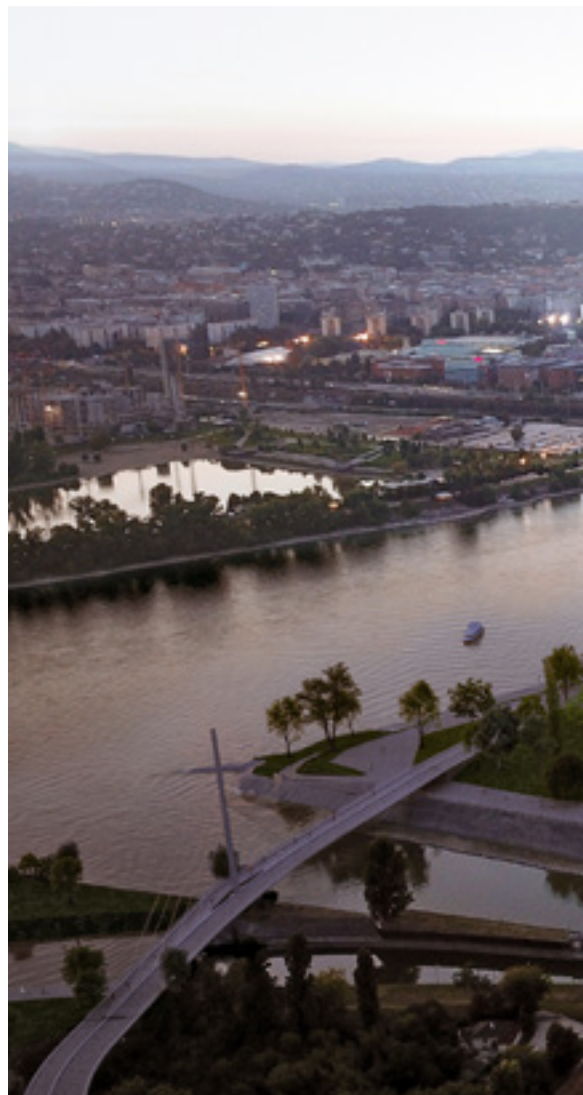


# BUDAPEST, A GLOBÁLIS SPORTFŐVÁROS

Budapest sorra nyeri el a legfontosabb nemzetközi sportesemények rendezési jogát, és immár megkérdőjelezhetetlen a helye a globális sportfővárosok között. De mit is nyer mindezzel a magyar főváros, illetve Magyarország?



A Nemzeti Atlétikai Központ terve

## ◆ HOSSZÚ TÁVON IS ÚSZHATUNK A SIKERBEN

Néhány héttel ezelőtt vált hivatalossá: Budapest 2017 után pontosan egy évtizeddel ismét vizes világbajnokságot rendez. A 2027-es világversenyt ráadásul még rangosabb lesz, ez ugyanis olimpiai kvalifikációs vb. A bejelentés nem volt meglepő, hiszen Julio C. Maglione, a Nemzetközi Úszó Szövetség (FINA) elnöke két éve kijelentette, hogy a magyar főváros a valaha volt legjobb vizes vb-nek adott otthont.

A nemzetközi sportpályázatokért felelős kormánybiztos, Fürjes Balázs a '27-es vb kapcsán kiemelte, újabb nagyberuházás nem szükséges, a létesítmények adottak, akár holnap nekiugorhatnánk egy újabb vb-nek. „Budapestnek óriási előnye sok más pályázóval szemben, hogy a lehetőségek gyakorlatilag korlátlanok. Miénk a világ legjobb uszodakomplexuma, ott a legendás Margitsziget, a Balatonra hazajárnak a világ legjobb nyílt vízi úszói, az edzőhelyszínek kétszer ekkora igényt is ki tudnának elégíteni.”



## ÚJABB SZETTET NYERTÜNK

Szintén a közelmúlt örömteli fejleménye, hogy a Nemzetközi Tenisz Szövetség (ITF) Budapestnek ítélte a női teniszezők csapat-világbajnokságának, a Fed-kupának a döntőit – ez azt jelenti, hogy 2020-tól három éven át a magyar fővárosban lesznek a döntők. A sportdiplomáciai siker értékét növeli, hogy a finálé megrendezésére Moszkva, Szentpétervár, Berlin, München, Prága, Bécs és Chicago is pályázott – mind-mind világvárosok. „A rendezés elnyerésének köszönhetően minden szezonban fut majd az ITF »Road to Budapest« kampánya, így a világban százmilliók fognak találkozni Budapest nevével és szépségével a televíziós vagy online felületeken. Ráadásul a környező

országok versenyzői közül többen is résztvevők lesznek, ami tovább növeli az eseményre érkező turisták számát, ez pedig több tízezer vendégéjszakát jelent a szállodáknak, jelentős bevételt az országnak. Budapest még ismertebb és még látogatottabb város lesz a Fed-kupának köszönhetően” – emelte ki a rendezés előnyeit Fürjes Balázs.

## KÉZI, FOCI ÉS ZENE

A listából nem maradhat ki a 2022-es férfi kézilabda Európa-bajnokság sem, amelynek Magyarország lesz a társházigazdája, Szlovákiával közösen. Fürjes Balázs az eredményhirdetés után kiemelte, sem idehaza, sem északi szomszédunknál nem rendeztek még férfi kézi Eb-t



A Nemzeti Atlétikai Központ terve

a felnőttek között, ráadásul a sportág nagygúyút, Franciaországot és Spanyolországot győztük le, meggyőző fölénnyel. „A pályázat kulcseleme volt, hogy a szurkolók és a versenyzők érdekét szolgálva a torna a kis távolságok és az alacsony költségek Európa-bajnoksága lesz” – tette hozzá. A kontinensviadalon debütál a Népligetben megépülő 20 ezer férőhelyes multifunkcionális csarnok, amely a világ legkorszerűbb létesítményeivel is felveszi majd a versenyt.

