



HÁZITREND





SZÖVEG –
SZABÓ EMESE

SOROZAT –
RENDELŐ

Csak egy falatot

Az étkezési zavarok felnőtteknél is súlyos gondot okozhatnak, hát még a gyerekeknél, akik folyamatos fejlődésben vannak. Mi okozhat a kicsiknél ilyen jellegű problémát, hogyan lehet felismerni és kezelni? Ezeknek a kérdéseknek eredünk a nyomába.

◆ Többféle gyerekkori evészavar létezik, de közülük három az igazán gyakori. Az első az úgynevezett életkori válogatosság, amely a másik két zavarral ellentétben nem kóros, másfél és hatéves kor között a kicsik egyharmadát érinti valamilyen formában. Maximum két évig tart, és a gyerekek akkor is jól motiválhatók, ha amúgy extrém módon válogatnak, tiltakozásul szélsőséges reakciókat mutatnak. „Ha azt mondjuk nekik, hogy ha valamit megkóstolnak, elmegyünk velük az állatkertbe vagy megkaphatnak valamilyen játékot, akkor vígan megesznek szinte bármit. Komoly testi tüneteik sincsenek, nem jelentkezik náluk növekedési probléma, semmilyen pszichés gond. Ha nem is túl sokat, de valamenynyit minden ételcsoportból esznek, fogyasztanak gabonaféléket és tejtermékeket, húsokat, halat és tojást, zöldségeket és gyümölcsöket” – mondja **Lukasz Rebeka** gyermekdietetikus, csecsemő-szülő kapcsolati konzulens, a Kiskanál Kommandó alapítója, a Gyermektáplálási Központ társalapítója.

A KÍVÁNCISISÁG GYŐZ

A pusztán válogatós gyerekeket érdekli, hogy a környezetük mit eszik és mit nem. Emiatt van az, hogy amikor bekerülnek a bölcsődébe vagy az óvodába, elkezdnek többfélét enni, másolva a többieket. Ugyanez történik egy szülinapi bulin, ha ott valami új, korábban ismeretlen étel kerül terítékre. Például egy új tortát akkor is megesznek, ha abban amúgy eper vagy áfonya van, amit egyébként nem szeretnek. A válogatóságot a gyerekek kinövik, elrontani őket csak azzal lehet, ha nem a helyén kezeljük a problémát. Például nem kínáljuk többet azokat az ételeket, amelyeket korábban elutasítottak. Ilyen esetekben

nem jó, ha a kicsiket túlvizsgáljuk, és mindenáron ki akarjuk deríteni, hogy mi a válogatóságu oka. Ha ugyanis medikalizálják őket, ők is betegnek gondolják magukat, pedig nem azok. Ahogyan nyitnak a világra és fejlődik a pszichéjük, előbb-utóbb csökkenni fog a válogatóság, iskoláskorra a jelenség lecsendesül.

HA AZ ANATÓMIA KÖZBESZÓL

A másik két gyakori gyerekkori evészavar a kor előrehaladtával sem enyhül, és ha nem kezelik időben, komoly gondot is okozhat. Ezek közül az egyik a PFD-ként (Paediatric Feeding Disorder) emlegetett gyermekgyógyászati táplálkozási zavar, amit valamilyen szájon keresztüli beviteli probléma okoz. „A PDF-nél a kicsik valamilyen ok miatt nem tudnak enni. Ez jellemzően olyan eltérés, amely az arcon, a szájban vagy a nyelőcsőben van, evésnél pedig valamilyen fájdalmat vagy kellemetlenséget okoz. Ilyenkor a gyerekek nem találják az étkezésüket megkönnyítő technikát” – mondja Lukasz Rebeka. A gyerekek száján kifolyhat az étel, öklendezhetnek, bevehetik az enni-valót a szájukba, de aztán kiköphetik, kihányhatják. Ennek a jelenségnek a hátterében gyerekkori reflux és nyelőcsőgyulladás is állhat. Lehet ok az ajak- és nyelvféklénövés, a gótikus szájpad, szóba jöhetnek fogászati betegségek. Fogászati műtétek akár a gyerekek későbbi életkorában is vezethetnek PDF-hez, ilyenkor a kicsik jellemzően a kemény ételeket kezdik el kerülni. A probléma szondán táplált gyerekeknél is gyakran alakul ki. Ilyenkor az okozhat gondot, hogy a kicsik száját és nyelőcsővét trauma éri, utána pedig nehéz visszatérni a szájon át

A válogatósságot a gyerekek kinövik, elrontani őket csak azzal lehet, ha nem a helyén kezeljük a problémát.

történi táplálkozásra. A PDF lehetséges okait orvosi vizsgálatokkal kizárni, illetve megerősíteni. Ilyenkor árulkodó jel lehet, ha a kicsiknek nemcsak a táplálkozásuk problémás, hanem késik, illetve zavart szenved a beszédfejlődésük is. Ez fogászati problémára vagy valamilyen anatómiai eltérésre terelheti a gyanút. Az ilyen eltéréseket fogorvos, fogszabályozó fogszakorvos, szájsebész, fül-orr-gégész segítségével lehet kezelni. „Az ilyen kezelések sokszor amiatt késnek, mert a probléma a szülőknek későn tűnik fel, például megszokják, hogy az ételt a többéves gyerekek is apró falatokra kell csippenteniük, vagy meg kell reszelniük. A PDF-nél a kezelés mindig az étkezési zavart okozó eltérés korrigálását, megszüntetését jelenti, illetve ha annak nyomán már kialakult valamilyen pszichés probléma, azt is kezelni kell gyermekpszichológus segítségével. Emellett a tápláltsági állapotot is rendezni kell dietetikus bevonásával” – mondja Lukasz Rebeka.

