



MELEGEN AJÁNLUJUK

Nyáron igyekszünk nem elfeledkezni a bőrrákról és a melanómáról, amit jól is teszünk, hiszen a fényvédelem, illetve a napozás mellőzése a déli órákban segíti azok megelőzését. Vannak azonban még egyéb problémák is, amelyek kellő odafigyeléssel szintén kiiktathatók.

◆ Magától értetődő, hogy nyáron csak fényvédőkrémrel szabad napozni, arról viszont sok a tévhit, hogy egy-egy naptej meddig alkalmazható. A szavatossági idő, amin túl a termék elvileg nem használható, mindig rá van írva a csomagolásra. Viszont attól, hogy egy májusban lejárt naptejet még augusztusban is használunk, nem lesz semmi bajunk. Azért van ez így, mert a naptejek összetételének stabilitása a klinikai vizsgálatok szerint nagyjából három évig tart, ennyi ideig ugyanazt a fényvédelmet biztosítják. A tárolásukra persze figyelni kell: ha előző nyáron végig a tűző napon hagytuk, és télen sem raktuk hűvös helyre, akkor már nem tud úgy védeni. Ugyanakkor, ha többnyire árnyékban tároltuk, nem nyitottuk meg sokszor, és télen hűtőben tartottuk, ugyanazt nyújtja.

lépnek az UV-sugarakkal, energiájukat pedig hővé és rádiófrekvenciává alakítják. Ezáltal kiiktatják a napfény okozta pigmentációt, leégést, bőrgyulladást. A fizikai szűrők kis mikroszemcsék, amelyek sem a bőrrel, sem az UV-sugarakkal nem lépnek kölcsönhatásba, egyszerűen visszaverik a fénysugarakat. Fontos tudni, hogy a kémiai szűrőket tartalmazó naptejekre az érzékeny bőrűek allergiásak, illetve túlérzékenyek lehetnek. Ez az oka annak, hogy az amúgy is kényesebb bőrű gyerekeknek a bőrgyógyászok kizárólag fizikai szűrőket tartalmazó fényvédőket javasolnak. Általában a legtöbb fényvédő szer keverve tartalmazza a két hatóanyagot, mert így lehet teljes védelmet biztosítani. Persze a 11 és 15 óra közötti napozást lehetőleg még alkalmazásuk mellett is kerülni kell.



TÚL A FAKTORSZÁMON

Nem mindegy, hogy ki milyen típusú naptejet használ, önmagában ugyanis nem elegendő a faktorszámot szem előtt tartani. Emellett érdemes nézni azt is, hogy milyen hatóanyagok vannak bennük. Ezeknek alapvetően két típusuk van: kémiai vagy fizikai úton szűrik a fényt. A kémiaiak úgy hatnak, hogy kölcsönhatásba



FÁJDALMAS BŐRSZÁRAZSÁG

Túl azon, hogy a leégés veszélyes, a napozást azért sem szabad túlzásba vinni, mert szárítja a bőrt. A kiszáradt bőr mindig védtelenebb, lipidrétege könnyebben sérül. Ilyenkor nagyobb eséllyel jelentkezik atópiás dermatitisz, illetve ekcéma okozta bőrirritáció, bőrvizsketés is. Ezek a panaszok sok esetben könnyen



enyhíthetők, kellő odafigyeléssel akár meg is előzhető. Ha ilyesmit észlelünk, akkor érdemes a bőr külön ápolásáról is gondoskodni. Az egyszerű pirulások, illetve a nyári bőrszárazság miatt olyan bőrvédő, bőrgyógyító krémeket érdemes választani, amelyek gyorsítják a természetes gyógyulási folyamatot. Ezek a készítmények általában láthatatlan, légáteresztő réteget képeznek a bőrön, az irritáció elkerülése végett pedig mentesek az illatanyagoktól, tartósítószerektől, színezőanyagtól, illetve a parabéntól. Nemcsak nyugtatják és táplálják a bőrt, hanem segítik, gyorsítják a hámosodást is. A megpirult, kiszáradt bőrt házilagossal – például tejjel, káposztával vagy éppen paradicsommal – nem szerencsés kezelni, azok csak tovább tetézhetik a bajt.



KÍMÉLŐ HATÁSÚ SZEREKET HASZNÁLJUNK!

Az egyszerű ekcéma mellett nyáron *fotoallergiás kontakt ekcéma* is könnyebben alakul ki. Erre akkor kell számítani, ha a bőrünk bizonyos kozmetikai anyagokkal vagy tisztítószerrel érintkezik – például fényvédőkkel, borotválkozás utáni szerekkel, egyes parfümökkel vagy olajokkal –, majd napsütés éri. Ilyenkor a legfontosabb teendő a tüneteket kiváltó allergén felkutatása, és ha az lehetséges, eltávolítása. Emellett szükség van helyi kezelésre is, amelynek célja a gyulladás csökkentése, másrészt a felülfertőzés megelőzése. Ha szükséges, a nedvedző, gyulladt területre első lépésként fertőtlenítő és hűtő borogatás is kerüljön! Ezt követően gyulladáscsökkentő, fertőtlenítő esetelőket, kenőcsöket is tanácsos használni.

