mára nagyon idegen az ízlésünktől, némelyik azonban nagyon is izgalmas. Ötletadóknak mindenképpen használhatjuk receptjeit, legfeljebb kicsit alakítunk, egyszerűsítünk, máskor pedig fűszerekkel éppen bonyolíthatunk rajtuk. Itt van kezdésként például a töltött tojás. A félbevágott főtt tojásokból kiszedhetjük a sárgáját, amit tejföllel és reszelt tormával elkeverve töltünk vissza a fehérjébe. Vajjal kikent tepsibe tesszük, kis vajdarabkákkal és egy-egy kanál tejföllel a tetejükön pirosra sütjük. Írja ezt az ételt még a torna

helyett só-bors-petrezselyem vagy „más jó fűszerszámmal”. Ez utóbbi, igencsak nagyvonalú megállapítást követve fűszerezhetjük kedvünk és lehetőségünk szerint: medvehagyma, friss kakukkfű, tárkony, csombor, snidling kerülhet bele. De felsorolhatnám az egész fűszerkertet... Citromos salátakeveréssel és piritóssal mutatós, mégis könnyű étel.

RÁNTVA

Akadnak még ismerős ízek: a felvert tojáshoz keverjük petrezselymet, apróra vágott mogyoróhagymát és gombát, sózzuk, borsozzuk, és vajon készítsük el rántottának. Simai szerint ezt „a főtt s vágott sunka igen jóvá teszi húsevő nap”, de anélkül is csodás, csak ne spóroljunk a vajjal! Egy másik változatban a szardella adja a plusz fűszert. Itt a hallal indítunk, ezt saját olaján megsütjük, majd erre jön a felvert tojás, amit előzőleg sóztunk, borsoztunk, megszórtunk petrezselyemmel, és egy kevés tejszínnel felöntöttük. Mint Simai írja, ebbe parmezánt vagy más „jóféle svájcer sajtot” is lehet tenni. Ha van kedvünk eltávolodni a szalonnás-kolbászos rántotta ízvilágától, ebbe az irányba érdemes elindulni. Rukkolával, paradicsommal remek napindító.





TÖLTVE ÉS RÁNTVA

Ennél persze bonyolultabb ötleteket is összeszedett Simai – mert hogy szakácskönyvéhez két német művön kívül az egész országból gyűjtött recepteket használt. A „becsínált töltött rántotta” nevű ételhez 4-5 tojásból kell vékony lepénykéket sütni. Ezeket aztán vajjal kikent lábasba tesszük, úgy, hogy az egyes rétegek közé szerecsendió-virággal megszórt, vajon megfuttatott, apróra vágott hal kerüljön. Az egészet petrezselymes borsólével (ezt használták alaplé helyett böjtös napokon) kell leönteni, majd beforralni. Elég szokatlan tálalási mód, ha nagyon idegenkedünk tőle, elemeire szedhetjük, és újra összerakhatjuk. A borsós alaplébe (ez lehet előző napról zöldségleves) kockázhatunk tojáslepényeket betétként, és a vajon előzőleg megpirított halat egészben vagy nagyobb kockákban szintén belefőzhetjük laktató, böjtös levesünkbe. A szerecsendió mellett lestyánt, kakukkfűvet érdemes használnunk.

BEVERVE

Van persze, amihez már komolyabb vállalkozókedv kell. Ez „bévert tojás csípős lével” néven fut, de ha a csípős látán erős paprikára gondolunk, nagyon messze járunk a valóságtól. Igaz ugyan, hogy Simai szakácskönyve az egyik első, amelyben már szerepel a paprika, receptje közelebb áll a reneszánsz magyar konyha fűszerezéséhez. A recept szerint tehát fele bor, fele borsólé (lehet alaplé,