A kézilabda Eb-t tehát ebben a csarnokban rendezik majd, a Puskás Aréna pedig otthona lesz a nemzeti labdarúgó-válogatottnak – 2020 nyarán négy mérkőzést rendeznek benne az Európa-bajnokságon, de Európa-liga-, valamint Bajnokok Ligája-döntő befogadására is alkalmas lesz. A futballmeccsek és egyéb sportesemények ráadásul csak a rendezvények csekély hányadát teszik majd ki: a világ legnépszerűbb előadói koncertezhetnek itt, akár 80 ezer rajongó előtt. Emellett nemzetközi konferenciákat, banketteket, esküvőket is tarthatnak majd benne.

## ÉLET A VB UTÁN

**Ugyancsak hiánypótló létesítmény lesz a Nemzeti Atlétikai Központ, a 2023-as szabadtéri atlétikai világbajnokság központi helyszíne.**

**Ennek kapcsán Fürjes Balázs elmondta:**

*„A jelenleg tervezés alatt álló, 40 ezer ülőhelyes lelátó ideiglenes elemei a vb után eltűnnek.*

*A visszabontott, 15 ezres aréna nagy lökést ad majd nemcsak a versenysportnak, hanem a szabadidő- és az utánpótlássportnak is. A budapesti lakosokat, diákokat edzőpályák, futókör, street workout és számos egyéb lehetőség várja majd.”* Fürjes Balázs hozzátette, a világbajnokság haszna évekig, évtizedekig megmutatkozik majd, és nem csak a sportban. A vb ugyanis munkahelyeket teremt, több tízmilliárd forintnyi közvetlen és közvetett bevételt jelent a magyar gazdaságnak, lendületet ad Dél-Pest és Észak-Csepel városfejlesztéseinek.





Duna Aréna

## LÁTVÁNYOS ÚJ SPORTOK

Szintén Budapesten szervezik a World Urban Games versenyt. Az Utcai Sportok Világjátéka újonnan életre hívott multisportesemény, amelynek Budapest ad első alkalommal otthont. A tény, hogy a magyar főváros többek között Los Angeles, Tokiót és Barcelonát megelőzve elnyerte a rendezés jogát, azt jelenti, hogy a világ legtekintélyesebb nemzetközi sportszervezetei – köztük a GAISF, amely az olimpiai és nem olimpiai sportágak nemzetközi szövetségeit tömörítő ernyőszervezet – látják, hogy Magyarország világszínvonalon tudja megszervezni a legjelentősebb sporteseményeket is. Az Utcai Sportok Világbajnokságának programja olyan újgenerációs, látványos, dinamikus sportágakat (3×3-as kosárlabda, BMX freestyle, bréktánc, parkour és roller freestyle) tartalmaz, amelyek különösen alkalmasak a fiatalok figyelmének megragadására. E sportágak világsztárjai jönnek Budapestre, de a legjobb hazai sportolók is megmutathatják magukat a világnak. A World Urban Games nemcsak sportesemény lesz, hanem nagyszabású kulturális és zenei fesztivál is, amely turisták tömegeit csábítja Budapestre. ♦

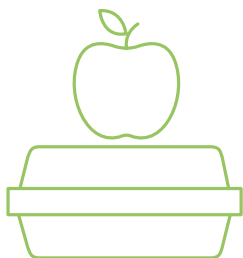
## MIÉRT ÉRI MEG BUDAPESTNEK NAGY NEMZETKÖZI SPORTVERSENYEKET RENDEZNI?

Többek között azért, mert megmutathatjuk, Budapest egyenrangú bármely világvárossal. Ez a gazdaság különböző ágazataiban is fontos, hiszen például többen akarnak befektetni nálunk. Az sem elhanyagolható, hogy rengeteg ember láthatja fővárosunkat a televíziós közvetítésekben, s ennek nagy szerepe van abban, hogy több turista érkezik hozzánk, akik nem csak a sporteseményre maradnak. Azt is elmondhatjuk, hogy gazdagodik, épül és szépül a város. Ráadásul a nagy versenyek inspirálják sportolóinkat, hiszen a legjobbakkal mérhetik össze tudásukat, a sportsikerek pedig összehoznak minket, együtt szurkolni is jobb. A sport egészségre nevel és a példaképek arra ösztönzik az embereket, hogy kezdjenek el mozogni.



SZÖVEG –  
SZABÓ EMESE

SOROZAT –  
UTÁNAJÁRTUNK



# PILLANTÁS A DOBOZBA

Szeptemberben indul a tanév, a munkahelyeken is visszaáll a szokásos munkarend. Ez azt is jelenti, hogy a család kevesebbet ül közös asztalnál, kevésbé lehet figyelni arra, hogy minden étkezés megfelelő, egészséges és változatos legyen. Ez különösen a gyerekeknél okozhat problémát, hiszen ha nem otthonról visznek tízórait, hanem csak az iskolabüfére kapnak pénzt, megeshet, hogy az édességeket választják. Emiatt kell törekedni arra, hogy a csemete lehetőleg otthonról vigyen tízórait.