VESZÉLYES FÓBIA

A gyerekkori táplálkozási zavarok harmadik legfőbb típusa az ARFID, amelynek tavaly óta külön BNO-kódja is van, és el kell választani a szenzorosságtól. Az ilyen kicsik harmincnál is kevesebb ételt fogadnak el, míg a válogatóssok ötvennél is többet. „Az ARFID már egy tipikus evészavar, amelynek hátterében kifejezetten szorongásos, valamint fóbias félelmek állnak. Ilyenkor a gyerekek félelme konkrét ételcsoportokhoz kötődik, azokat teljesen elutasítják. A zöldségek és a gyümölcsök általában közös kategóriába tartoznak, az érintettek egy része azokat nem eszi meg. Vannak, akik a húsokat utasítják el, míg mások a piros ételeket. Fontos, hogy ehhez az étkezési zavarhoz testképzavar soha nem társul, itt nincs szó olyasmiről, mint az anorexiánál” – mondja Lukasz Rebeka. Az ilyen jellegű evészavar bármilyen életkorban kialakulhat, van, hogy már a szoptatás idejében jelentkezik amiatt, mert az anyatej íze attól függően változik, hogy az édesanya mit eszik. Jellemző erre az evészavarra az is, hogy a szten-derd ízű és állagú bolti termékek kevésbé okoznak gondot, mint a főzött ételek, amelyek nem mindig ugyanolyanok. Maga az ARFID több ok miatt is kialakulhat. Ilyen lehet az, ha a gyereket valamilyen evési trauma érte – ez

nem a folyamatos kínálgatást jelenti, hanem azt, hogy erőszakkal kényszerítették arra, hogy valamit megegyen. Megesik, hogy a kicsinek valamilyen negatív tapasztalata volt, amit nem szeretne újra átélni. Ilyen például az, hogy valamilyen hányós-hasmenéses vírust kapott el, és tudja, hogy előtte zöldségeket vagy gyümölcsöket evett. Ezeket összeköti a negatív érzésekkel. A harmadik típus a korlátozó ARFID, amelynél a gyerekek alig vagy egyáltalán nem érdeklődnek az ételek iránt, elfelejtenek enni, étvágytalanok vagy étkezés közben el kell terelni a figyelmüket. Mivel az ARFID családon belül halmozódhat, valószínűleg van valamilyen genetikai háttere is.

FELISMERNI ÉS KEZELNI

„Ez az evészavar azért veszélyes, mert eredhet belőle növekedési probléma, ha a kicsik kalória- és tápanyagbevitelére elégtelen. Jelentkezhetnek náluk hiánybetegségek is. Emiatt a kezelésük során általában a megfelelő étrend-kiegészítőket is alkalmazni kell, anélkül az ilyen gyerekek nem növekednek jól. Például, ha nem esznek húst, elengedhetetlen a vaspótlás, ha a tejtermékeket kerülik, akkor a kalciumpótlásra kell figyelni. Ha a gyümölcsöket és a zöldségeket utasítják el, akkor a C-vitamin- és a rostbevitelt kell más módon megoldani” – mondja Lukasz Rebeka. Az ARFID iskoláskorban már egészen komoly bajokat is okozhat, pláne, ha a gyerek intenzíven sportolni kezd. Ezt a típusú evészavart a gyermekpszichiáter diagnosztizálhatja, ha ő nem elérhető, akkor gyermekpszichológus, ha pedig ő sem, akkor a házi gyermekorvos. A diagnózis birtokában a gyerekek oktatási intézményeinek is figyelniük kell a problémára. Ez persze csak az első lépés, fontos magát az ARFID-ot is kezelni, ami gyermekpszichológus és dietetikus segítségével történhet, mellettük szükség lehet gyermekorvos és gyógypedagógus bevonására is. Fontos, hogy a helyzet rendeződéséig a kicsik és nagyok minden szükséges tápanyaghoz hozzájussanak, hogy számukra a szülők biztonságot adjanak, leüljenek velük beszélni arról, hogy mindig lesz mit enniük, nem kell félniük semmitől, nem függ a jóllakottságuk a kóstelástól. Az ő testük, az jut be, amit beengednek. A pszichológus bevonása azért fontos, mert jellemzően külön is kezelni kell az ARFID mögött meghúzódó szorongásos zavart is. Pszichoterápiára gyakran a szülőknek is szükségük van, a kicsi sikeres kezeléséhez, nekik is sokszor szemléletmódot kell váltaniuk, új megküzdési stratégiákat kell megtanulniuk. Sajnos megesik, hogy ezt a típusú evészavart túl korán kezdik el szondatáplálással kezelni, ami az alapproblémát nem oldja meg. Ez a megoldás csak végszükség esetén jöhet szóba, hosszabb távú kezelési stratégia kidolgozása mellett. ♦





Az új vármegyebérlettel olcsóbb lesz a közlekedés

2023 májusától vezetjük be a buszra és vasútra egyaránt érvényes vármegye- és országbérleteket. A kedvezményes árú bérletekkel a MÁV-START, a Volánbusz, a MÁV-HÉV és a GYSEV járataira lehet majd felszállni. A vármegyebérlettel az adott vármegye határáig utazhatunk buszon és vasúton. Az országos bérlettel pedig akár Magyarország teljes területét bejárhatjuk.



SZÖVEG –
BOGNÁR MÁRIA

SOROZAT –
ZÖLD MOZAIK

1



Ötmillió fa a sivatag ellen

Irakban ötmillió fa ültetésével állítanák meg az elsivatagosodást és a homokviharokat. A közel-keleti országban nap mint nap több mint hétmillióan tapasztalják az éghajlatváltozást, és a szárazság miatt már több mint százezren hagyták el az otthonukat.

Az emelkedő hőmérséklet, az egyre kevesebb csapadék és az egyre több homok- és porvihar az élelemiszer-ellátást, az emberek egészségét és a környezetet egyaránt veszélyezteti. Tovább növeli a problémát az Irakot átszelő Tigris és Eufrátesz vizének jelentős apadása, amelyet az éghajlati jelenségek mellett az iraki és törökországi gátak is elősegítenek.