zöldséglé) keverékét tegyük fel forrni, majd fekete kenyér morzsájával sűrítjük be. (Rántás helyett használtak sokáig kenyeret az európai konyhában.) Ízesítsük ecettel, nádcukorral, reszelt mézeskaláccsal (talán bolti puszedlivel lehet megpróbálni helyettesíteni, ha csak emiatt nincs kedvünk sütni, és karácsonyról sem maradt), fűszerezük szerecsendió-virággal, sóval, borssal, szegfűborssal. Ha felforrt, vegyük lejjebb a lángot, épp csak gyöngyözzön a főzővíz, amikor beleütjük a tojást. Buggyantott tojást főzünk, tehát maradjon egyben. Simai odafigyelésre int: legyen lágy, ne főzzük keményre – 3 perc elég neki. A tálalásról nem szól, csak annyit, hogy melegen adjuk. Én salátát készítenék (tavasztól nyárig friss zöldekkel, ősztől sült zöldségekkel, magvakkal), a főzőléből dresszinget csinálnék, és erre adnám pirítóskockákkal a tojást. Morzsolt fetával vagy mozzarellaival teljes értékű ebéd.

SÜTVE

Végezetül a desszert. Öt tojást verjünk, sodorjuk fel egy meszével (kb. 4 dl) hideg édes tejben, amelyet citromhéjjal, fahéjjal, nádcukorral (finomított cukor Simai korában még nem volt) ízesítsünk. Vajjal és tejjel kikent tepsiben süssük addig, míg dagadni nem kezd. Simai megjegyzi, hogy azonnal, melegen tálaljuk, én ehhez hozzátenném, hogy kompóttal vagy lekvárral, fahéjas cukorral meghintve jó kipróbálni. ♦



SZÖVEG –
VANYOVSZKI MÁRIA

A Salon
BUDAPEST

EGY SZEMÜVEG-DIN születése

A szemüveg ma már nem ciki, és nem három típusból lehet választani, mint húsz-harminc évvel ezelőtt. Rendkívül széles a paletta a minták, a formák, az anyagok és a színek tekintetében is. Európa lakosságának 60-65%-ának van szüksége látásjavító eszközre. Ez egy nagyon nagy piac, és ez első számú divatkiegészítővé is teszi a szemüveget – vallják a Thinwood SzemüvegSzabóság tulajdonosai, **Kis Arnold** és **Kis-Varga Zsófia**.

◆ A magyar vállalkozás ötlete 10 évvel jutott eszébe Arnoldnak, aki ma úgy emlékszik vissza a kezdetekre, hogy a rengeteg energiájának köszönhetően elkezdett pár projektet, és a szemüveg lett az, amit tovább is vitt. „Kinéztem magamnak egy Tom Ford napszemüveget, amiről kiderült, hogy női is, meg kicsi is, így inkább megcsináltam magamnak, de rettenetesen állt” – idézi fel nevetve a kezdeteket. „Viszont ha már egyet meg tudtam csinálni, elkezdtem többet készíteni. Klasszikus fával és napszemüveggel indultam, ami az évek alatt folyamatosan alakult, finomodott; mára többféle alapanyaggal dolgozunk, és 90%-ban optikai kereteket adunk el látásvizsgálattal együtt.”

Arnold közgazdász, a szemüvegekészítéshez kapcsolódó tevékenységeket autodidakta módon, menet közben tanulta meg, ill. kísérletezte ki hozzá a saját folyamatait. Pillekőnyű kereteik az eltelt évek fejlesztői munkájának eredményei. Az időközben hat főre bővült csapatban a gyártásért most már az édesanyja felel: minden egyedi keret az ő keze munkája. Mint kiderül, Ilona 56-57 évesen módosított karriert. Amikor a családban unoka született, szeretett volna vele minél több

időt együtt tölteni. Arnoldnak pedig épp kellett a segítség, egy megbízható személy, aki rugalmas munkaidőben készíti a szemüvegeket. Zsófi, Arnold felesége előbb a családba házasodott be 2019-ben, egy évvel később csatlakozott a vállalkozáshoz is, így indult a „szemüveg-dinasztia”.