Súlyosabb esetekben erősebb helyi gyulladáscsökkentő kezelés is indokolt, a kezeléshez pedig orvosi segítségre is szükség lehet. Ahhoz, hogy az ilyen helyzeteket megelőzzük, érdemes arra is figyelni, hogy a tisztálkodószerek eleve semleges kémhatásúak és kímélők legyenek, ne távolítsák el a bőr természetes zsír- és faggyútartalmát. Ezek mellett az alkalmazott krémeket, kenőcsöket is meg kell válogatni. Olyanokat kell használni, amelyek a bőrt hidratálják és helyreállítják védekezőrétegét. Különösen a kiszáradásra leginkább hajlamos bőrterületekre érdemes figyelni, így a lábra, a kézre, a könyökre és térdre, az arcra és a nyakra.



NŐI HIGIÉNYIA

Nyáron a nőknél az intim területek is nagyobb veszélyben vannak, ilyenkor könnyebben fölborul a hüvelyflóra természetes egyensúlya. Ennek rizikóját az növeli, hogy a nagy meleg kedvez a kórokozó baktériumoknak, szaporodásukat kifejezetten segíti a nyári kánikula. A strandokon a tömeg miatt is könnyebb intim fertőzéseket összeszedni. Emiatt célszerű ebben az időszakban panaszok nélkül is olyan hüvelyi probiotikumot használni, amely a tejsavbaktériumok számának növelésével megerősíti a hüvelyflórát, így segít megelőzni a fertőzéseket. Még akkor is, ha ezeket eredetileg fertőzések után, illetve antibiotikumkezeléseket követően érdemes alkalmazni. Ugyancsak célszerű figyelni arra, hogy ne viseljük műszálás, szűk ruhákat és alsóneműket, kerüljük a nagyon forró fürdőket! ♦

hirdetés

ÖRÖMHÍR MINDENKINEK!

FIATALOKNAK
IDŐSEKNEK
CSALÁDOSOKNAK
EGYEDÜLÁLLÓKNAK

WWW.KATOLIKUSRADIO.HU • INFO@KATRADIO.HU • 06 1 255 3333



SZÖVEG –
SZABÓ EMESE

SOROZAT –
UTÁNAJÁRTUNK

PARADICSOMGYILKOSSÁG A HŰTŐBEN

Hova tűnt a régi jó paradicsom, és mi kellene ahhoz, hogy több helyen lehessen harsogó paprikát kapni? Megnéztük, milyen zöldségek most a divatosak, mire kell figyelni a vásárlásukkor, mit rontunk el a tárolásukkor.

◆ „Újabban mindenki a szamócapadicsomot keresi, pedig ilyen nem is létezik. Ez csak marketingfogás, amit valamelyik külföldi termelő talált ki” – vágja rá kérdésünkre **Tóth Kamil** kertészmérnök, a Rijk Zwaan szakembere, a Szent István Egyetem Kertészettudományi Karának vendégelőadója. Tőle azt szeretnénk megtudni, manapság milyen paradicsom a divatos, mit keresnek a vevők, és egyáltalán: hova tűntek a régi időkben derengő ízletes fajták. A szakember kiemeli, hogy a szamócapadicsom névvel általában a szív alakú, nagyon kicsi, hihetetlenül édes paradicsomokat illetik, ez azonban nem jelent konkrét fajtát. Inkább azt, hogy kicsi és van íze. Viszont ezek a típusok sem azért finomak, mert különlegesen lennének, hanem azért, mert jól tárolják őket.

– Alapvetően a paradicsomok java része ma is jó. Téli időszakban például megnézhetjük ugyanannak a marokkói termelőnek a paradicsomját egy francia és egy német boltban, és azt látjuk, hogy az előbbi helyen csodálatos minőségű a termék, az utóbbin silány szemét. Hozzánk pedig még silányabb minőségben érkezik, tisztelet a kivételnek.

A TITOK NYITJA AZ, HOGY A PARADICSOM FRANCIAORSZÁGBA HŰTÉS NÉLKÜL ÉRKEZIK, VISZONT AMINT BEHŰTIK, ELTŰNIK BELŐLE AZ ÖSSZES ÍZ ÉS AROMAANYAG.

A probléma innentől kezdve az, hogy ha a kereskedő kiváráson alapon dolgozik, akkor a zöldséget, amelynek ideális tárolási hőmérséklete 16–18 fok, berakja a hűtőbe a salátával vagy más zöldséggel együtt 4 vagy 5 fokra. Mire onnan a piacra kerül, már semmi íze nem lesz. Azt kevesen vállalják, hogy a paradicsomot hűtetlenül rendelik és tárolják, mert akkor a pultállósága rövidül – aki mégis ezt teszi, értelemszerűen drágábban adja a termékét. Másrészt vannak olyan paradicsomfajták, amelyek a mennyiségre mennek: sok bagyó terem rajtuk, de az nem a legjobb minőségű.





NEM CSAK A CUKOR SZÁMÍT!