◆ „Olyasmit célszerű nekik pakolni, ami könnyen fogyasztható, de tápanyagtartalma kitarthat több óra hosszát is. Fontosak az agyműködést serkentő ételek, ilyen például a banán vagy az omega-3 zsírsavban gazdag olajos magvak. Figyelni kell az adagra is, egészen pontosan arra, hogy az illeszkedjen a gyerek életkorához, fizikai aktivitásához. Például ha testnevelésóra vagy edzés van aznap, a porciók lehetnek nagyobbak” – mondja **Antal Emese** dietetikus, a TÉT platform szakmai vezetője. Ha a gyerek menzára is jár, érdemes megnézni az étlapot, és ahhoz igazítani a tízórait. Például, ha a menüben gyümölcsleves szerepel, aznap nem almával és körtével kell felpakolni a kicsit, ha pedig túrós tészta, akkor nem a túrós táska a legszerencsésebb választás. Liofilizált, azaz fagyasztva szárított gyümölcsök, müzliszeletek is kerülhetnek a pakkba, de sok nassolnivalót soha nem szerencsés csomagolni, mert miatta kárba veszhet az ebédre kapott főtt étel is.

## FONTOSAK AZ ALAPOK

Ha uzsonnára szendvicset készítünk, annak alapja legalább 50 százalékban teljes kiőrlésű vagy rozsos, korpás vagy sokmagvas kenyérféle legyen. Fontos, hogy valamilyen zöldség mindig kerüljön bele, legyen az paprika, retek vagy paradicsom. Reszelhetünk a szendvicsebe sárgarépat vagy zellert, de mehet bele saláta- vagy káposztalevél is. Arra mindenképpen ügyelni kell, hogy a gyerek ne

mindennap ugyanolyan szendvicset kapjon, mert hamar megunja, és nem fogja megenni – erre a dietetikus külön is felhívja a figyelmet. Hozzáteszi, hogy az uzsonnát változatosabbá lehet tenni különböző krémekkel, például tojáskrémrel, zöldségkrémekkel, húskrémmel, májkrémekkel is. Ezekből rengetegfélét lehet készíteni házilag. Hasznos lehet az is, ha otthon sütünk sajtos, túrós, darált magvas, gyümölcsös kekszeteket vagy stanglikat, és azt csomagoljuk az uzsonnához. Jó választás a gyümölcssaláta is, amely egy kis citrommal meglocsolva egész nap eláll dobozban, vagy a hasábokra szeletelt sárgarépa, uborka vagy karalábé (utóbbit általában csak azért nem kedvelik a gyerekek, mert kicsomagolva erős szaga van), amely mellé mártogatós joghurt készülhet.

A krémek, joghurtöntetek, mártogatósok készítésekor a szülőeknek arra kell figyelniük, hogy alapjuk alacsonyabb zsírtartalmú natúr joghurt vagy túrókrém legyen. Arra is célszerű ügyelni, hogy szendvicsekbe is kevésbé zsíros sajtok kerüljenek. Ugyanez igaz a többi tejtermékre: ha a gyerek kulacsban visz az iskolába tejes italt vagy turmixot, lehetőleg ne a legzsírosabb tej legyen az alapja. Ha a gyereket gyümölcslével indítjuk útnak, mindenképpen vegyük figyelembe annak energia- és cukortartalmát, vagyis azokon a napokon maga a tízórai lehetőleg kevesebb kalóriát tartalmazzon!



# ÖTSZÖR JOBBA!



## FELNÓTTRE SZABVA

Fontos, hogy a szülők is egészséges ételeket vigyenek magukkal. A hordozóba kerülő ételek lehetnek akár ugyanazok is, mint amikkel a gyerekeket iskolába engedjük, a különbség csak az adag mérete. „Míg az alsó tagozatos iskolásoknak 1700–2050 kalória a napi szükséglete, a felsősöké pedig 2000–2400 kalória, addig egy átlagos felnőttnek 2000–2500 kalóriát kell bevinnie. Látszik tehát, hogy utóbbi esetben nem túl nagy a különbség” – mondja a dietetikus. Hozzáteszi, hogy a tízórai, illetve az uzsonna adagját úgy kell meghatározni, hogy az a reggelivel együtt a napi energiabevitel 20–25 százalékát fedezze. Ebbe kell belevélnie mindennek, ami az otthonról vitt pakkba kerül. ♦

## PILLANTÁS A KULACSRÁ

Fontos, hogy folyadékfogyasztás alapját a víz képezze. Célszerű számára félliteresnél is nagyobb színes kulacsot vásárolni, azt hurcolva kevésbé felejt el inni. Arra mindenképp rá kell szoktatni a kicsiket, hogy folyadékbevitelük eloszlása egyenletes legyen, nem jó, ha az iskolában egész délelőtt nem isznak, majd ebéd után lehúznak egy üvegnyi folyadékot. Ha a gyerek fáradtságra, fejfájásra panaszkodik, a tanárok pedig arról számolnak be, hogy az órákon nehezebbre esik figyelni, kell deríteni, iszik-e a csemete eleget a délelőtti órákban.

## EGYÜTT IS KÉSZÜLHET

A gyerekeket érdemes bevonni az uzsonna készítésébe, hogy egyrészt lássák, hogyan készülhetnek egészséges ételek, másrészt magukénak is érezzék a szendvicseket, salátákat, egyéb eledeleket. A folyamat kezdődhet azzal, hogy már a bevásárlóköroúton is kiválaszthatják azokat a zöldségeket és gyümölcsöket, amelyek tetszenek nekik. Amikor az uzsonna készül, érdemes elmagyarázni, mi miért kerül az ételekbe, mi miért hasznos és egészséges. Be lehet őket vonni az uzsonnára készülő házi müzliszeletek vagy zabkekszek készítésébe is, így művüket büszkén, jóízűen fogyasztják el.