A házaspár még az egyetemen találkozott, a mesterképzésen. Zsófi mosolygva emlékszik vissza Arnold egyik prezentációjára, amelyen már a szemüveg témát taglalta. „Később, amikor elkezdtünk randizni, folyamatosan beszélt a szemüvegekről, én meg erre úgy reagáltam, hogy persze, ez nagyon kedves, jól kitalálta, hihető is volt, de felejtünk el már azt a prezit, a való világ azért kicsit más. És akkor derült ki számomra, hogy ez létezik. Elsőre nem is hittem el, hogy tényleg a két kezével készíti szemüvegeket” – avat be a részletekbe. „Amikor az első randik egyikén a konyhában zajlott a főzés, a folyosón meg működött a CNC, akkor azért már rájöttél, hogy ez a valóság” – fűzi hozzá nevetve Arnold.

2018-ban Arnold elkezdett nemzetközi kiállításokra járni. Zsófi akkor még egy multinacionális vállalatnál dolgozott. Időnként Arnold után utazott, besegített

Kép: Varga Zsófia



ASZTIA





a pakolásban, az eladásban, és élvezte, hogy kiszakadhat az irodai életből, és belesöpönghet ebbe a színes, kreatív világba. Az egyik ilyen kiállításról, Münchenből jöttek épp vissza, amikor Arnold felvetette, mi lenne, ha Zsófi besegítené a vállalkozásba. Arnold látta, hogy a multiknál bevált szemléletmódok és rendszerek a vállalkozásba átvittelve hatékonyabb megoldásokat eredményezhetnek. Zsófi ekkor key account managerként dolgozott egy édesipari vállalatnál, rendszeresen látogatta a cég partnereit. A közös munkát azzal kezdték, hogy egy-egy ilyen útra Zsófi magával vitt egy bőrrönd szemüveget is, és ellátogatott egy-két optikába. Ezt egyfajta tesztdőnek is szánták, hogy lássák, hogyan tudnak együtt dolgozni. „Mert teljesen más az, hogy valakivel együtt élsz, mint az, amikor együtt is dolgoztok. Másképp létezőnk a munkában, mint a magánéletben” – meséli Zsófi.

Az együttműködés bevált. Arnoldé lett a beszerzés, gyártás, tervezés és minden ehhez kapcsolódó szervezés, Zsófié az értékesítés, a marketing, a kommunikáció, ill. közben kitanulta a látszerész mesterséget is. Zsófi szemlélete egészen új perspektívákat hozott be Arnold addigi stratégiájába: „Amikor kikísérleteztem ezt az alapanyagot, pasi márkának szántam, három egyszerű alapszínnel. Úgy gondoltam, ez egy technikai termék. Ez azonban kevés egy márka életben maradásához. Zsófi újragondoltatta velünk a koncepciót. Az alapanyag és a technikai vonal a vevő számára kevésbé érdekes, neki az számít, milyen formájú és színű szemüveg van rajta. Ekkor mondta Zsófi, hogy fókuszáljunk a nőkre, és készítsünk színes, mintás dolgokat” – idézi fel Arnold.

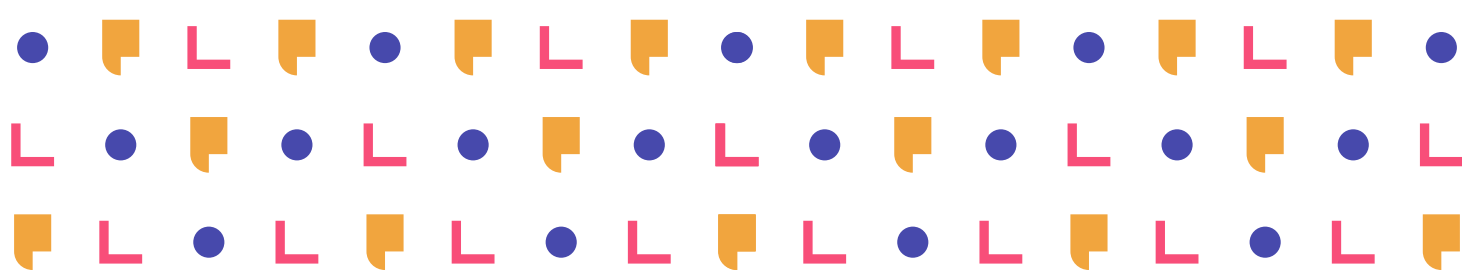
Az elmúlt két év sikere bizonyítja, hogy Zsófi koncepciója beigazolódt. A Thinwood keretei légiésen könnyűek, és a vállalkozás teljesen személyre szabva készíti el a fejedelmi méretei szerint a kívánt forma- és színkombinációt. Ennyire precíz igényekre szabás egész Európában sincs.