A harmadik probléma, hogy a paradicsomnál általában csak a cukortartalmat jellemző brix-értéket figyelik, pedig lenne több más mutató is, amit illene nézni. Ezek a roppanóságot, lédúságot, keménységet, húskeménységet, ízharmóniát, savasságot jellemzik, nem csak önmagában a cukortartalmat, amely ugyan jó iránymutató, de önmagában kevés. Tóth Kamil elárulja, hogy az idei „Zsendülés” kertészeti konferencián ez a téma elő is került: egy kérdező azt tudakolta, megérett-e a magyar társadalom arra, hogy egy prémium áruházlánc érkezzon az országba. A válasz egyöntetű volt: melyik lenne olyan eszement áruház, amely hozzánk csak prémium minőségű terméket hozna?

A hazai piacon ma is rengeteg paradicsomfajta van: ez nem feltétlenül tűnik fel, de egyes áruházakban 22–24 féle paradicsom is kapható, a legkülönfélébb színűek, köztük pedig komoly ár- és minőségbeli különbségek vannak. Magyarországon is sokan keresik a jó minőségű termékeket, tehát nemcsak a közepeseket, hanem a prémium zöldségeket is. Erre már az olcsóbb

áruházláncok is figyelnek, ahol a magasabb árfekvésű, jobb paradicsomok is megjelentek, noha télen jellemzően még így sem rendelnek drága, világított holland terméket.

MINDIG JOBB A HAZAI

Tóth Kamil kiemeli, hogy szezonban mindenképp megéri hazai termelő paradicsomját választani. Télen ez még nincs így, mert ugyan az üvegházás kertészetek egyre profibbak, de csak töredékük világított. Hazai szabadföldi paradicsom nyáron sincs elég az országban, Magyarország paradicsomból még nyáron is importőr – ilyenkor a 30 százalék érkezik külföldről, míg télen előfordul, hogy minden termék import. De nem azért, mert nincs elég termelő, hanem azért, mert az áruházak a rizikótényezőket csökkentése miatt igyekeznek több forrásból beszerezni a tételeket. Ennek a húzóterméknek ugyanis mindig a pultokon kell lennie, nem kockáztathatják meg, hogy hiányozzon, ha például a termelők az árváltozás miatt nem nekik adják el, hanem elviszik nagybani piacra.

VISZLÁT, PERMETSZER!

A profi hazai paradicsomtermelők ma már a holland szaktanácsadók vonalát követik: ugyanazt teszik, mint kint, gyakorlatilag nem használva semmilyen növényvédőszerrel. „Többségük biológiai növényvédelemmel dolgozik, de azt is csak akkor alkalmazzák, ha tényleg muszáj” – emeli ki Tóth Kamil. Hozzáteszi, hogy a termelők nevét érdemes megjegyezni – ez a zöldségeken mindig szerepel, de ha nem, akkor is meg lehet kérdezni –, és ha ízlett, akár célzottan keresni. A vásárlási helyek közül a nagybani piacok, a sarki zöldségesek és az áruházak a megbízhatóak, kisebb piacon viszont csak akkor érdemes vásárolni, ha ismert az eladó személye, és ő a tényleges őstermelő.

ÖNMAGÁBAN AZ ŐSTERMELŐI IGAZOLVÁNY NEM GARANCIA, AZ UGYANIS NEM JELENTI AZT, HOGY AZ ÁRULT PORTÉKA SAJÁT – EMIATT ÉRDEMES BESZÉLGETNI IS AZ ÁRUSOKKAL.

Ennek oka, hogy az országban rengeteg a nepper, aki például azért vásárol a nagybani piacon, mert valaki már nagyon szabadulni akar az árujától. A nagyobb piacon is megbízhatók a fix zöldségesek, ők is ellenőrzött forrásból szerzik be termékeiket: például amint elindul a hazai paradicsom szezonja, a nagybani piacon azt vásárolják meg. Annak ízvilága sokkal jobb, mint például egy spanyol paradicsomé, amelynél a fő probléma szintén a túlzott hűtés.

A MAGYAR PAPRIKA GYILKOSA

A túlhűtés a paprika minőségét is rontja, bogyóit gumissá teszi, viszont ott a legnagyobb gondot a lecsőpaprika dömpingje okozza. „Ha rajtam múlna, akkor a hazai pultokról kitiltanám ezt a terméket, és csak a lecsőszezonban engedném árulni. Egyszerűen nem jut miatta piacra a normális paprika, mert az árat extrém módon lenyomja. Pedig rendszerint gyötrelmes a minősége, töppedt, nyomott, foltos, göcsörtös, besárgult, belilult, nem is sorolnám tovább. Ez egy ipari alapanyag, ami elvileg a konzervgyárba kerül be csumázva” – hangsúlyozza Tóth Kamil. Mint mondja, jómaga még a lecsőhoz is mindig jó minőségű paprikát vásárol, olyat, amelyik illatos és jó ízű.

„A LECSŐPAPRIKA A MAGYAR PAPRIKA GYILKOSA” – ÁLLÍTTJA A KERTÉSZMÉRNÖK.