Mostanra az egykor „harmincmillió pálmafa országának” nevezett Irak területének harminckilenc százaléka elsivatagosodott. Ez ellen a városok körül létrehozott zöldterületekkel igyekeznek harcolni. A tervek szerint az elültetendő ötmillió fából minden kormányzóságba jutna. Nem ez az első ilyen kezdeményezés a fásításra, korábban Szaúd-Arábia már jelezte, tíz év alatt tízmilliárd fát ültetnének az országban, és további negyvenmilliárdot telepítenének az Arab-félszigeten más arab államokkal karöltve.

ZÖLD mozaik

Kerékpárutak műanyag hulladékból

Egy holland vállalat a műanyagkrízis enyhítésére újrahasznosított műanyagot dolgoz be kerékpárutak kialakításakor. A világ első ilyen bicikliútját Zwollében adták át néhány éve, a harmincméteres szakasz hetven százalékban újrahasznosított szemétből készült: kétszáz ezer műanyag pohárnak és ötszáz ezer palacknak megfelelő hulladékot használtak fel.

Az ötletgazda szerint az út tartósabb és strapabíróbb, mint az aszfalttal készültek, ráadásul rövidebb időt vesz igénybe a kialakítása és kevesebb munkagép kell hozzá, így az ökológiai lábnyom is kisebb. A sikeren felbuzdulva azóta egy hasonló bicikliút is létesült Overijssel városban.

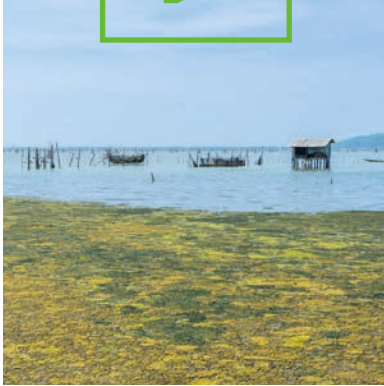
2



Kép: Profimedia – Red Dot



3



Növekvő partmenti algamezők

Nőtt a partok közelében az algavirágzás kiterjedése és gyakorisága – állapította meg egy most közzétett tanulmány, amely az elmúlt két évtized megfigyeléseit összegezte.

Egy kínai irányítású kutatócsoport százhuszonhat tengerparti ország 2003 és 2020 között készített műholdképeit tanulmányozta, és megállapította, hogy az algavirágzás területe tizenhárom százalékkal, gyakorisága ötvenkilenc százalékkal nőtt. A legnagyobb kiterjedést Észak-Amerikában figyelték meg, míg a leggyakrabban Afrikában és Dél-Amerikában volt tapasztalható a jelenség. Kaliforniában, az Ohotszki-tengernél és az Atlanti-óceán egyes északkeleti régióinál ugyanakkor csökkenő tendenciával találkoztak.

A kutatók szerint mindenhol más a kiváltó ok, ezek közé sorolható a vízhőmérséklet, a rendelkezésre álló tápanyagok és a különböző áramlatok. Alaszkában, Japánban, a Balti-tengeren a magasabb tengeri hőmérséklet okozta a növekedést, míg az Arab-tengeren, Kína partjainál a mérséklődést a csökkenő műtrágyahasználattal lehet magyarázni. Finnország vagy Argentína esetében a halneveldek számának emelkedése váltotta ki az algavirágzás elszaporodását. A vizsgálatok összefüggést mutattak az El Niño-jelenséggel és a klímaváltozással. Utóbbi miatt nemcsak melegebbé válik az óceán, de az áramlatok is átalakulnak.



MINDSZENTYNEUM
ZALAEGRSZEG

SISITŐL
AZ ERZSÉBET-MÍTOSZIG



SISITŐL AZ ERZSÉBET MÍTOSZIG

A Gödöllői Királyi Kastély és
a zalaegerszegi Mindszentyeum
közös időszaki kiállítása

2023.06.09. – 12.31.

www.mindszentyeum.hu



AZ EDZÉS A BEMELEGÍTÉSSEL KEZDŐDIK!



Bár olykor csábítónak tűnik az edzés megrövidítése azzal, hogy elsunnyogjuk az alapos bemelegítést, az igazság az, hogy a bemelegítés az edzés legfontosabb része. A hiánya miatt elszenvedett sérülés hetekre, hónapokra visszaveti vagy ellehetetleníti az edzőmunkát. Legyen a célod izmosodás, fogyás, szátkásítás, bármi – ha lesérsz, a célok azonnal füstbe is mennek, vagy legalábbis eltolódnak a rehabilitáció, majd az újra felépítés idejével.

Új sorozatunk szerzője **Almásy Csilla** gerincterapeuta gyógytornász, edző és jógaoktató. Egészségügyi tanárként a Magyar Táncművészeti Egyetem oktatója, illetve saját iskolájában, az Almásy Mozgásakadémia felnőttképzési kurzusain tanít mozgással foglalkozó szakembereket. Jelenleg a Pécsi Tudományegyetem doktori képzésében vesz részt.

www.facebook.com/gerinckoncepcio

www.facebook.com/groups/szuperletra



◆ A bemelegítés célja a szervezet felkészítése a nagyobb terhelésre. Ahhoz ugyanis, hogy a mindennapi tevékenységeknél nagyobb teljesítményt nyújtsunk, az egyes szervrendszereinknek nagyobb fokozatra kell kapcsolniuk, a szöveteinket pedig olyan állapotba kell hoznunk, hogy a nagyobb erőhatásoknak is ellen tudjanak állni, sőt támogassák a fokozott teljesítményt. De nézzük kicsit részletesebben;

FELKÉSZÜL: A KÖTŐSZÖVET

A testünk alkotórészeit borító, összekötő, rögzítő kötőszövet az egyik legfontosabb célpontja a bemelegítésnek. Ahhoz, hogy az ízületeink a természetes mozgástartományukban mozogjanak, az kell, hogy a körülöttük lévő szövetek (izmok, izompólya, szalagok, ízületi tok stb.) kellően nyújthatók, mozgékonyak legyenek. Ha letapadnak, megrövidülnek, megvastagodnak, akkor korlátozzák az ízületet. Az ilyen ízülettel való mozgás egyrészt több izomerőt kíván, ezért gyorsabban fáradunk. Másrészt ilyenkor testünk alternatív mozgáspályákat használ (kompenzál), igyekszik megoldani a feladatot, csak hogy nem a legjobb úton, ezért vagy rosszabb lesz a teljesítmény, vagy lesérülünk.