Minden vevővel külön foglalkoznak, és milliméterre pontosan megalkotják azt, ami neki a legjobb. „Ezért is hívjuk szabóságnak – amit a boltok, az optikák polcain látsz, nem ad ilyen élményt. Én magam is utáltam a szemüvegem hordani, mert egy idő után mindig nyomott. Mióta ezeket hordom, olyan, mintha nem lenne rajtam semmi” – meséli Zsófi.

2021 áprilisában nyitották meg az első showrooomot egy egészségközpontban, ahol kisebb költséggel ki tudták próbálni, van-e erre igény. A jelenlegi belvárosi showroomba időpontra érkeznek a vevők, a helyszínen lézergéppel kivágott sablonokkal tudják tesztelni a variációkat. Az emberek énidőként élik meg a szolgáltatást, a termék pedig addiktív: aki egyet vesz, hamarosan vágyik a következőre más színben, formában. Bármilyen mintát és motívumot meg tudnak valósítani, és mivel kis példányszámmal dolgoznak, könnyen tudnak együttműködni más alkotókkal, tervezőkkel, képzőművészekkel. Ez fenntarthatósági szempontból is fontos, hiszen mindig annyi készül, amennyi gazdára talál. Az alapanyaguk is fenntartható erdőgazdálkodásból származik, Finnországból. Termékeik jelenleg ötven-hatvan külföldi és húsz hazai optikában érhetőek el. Rövid távú terveik között szerepel egy nagyobb fővárosi bolt nyitása, hosszú távon pedig Milánóban és Bécsben is szeretnék megnyitni az Eyewear Tailoring boltot. Sikerük titkát abban látják, ahogy párként és üzlettársként egyre jobban ismerik és támogatják egymást. Arnold szerint egy családi vállalkozásnál elengedhetetlen, hogy akik együtt dolgoznak, tisztában legyenek magukkal, az elvárásaikkal, a céljaikkal. Zsófi vallja, hogy a sikeres működéshez szükséges a transzparens kommunikáció is. Személyes tapasztalatuk, hogy érdemes tisztán utköztetni az eltérő véleményeket, hiszen a legjobb megoldás abból születik, amikor ezeket egybegyűrják. ♦





Nehéz idők, erős emberek

pályázati felhívás

Várjuk olvasóink történeteit olyan idős emberekről,
akik sikeresen megküzdöttek már az élet nehézségeivel.

◆ Hiszünk abban, hogy a mai nehézségekkel segítenek szembenézni az idős emberek megküzdéstörténete, a nehéz időszakokban számukra bevált és példaértékű stratégiákról szóló elbeszélések. Várjuk az ő történeteiket! Megírhatják és elküldhetik saját visszaemlékezésüket maguk az érintettek, de lejegyezhetik emlékeiket a családtagok is.

Várjuk a min. 2000, max. 5000 karakteres (szóközökkel együtt) történeteket az info@mediaacsaladert.hu e-mailcímrre. Kérjük a tárgyba írják bele, hogy Nehéz idők, erős emberek pályázat, és tüntessék fel az e-mailben a pályázó teljes nevét, értesítési címét, telefonszámát.

Beküldési határidő: 2023. május 15.

A négy legjobb történetet közzétesszük cikk formájában a kepmas.hu-n, és szerzőik Képmás-ajándécsomagot is kapnak. A beküldők között kisorsolunk továbbá három negyedéves Képmás magazin-előfizetést.