Salátákból már egyre szebbeket lehet kapni, a kínálat is egyre szélesebb. „Már szó sincs arról, hogy a fejes saláta lenne az úr, hiszen rengeteg helyen árulnak római salátát, mini római salátát, jön a batávia saláta, a jégsaláta. De már a »Baby Leaf« salátát is elkezdtek itthon ipari méretekben termelni, így már nem kell a 15–20 napos olasz termékekkel szenvedni. És persze ott van a rukkola és a madársaláta is” – sorolja a lehetőségeket Tóth Kamil. Hozzáteszi, hogy a téli szezonban és a legforróbb nyári időszakban importálnunk kell bizonyos salátafajtákat, de inkább csak azért, mert a feldolgozóipar nem talál elég alapanyagot. Kiemeli, hogy szakemberként csak hazai salátát vásárolna, olyan salátát keres, amelynek torzsája egy vágással eltávolítható, mert azt sokkal könnyebb mosni. Salátára, hasonlóan a paradicsomhoz, nagyon kevés növényvédőszer engedélyezett. Műtrágyázni viszont muszáj, bár itthon is vannak olyan biotermelők, akik ezt mellőzik. Viszont ahhoz, hogy ez a zöldség friss, üde és zsenge maradjon, arra van szükség, hogy ne „szárazon tartsák” a kertben, mert keserű és rágós lesz.

A környező országokban már előtérbe kerültek a talajtól teljesen elszigetelve nevelt, vízkultúrák saláták is. Hamarosan nálunk is megjelennek majd ezek a termesztési módszerek a fóliasátrakban és üvegházakban, így 25 nap alatt kész saláta állítható elő, növényvédőszer használata nélkül. ♦

SALÁTATŐZSDE

A hollandoknál a zöldségtermesztés már évtizede robotizált: a tulajdonos gyakorlatilag a kamionjára fölraaklázott salátákat viszi el a tőzsdére. Ott kirámozzák, majd kanyarodik is vissza mosolyogva, hogy eladta az áruját. Ilyen jellegű tőzsde Magyarországnak is jót tenne, motiválná a minőségi termelést, hiszen a vevők az egyes tételekre licitálnának. A minőség pedig jobban tükröződhetne az árban is. Ráadásul azt is lehetővé tenné, hogy a gazdák 25 perc alatt minden portékájukat eladják.



Befektetünk a vidék jövőjébe

**1300 MILLIÁRD FORINT VIDÉKFEJLESZTÉSRE
200 000 NYERTES PÁLYÁZAT**



110 MILLIÁRD FORINT
ÁLLATTARTÓ TELEPEK
KORSZERŰSÍTÉSÉRE



200 MILLIÁRD FORINT
VERSENYKÉPESEBB
ÉLELMISZERIPARRA



28 MILLIÁRD FORINT
KÖZÖSSÉGI ÉPÜLETEK
FELÚJÍTÁSÁRA



50 MILLIÁRD FORINT
ÚJ, ÉLETKÉPES ERDŐK
TELEPÍTÉSÉRE



100 MILLIÁRD FORINT
KÖRNYEZETBARÁT, MODERN
KERTÉSZETEK FEJLESZTÉSÉRE

**MAGYARORSZÁG
ERŐSÖDIK**

SZÉCHENYI 2020


MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Mezőgazdasági
Vidékfejlesztési Alap



A VIDÉKI TÉRSÉGEKBE BERUHÁZÓ EURÓPA



SZÖVEG –
BOGOS ZSUZSANNA

SOROZAT –
VÉGY EGY RÉGI RECEPTE!

ÍZESEN, CSOMBORBÓL

A régi konyhára szeretek egyfajta kincsestárként tekinteni, amelyből ötletet meríthetek. Meglepve olvastam ezért *Murai Károly* 1901-ben megjelent cikkét: ő korántsem volt elégedett kora gasztronómiájával. Más hozzáállást, a kényelmes egyhangúság feladását sürgette. Ismerős, hiszen a megújulás igénye jelenleg is közbeszéd része, az eredmények pedig egyre több ember mindennapját, ételhez való viszonyát alakítják át. Ugyanakkor sokan vannak olyanok is, akiknek egy-egy étterem vagy szakács sikere csupán egy hír a sok közül, és akik bizalmatlanul tekintenek az „újragondolt” jelzőre, inkább a hagyományos konyhához ragaszkodnak. A hagyományos konyha meg is érdemli ezt – kár, hogy kevesen ismerik annak igazi, sokszínű arcát. Ha viszont megismerjük, könnyen túlléphetünk a Murai által kritizált „kényelmes egyhangúságon”.

♦ Vegyük például a fűszerezést! „A csombor érdekes fűszernövény, jó szívvel ajánlható mindenkinek, aki a sablontól elüttő dolgok barátja” – írta az 1930-as években *Magyar Elek*. Aki ismeri (más néven: borsikafű), az általában egy erdélyi ételben találkozott vele. Káposztás, krumplis, babos fogásokhoz használják, nem véletlenül, hiszen a növény gátolja a felfúvódást, erősíti a gyomrot, görcsoldó hatású. Vagyis nemcsak ízben, hanem hatóanyagban is tökéletesen illik az említett zöldségekhez. De nem csak Erdélyben, és nem csak erre használhatjuk.