Tehát az egyik legfontosabb feladatunk a kötőszövet mobilizációja. Ezt dinamikus nyújtó gyakorlatokkal tudjuk elérni, azaz a jól ismert stretching mozdulatokat végezzük folyamatosan ismételve, eközben nő a szöveti hőmérséklet (ez nyújthatóbbá teszi a szövetet) és a szövetközi folyadék mennyisége is, tovább támogatva a szövetek egymáson való elcsúszását.

Ha a kötőszövet rugalmas, akkor elasztikus energiája hozzáadódik az izom által kifejtett erőhöz. Ez együttesen nagyobb teljesítményt eredményez. Ilyen például futás során az Achillesz-ínban rejlő elasztikusság, amely szinte katapultként löki előre a lábunkat, rengeteg izomerőt spórolva a boka körüli izmoknak.

INDULJON A FOLYADÉKTERMELÉS!

A csontok végét borító porcfelszín védelméhez is szükség van a bemelegítésre, mert a nagyobb terhelés során az is nagyobb veszélynek van kitéve. A porcot az ízületi résben található folyadék (synovia) mennyiségével és minőségével tudjuk támogatni. A synoviát az ízületi tok belső hátyája termeli. Amikor a tokban lévő receptorok érzékelik a mozgást, tudják, hogy több folyadékra lesz szükség, elkezdik termelni a synoviát. Tehát, ha a bemelegítés során minden ízületünket átmozgatjuk, akár csak pár mozdulattal, máris kiadjuk a parancsot az ízületi folyadék termelésére.

MAGASABB FOKOZATRA

Ha nagyobb fokozatra kapcsoljuk az izmainkat, akkor azok bizony több oxigént igényelnek. Ehhez a tüdő kapacitását is növelnünk kell, hiszen rajta keresztül jut be az oxigén a szervezetünkbe, majd a keringési rendszernek köszönhetően jut el a sejtekhez. Ezért a szív teljesítményét is növelni kell. A bemelegítés során végzett gyakorlatok fokozódó intenzitása lépésről lépésre növeli az elvárást ezen szervekkel szemben, amelyek ugyanígy lépésről lépésre kapcsolnak egyre nagyobb fokozatra, hogy kiszolgálják az izmokat.

FŐPRÓBA A SZOFTVERNEK IS

Ne feledkezzünk meg a főnökről sem! Mozgásaink irányítója, az idegrendszer is támogatásra szorul, ha azt várjuk tőle, hogy a lehető legjobb utasításokat adja ki izmainknak a tökéletes kivitelezés érdekében. Bár a mozgásokat az izmok végzik, parancs nélkül ezt nem tudnák megtenni, rossz parancssal pedig a mozgás minősége romlik. Ezért rendkívül fontos, hogy a központ és az izmok közötti információs útvonalakat bejárassuk. Az ilyen gyakorlatoknak köszönhetően a mozgások precízebbek, gördülékenyebbek lesznek, az egyensúlyunk javul, a megfelelő izmok a megfelelő időben kapcsolódnak be. Ez részben a jobb teljesítmény érdekében szükséges, másrészt azért is, mert enélkül nemcsak a hirtelen sérülések kockázata nő, hanem az úgynevezett túlhasználati sérüléseké is. Ez utóbbit az okozhatja, hogy a szükséges izom helyett egy másik kapcsol be, mert a szoftver a fejünkben nem adott ki precíz parancsot.

Ilyen gyakorlatok például az úgynevezett aktiváló gyakorlatok, amikor egy-egy izomra felhívjuk az idegrendszer figyelmét. A farizmok vagy a lapockákat stabilizáló izmok tipikusan hajlamosak a gátlásra, ezért azokat például érdemes aktiválni az edzés elején.

NE CSAK TESTBEN ÉRKEZZÜNK MEG!

Nem egyszerű kiszakadni a napi feladatokból. Az edzőruha felvétele sokunkat még nem helyez bele teljes elménkkel az edzéshelyzetbe. A bemelegítés, főleg, ha jól ismert, rutinszerűvé vált gyakorlatokból áll, biztosítja a teljes megérkezést. És ha a teljes figyelmünket az edzőmunkára tudjuk fókuszálni, egészen biztosan eredményesebbek leszünk, és csökkentjük a figyelmetlenségből eredő sérülések veszélyét.

Edzőként és gyógytornászként is jó szívvel ajánlom, hogy ne spóroljunk a bemelegítéssel! Akár úgy is mondhatnám, hogy tíz gyógytornászból kilenc (de inkább tíz) biztosan ezt ajánlja. ◆



SZÖVEG –
BOGOS ZSUZSANNA

SOROZAT –
VÉGY EGY RÉGI RECEPTE!

GÖMBÖLYŰ ÍZBOMBÁK

Fél éve már, hogy nem ugrálok az évszázadok és konyhai stílusok között, hanem hű maradok a XVIII. századi piarista szerzetes, *Simai Kristóf* receptgyűjteményéhez. Könyvét most már tényleg rongyosra forgattam, jegyzeteltem. Míg korábban többségben voltak a csupán olvasásra szánt érdekességek, mostanra, hogy egyre jobban megismertem ezt a fontos könyvet, egyre több receptet jelöltem meg olyannak, amelyek ma is elkészíthetők vagy néhány változtatással aktualizálhatók. Ilyenből mutatok példát ezúttal két fanyar gyümölcscsel.