További információ és pályázati szabályzat: mediaacsaladert.hu

Várjuk a színes és tanulságos történeteket:
a Média a Családért Alapítvány munkatársai ◆





SZÖVEG –
NÉMETH VÁNYI KLÁRI

KÉP –
PÁCZAI TAMÁS

A miseruhától az újrahasznosításig

Máhr Szilvia textiltervező iparművésszel, a Tatika dizájnbolt tulajdonosával, négy gyermek édesanyjával beszélgettünk Rómáról, a Farkas családról, dizájn miseruháról és az újraruhákról.

◆ – **Nekem egy miseruháról elsőként az ugrik be, hogy szorgos, „szakrális kezek” varrják, mondjuk valamilyen apácarend tagjai. Legmerészebb álmaimban sem gondoltam volna, hogy egy extravagáns, fiatal textiltervező iparművész diplomamunkájaként papi öltözéket készít. Meg kell hagyni, merész ötlet volt tőled.**

– Különlegesen szerettem volna csinálni. A textiltervező szakon a diplomamunkáknál általában mindig a lakástextíliák kerülnek előtérbe. Mást, valami újdonságot akartam, olyat, ami eddig még nem volt terítéken.

Mielőtt hozzáfogtam a tervezéshez, beleástam magam a szakrális öltözetek szakirodalmába, azaz, hogy beleástam volna, de itthon alig találtam anyagot a miseruhákról. Abban az időben már otthonosan mozogtam Rómában, többször jártam kint, úgy döntöttem, hogy a katolikus hit fellegvárában fogok tovább kutatni. A Biblioteca Nazionale mentem, ott olvastam hónapokon keresztül. Rengeteg fantasztikus könyvet, tanulmányt találtam a témához. Közben pedig sorra jártam a Vatikán szakrális boltjait, elmerültem a különböző mintázatú, anyagú miseruhákban. Tanulmányoztam az öltözékeket, hogy éppen most mi a divat a papság körében. Mert Rómában a papok is divatoznak, nem csak a civilek!

– **Egy kicsit avass be ezekbe a spirituális trendekbe!**

– Az egészen egyszerű öltözékektől a hímzett, dús díszítésű ruhákon át minden megtalálható a palettán. Az atyák pedig követik a trendeket, ha megtetszik nekik valamelyik, megveszik maguknak. Ők is keresik a különlegeset, az egyedit.

– **Van személyes kötődésed a katolikus valláshoz?**

– Nem vagyok vallásos, de az út, amelyet a diplomamunkám során bejártam, a kutatási, tervezési és kivitelezési folyamat mind közelebb vittek a hithez. Rómában megismertem egy fiút, aki mozaikokat készített, egyébként pedig pap volt. Azt hiszem, hogy neki nagy szerepe volt abban, hogy egy miseruha legyen a diplomamunkám. Sokat faggattam őt is a szakrális öltözékről, a vallásról. Igen, ő indította el bennem ezt az egészet.

– **Annak ellenére, hogy különleges ötlettel álltál elő, nem lett sikered. Csalódtál?**

– Nem csalódtam. Másnap utaztam vissza Rómába, ahol egyébként szerették a miseruhát, vásároltak is belőle. Tulajdonképpen nem számítottam itthon eget rengető sikerre. A vizsgabizottság, a mesterek az időt hiányolták a munkámból. Nem értették meg, hogy a vizsgadaramra fordított idő és energia nem azt a két hetet foglalta magában, ami alatt megterveztem a mintát és elkészítettem a ruhát. A terepmunka, a könyvtározás, a kutatás hónapokon át tartott. Erről valahogy nem vettek tudomást. A minta, amit terveztem, nagyon egyszerű volt, egy kinagyított, stilizált búzakalászt jelenítettem meg a textílián. Az ötletet tartottam innovatívnak.

– **Amikor erre a beszélgetésre készültem, végignézttem az eddigi pályafutásodat. Azt kell mondanom, hogy hihetetlenül ütősálló vagy. Bármilyen kudarc ért, talpra ugrottál, és folytattad. Mi hajt téged?**

– Az, hogy amit csinálok, azt nagyon szeretem csinálni. A textília, a színek, az alkotás a mindenem, ettől vagyok





Máhr Szilvia



teljes és boldog. Ez hajt és visz előre. Még azt sem mondhatom, hogy a gyerekeim miatt teszem mindezt, mert akkor, amikor elhatároztam, hogy textiltervező leszek, nem voltak gyerekeim. Annyira szeretem ezt a szakmát, hogy elhatároztam, hogy ebből fogok megélni, a hobbim lesz a munkám.

– Mit szeretsz ennyire benne?

– Gyerekkorom óta szeretek alkotni. Amikor az oviban rátaláltam a rajzolásra, később a szövésre, és megéreztem, hogy milyen örömet ad nekem, akkor eldőt mindent. Tudtam, hogy mindenáron ezt fogom csinálni, nekem ez lesz a hivatásom. Az összes energiámat innentől kezdve az alkotásnak szenteltem. Az apukámban támaszra leltem. Ő egy művészetpártoló, érzékeny, intelligens ember volt. Soha nem felejttem el, mit mondott nekem: „Ha nem látnám, hogy ennyire szorgalmas vagy, nem támogatnálak a művészi pályán.” Azt, hogy eljussak egy saját varrodáig, egy saját boltig, márkáig, lassan építettem fel.

– Szerinted bárkinek sikerülhetett volna, ha van elegendő szorgalma? És mi a helyzet a tehetséggel?

– Igen, ez bárkinek sikerülhetett volna, ha minden energiáját beleteszi a hivatásába, és hisz magában, a saját sikerében. Sokan félúton megállnak. Nagyon kevés az akarás, de kell egyfajta ösztönös akarás, ami nem engedi meg a csüggedést. A szorgalom önmagában nyilván nem elég, de a tehetség sem elég önmagában, kéz a kézben jár a kettő. Szerintem 30% tehetségre és 70% akaratra van szükségünk a siker felé vezető úton.

– Szerintem nem az akarakterődnek köszönheted, hogy a világ legnagyobb divatházainak tervezte mintákat. Gucci, Dolce & Gabbana, hogy csak néhányat említsek helyett, mert nem szeretsz dicsekedni!

– Persze, a személyes kiállás, a nyelvtudás, a pontosság, a megbízhatóság, az alázat azért fontos szerepet játszik egy sikeres együttműködésben.

– A római Studio Farkashoz nyertél felvételt, ez csak keveseknek adatik meg. Személyesen ismerted a stúdió vezetőjét, Farkas Ibolyát. Ő volt az egyik mestered, a másik pedig a férje, Farkas Charlie, Farkas István festőművész fia.

– A Farkas családnak a világ különböző pontjain voltak stúdióik. Rómában a Studio Farkas a Via Arenulán volt, de a comói stúdióban is dolgoztam egy ideig. Egy csoporttársam hívta fel a figyelmemet arra, hogy a Farkas



házaspár kasmír minta festésére keres embereket az Iparművészeti Főiskolán. Másokkal együtt éltem a lehetőséggel, jelentkezünk a felvételre, ahol egy próbarajzolást kellett csinálni. Sikerült, felvettek. Egy évig csak tanultuk a mintarajzolást, ekkor még nem kaptunk fizetést. Sokan feladták, én kitartottam.

– Nem volt monoton?

– Dehogyan, imádtam csinálni, szeretem a monoton alkotást.

– Milyen volt Farkas Ibolya?

– Következetes üzletasszony. Nem voltunk barátok, de nagyon jó munkakapcsolat volt közöttünk. Ibolya felkarolt. A világ vezető divatházainak dolgoztunk. Ezek adták a megbízást a Farkas Studiónak, ők elmondták, milyen mintát kell készíteni, és mi megcsináltuk.

– Mégis úgy döntöttél, hogy hazaköltözel Magyarországra.