TÖLTVE, RÉTEGEZVE

Az Árpád-kor óta főzünk vele, és velünk volt egészen a 20. század első feléig, amikor Rapaics Raymund még azt írta, „egyedül a csombor dacol a modern időkkel”, hiszen „minden falusi házikertben szaporítják s mint a hajdan nagytekintélyű herbák utolsó hírmondója, ma is gyakran kijut a sírokra”. Valóban sok faluban természetthették: az ország minden nagy régiójából találunk csomboros recepteket. Erdélyben, ahol máig megőrizték, már az 1500-as években ezzel fűszerezték a töltött csirkét. A szegedi Rézi néni (1876) a vöröshagyma töltelékébe használta – az ételt saját bevallása szerint „különösen szeretik a férfiak”.

Ehhez jó nagy hagymákat félig készre főzünk fehérbor és víz csomborral és babérlevéllel ízesített keverékében. A hagymákat ezután rétegeire bontjuk (a két végét kicsit levágjuk, kitoljuk a közepét, aztán a többi lemezt), és jó vastagon megtöltjük rizs, szalonna és húsvagdalék keverékével. Visszatesszük a lébe főni, végül tejjöllel behabarjuk azt.

Nánási István 1771-ben megjelent könyvében ugyancsak jó ötletet találunk: az uborkát, vadalmát, paprikát szőlőlevéllel, kaporral és csomborral rétegezve üvegebe tesszük, sós vízzel leöntjük, addig, hogy ellepje a zöldségeket, majd nagyjából egy hétig érleljük. Amint a lé elkezd tisztulni, fogyaszthatjuk.

MEHET A LEVESBE!

A felvidéki Nagyasszony c. lap 1938-ban közölte „egészségi leves” néven a következő, rendkívül izgalmas, de egyszerű receptet: „mindenféle finom fűvet, úgymint kaprot, petrezselymet, metélőhagymát, tárkonyt, kakukkfűvet, borsfűvet, majorannát, megmosunk, apróra vágunk. Egy kanál vajon lassan pároljuk. Liszttel meghintjük, és feleresztjük kifőtt zöldségével. Tálalás előtt tojássárgáját habarunk bele.” Zöldséglepényt adhatunk levesbetétként. Ha nyáriasan ennénk, tojás helyett joghurtot vagy kefirt





tehetünk hozzá, és lehűtve tálaljuk, de jól illik hozzá a belekockázott kovászos uborka, egy kis lével.

Viga Gyula Borsod-Abaúj-Zemplén megyében gyűjtött receptjei közül az egyik legérdekesebb a répáshutai szarvasleves. A vadhúsból pörköltet készítünk „sok hagymával”, fokhagymával, paradicsommal, paprikával. Fűszerként sót, borsot, csombort és tárkonyt használjunk. A pörköltbe leeresztelt sárga- és fehérrépat, zellert teszünk, majd együtt pároljuk. Ha a szarvas megpuhult, kivesszük, ledaráljuk, és visszatesszük a lébe. Végül a levest sűrítjük: egy kevés karamellizált cukrot felöntünk tejjel, mustárt teszünk hozzá és egy kevés vörösbort, beleöntjük a levesbe, és egyet forralunk rajta.

ILLIK A GALUSKÁHOZ

Szintén Viga feljegyzéséből ismerjük a karalábés galuskát, amely adható köretként vagy könnyű nyári fogásként, salátával főételnek. A galuskát vízben kifőzzük, ezalatt apróra vágott hagymát pirítunk, hozzáadunk reszelt karalábét, majd megpároljuk.

Ha puha, összekeverjük a galuskával, és csomborral megszórva tálaljuk. Az eredeti receptben nincs benne, de a tejföl is illik hozzá.

Szintén galuska a neve a csángók népszerű fogásának, amely elmaradhatatlan kelléke a keresztelői lakomának, a lakodalomnak vagy éppen a vasárnapi ünnepi ebédnek. Kinézetében azonban ne nokedlire számítsunk, ez valójában egy töltött levél. Érdekessége, hogy a darált hús egyáltalán nem kötelező elem, s ha mégis van benne, inkább csak ízesítőként. Helyette különféle fűszeres leveleket (csombor, lestyán, kapor) vágunk apróra, rengeteg zöldséget (hagyma, paprika, paradicsom, sárgarépa, paszternák, zeller, káposzta) reszelnek, majd ezeket kukoricakásával vagy rizssel összekeverik, és különféle levelekbe töltik. Leforrázott szőlő-, káposzta-, torma-, sóska- és céklalevélbe, illetve martilapuba szokás csomagolni a fűszeres-zöldséges töltelékét, majd fűszernövényekkel rétegezve lábosba teszik, felöntik vízzel, és kis lángon megfőzik. Ez az életteli, ízében és kinézetében is sokszínű étel biztosan segít túllépni a Murai által kifogásolt „kényelmes egyhangúságon”. ♦



SZÖVEG –
DRAGOMÁN GYÖRGY

SOROZAT –
ÍRÓ A KONYHÁBAN



KARAMELLÁS KAKAS

Nincs valami édesség? – kérdezik a fiaim, mielőtt leülünk családi filmet nézni. *Nincs, semmi édesség sincs a házban* – mondom. Közben persze már tudom, hogy mivel fogom meglepni őket. Édes élvezet lesz, karamellás pattogatott kukoricát fogok készíteni. Vagyis karamellás kakast. (Erdélyben így hívtuk a pattogatott kukoricát.)





◆ Gyerekkorom csemegéje a kakas: újságpapír-süvegekbe mérte a Bolyai utcán alumínium mérőpohárral a kakasos néni, parázs fölött egy sínen rázta ide-oda a kicsi kerek, rácsos kocsit, abban pattogott ki a kukorica. Sokáig el se tudtam képzelni, hogy otthon is lehet pattogatott kukoricát csinálni, pedig *Gerald Durrell* nagyon emlékezetesen írja le, hogyan vendégelte meg a szeme láttára készült kukoricával egy öreg néni, amikor Korfu-szerte kalandozott gyerekkorában. *Anna*, a feleségem egyszer elmesélte, hogy pattogtatták ki gyerekkorában az édesanyjával, nagy titokban, a biológus édesapja kísérleti kukoricáját. Amikor lett konyhánk és mikrónk, és lehetett mikrózható pattogatott kukoricát venni, és néhányszor vettünk is, akkor jutott eszünkbe, hogy meg kéne próbálni a pattogatást hagyományos módon is. Én beszereztem egy wokot, *Anna* meg kukoricát vásárolt a nagycsarnokban. Kimérve egészen olcsó, gyorsan rájöttünk, hogy szinte fillérekből lehet pompás rágcslálnivalót varázsolni. Azóta sokszor pattog nálunk kukorica.

A fiúk elrendezik a nagyszobát, hogy minden készen álljon a mozizásra, én közben előveszem a wokot, az olajakat, a kukoricát, a cukrot és a vaját. Kevés olajat löttyentek a wokba (én többnyire napraforgó- vagy mogyoróolajat használok), aztán beleszórok fél marék pattogatni való kukoricát. (Nehéz pontos mennyiséget írni, mert az edénytől függ. Nekem olyan wokom van, amelynek lapos az alja. Kitapasztaltam, hogy ebbe annyi kukorica kell, amennyi kicsit szellősen egy sorban elfér az alján, így mind kipattog, és csak kevés pattogatlan kukoricaszem marad).

Közepes lángot gyújtok a serpenyő alatt, aztán egyenletes mozdulatokkal köröztetni kezdem a lángon. amikor melegedni kezd, lefedem, és vadul köröztetem tovább a láng fölött. (Ha nem karamellás kakast akarnék, most lehetne fűszerezni: sót, curryt, garam masalát szoktam rátenni.) A kukorica előbb-utóbb pattogni kezd, rázom, köröztetem tovább, amíg le nem lassul a pattogás. ha már nem pattog tovább, leveszem a lángról, átöntöm a legnagyobb salátástálba. (Most lehetne füstölt paprikát, rozmaringot, parmezánt szórní rá, sót, én pár evőkanál finom olívával is meg szoktam locsolni, és jól összerázom.) A wok még meleg, teszek bele újra olajat és egy másik fél marék kukoricát, azt is kipattogatom. (A második adag mindig gyorsabb.)

Most jöhet a karamell. Nyolc evőkanálnyi kristálycukrot és két evőkanálnyi vizet közepes lángra teszek, és közben előveszek egy tízdekas csomag vaját. amíg a cukor olvad, a vaját kockára vágom, és előveszek egy spatulát. A cukor barnulni kezd, lejjebb veszem a lángot, és amikor szinte mahagóni színe van, leveszem a lángról, beleteszem a vaját, és gyorsan kevergetni kezdem. felhabzik, és kész is a finom (de veszélyesen forró – viseljünk konyhai kesztyűt!) karamell. Rácsorgatom a kukoricára, a spatulával átforgatom és megkeverem, aztán az egészet átöntöm a sütőpapírral kibélelt tepsibe. addig ügyeskedem, amíg nagyjából egyenletes réteget nem alkot, akkor három percre beteszem a 180 fokos sütőbe. Amikor kész, durva szemű sót szórok rá – a sós karamell bizony nagyon jó dolog –, és hagyom kicsit kihűlni. Ez olyan brutális mennyiség, hogy másnapra is marad belőle, légmentes fémdobozba téve pedig hetekig eláll. ◆





SZÖVEG –
BOGNÁR MÁRIA

SOROZAT –
ZÖLD MOZAIK

✓ ZÖLD MOZAIK

1

ÚJRAHASZNOSÍTHATÓ ALUDOBOZOK

A kiürült fém italosdobozokat általában összelapítják és a szemétkébe dobják, pedig alapanyaguk, az alumínium viszonylag egyszerűen újrahasznosítható; ez ráadásul 95 százalékos energiamegtakarítást is jelentene a bauxitból gyártott fémhez képest. Ehelyett azonban a Magyarországon keletkező 15 200 tonna alumíniumhulladékból 8900 tonna hulladéklerakókba és hulladékégetőkbe kerül. Pedig újrahasznosításuk energiamegtakarításával egy 30 ezer lakosú kisváros éves fogyasztását lehetne fedezni, és ennyi alumínium 650 ezer kerékpár előállításához elegendő.