◆ Hiszen június a fanyar gyümölcsöké. Ha kicsit savanyúak is, már végre ehetünk hazait, frisset! Itt van például a túskezőlő, amit Simai receptjét követve nyári desszertté varázsolhatunk. Vagy a meggy, amit aludt, pép és rántott változatban is tálaltak a régi magyar asztalokra. Mindezt ráadásul 1795-ben papírra vetett receptekből tudjuk. Korántsem biztos egyébként minden régi szakácskönyvről, hogy a benne található ételeket ették hazánkban, nehéz megállapítani, hogy a sokféle, gyakran külföldi gyűjteményekből összeálló fordítások mennyire voltak széles körben ismertek. Simai viszont német források mellett az ország több tájáról gyűjtött recepteket.

BÜSZKE GOLYÓK

De mi is az a túskezőlő? Kicsit hatásvadász elnevezést választottam erre a gyümölcsre, valójában csak a Balaton környéki tájszólásban használják rá, de szerintem ez a legtalálhatóbb. A Dunántúl más részein túskebibizli, túskeboggyó néven illetik, és aztán ott vannak a valamivel közismertebb változatok: köszméte, pöszméte, biszke, büszke. Vagy ahogy mindenki ismeri: egres. Magyarországon nagyjából száz évvel Simai receptgyűjtése előtt terjedt el, ám szakácskönyveink azóta

sem említik gyakran. Megosztó, és sok munka van vele, ugyanakkor a belőle készült leves vagy mártás savanyú íze révén könnyebbé, üdévé teszi nyári ebédünket. Egy megszokott ételt, húst így újszerűvé, izgalmassá tud tenni. Simainál olvastam, hogy régen borsólében (lehet alaplé vagy sima víz) főzték szerecsendió-virággal, szegfűborssal, sóval fűszerezve a csirkét. Közben vajon megfuttatták az egrest, tejfölt öntöttek hozzá, beletették a húst, és beforralták. Rizzsel, kölessel, de akár salátával is remek nyári fogás. És nem csak frissítő savanyúságot használhatjuk, az egresből édesség is lehet. Simainál ilyen receptet is találtam. Így kezd: „ha jól megérett, szedd meg, mosd meg, főzd meg, szűrd le osztán a vizit, melyben főzted, és verd által szitán, hogy a magva héjával együtt elmaradjon”. Legtöbbször – különösen nyáron – talán itt adják fel, de az egres annyira ritka kincs (és az is lesz, mert nem jól viseli a szárazságot), hogy egyszer egy évben érdemes kísérletezni vele. Szerencsénkre pontos mértékegységekkel maradt ránk ez a recept, ami egyáltalán nem szokványos ebben a korban. A folytatás szerint ugyanis „megszűrt köszmétékből végy tíz kalánnal egy cseréptálba, és egyenként verj s habarj közibe tizenegy tojás fejjérét és öt kalán törött nádmézet (nádcukrot).





Ezt aztán verjük addig, míg hólyagozni nem kezd. Osztan egy bádogtálat vajjal kenj ki, tégy bádogkarimát reá, s töltsd belé a köszmétepépet, földd be, vagyis tedd tortásütő serpenyőbe, s vess neki tüzet, de felül többet, mintsem alól.” Ha jól képzelem, egyféle felfújtat kapunk tehát. Százkilencven fokon nagyjából tizenöt percig sül.

MEGÉRETT A MEGGY

A meggy jóval régebb óta része a nyaraknak, hiszen már a honfoglalás előtt ették az őseink, és a Kárpát-medencében is őshonos. Az első magyar nyelvű kertészeti szakkönyvben (ami szintén egy szerzetes, a jezsuita Lippai János munkája, és 1664–1667 között jelent meg három kötetben) természetesen ott van a meggy-szörp és a korabeli meggyekvár receptje. Korábban mártások hozzávalói közt találjuk (például liba mellé), Simaitól viszont szintén édességeket választottam. Három marék nyers meggyből készült a XVIII. század meggy pépe, méghozzá így: a gyümölcsöt egy zsömlé belsejével együtt vízben megfőzték. Ezután szitán áttörték (bár nem ugyanaz, botmixerrel is csinálhatjuk),

majd vajjal, nádcukorral kikeverték. Öt tojás felvert habját lágyan hozzáadagolták, vékony szálakra metélt citromhéjjal fűszerezték, és vajjal kikent formában megsütötték. Ha túl lágy volt a massa, zsemlemorzsával sűrítettek rajta sütés előtt. Mivel ez is egy felfújt, százkilencven fokon, negyedóra alatt elkészül. Süthetjük több szuflédényben, vagy akár egy tepsit is használhatunk, és később felszeleteljük, illetve kikanalazzuk. A bevezetőben emlegetett aludt meggyet már jobban megfűszerezték, a vörösborban főtt gyümölcsöt fahéjjal, citromhéjjal, szegfűszeggel tették izgalmassá, öt tojásfehérjével sült, majd a végén rózsavízbe mártott vizahólyaggal (ez a mai zselatinnak megfelelő funkciót tölt be a régi receptben) került a jégre dermedni. De sütni is lehet a meggyet. Tejszínt, vajjal, tojással és liszttel keverünk palacsintatésztára állagúra. Ebben kell belemártogatni a meggyet (a száránál kell fogni, tehát azt se szedjük le!), majd vajon ropogós-pirosra megsütni. Nádcukorral meghintve ajánlja ezt a „csömögét” (csemegét) Simai, mi ezt vaníliás porcukorra, fahéjas porcukorra cserélhetjük, és persze nyáron jól illik hozzá a fagyó is. ♦



SZÖVEG –
JANCSÓ ÁGNES

Tejivóknak VALÓ

„Idenézz! Igyál több tejet!” – 1958-ban többek között ezzel a plakátszlogennel népszerűsítették a tejfogyasztást. A kampánynak meg is lett az eredménye, hiszen a tejtermékek közkedvelt vendéglátó egységei az 1960–70-es években éltek az aranykorukat. Szinte minden sarkon várta a vendégeket egy ivó, bár, csárda, büfé, pavilon, presszó vagy fiók, olcsó, ugyanakkor tápláló ételt kínálva. A tejivók története azonban messzebbre nyúlik, az első bárók már a századfordulón felbukkantak Budapest utcáin.