Az egészséges táplálkozás a mennyiségileg és minőségileg is megfelelően összeállított étrendet jelenti, amelyet mindegyik étkezés során érdemes szem előtt tartani. Az energiaszükséglet fedezését lehetőleg napi többszöri – ideális esetben ötszöri – étkezéssel biztosítsuk! A három főétkezés mellett ajánlott két kisétkézést is tartani, amelyek a tízórai és az uzsonna. Nem kell nagy mennyiségekre gondolni, egy átlagos felnőtt esetében ez kisétkézésenként kb. 200-220 kcal-t jelent. Az uzsonna amellet, hogy energiát ad a szervezetnek, segít elkerülni, hogy farkaséhesen üljünk le vacsorázni, így este kisebb eséllyel esszük túl magunkat. A délutáni snack esetén is ügyeljünk rá, hogy egészséges ételeket együnk! Jó választás lehet uzsonnára például egy gyümölcssaláta, zöldséghasábok joghurtos mártogatóssal, teljes kiörlésű kifli tonhalkrémmel, házi gyümölcsös túrókrém, kis adag cézarsaláta, gyümölcsturmix teljes kiörlésű keksszel vagy egy marék sötét olajos magmix. Az étkezések során, illetve a nap folyamán folyamatosan igyunk is, ami a magasabb rosttartalmú ételek miatt különösen...

## ...fontos!

SPAR

INTERSPAR



SZÖVEG –  
SZABÓ EMESE

SOROZAT –  
RENDELŐ

# TÚL A LEFOLYÓN

Nemrég jelentették be, hogy magyar kutatók olyan környezetbarát tisztítószer fejlesztettek, amelyhez a víztisztító telepek biomasszájából nyertek vissza ecetsavat. Mit rejt még a szennyvíziszap, és miért épp a mosószerek nehezítik legjobban a kezelését?

◆ A biomassa, ami a víztisztító telepeken keletkezik, a háztartások, ipari létesítmények, mezőgazdasági üzemek tevékenységének kevésbé ünnevelt eredménye, elszállítása, ártalmatlanítása igen költséges. Ráadásul a szennyvízből és hulladékszármazékból összeálló iszap értékes ásványi anyagokat, szerves vegyületeket is tartalmaz, amelyeket nem jó veszni hagyni. Ezen is változtathatnak az újrahasznosított tisztítószeresek. Ezek gyártása során magas hőmérsékletet kedvelő baktériumokat adnak a biomasszához, majd azok enzimeik segítségével lebontják a szerves anyagot. A szűrési, tisztítási folyamat végén olyan magas ecetsavtartalmú anyagok maradnak vissza, amelyek környezetbarát tisztítószeresek gyártását teszik lehetővé.

## KÉTARCÚ DETERGENSEK

Ugyan a szennyvíz újrahasznosításával készülő tisztítószeresek újdonságnak számítanak, környezetbarát termékek már régóta kaphatók. Ezek azért is hasznosak, mert nem nehezítik a szennyvíz kezelését, egyéb célra történő újrahasznosítását. A mosószerek, foszfáttartalmú vegyszerek viszont a víztisztító telepek nagy mumusai. Az általuk okozott probléma megértéséhez tudni kell, hogy a bennük lévő detergensek olyan molekulák vagy ionok, amelyeknek egyik része hidrofíli, másik pedig hidrofób, így képesek vízben oldhatóvá tenni az olyan szennyeződések is, mint például a zsírok és az olajok. Ennek eredménye, hogy a ruhák és az edények tiszták lesznek, a belőlük kioldott, róluk leoldott anyagok pedig a lefolyóban eltűnnek. A történet folytatása, hogy a távozó oldat a szennyvízzel együtt a csatornába, majd a tisztítótelepre kerül. „A vizek tisztíthatóságát a detergensek rontják, hiszen alapvető céljuk az, hogy használatukkal a poláros (ilyenek a vízmolekulák) és a nem poláros anyagokat (ilyenek

a zsírok) össze lehessen keverni, azok emulziót tudjanak képezni. Tehát éppen a zsírszerű anyagok vízben történő oldódását, oldatban tartását segítik, miközben a szennyvíztisztítás célja pont a szétválasztás lenne. Ezzel érhető el, hogy az onnan kikerülő víz a felszíni vizekbe relatíve tisztán kerülhessen, minél kevesebb szerves anyagot tartalmazzon” – mondja **dr. Szigeti Tamás János**, a szennyvizek vizsgálatával is foglalkozó Wessling laboratórium üzletfejlesztési igazgatója, aki környezetvédelmi szakmérnökként és műszeres analitikai szakmérnökként a székesfehérvári víztisztító telepen is dolgozott. A detergensek azért nehezítik, hogy a szennyvíz alacsony szervesanyag-tartalmú legyen, mert gátolják azok kiülepedését. Emiatt érdemes olyan mosószereket keresni, amelyek nem tartalmaznak ilyen anyagokat.

## AZ ALGÁK KEDVENCE

A mosószerek másik problémáját a foszfáttartalom okozza, ugyanis a foszforvegyületek erősítik az úgynevezett eutrofizációt. Ez egy olyan folyamat, amelynek során a szennyvízben lévő foszfor és nitrogén a víz elalgásodásához vezet. Ahogy Szigeti Tamás viccesen fogalmaz: az algák nagy örömmel fogadják ezeket a tápanyagokat, hatásukra szaporodni kezdenek. Az állandóan cserélődő folyóvizeknél az eutrofizáció kevésbé okoz gondot, de állóvizeknél komoly problémát jelenthet. Régen, amikor a környékbeli települések vizét közvetlenül tavakba engedték, a Balaton is fokozottan algásodott emiatt. Ma már a szennyvizet tilos közvetlenül a felszíni vizekbe engedni, így ez a terhelés megszűnt, de a szennyvíztisztító telepeknek a foszforvegyületek eltávolítása komoly munkát ad. Ez több fázisban történik egyebek mellett ülepítéssel, mechanikai tisztítással, mikroorganizmusok segítségével végzett biológiai eljárással és szűréssel. A legtöbb szennyvíztelep levegőt használó baktériumok





A vegyszerekben lévő foszforsavval sem emiatt van probléma, hanem azért, mert lebomlásakor nehezen kezelhető, a vízből tökéletesen nem eltávolítható foszfátok keletkeznek. Az ecetsav mérhető környezeti kárt semmiképp nem okozhat. ♦

#### Tisztítóból a földre

A szennyvíztisztítás végén visszamaradó szennyvíziszap jelentős részét olyan mikrobák milliárdjai képezik, amelyek a szennyvízben lévő szerves anyagokat bontják le, építik be saját szervezetükbe. Ez a kiülepítés után sok szennyező anyagot – például nehézfémeket vagy mérgező szénhidrátot – már kis eséllyel tartalmaz, így hasznosítani is tudják. Készülhet belőle például trágya, lehet használni talajjavításra is. Viszont ezt megelőzően kémiai vizsgálatot kell elvégezni, és a vizsgálatokat rendszeresen ismételni kell. Szigeti Tamás emlékeztetett arra is, hogy a szennyvíziszap mezőgazdasági és energetikai célokra történő hasznosítása nem új keletű. Emellett hazánkban több szennyvíztisztító biogázt is előállít a szennyvíziszapból. Ilyenkor erjesztő tartályokban olyan baktériumok dolgoznak, amelyek az iszap szerves anyagából ecetsavat, biogázt és B12-vitamint is képesek előállítani. A '80-as években az egykori Komáromi Kőolajipari Vállalat telephelyén ilyen rendszerben elsődlegesen takarmányozási célra gyártották ezt a vitamint.

segítségével működik, kémiai tisztításra a kommunális szennyvizet nem kell szűrni. Viszont így is visszamarad olyan foszfát, amit még a baktériumok sem tudnak elhasználni, és ami az elfolyó vizekkel a felszíni vizekbe távozik. Bár ez csak töredéke a korábbi mennyiségnek, de a vízi élővilágnak ez sem tesz jót.

#### MI VAN A SAVAKKAL?

A háztartási szerek nemcsak detergenset és foszfátot tartalmazhatnak, hanem adott esetben különböző savakat is, így például citromsavat, ecetsavat és foszforsavat. „Ezek a szennyvízben nem sokáig tudnak tisztán savként viselkedni, mert abban rengeteg lúgos kémhatású anyag is van. Ezekkel a savakkal reakcióba lépnek, aminek eredményeként jellemzően sók képződnek. Ebből adódóan a savak a szennyvíztelepre már nem savként kerülnek, ebben a formában nem jelentenek veszélyt” – magyarázza Szigeti Tamás.

#### Már az élelmiszerben is

Foszforvegyületek nemcsak a szennyvizekben vannak, hanem az üdítőkben, élelmiszerekben, húsipari termékekben, felvágottakban is. Utóbbiakban azért használják őket, mert egyrészt segítik az ízek megtartását, másrészt vízmegkötő képességük miatt növelik azok tömegét. Ez nem tilos, a foszfátok adalékanyagként való használata engedélyezett. Viszont a sok foszforsavat tartalmazó élelmiszerek árthatnak az egészségre, növelik egyebek mellett a szív- és érrendszeri betegségek rizikóját. Fogyasztásukat emiatt sem szabad túlzásba vinni. (Az élelmiszerek foszfáttartalmával kapcsolatos kérdésekről az Élelmiszervizsgálati Közlemények című folyóiratban lehet olvasni, ami online kiadásban laikusok számára is elérhető a [www.eviko.hu](http://www.eviko.hu) címen.)





SZÖVEG –  
BOGOS ZSUZSANNA

SOROZAT –  
VÉGY EGY RÉGI RECEPTE!

# ÍGY KERÉK A VILÁG: KÉSZÍTSÜNK GÖMBÖLYŰ ÉTELEKET!

A főzés mindig jó alkalom a játékra, kreativitásra, könnyedségre. Ezért aztán a régi szakácskönyvekre se dohos szagú, múzeumi dologként gondoljunk: régen pont ugyanolyan emberek éltek, mint mi, így az ő dolgaik is ugyanúgy megfelelő kiindulópontok lehetnek a játékosághoz. Mi van például, ha egy hasáb alakú szakácskönyvet legömbölyítünk anélkül, hogy megsérülne?

◆ Az említett könyv *bánffyhungyadi Hunyady Erzsébet* munkája, 1924-ből. Ajánlhatnám azért, mert rengeteg trükköt elárul a vendégfogadásról („*az uzsonna-vendég a legkényelmesebb*”), a terítésről. Több oldalon sorolja az év rendjét: szeptember első hetében főzzünk be paradicsomot, őszibarackot, paprikalekvárt, szilvát pedig rumban és ecetben tegyük el. Második héten foltozzuk meg a ruhákat, tegyük el a nyári holmit, következő héten takarítsuk ki a szekrényt, a hónap végén meg főzzünk szilvalekvárt, és tisztítsuk meg az ezüstöt. Sorolhatnám az izgalmasabbnál izgalmasabb, mégis egyszerű ételeket a sörös körözöttől kezdve az almás csirkebecsinálon át a paradicsomos kelig.

És azt is kiolvashatjuk ebből a régi könyvből, hogyan lesz kerek a világ!

## SÓSGOMBÓC

Itt van kezdenek a játékos nevű „széllabda”, ami remek módja a maradék újrahasznosításának. Ha van borjú- vagy csirkehúsunk az előző napi ebédre, vagdaljuk apróra, adjunk hozzá egy-két szardellát (ha régi recepteket készítenénk, érdemes tartani szardellakonzervet a háznál, mert gyakori fűszer volt), apróra vágott kapribogyót és néhány kanál majonézt. Amíg összeérnek az ízek, elkészítjük a labdát: 10 dkg vaját 10 dl vízben felteszünk

melegedni, hozzákeverünk lassan 10 dkg lisztet, kevés sót. Kanállal gombócokat szaggatunk belőlük, majd zsírban (pl. libazsírban) kisütjük azokat. Ha kihültek, a tetejüket kissé bevágjuk, és teszünk rá a töltelékéből.

Ha viszont nincs előző napi maradékunk, főzhetünk a kamrából is!

25 dkg búzadarát 4 db nagyobb főtt krumplival, négy-öt marék zsemlemorzzával, sóval és két tojással összegyúrunk. Lisztes kézzel gombócokat formálunk belőle (ha nem állna össze, lisztet vagy zsemlemorzsát tehettünk még bele – de reszelt sajt is jó szolgálatot tehet), sós vízben kifőzzük. Reszelt sajttal és tejjel tálalhatjuk (fokhagymát vagy zöldfűszert érdemes még rászórni), illetve választhatjuk a forró zsír és zsemlemorzsa kombinációját is.

A szalonnás zsemlegombóc szintén jó ötlet: 12 dkg, apróra vágott szalonnát megsütünk, rádobunk két darab felkockázott zsemlet, ha kihült, három tojással, 2 dl tejjel, két evőkanál darával, 8 db áttört főtt krumplival és sóval összekeverjük. Forrásban lévő vízben kifőzzük (10–15 perc), és hasonlóan tálalhatjuk ezt is, mint az előzőt – de vadas, gombapörkölt vagy bármilyen főzelék mellett is megtalálja a helyét. Édes változatban szalonna nélkül készült, és fahéjjal fűszerezett szilvalekvárral tálalták.





### GYÜMÖLCSGOMBÓC

Szilvából (és barackból!) persze gombóc is készülhet, legalább olyan fontos része ez a magyar konyhának, mint a túrógombóc. S legalább olyan titokzatos is: nem könnyű eltalálni az arányokat, hogy igazán könnyű gombócot kapjunk. Sajnos ebben a régi szakácskönyv sem siet segítségünkre, itt az áttört burgonyához (öt-hat személyre kb. egy kilogramm) annyi lisztet kell keverni, amennyit felvesz – kezdő háziasszonyok réme ez a mondat, de tényleg nem lehet meghatározni, teljes mértékben az adott alapanyagtól függ. „Se lágy, se kemény ne legyen” – írja a régi recept. (1 kg-hoz kb. 25–30 dkg)

Ha már sok a gombócból, kerek gyümölcsöket is kutathatunk Hunyady Erzsébet könyvében. Ribizliből szörpöt, lekvárt, befőttet, húsok mellé mártást (alaplében megfőzve, tejjel lehabarva) készített. Meggyből leves, likőr, lekvár, felfújt, puding, lepény és pite lehet. Fagylaltot, kocsonyát, salátát vagy tortát csinálhatunk a narancsból, a barackot pedig sűrű palacsintatésztába mártva süthetjük meg az 1924-ben lejegyzett recept alapján. A görögdiinnéből befőttet, a sárgából dzsemet főzhetünk a szakácskönyv útmutatását követve.

### APRÓSÁGOK

A sor folytatható az egészen kicsi golyókkal: 14 dkg cukrot sűrű szirupnak megfőzünk, 14 dkg darált mogyorót keverünk hozzá, 4 kanál rummal meglocsoljuk, majd az ebből formázott gombócokat darált csokoládéba hempergetjük. Mandulával és dióval is ajánlja Hunyady Erzsébet. Ebbe a műfajba tartozik a „szerecsenyerek” nevet viselő édesség is, amelyhez 13 dkg cukrot kell egy tojással jól kikavarni, ezután hozzáadunk 13 dkg darált diót, 13 dkg csokoládéport (reszelt csokoládé vagy keserű kakaópor is lehet), végül egy evőkanál rumot. Az így kapott masszából golyókat formázunk, amelyeket reszelt csokoládéba hempergetünk. A régi recept ugyan nem írja, de a közepébe rejthetünk aszalt gyümölcsöt – például meggyet.

**S ha már meglepetés, végezetül egy egészen kicsi kerek zöldséget ajánlok, pudingként elkészítve.**

4–5 dl (a recept így adja meg – mérjük bögrével) zöldborsót főzzünk meg, majd szitán csepegtessük le, és törjük át. Ezután másfél, vízbe áztatott zsemle kinyomkodunk, elkeverünk 6 dkg vajjal, 3 tojás sárgájával, sóval, borssal. Ezt összekeverjük a borsópürével, majd finoman hozzáadjuk a három tojás felvert fehérjét. Vajjal kikent formában, vízgőzben főzzük, nagyjából 45 percig. (Vízrel teli tepsibe állítva a formákat, sütőben is készíthetjük.) Tálaláskor tejfölt adunk mellé. Ha frissitenénk a régi recepten, kakukkfűvel vagy mentával érdemes fűszerezni a borsót. ♦



SZÖVEG –  
BOGNÁR MÁRIA

SOROZAT –  
ZÖLD MOZAIK

# ZÖLD MOZAIK

1

## ÉRTÉKES VÍZ

A Föld felszínét 70 százalékban beborító víznek csupán 1 százalékáa édesvíz. Ennek is mintegy 80 százalékáa a sarki jégtakaróban van, azaz a ténylegesen felhasználható vízmennyiség valójában még ennél is kevesebb. Ezért takarékoskodnunk kell a vízzel. Hogy ez mennyire sikeres, a kiszámított víz-lábnyom mutatja meg. Ez az a vízmennyiség, amit egy ország, város vagy iparág, de akár egyetlen személy közvetlenül elfogyaszt, és még amennyi az életéhez, működéséhez a jelenlegi keretek között szükséges (ez utóbbi lényegesen nagyobb). Egy fejlett országban ez egy lakosra lebontva mintegy 3000 liter. Nálunk ez az adat csak 2055 liter, amiből csak átlag 110 liter a közvetlen vízfogyasztás – tehát amit megiszunk, illetve mosdásra, mosogatásra stb. felhasználunk.