Magyarország szelektív hulladékgyűjtési rendszerében éppen az alumíniumdobozok begyűjtése a legfejlettebb: 200 kiskereskedelmi áruházban van már aludoboz-visszaváltó automata. Ennek ellenére e fémhulladék nagyobb része szemétkébe kerül.

A téma felelősei a lakosság intenzívebb tájékoztatásával szeretnék a hatékonyságot e téren növelni. Cél, hogy a begyűjtött alumíniumhulladék aránya 2030-ra a jelenlegi 41 százalékról az EU által kitűzött 60 százalékra növekedjen.

2

FŰTÖTT KERÉKPÁRÚT

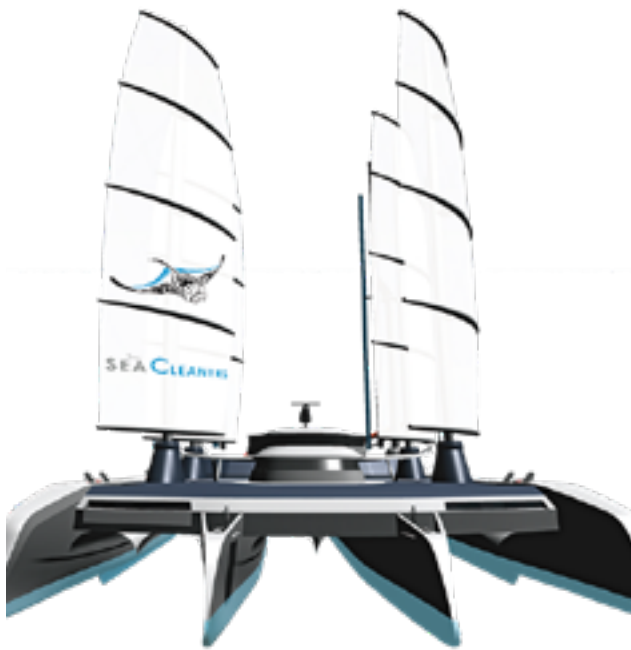
A hollandiai Wageningen és Arnhem közötti, 1,7 kilométer hosszú kerékpárút egy természetvédelmi övezeten halad át. Ennek jégmentesítéséhez nem lenne kívánatos a máshol hagyományos sósószórásos módszert alkalmazni. Ehelyett kapóra jön egy közeli papírgyár gyártási folyamatában keletkező hulladék hő, amellyel megoldható a kerékpárút fűtése.



A fűtött kerékpárút a maga nemében a leghosszabb lesz Nyugat-Európában. A 31 hektáros, a Nederrijn folyó árterületén elterülő természetvédelmi területen vízi madarak és békafajok sokasága él, de hódoknak is lakóhelye. Ezt védik meg a sómentesen jégteleníthető kerékpárúttal.

3**TAKARÍTÓHAJÓ**

A helyenként több magyarországnyi óceáni „szemétmezők” felszámolására hathatós eszköznek bizonyulhatnak azok az óriás takarítóhajók, amelyek modelljét a 46. Genfi Nemzetközi Találmányi Kiállításon mutatták be. A Manta nevű hajó 70 méter hosszú, 49 méter széles és 61 méter magas lesz. Nemcsak begyűjti a műanyag hulladékokat, de fedélzetükön szét is válogatják, fel is dolgozzák és tárolják is azokat. Teljesítményük napi 10 tonna hulladék.



Üzemeltetésük is környezetbarát, ugyanis hibrid hajtóműrendszerük nap- és szélenergián, valamint egy speciális, Dyna-Rigg elnevezésű vitorlarendszeren alapul. Laboratórium is működik majd rajtuk a műanyag hulladékok elemzésére. 40 főnyi legénységükből nyolcra hárul a jármű üzemeltetése. Egyetlen ilyen hajó 30 millió euróba (azaz több mint 9 milliárd forintba) kerül, alapítványi pénzekből, támogatásokból mégis esély van akár száz darab megépítésére is.

4**ROBOTHAL**

Víz alatti drónhoz hasonló távvezérelt, úszó robotal térképezhetik majd fel a tengeri élővilágot, ha a MIT (Massachusetts Institute of Technology) laboratóriumában kifejlesztett robot világszerte elterjed.

A SoFi névre keresztelt robot megjelenésében és működésében is halra emlékeztet. Miközben zátonyok, korallok között úszkál, fényképeket, videókat készít, és mindenféle adatot rögzít. Elektronikus alkatrészeit puha műanyag burkolat takarja. Vezérlése víz alatti hangjelekkel történik, mivel az akusztikus jelek messzire terjednek, és emellett kis energiaigényűek is. A távvezérlés akár 20 méterről is lehetséges.