◆ A „SAJTFEJŰEKTŐL” PASTEURIG

Közép-Európában már Krisztus előtt hatezer évvel ezelőtt is foglalkoztak mezőgazdasággal és állattenyésztéssel. A legújabb kutatások szerint az első európai tejivók feltételezhetően ebben a régióban, vagyis a mai Magyarország, Ausztria és Szlovákia területén létesültek. Bár az ókori görög és római kultúrák kedvelték a sajtot, barbárnak tartották a vaját és tejet fogyasztó népeket. A XVI–XVII. században érkezett el a fordulópont, amikor a „sajtfejűeknek” csúfolt, gazdasági és kereskedelmi hatalmat szerző hollandoknak köszönhetően világszerte elterjedtek a tejtermékek, 1862-től pedig Louis Pasteur és Claude Bernard nyitott új korszakot a pasztörizálással.

TEJET MINDENKINEK!

A tejfogyasztás mint megoldandó kérdés a XIX–XX. század fordulóján került középpontba, többek között a fővárosi lakosság számának gyors növekedése miatt, ami élelmiszer-ellátási problémát okozott. Ezért 1883-ban létrehozták a Budapesti Központi Tejcarnok Szövetkezetet, amelynek feladata a budapesti tejellátás koordinálása, a megfelelő minőségű és mennyiségű tej biztosítása volt. Előírásokkal szabályozták a tehenészetek működését, szigorúan ellenőrizték a takarmány minőségét, hogy csak a legegészségesebb tej juthasson el a fióküzletekbe. A szövetkezet „gondoskodni fog továbbá tejivó-csarnokok felállításáról,

a tejnek csapó-kocsikon leendő utcai kiméréséről. [...] Miután pedig a közönség egy része nyáron rendszeren a zöldbe megy, ennélfogva a Svábhegyen, Zugligetben, Városligetben stb. szintén lesznek ivócsarnokok, a vásártereken pedig tejsátrak fognak felállíttatni” – írta a Budapesti Hírlap 1884-ben. A fővárosban 1906-ra már száztíz szövetkezeti üzlet működött.

A TEJIVÓK HAJNALA

Az első, ma is működő tejbár a Mleczarnia Nadświrdzańska 1896-ban Varsóban nyílt meg. Hazánkban ennek példáján bukkantak fel a századfordulón a tejivók és tejcarnokok, 1906-ban a Margitszigeten a rózsakertészletben állítottak fel egy pavilont, ahol a pasztörizált tej, gyomor- és cukorbetegék számára egyaránt fogyasztható gyógyitejek és tejtermékek mellett ásványvizet is árultak, mintend szigorúan palackozva, ezzel garantálva a minőséget. 1912-ben nyitott meg „a Fürdő-utca és Erzsébet-tér sarkán a Középponti Tejcarnok városi tejivó-csarnoka. Minden toladó cifraágtól ment egyszerű, de művészi ízléssel kiállított fehér szalon ez, ahol naponta friss, legjobb minőségű tejet és tejtermékeket [...] szolgálnak fel, ragyogó tisztaságban, mérsékelt árak mellett” – adta hírül a Budapesti Hírlap. A tejivók széles kínálattal, alacsony árakkal várták a vendégeket, aludttejjel, turmixszal, limonádéval, pékáruval, réteszel, fagyival, sőt esetenként kaszinótojással vagy aszpikos nyelvvél.





Pápa Zoltán 1927-ben a Ferenc körúton nyitotta meg Irodalmi Tejvóját, ahol nem csupán friss tejtermékek és pékáruk között válogathattak a vendégek, de több mint háromszáz hazai és külföldi lap, valamint kölcsönkönyvtár is a rendelkezésükre állt. Nyolc-kilenc pengőért lehetett napijegyet váltani, amely egész napos ellátást és két könyv kölcsönzését is magában foglalta. *„Meg kell még említenem azt, hogy a vendégeket akkor sem zaklatták, ha nem fogyasztottak semmit, mert a tulajdonos jól tudta, hogy éppen nincs pénzüik. Aki kisebb hitelt kért, egy ebédet vagy egy kávét, minden további nélkül megkapta a pénztelen bohémeket kedvelő tulajdonostól”* – olvasható a Budapest folyóirat 1966-os számában.

Az első világháború a tejfogyasztásra is hatással volt, a berendezések tönkrementek, a szállítás akadozott, a városokból fokozatosan eltűnt a tej. Míg a háború előtt Budapesten háromszázezer liter tej fogyott naponta, 1920-ra a kilenc budapesti tejszarnok csupán napi hetvenöt-hetvenöt literrel gazdálkodhatott.