A közvetlen vízforrások egyre fogynak, amit az is mutat, hogy a Föld vizes élőhelyeinek 87 százaléka az elmúlt 300 évben elpusztult, és 1970 óta a vizes élőhelyekhez kötődő gerinces fajok populációi 83 százalékkal csökkentek. Emellett az európai vizes élőhelyeknek csupán a 40 százaléka egészséges, Magyarországon pedig csupán a 20 százaléka. Eredetileg az ország területének a 23 százaléka természetes árterület volt, ennek a 90 százaléka mára eltűnt, amit a biológiai sokféleség is számottevően megsínylett. A korábban kizárólag csak pozitívnak tekintett folyószabályozások, a gátépítések, a vizenyős területek lecsapolása eredményezte mindezt. Ami még természetes állapotban megmaradt, arra fokozottan ügyelni érdemes – miközben döreség lenne az eredeti vadvízi viszonyokat teljes egészében visszaállítani.

Ilyen megőrzésre érdemes táj a Dráva mente, az egyre fogyatkozó érintetlen természetes élőhelyek egyik utolsó mentsvára. A Dráva az egyik legjobb ökológiai állapotú folyó Európában. Pedig itt is volt szabályozás, csak az valamiért kevésbé volt romboló hatású. Ezért a WWF Magyarország partnereivel projektet indított el a folyó egyik nevezetes holtágának, a Barcs közelében levő Ó-Drávanak a megmentésére, hogy az a száraz időszakokban is elegendő vízhez jusson.

2

## KÖRNYEZETSZENNYEZŐ LUXUS

Divatos nyaralóprogram lett – legalábbis a gazdagabbak körében – egy-két hetet óriástengerjárókon tölteni, luxusutazások keretében. Most kiderült, hogy ezek a tengeri monstrumok irtózatosan szennyezik a levegőt. Csak az ilyen luxusutakat ajánló cégeknek a hajói tízszer annyi szennyeződést bocsátanak ki, mint az Európában közlekedő 260 millió

személygépkocsi. A portugál partoknál például a hajók által okozott légszennyezés 86-szorosa az országutakon mértnek.

A tengerjáró hajók rengeteg nitrogén-oxidot és kén-dioxidot eresztenek a levegőbe, amelyek ártanak az emberek légzőrendszerének, emellett savasítják a vízi és szárazföldi környezetet.



A szállodahajók forgalma leginkább Spanyolországot, Olaszországot, Görögországot, Franciaországot, Norvégiát és Portugáliát érinti. A légszennyezettségi listát a kikötők közül Barcelona vezeti, megelőzve más spanyol és olasz városokat. A fővárosok közül Lisszabon a leginkább érintett, mivel 115 ilyen monstrumot fogad évente. A tengerparti települések lakói mindezt nem hagyják tiltakozások nélkül, legutóbb Velencében voltak tengerjáró-ellenes tüntetések – igaz, ott egy hajóóriás által okozott baleset is a kiváltó okok között volt. Környezetvédők átfogó szabályozást sürgetnek, korlátozásokkal.

**3**

### ZÖLD PÁRIZS

Párizs szeretné a 2024-es olimpiáig jelentősen csökkenteni a szén-dioxid-kibocsátását. Ennek érdekében elindítottak egy mozgalmat „Zöld Párizs” néven. Ennek fontos eleme, hogy a Szajrán megszűnne a hajók üzemanyagából származó szén-dioxid-kibocsátás. Ezt a hajók elektromos meghajtásával érnék el, miközben felmerült a hidrogénnek mint üzemanyagnak a hasznosítása is.

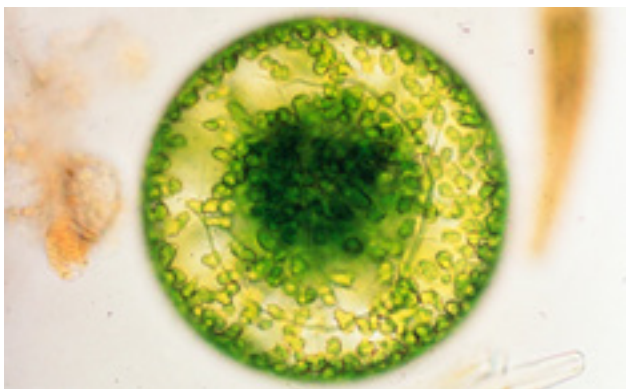
Jelenleg több mint 200 hajó közlekedik Párizsban a Szajna 13 kilométeres szakaszán. A folyó vízforgalma országosan is jelentős, az összes belföldi folyami közlekedésnek a fele, a vízi személyforgalomnak pedig a 80 százaléka itt zajlik. Az áttérés az elektromos meghajtásra tehát igencsak környezetkímélő hatású lenne.



**4**

### ALGÁK TERMELTE HIDROGÉN

A hidrogén előállításának ígéretes módját kísérletezték ki az MTA Szegedi Biológiai Kutatóközpontjában. Ehhez zöldalgákat használtak fel, segítségükkel a jövőben akár a szabadban, de legalábbis üvegházakban környezetbarát módon lehet majd hidrogént termelni. A hidrogént hűtőközegként, védőgázként, nyomjelző gázként használják és energiahordozóként hasznosítják. A legnagyobb mennyiségben jelenleg földgázból állítják elő, ami viszont nagy szén-dioxid-kibocsátással jár.