A műhalacska továbbhaladását a fark mozgatásával érik el, amit két üreges rekeszbe oda-vissza áramoltatott vízzel szabályoznak. A hagyományos, lökhajtásos elven működő robotok a koralloknak nekiütközve azokat károsíthatják, a SoFi halakat utánzó mozgása és puha burkolóanyaga ezt kiküszöböli.

A jelenlegi változat még távirányított, a későbbi változatokat viszont már önműködővé kívánják tenni gépi látás beépítésével és tanulóalgoritmusok alkalmazásával. Az eszköz feladata, hogy időben jelezze az esetleges veszélyes folyamatokat.

5**SZÉLKEREKEK KÖZÖTT ÚSZÓ NAPELEMEK**

Hollandiának nincsenek szélkerekek és napfarmok elhelyezésére alkalmas szárazföldi térségei, ezért a szélkerekeket a tengerre telepítik. Új ötletként azt tervezik, hogy a szélfarmokkal „kisajátított” tengeri területekre, a szélturbinák közé úszó napelemeket helyeznek. Ezeknek előnye, hogy a tengervíz egyenletesen lehűti őket, miközben több napsütést is kapnak, amiért összesen 15 százalékkal több energia nyerhető velük, mint a szárazföldre telepített napelemekkel. A termelt áramot, akárcsak a szélturbinákét, kábelek juttatják el a szárazföldre.



Vannak persze nehézségek is. Meg kell birkózniuk a moduloknak a néha viharos tenger akár 10 méterre is feltornyosuló hullámaival, és a víz el is boríthatja őket. Ennek ellenére a tervezők abban bíznak, hogy az elképzelés megvalósulhat három éven belül, 15 kilométerre Hágától, 2500 négyzetméteren.

6**A NAPENERGIA NÁLUNK IS TERJED**

Miközben a megújuló energia termelése egyre kisebb költségű, az erre fordított beruházások összege világszerte folyamatosan emelkedik. Az éllovas e téren Kína, amelyre az összes ilyen beruházásnak – amelyek nagy részét a napenergia hasznosítására irányuló teszi ki – csaknem a fele esett. Egyes országok imponáló fejlődési ütemet produkálnak: így például Mexikó 810 százalékos növekedéssel 6 milliárd dollárra, az Egyesült

Arab Emírségek közel a harmincszorosára (2,2, milliárd dollárra), Egyiptom a hatszorosára (2,6 milliárd dollárra), Ausztrália 147 százalékkal (8,5 milliárd dollárra), Svédország pedig 127 százalékkal (3,7 milliárd dollárra) növelte megújuló energiaforrásokra irányuló beruházásait.

A napenergia Magyarországon is előre tört, és az erre irányuló beruházások a 2016-os alacsony szintről 2017-ben 649 millió dollárra ugrottak. A kedvező elmozdulás oka a támogatási rendszer változása, a technológia folyamatos költségcsökkenése és a kisebb erőművek telepítése. Ezeknek köszönhetően a hazai napelemes kapacitás egy-két éven belül 1000 megawatt-ra fejlődhet.

**7****MŰANYAG POR A TÁNYÉRON**

A kutatók, elemezve a házi por összetételét, arra a megállapításra jutottak, hogy annak egyre nagyobb hányada mikroműanyag-szemcse. Ezek főként bútorszövetekből és szintetikus textíliákból származnak. A vizsgálatok szerint egy-egy, 20 percig tartó étkezés alkalmával átlagosan akár százánál is több ilyen veszélyes szemcse kerülhet a tányérunkra, évente pedig akár közel 70 ezer. A skóciai Heriot-Watt Egyetem kutatói szerint az otthon készített ételekben kimutatható műanyag-szemcsék főként házi porral kerülnek étteleinkbe. Ezért a tudósok akciót terveznek kezdeményezni a szennyezés megszüntetésére, továbbá annak vizsgálatát szorgalmazzák, hogy az milyen hatást fejt ki az emberek egészségére. ♦

Családoknak szeretettel

EGÉSZ ÉVBEN KOLPING HOTEL



A Kolping Hotel egy tíz hektáros parkban fekvő családi élményközpont a Balaton szomszédságában. Gyerek- és bababarát gasztronómia, családi lakosztályok, beltéri játékbirodalom, élményfürdő, családszerető személyzet... A szórakoztató és fejlesztő programok, gondtalan együttlétre, kikapcsolódásra csábítanak. A szakképzett gyerekfelügyelőknek köszönhetően a szülőknek is juthat egy kis kettesben töltött idő. Akár zsvajmentesen is. Sőt! Unoka+nagyszülő párosoknak is ajánljuk!

A Képmás Magazin olvasóinak ajánljuk:
www.kolping.hotel.hu/kepmas

KOLPING HOTEL** SPA & FAMILY RESORT**
8394 Alsópáhok, Fő u. 120. • Tel.: (+36) 83 344 143 • sales@kolping.hotel.hu
kolping.hotel.hu • facebook.com/kolpinghotel • youtube.com/kolpinghotel

A
Tavasztündér
nem pihen:
akár -15%
júniusig!

Kicsik
Vakációja:
Június 3-17.
5 év alatt
ingyen!