„A TEJ ÉLET, ERŐ, EGÉSZSÉG”

Az 1960–70-es évekkel köszöntött be a tejvók aranykora. Népszerűsítésüknek nem csupán társadalmi-gazdasági, de egészségügyi oka is volt. Plakátok, reklámok buzdították a csontokat és fogakat erősítő tej, túró és sajt vásárlására. A büfékben, kórházakban előíranyozták a tejalapú

ételek arányának emelését, az iskolákban bevezették a tej és a kakaó árusítását, emellett országos programot hirdettek a tejet és tejtermékeket árusító üzletek számának emelésére. Az Esti Hírlap 1960-as számában olvasható, hogy „újjaépitve várják a kirándulókat a Széchenyi-hegyi, szabadság-hegyi és a római-parti tejbüfék is. Mindenütt lesz hűtőgép és bőven tárolhatnak kakaót, tejet, egyéb tejtermékeket. A strandokon is lesz tejbüfé.” Emellett a belvárosban is egymás után bukkantak fel a tejbárok, a Tanács (ma Károly) körüti Kis Lucullus tejpresszó, a Jókai Mór utcai tejfiók, a Hunyadi téri tejpavilon vagy a Csanády utca tejbisztró.

A szocialista vezetés az alkoholfogyasztás visszaszorításának eszközeként is tekintett a tejvókra, amelyek gyakran sörözők átalakításával létesültek. A Marx (ma Nyugati) téri Viktória söröző helyén például 1950-ben hatszáz fő befogadására alkalmas Tejvendéglő nyílt. A Friss Újságból kiderült, hogy „piros bőrülések, kényelmes fotelok, neofények, ragyogó tisztaságú büffé várja a vendéglő látogatóit. Kipróbálják a csapatok, gazdagon buggyan elő a hideg tej, kávé, kakaó, készítik az étlapot, népreggeli (tejeskávé vajjal kenyérrrel) 1,00 forint, napi különlegességek: hideg almaleves 2,50, túrós gombóc 3 forint, további ételek: túrós rétes 2 forint, meleg tejberizs 2 forint, gyümölcsfrappé tejszínnel 1,50.”

„EZT NEM LEHET MEGUNNI”?

Az 1970-es évekre már nem pusztán fővárosi kiváltság volt a tejvó. Debrecenben, Győrben, Sopronban és Pécsen élelmiszerüzletek, poharazók helyén nyíltak tejbárok, közel a gyárakhoz, ipartelepekhez és lakónegyedekhez. Debrecenben nyitották meg az első, vasútállomáson létesült tejbárt 1974-ben. Ezen a példán felbuzdulva, a dohányfüst- és alkoholmentesség célját szem előtt tartva alakították át a győri MÁV állomás várótermét is.

Az 1980-as évekre a tejvók kezdték elveszíteni eredeti funkciójukat, ami a vendégkör átalakulásával is járt. Csalódásáról számolt be a Népszava újságírója 1976-ban: „S ott, hátul, a tejbár sötétjében, sűrű füstben, kis asztaloknál is vendégek ültek, ittak. Mit ittak? Sört és pálinkát. Honnan vették a szeszt? Természetesen a pult hátranyúló szárnyáról, amelyen szépen sorakoztak a rumos, cseresznyés, barackos, gines, szilvás, sörös és boros üvegek. [...] A kirakatban Rákóczi-túrós és málnás-tejes turmix, a háttérben vastag füstben és sűrű homályban szesz minden változatban.”

A Cserpes cég 2012-ben élesztette újjá a klasszikus tejvók hagyományát, első üzletét a tej világnapján nyitotta meg, amelyet a Nemzetközi Tejszövetség 1957 óta minden május utolsó keddjén ünnepel. ♦



SZÖVEG –
VANYOVSZKI MÁRIA

A Salon
BUDAPEST



A szigligeti alkotóház Fő térre nyíló kapualja. Középen rövidnadrágban Ungvári Tamás író (1955)

Kép: Fortepan.hu / Kötnyek Antal



ÍGY ÖLTÖZTÉK

ŐK Nyár a szigligeti alkotóházban

A dilemma, hogy mi minden kerüljön a bőrdobbe, sokakat foglalkoztat a nyári szünet beköszöntével. Ezúttal az ötvenes-hatvanas évek híres nyaralóiról hozott képekkel adunk inspirációt. Az 1952 óta alkotóházként működő szigligeti Esterházy-kastélyban készült fotók nemcsak a hangulatról, hanem az akkori öltözködésről is izgalmas kordokumentumként szolgálnak. A divatban húsz-harmincéves ciklusokkal számolunk, így – miközben a divatházak által újragondolt színek, vonalak, formák megidéznek a múltat –, valójában szüleik és nagyszüleik ifjúságának öltözékeivel „lázadnak”.

- ◆ A II. világháború utáni Kelet-Európa öltözködése történelmi nehézségeiből adódóan kissé kiszakadt ebből a ciklikus rendből. A kommunista hatalomátvétel ugyanis az ideológia terjesztésében fontos szerepet szánt az öltözködésnek is. A Szovjetunióból indított hivatalos, szocialista divat egy mesterséges találmány volt. Miközben Nyugaton a trendek a fentebb ismertetett ciklikusság elvét követve a női divatban a Dior-féle New Lookkal visszatértek a homokóra formákhoz, a központilag elrendelt kommunista öltözékek szakítottak a korábbi korok örökségével. Az egyenlőségről hirdetett tanokra és a patriarchális rendet elutasító marxista elméletekre alapozva egy kifejezetten utópisztikus stílust akartak létrehozni. Ennek nyomát valamennyire csak az akkori egyenruhák és a munkásruhák vonalvezetésében fedezhetjük fel, a mindennapi életben ugyanis ez az utópisztikus irány soha nem tudott teret hódítani. Különösen igaz ez Magyarországra, ahol a rendszer nem tudta megakadályozni, hogy a nyugati trendek egy idő után beszivárognak.



Kassák Lajos Szigligeten (1965)



Karinthy Ferenc az alkotóház teraszán (1965)



Szigligeti nyári hangulat (1962)

A rendszer nem tudta megakadályozni,

hogyan a nyugati trendek egy idő után beszivárognak.