A zöldalgák fotoszintézisük során képesek hidrogént előállítani. Ezt a természetben is előforduló, csupán pár percig tartó folyamatot hosszabbították meg a magyar kutatók. Az algatörzsek célzott nemesítésével a hatások tovább növelhető.

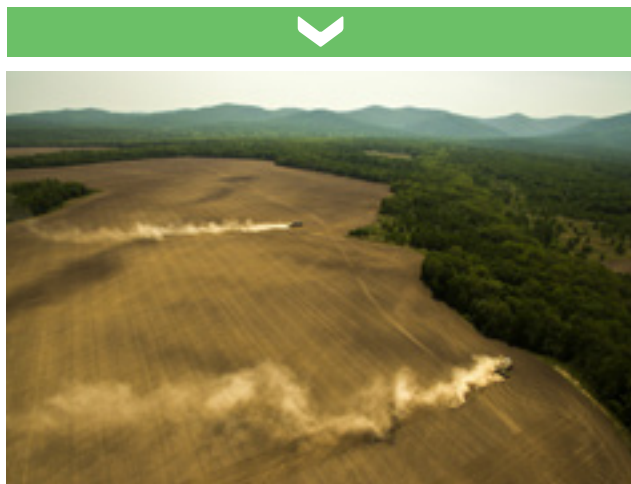
A módszerre már 2017-ben európai szintű szabadalmat jelentettek be, és most ipari partnereket keresnek. A jelenlegi

kilátások mindazonáltal nem garantálják a hidrogén tömegtermelését, hogy az például a járműközlekedést is kiszolgálja. Mivel azonban az algák termelte hidrogén rendkívüli tisztaságú, legalább speciális célokra kiválóan alkalmas lehet, például a sok hidrogént felhasználó élelmiszeriparban.

5

### EXPORTÁLT KÖRNYEZETSZENNYEZÉS

Európa struccpolitikát folytat környezetvédelmi szempontból: magán a kontinensen csökken ugyan a környezetszennyezés, és nő az erdők területe, mindez azonban úgy történik, hogy a szennyező technológiákat és a nyersanyagok kitermelését „kiszervezték” a világ más részeire.



A környezetre károsak például egyes monokultúrák növénytermesztési módok, amelyekhez őserdőket irtanak ki. Erre az elrettentő példa a pálmaolaj termesztése volt sokáig, most azonban kiderült, hogy legalábbis Európa szempontjából ez nem áll fenn, ugyanis az ide irányuló import 79 százalékban fenntartható forrásból származik. Ezzel szemben a faanyagnál ez az arány csak 28,5 százalék, a szója esetében pedig csupán 22 százalékos. Ezeket a nyersanyagokat tehát nagyrészt frissen kiirtott erdők helyén termelték. Ez pedig a klímaváltozást is kedvezőtlenül befolyásolja, azért is, mert az erdőirtás többnyire égetéssel történik, aminek során szén-dioxid jut a levegőbe.

A Föld erdőállománya 1990 és 2017 között 31,6 százalékról 30,7 százalékra csökkent, a terület erdővel való lefedettségére vonatkozóan. Ez nem is tűnik súlyosnak, csak hogy a szén-dioxidot jobban megkötni képes trópusi erdők drámai mértékben csökkennek, amit számszerűleg képes csak kompenzálni a mérsékelt égövi erdőségek bővülése.

A fenntartható beszerzés aránya országonként különböző. Hollandia 83 százalékban ilyen forrású szóját vásárol, Olaszország, Spanyolország és Portugália esetében viszont ez az arány nulla. Franciaország csak fenntarthatónak minősített termeléssel előállított pálmaolajat szerez be, Olaszország és Spanyolország azonban csak alig 50 százalékban.

6

### JÁRDAI RÉMEK

Párizsban 20 ezer elektromos roller terrorizálja a közlekedőket, ezek harmadát turisták használják. Sok rollerhasználó ha befejezi útját, egyszerűen otthagyja azokat, nemegyszer a parkokban is, de erre a sorsra jutnak az útközben lerobbant járgányok is. A Szajnába is jut belőlük, mert néhányat rendszeresen a hidakról a folyóba dobnak – nem tudni, miféle indítatásból. A fő veszélyt azonban a gyalogosokra jelentik, amint a járdákon végigcikáznak. Van ugyan erre tilalom, amelynek a megszegőit 135 eurós (38 ezer forintos) bírsággal sújthatják, sőt, tilos a járdán parkolni is, amiért 35 eurós (10 ezer forintos) bírság jár – az ottani árviszonyokhoz képest azonban ezek nem tűnnek igazán elrettentő erejűnek.



Most Párizs polgármestere és a párizsi rendőrség korlátozó szabályokat léptet életbe: 20 km/óraban maximálják az elektromos rollerek sebességét a város nagyobb részén, az élénk gyalogosforgalmú helyeken pedig 8 km/óraban. Parkolni sem lehet akárhol velük. A szolgáltatók számát pedig a mostani tizenkettő helyett háromra szeretnék redukálni. ♦

# AZ ELSŐ BÁSTYA

Pop-up kiállítás  
egy erődítmény  
rejtett kincseiről  
két helyszínen

2019. 05.24  
- 10.31

1014 Budapest, Táncsics u. 9.  
és a Budapesti Történelmi Múzeum Vármúzeuma  
Megtekinthető október 31-ig



[budapopup.hu](http://budapopup.hu)



Fedezd fel **Az első bástya** feltárt titkait, ismerd meg történelmünk egy, eddig elveszettnek hitt darabját interaktív régészeti kiállításunkon, a Várnegyed szívében! Az október 31-ig látogatható tárlaton vezetett túrákon bejárható a 2018-ban feltárt, Magyarországon egyedülálló erődítmény, az Erdélyi bástya.