– A gyerekekkel hazaköltöztünk Rómából, és elindítottam a saját varrodámat. Külföldre gyártottunk. Az első boltomat az Astoriánál nyitottam meg, később költöztünk át a Váci utcába, először egy kisebb, majd egy nagy boltba. A Covid vetett véget ennek az időszaknak.

– De túlélted, és megnyitottad a Tatikát. Ezt a boltot magyar vevők látogatják. Itt indítottad el a nagy sikerű „újraruha” projektet is, ami egy 100%-ban öko kezdeményezés.

– Négy-öt éve dolgozom az újraruha projekten. Mindig vonzanak az újdonságok, az új kihívások, kísérletezések. Sokan szeretnék megmenteni a ruháikat, mert



ragaszkodnak hozzájuk, erre kínálok egy alternatívát azzal, hogy átalakítom, áttervezem a kedvenc darabokat.

– Elég nagy házárdírozás ez az újratervezési folyamat. Mi van akkor, ha nem fog tetszeni a megrendelőnek a végeredmény?

– Aki bejön hozzám a Tatikába, és újraruhat szeretne egy régi ruhájából, azt hiszem, ismeri az ízlésemet és megbízik bennem, hiszen nem véletlenül fordul hozzám. Természetesen átbeszéljük a projektet, meghallgatom a kívánságokat, felírom a kikötéseket, amelyeket szem előtt tartok. Ha például nem szeret bizonyos színeket viselni, azokat kerülni fogom. Ugyanakkor az újraruha egy nagy meglepetésprojekt. Olyan, mint amikor az ember ajándékot kap, és a csomagba a meglepetés öröme is ott lapul.

– Sokszor elgondolkozom azon, hogy mi, magyarok miért nem támogatjuk az iparművészeinket, tervezőinket, miért nem vagyunk szolidárisak velük, miért nem akarjuk magunkon reklámozni az alkotásaikat. Te mit gondolsz erről?

– A társadalomnak az a rétege, aki megtehetné, ritkán vesz magyar tervezőktől. Sajnos nem alakult még ki egy olyanfajta támogatói kultúra, amilyen Európa más országaiiban már jellemző. Nemrégiben beszélgettem egy francia hölgygel, aki elmesélte, hogy Párizsban már nem akkora sikk a nagy világmárkák táskáival, ruháival villogni. Ezeket bárki meg tudja venni. Sokkal menőbbek azok az öltözékek, kiegészítők, amelyeket iparművészek terveztek, mert azokból csak pár darab van, egyediséget kölcsönöznek a ruhatárunknak, ugyanakkor egy jó értelemben vett nacionalizmus is jellemzi az ilyenfajta vásárlókat, hiszen hazai dizájnereket szeretnének támogatni.

– Nemcsak textiltervező iparművész, üzletasszony, hanem négygyermekes édesanya is vagy. Sok olyan hangot lehet hallani mostanában, hogy a nőket karrierjük építésében hátráltatja az anyaság.

– Semmiképpen sem hátráltat, de nagyon sok áldozattal jár, hogy anya, művész és üzletasszony is tudjak maradni. Amikor a gyerekek kicsik voltak, az egy nehéz időszak volt. Szinte kizárólag csak dolgoztam és a gyerekekkel voltam, nem maradt időm magamra, a pihenésre. De tudtam, hogy ennek a nehéz időszaknak egyszer vége lesz. Aztán eljött az az idő, amikor már megértették, hogy számomra a textiltervezés, az alkotás nem munka, nem karrier, hanem hivatás, egyfajta életvitel. Ma már jut időm magamra is, ők pedig maximálisan támogatnak. ♦



OLVASSA A KÉPMÁS DIGITÁLIS VÁLTOZATÁT!

Nem kell tárolni, virtuális könyvespolcán bármikor elérí



Ajándékba
is vásárolható



Kiadványát
több eszközön
is elérheti



Pár kattintással
azonnal olvasható,
előfizethető

WWW.DIGITALSTAND.HU/KEPMAS