A háború előtti elegancia igénye az ínséges idők ellenére egy ideig még tartotta magát. Ahogyan Várhegyi Éva néni, a több mint hatvan éve működő Hollán Ernő utcai kalapszalonnatulajdonosa mesélte egy korábbi interjúban, a munkás is átöltözött, amikor a belvárosba ment: elegáns öltözetre, kalapra, kabáttra cserélte a gyári ruhát. A hölgyek is keresték a módját annak, hogy hogyan jussanak divatos ruhákhoz: a régebbi dolgukat átalakították, maguknak varrtak, esetleg a feketepiacról vagy rokoni kapcsolatok révén szerezték be az új darabokat. Akik többet is megengedhettek maguknak, varrónőt bíztak meg a készíttéssel, vagy magánkézben lévő divatszalonból rendelték méretre.

A szocialista időszak divatjáról a Simonovics Ildikó és Valuch Tibor szerkesztésében megjelent *Öltöztessük fel az országot!* – *Divat és öltözködés a szocializmusban* című 2009-ben kiadott tanulmánykötet ad átfogó képet. Valuch Tibor a szocializmus időszakának városi öltözködésében több korszakot különít el. A II. világháború befejezését követő években a két világháború közötti időszak öltözködési kultúrájának folytatását látja, ahol a társadalmi tagolódást a viselt ruha többé-kevésbé még kifejezte.

Második szakaszként az ötvenes évek első felét veszi, amely a „kényszerpuritán” normák, a „kötelező uniformizálódás, a nemzetközi elszigetelődés és az elemi szükségletek kielégítését lehetővé tevő ruha- és anyagihiány” jegyében telt.

Lassú változás kezdődött 1956 után. Javult az ellátás, a politika egyre kevésbé szólt bele az öltözködésbe, kivéve akkor, amikor áruhiány keletkezett, vagy ha egy új, nyugati stílusú jelenséget (hosszú haj, farmer nadrág) a szocialista erkölccsel összeegyeztethetetlenek ítélték meg.



KÉPMÁS-EST

SZÍNHÁZ és PSZICHOLÓGIA

MOMKult, Kupolaterem
1024 Budapest, Csörsz u. 18.



**PÁROS
KÉPMÁS-ESTEK**
NŐI ÉS FÉRFI FÓKUSSZAL,
SZÍNHÁZI JELENETEKSEL
INSPIRÁLÓDVA

A hatvanas évek végétől induló, a nyolcvanas évek közepéig tartó negyedik periódust Valuch Tibor szerint az öltözködés és a hozzá kapcsolódó szokások leegyszerűsödése jellemezte. Egyre ritkábban fordult elő áruhiány, egyre többekben született meg az igény arra, hogy ismét követhessék a trendeket, a ruha minősége egyre látványosabban függött a jövedelemtől és a társadalmi különbségektől.

A SZIGLIGETI TÁRSASÁGI ÉLET

Ezeknek az időknek fontos irodalmi találkozóhelye volt a szigligeti Esterházy-kastély. A II. világháború után államosított ingatlanban Bölöni György Kossuth-díjas író, publicista kezdeményezésére hozták létre az alkotóházat. Az ingatlant új funkciójának megfelelően az elkövetkező tíz évben több ütemben átalakították.

A ház a magyar irodalom számos, kiemelkedő egyéniségének volt kedvelt alkotó és pihenőhelye. Megfordult itt Zelk Zoltán, Kassák Lajos, Kolozsvári Grandpierre Emil, Esterházy Péter, Szabó Magda, Kertész Imre, Nagy László, Vas István, Tatay Sándor, Palotai Boris, Pilinszky János, Tímár György, Németh László, Lázár Ervin, Somlyó György, Károlyi Amy, Déry Tibor, Bella István, Füst Milán, Göncz Árpád. Az irodalmárokon túl, az 1970-es évektől egyre több festő, szobrász, iparművész, fotóművész, zeneszerző is járt az alkotóházban, akiknek nemcsak a műveik, hanem az öltözködésük is izgalmas fejtegetésekre adott okot.

Az alkotóházban inspiráló közeg és élénk közösségi élet várta a vendégeket. A természeti környezet szintén segítette a pihenést, a kikapcsolódást és a koncentrált munkát. Az írók visszaemlékezései szerint szüntelenül folyt a játék és egymás ugratása is. Népszerűek voltak a közös séták, a pingpong és a kreatív társasjátékok.

Ha a képeket nézegetjük, feltűnik, hogy az ötvenes években nyaraló írónk még viselték a háború előtti elegáns stílus alapvető darabjait: az élére vasalt szövetnadrágot, a fehér vagy kockás inget, a bőrcipőt. A sportoláshoz, mozgáshoz rövidnadrágot és szandált, a sétához zakót, néha kalapot hordtak, illetve sétapálcával jártak.

A hölgyek szintén az elegáns, nőies vonalat követték. Bár itt-ott megjelent a nadrág, de sokkal gyakoribbak voltak a szoknyás és a ruhás öltözékek. Népszerűek voltak a pöttyös, a színes, a virágos, a mintás, a New Look vonalvezetését is idéző ruhák. A fiatalabb hölgyek már a bevállalósabb rövidnadrágban is megjelentek. A hozzá viselt szandálok a mostani trendekben is megállnak a helyüket. ♦

Június

07.
19:00

BARÁTSÁGBAN ÉS KÖZÖSSÉGBEN

BARÁTNŐK, CSAJOK,
SZÖVETSÉGESEK

Színészek: **Mosolygó Sára** és **Kovács Lehel**,
a Nézőművészeti Kft. vendégművészei
Szakértő: **Dr. Mogyoróssy-Révész Zsuzsanna**,
tanácsadó szakpszichológus



A Képmás-est jeleneteihez a Nobila Casa erdélyi családi vállalkozás biztosítja a kellékeket. A játékba került tárgyakat az est végén kisorsoljuk nézőink között.

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

Regisztráció: kepmas.hu/kepmas-est

TÁMOGATÓ:



RENDEZŐK:



KELLÉKEK:

