



## Lívia beszélget

Barta Ildikó kulturális szervezővel,  
a biokertészeti témák népszerűsítőjével

# MIT TEHETÜNK EGY KIS KERTBEN AZ EGÉSZSÉGESEBB VILÁGÉRT?



- ◆ **Kölnei Lívia:** Ezt írtad ki a közösségi oldaladra: „Ebédre saját borsóból volt leves, hozzá liternyi saját vízikefir meggyel és fekete ribizlivel, és a képen látható a csodálatos kombuchateám fekete ribizlivel, másodsorra fermentálva, behűtve. Jó hazaérni. Egyszerű, de egyszerű. Tiszta öröm, szikrázó fény.” Sokan irigykedhetnek rád ezért az érzésért. Hogyan élhetünk természetközelibben és egészségesebben, ha nincs erre sok időnk? Mit tehetünk például egy kis kertben?

**Barta Ildikó:** Nem vagyok fanatikus, nem törekszem tökéletességre, annyit dolgozom csak a kertben, amennyi négy gyerek és a munkahely mellett belefér az időmbe. Azt természetem, ami kis területen egyszerűen megterem, ami hozzájárul a család fogyasztásához, és esetleg pénztárcakímélő is. Az én kis budapesti családi házam kertje kilószámra ontja a piros és fekete ribizlit, a jostát, a málnát, a cseresznyét, a meggyet. Én nem akarom tujasorral eltakarni a szomszédot, ehelyett málna- és szedersövényt ültettem a kerítések mellé.

– A nagyszüeim gyümölcsös-veteményes kertjét a szüeim tujás-füves díszkerteté alakították, mert a nyolcvanas években ez volt a divat. Akkor még a piacokon minden magyar gyümölcs- és zöldségfajtát meg lehetett venni, fölöslegesnek tűnt egy városi kertben veteményessel és gyümölcsfákkal vesződni. Mára ez gyökeresen megváltozott.





## **Figyeljük meg a kertünk növényeit és állatait, hogy megtapasztalhassuk az élet gyönyörűségei áradását!**

– Igen, ezért arra törekszem, hogy legyen többféle paradicsomom, salátám, fűszernövényem. Lestyánnal, bazsalikommal és hasonló zöldfűszerekkel ízorgiát lehet varázsolni az ételekbe! Szép, fűszeres és hasznos – ezek a kulcsfogalmain. Olyan zöldségeket termelek, amelyek nem igényelnek nagy kertművelést, csak ki kell menni leszedni: igénytelen tökféléket például.

**– Nekem letörte a lelkesedésem, amikor nyár közepén elvitte a paradicsomokat egy gombás fertőzés, vagy amikor ellepték a poloskák. Kell a szakértelem, és kellene a permetezés is...**

– Én elengedtem a szorongást a kórokozótól. Ha augusztusra már csúnyán is néz ki a paradicsomom, addig is leszedek róla annyit, amiért megérte ültetni. Elfogadom természetesnek például a levéltetveket, és pár hét alatt a természet általában gondoskodik az ellensúlyozásukról: a levélfonákokon megjelennek a kis katica-petecsomók, tehát kikelnek a „predátorok”, akik letisztítják a fáról a gigantikus mennyiségű levéltetűt. Elengedtem azt, hogy semmi sem lehet tökéletlen, például nem pöndörödhet a levél, mert az már beteg, és akkor harcolni kell a kártevőjével. Rábízom ezt a természet saját önfenntartó rendszerére, amit érdemes megismerni. Figyeljük meg a kertünk növényeit és állatait, hogy megtapasztalhassuk az élet gyönyörűségei áradását!

**– Biokertész beszélgetőkörök, tanfolyamokat szervezel a XV. kerületben, és kirándulások, kertbemutatók során „élőben” is megnézik az ökogazdálkodás gyakorlatát. Mi ösztönzött arra, hogy természetközeli életet élj?**

– Amikor először vettem magokat, és láttam a csírázást, növekedést, elementáris élmény volt. Micsoda erő van a növényekben! Kertes házban nőttem fel, egyik nagyapám méhészt volt, parasztnagyapám szerszámai pedig még ott vannak balassagyarmati szülői házunkban.

2013-ban eljutottam az angliai Incredible Edible Todmordenbe, amely az „ehető város” mintaképe: a közterületeken gyümölcsfákat és -bokrokat, fűszer- és

gyógynövényeket, zöldségeket ültettek, és mindenhová kiírták: „Vigyél belőle, kóstold meg!” Ez a város megmutatja, hogy ilyen is lehetne a jövő: a helyi termelés és a megosztás kultúrája. Én most alakítok ki a házunk előtti utcaszakaszon egy ilyen ehető ágyást. Virágokat, méhlegelőt is telepítek, vagyis egy ökológiai szempontból „biodiverz” területet alakítok ki, ahol meg lehet csodálni a gazdag rovarvilágot.

**– Hogyan locsoltok?**

– A víz egyre értékesebb kincs, nem akarjuk elköttyevényelni! Kitaláltuk annak a rendszerét, hogyan lehet a „szürke vízzel”, a fürdővízzel locsolni. Olyan gazdag baktériumkultúrája bőven közömbösíti a sampon vagy szappant, ráadásul megőrzi a talaj nedvességtartalmát, nem kell vezetékes vízzel locsolnunk. A lehulló leveleket a termőföldre szórom, a saját és a szomszédtól elkért ágakat aprítógéppel ledaráljuk, azzal borítom a kerti ösvényeket, a bokrok tövét. Minden zöldhulladéknak megtalálom a helyét a kertben vagy a komposztban. Minden, ami a talajból kinő, visszakerülve gazdagítja a talajt.

**– Hogyan szerzed be mindazt, ami nem terem meg a kertedben?**

– Több kosárközösség is működik Budapesten és szerte az országban, akik 30 kilométeres körből hoznak árukat. Eszünk egyébként fura dolgokat: kora tavasszal remek salátákat készítünk zsenge gyomnövényekből. Érdemes utánanézni az ehető vadnövényeknek, és kirándulva is bátran gyűjthetünk tea- és saláta-alapanyagokat (gombák kivételével, mert azokhoz speciális szakértelem kell), a csíráztatott magokkal pedig ételeinket gazdagíthatjuk. Én csalánt is telepítettem a kertbe, mert kiváló gyógytea-alapanyag. Ha megtaláljuk a kapcsolódást a természethez, ráérezhetünk a bőség, a gazdagság élményére. Aki kert nélkül él, annak is érdemes kirándulni – álljunk meg egy réten, egy hegyoldalban, nézzünk körül, és lélegzzünk mélyeket: megérezhetjük az univerzumot, az Isten szeretetét. ♦



SZÖVEG –  
SZABÓ EMESE

SOROZAT –  
UTÁNAJÁRTUNK

# JÓBÓL IS MEGÁRT A SOK?

Tudjuk, hogy a túl sok cukor és zsír nem jó a szervezetnek, de az ritkán merül föl bennünk, hogy a gyümölcsökkel gond lehet. Pedig ha nem megfelelő módon és mértékben fogyasztjuk őket, egészségünk annak is kárát látja. Hogyan illeszthetjük be az étrendünkbe a gyümölcsleveket és a smoothie-kat?

Kép: Alex Loup; Nathan Dumlaio / Unsplash



◆ A kiegyensúlyozott táplálkozásnak része a napi többszöri zöldség- és gyümölcsfogyasztás, nincs olyan dietetikus, aki ezt ne javasolná. Jó, hogy ez egyre inkább tudatosul az emberekben, igyekeznek mindenki lehetőségét teremteni arra, hogy a család étrendje rendben legyen ebből a szempontból. Ennek egyik részjelenségeként váltak divatosabbá a smoothie-k, amelyek egyrészt finomak, másrészt lehetőséget adnak arra, hogy az is sok gyümölcsöt és zöldséget fogyasszon, aki amúgy másféle ételeket részesít előnyben. „Üdvözlendő, hogy a növényi alapú italok népszerűvé váltak, ezekkel ugyanis sok értékes élelmi rost, vitamin és ásványi anyag jut be a szervezetbe. Ez különösen azoknál nagy előny, akik amúgy egyoldalúan táplálkoznak, és nem kedvelik az ilyen élelmiszereket” – mondja **Soltész Erzsébet** dietetikus. A smoothie-k gyerekeknél is gyorsan, könnyen elfogyasztható energiaforrásnak számítanak, pláne nagy melegben. Ráadásul ha a kicsiknek szépen díszítve adjuk az ilyen italokat, meg is szeretethetjük velük a legkülönbözőbb színű zöldséges és gyümölcsös ételeket, italokat. Lehet játszani azzal is, hogy a smoothie mennyi vízzel készül. Ha pohár helyett tányérba töltjük, akár különleges nyári levesként is kaphatja a család.

### BŐVÜL A KÖR

A smoothie-k nemcsak magas vitamin- és ásványianyag-tartalmuk miatt hasznosak, hanem rosttartalmuk miatt is. „A rostok a pürésítés során is benne maradnak az élelmiszerben. Például ha a bébispénótot és a salátaféléket vagy almát, banánt így feldolgozva megiszunk, a zöldségek és gyümölcsök élelmirost-tartalma alapvetően megmarad. Ezeket a növényi alapanyagokból csak szűrővel vagy passzírozással lehet eltávolítani. Persze a rost szemcsemérete változhat, és emiatt picit módosul az élettani hatása is” – mondja a dietetikus, aki a rost jó! címmel tavaly könyvet is írt szerzőtársával az élelmi rostban gazdag táplálkozás fontosságáról.

A gyümölcsök pürésítésével készült italoknak elsősorban a választékbővítésben van szerepük. Mert lehet, hogy egy kisgyerek soha nem enne magában spenótot, de almával és banánnal összeturmixolva már szívesen elfogyasztja. Persze a levegővel, fémekkel érintkező vitaminok egy része lebomlik, de még így is értékes összetevőket csempészhetünk a gyerekek étrendjébe.



### NEM VÍZ HELYETT

Bár a smoothie-k fogyasztásának számtalan előnye van, azzal mindenkinek tisztában kell lennie, hogy ezek alapvetően nem szomjoltók, hanem táplálékok, úgymond folyékony ételek. „Mint minden élelmiszernek, ezeknek is van energiataralma. Emiatt aki oda szeretne figyelni a kalóriákra, vagy nem mozog túl sokat, annak nem szerencsés mértéktelelni innia a banánnal vagy éppen kókusszal fölturbózott smoothie-kat. Ezek fogyasztása kísértkezésnek számít, ami egyben azt is jelenti, hogy ilyesmit nem az ételek mellé, hanem azok helyett kell fogyasztani” – emeli ki Soltész Erzsébet. Ugyanez igaz a turmixokra, amelyek nem vízzel, hanem tejjel, esetleg valamilyen tejpótlóval – például kókusz-, rizs-, mandula-, szójaitallal vagy kókusztejjel – készülnek. Ezek krémes, zsíros alapot adnak a gyümölcsös italoknak, amelyek állaguktól függetlenül szintén ételnek számítanak.

Óvatosan kell bánniuk a smoothie-kal és a turmixokkal azoknak is, akiknek nincs teljesen rendben a szénhidrát-anyagcseréjük. Ennek oka, hogy azok a szénhidrátok,



amelyeket vízben oldva, pürésítve fogyasztunk, jelentősen megemelhetik a vércukorszintet (akkor is, ha van élelmirost-tartalmuk). Ez nem okoz gondot azoknál, akiknél az inzulintermelés rendben van, de azoknak, akik inzulinrezisztensek vagy cukorbetegségben szenvednek, jobb a gyümölcsöt annak természetes formájában fogyasztani. Például készíthetnek rostos zabpehelykását, amibe kerül még zabkorpa és kókuszreszelék, és mellé darabolt gyümölcs. Ennek már egészen más hatása van a vércukorszintre, mint a gyümölcs vízben történő pürésítésének. A kásába persze nemcsak a hagyományos komponensek kerülhetnek, hanem a zabkorpa mellett chiazmag vagy útifűmaghéj is, amelyek mind értékes rostanyagok. Ez nemcsak cukorbetegségben szenvedőknek ajánlható, hanem mindenkinek, ugyanis itthon nagyon kevés rostot fogyaszt az átlagember: az ajánlott napi 30-45 grammnak jellemzően csak a harmadát-felét visszük be.

### MEHET BELE BÁRMÍ

Érdeemes mindig arra törekedni, hogy a smoothie-ba ne csak gyümölcsök kerüljenek, hanem zöldségek is, mert ez egyrészt változatossá teszi az ízt, másrészt csökkenti a fajlagos energiatartalmát. Mehet bele például cékla, zeller, gumi és friss zeller, mángold, spenót, saláta vagy rukola. Földobható az ital egy kevés gyömbérrel, de kerülhet bele fahéj, szegfűszeg, illetve bármilyen zöldfűszer, például bazsalikom, citromfű, petrezselyem vagy éppen menta.

Keverhető a smoothie-ba előrecsomagolt salátakeverék is, azt is lehet vízzel és gyümölcscsel pürésíteni. Így egyrészt nagyon hamar elkészül az ital, másrészt segítségével annak az étrendjébe is becsempészhető a saláta, aki amúgy hallani sem akarna arról, hogy ilyesmit egyen. Egyedül arra kell figyelni, hogy akinek a kalóriákat jobban kell néznie, az lehetőleg ne banánnal, szilvával vagy szőlővel pürésítse.

A smoothie-készítés kiváló maradékmentő lehetőség is, hiszen beletehető minden olyan zöldség is, ami picit fonnyadt vagy nem esztétikus, esetleg olyan boggyós gyümölcs, ami már nem fogyna el. Ha már nincs ideje, és nem lehet könnyen beszerezni bármilyen összetevőt, készülhet smoothie gyorsfagyasztott zöldségekből és gyümölcsökből is. Ezekben a vitamin ugyanúgy megvan, alig vész el belőle valami.

### TUNINGOLT GYÜMÖLCSLÉ

Az egyszerű gyümölcsleveknél a smoothie-k fogyasztása sokkal jobb, a gyümölcsök ilyen jellegű felhasználása sokkal előnyösebb. Aki mégis inkább leveket tart otthon, az jól teszi, ha azok rosttartalmát növeli például azzal, hogy zabpelyhet, kókuszreszeléket, különböző csírákat kever bele. „Ezek a továbbfejlesztett italok azért jók, mert valódi rostforrássá válnak. Kevesen tudják, de a dobozos narancslé vagy az almalé akkor sem tekinthető annak, ha amúgy van benne minimális rost” – mondja a dietetikus. Ráadásul a gyümölcsleveket, de még a zöldségeket is rengeteg cukrot tartalmaznak, még répaléből és céklaléből sem jó sokat inni. Ha viszont hígítjuk őket vízzel, és adunk hozzájuk rostot, már értékes itallá válhatnak. Arra persze ügyelni kell, hogy az így készült italokat hamar megigyuk, ha ugyanis állni hagyjuk, elvesztik italjellegüket a rostok megduzzadása miatt. Másrészt ha melegben magunkkal hurcoljuk őket, könnyen meg is romolhatnak (ez a smoothie-kra is igaz), hasmenést okozhatnak. ♦



### NEM JÓ ÁLLNI HAGYNI

**Az otthon, frissen készített smoothie-kat nem csak azért nem jó állni hagyni, mert vesztenek vitamintartalmukból. Ugyan a nyers és ép zöldségek**

**és gyümölcsök rövid mosása nem okoz jelentős veszteséget, a mechanikus műveletek, így a vágás és az aprítás utáni állás már igen. A C-vitamin enzimatikus lebomlása például egyértelműen felgyorsul ezeket követően. Ezt a folyamatot a savak jelenléte lassítja, emiatt hasznos, ha az italba, pláne ha nem azonnal fogyasztjuk, kerül egy kis citrom vagy narancs. A készen vett smoothie-knál gyártástechnikai módszerekkel oldják meg, hogy a vitaminok ne vesszenek el nagyon hamar.**





## OLVASSA A KÉPMÁS DIGITÁLIS VÁLTOZATÁT!

Nem kell tárolni, virtuális könyvespolcán bármikor elérí



Ajándékba  
is vásárolható



Kiadványát  
több eszközön  
is elérheti



Pár kattintással  
azonnal olvasható,  
előfizethető

[WWW.DIGITALSTAND.HU/KEPMAS](http://WWW.DIGITALSTAND.HU/KEPMAS)

# KÉPMÁS-ESTEK

az Ízek Utcájában

Helyszín:  
**Várkert Bazár**  
Rendezvényterem



Vendég: **Doktor Pék,**  
azaz **Dr. Nagy Károly**  
házi orvos, belgyógyász

## 20

Augusztus

## 18:00

**Kenyér  
receptre**

## 21

Augusztus

## 18:00

**Borkóstolató**

Vendég: **Demők Nóra** borszakíró és  
vitéz **Forschner Rudolf** gasztronómus,  
a Budavári Szent György Borrend tagja



Vendég: **Saly Noémi**  
Budapest- és irodalomtörténész

## 22

Augusztus

## 18:00

**Füveskönyvek -  
a botanikától a  
lelki tanácsokig**

A rendezvény ingyenes, nincs regisztráció,  
belépés az aktuális jogszabályok  
iránymutatása szerint.

FŐTÁMOGATÓ:



RENDEZŐK:





SZÖVEG –  
SZABÓ EMESE

SOROZAT –  
UTÁNAJÁRTUNK

# MIBŐL VAN A FAGYI?

Fagylalt, jégkrém, jégkása, szorbé. Sejtjük, hogy van köztük különbség, de hogy pontosan mi, azt – hacsak nem a Magyar Élelmiszerkönyv a kedvenc olvasmányunk – nem feltétlenül tudjuk. Körbejártuk, mi a különbség a jeges édességek között, és hogy milyen szempontok szerint kell közülük választani.

◆ A hűtőláda desszertjei leginkább összetételükben különböznek, alapvetően háromféle szempont szerint lehet csoportosítani őket. Az egyik, hogy tartalmaznak-e tejet, tejkészítményt vagy tejszármazékot, avagy nem, a másik, hogy mekkora a gyümölcsstartalmuk. A harmadik fő különbség az édesítés módja lehet. „Például a szorbé jellemzően csak gyümölcsöt, vizet és jégkását tartalmaz, így ez azoknak lehet megfelelő, akik a tejet kerülik. Nem kerülhet bele hozzáadott zsiradék sem, gyümölcsstartalma pedig legalább 25 százalék” – mondja **Schmidt Judit** dietetikus, a Youtefool blog szerzője. A gyümölcsjégkrém és az úgynevezett tejes gyümölcsjégkrém nem feltétlenül tartalmaz olyan sok gyümölcsöt, mint a szorbé, esetükben 15 százalékban határozták meg a minimális mennyiséget.

## TEJ VAGY VÍZ?

A tejjégkrém és a tejes jégkrém néven árult termékek értelemszerűen tejet tartalmaznak nagyobb mennyiségben, van köztük olyan is, amelybe tejszín, savanyított tejtermék vagy túró kerül. Az erre vonatkozó előírás szerint a tejjégkrém tejeredetű zsírtartalmának legalább 5 százalékosnak kell lennie, vizet pedig csak akkor használhatnak hozzá, ha azzal a vízelvonással készült alapanyagok víztartalmát állítják vissza. A tejes jégkrém megnevezéshez már elég, ha a tejeredetű zsírtartalom legalább 2,5 százalék, a zsírmentes tejszárazanyag-tartalom pedig eléri a 6 százalékot. A vizes jégkrém hozzáadott zsiradékot egyáltalán nem tartalmazhat, ahogy hozzáadott fehérjét sem. Ettől viszont nem feltétlenül egészséges, ahogyan az úgynevezett

jégkása sem. „Amit a pultok tartályaiban kevergetnek, az általában fagyasztott, színezett cukros víz, ami egyszer-egyszer jó lehet, de rendszeres fogyasztása nem javasolt. Aki ilyenre vágyik, az jobban teszi, ha inkább otthon turmixol össze fagyasztott gyümölcsöt vízzel és jéggel” – mondja a dietetikus.

## FIGYELNI A CUKORRA

A jégkrémeknek és a fagylaltoknak vannak édesített változatai is, ezeket lightnak, dietnek, csökkentett szénhidráttartalmúnak nevezik, a diabetikus kifejezés már nem használható. „Ezzel kapcsolatban fontos tudni, hogy egyes fagylaltokat xilittel, azaz nyírfacukorral édesítenek, viszont erre sokan érzékenyek. Ők a nyírfacukor-fogyasztás után puffadnak, és hasmenésük lehet” – mondja Schmidt Judit. Ezt azzal lehet megelőzni, ha az érintettek az ilyen édességeket kerülik, vagy maximum egy, esetleg két gombócot esznek belőlük. Jó tudni azt is, hogy a xilit, ha kevesebbet is, de azért tartalmaz szénhidrátot (nagyjából feleannyi az energiataralma, mint a cukornak). Az energiataralmat a lehető legjobban azzal lehet csökkenteni, ha szorbét választunk. Aki fogyni szeretne, az jól teszi, ha a tejszínes jégkrémeket és fagyikat teljesen kerüli. „Ezeknél jobb a gyümölcsös – főképp a citromos vagy bogyós gyümölcsös – fagy, aki pedig mindenképp csokisat szeretne, annak érdemes az étcsokoládésat választani” – emeli ki szakértőnk. A fagylaltkelyhektől a dietetikus óva inti a fogyni vágyókat, azoktól főleg, amelyek plusz csokiszószsal, tejszínhabbal, cukorszóráttal készülnek sok gombócból. Egy-egy ilyen költeményben akár annyi kalória is lehet, mint egy komplett ebédben.





## SAJÁT KONYHÁBÓL

Persze erre nincs mindig mód, de a legjobb, ha a fagyaltokat otthon készítjük el a családnak. „Ehhez nem kell feltétlenül jégkrémkészítő gépet venni, bár tény, hogy azok egészen krémessé, selymessé alakítják a textúrát. De helyettük megteszi az erősebb késsel felszerelt turmixgép is, amibe gyümölcsöt, joghurtot, pici tejszínt teszünk, majd a keveréket bedobozolva vagy formába öntve fagyasztóba tesszük. Készülhet akár szorbé is – szinte csak gyümölcsből” – mondja a dietetikus. Az otthoni fagyaltkészítés arra is alkalmat adhat, hogy a kissé sérült, de amúgy kifogástalan minőségű gyümölcsöket fel tudjuk használni. Másrészt otthon tényleg csak az kerül a kehelybe, amit szívesen látunk benne, figyelembe lehet venni bármilyen egyéni allergiát és érzékenységet.

Olyan termékek a boltok mélyhűtőibe is egyre gyakrabban kerülnek, amelyek mentesek bizonyos összetevőktől, így jégkrémet az is talál magának, aki valamire allergiás vagy érzékeny, esetleg élelmiszerrendszeri problémája van, de otthon nem tud ilyet készíteni. Erre már a cukrászdák is figyelnek, sok helyen árulnak kifejezetten mentes fagyaltokat. Ez a szándék persze nem keverendő össze az allergének feltüntetésével, az ugyanis kötelezettsége is a gyártóknak, készítőknak. Mostanában fellendült a vegán jégkrémek piaca is, amelyek garantáltan nem tartalmaznak állati eredetű összetevőt. Ezek jellemzően zöldborsófehérjével készülnek. ♦



## JÉGKRÉM VAGY FAGYLALT?

Míg az üzemi körülmények között készülő jégkrémeket csak meghatározott összetevőkből lehet készíteni hőkezeléssel, zárt technológiával, rendszerint

homogénezéssel, addig a fagyaltnál lazábbak a szabályok. Ezek a készítmények cukrászati technológiával készülnek, előállíthatók pasztőrözéssel vagy hideg eljárással. Ezek is tartalmazhatnak olyan élelmiszer-adalékanyagokat, mint a habosítók és a sűrítők, szabadon adható hozzájuk gyümölcs vagy gyümölcskonzerv, dió, mandula vagy pisztácia, készülhetnek fagyaltporból, sűrítőnyéből, pasztából is, tejjel vagy vízzel. Egzaktabb módon csak a kézműves fagyalt megnevezés van meghatározva. Ezekben nem használhatók mesterséges színezékek, édesítőszer, ízfokozók, tartósítószer és pótlanyagok (például dió helyett dejtó nevű diópótló). Sovány tejpor viszont kerülhet az ilyen fagyaltokba is állományjavítóként, ahogy szentjánoskenyér-mag-liszt és gyümölcspektin is. Az ugyanakkor előírás, hogy a gyümölcsstartalom 40-50 százalékos legyen. Ezek az élelmiszerek legfeljebb 3 napig tárolhatók. Szabály az is, hogy a kézműves fagyaltoknak mindig szakképzett cukrász irányításával kell készülniük.





SZÖVEG –  
BOGOS ZSUZSANNA

SOROZAT –  
VÉGY EGY RÉGI RECEPTET!

# BEFŐZÉS TAKARÉKLÁNGON

Legyünk őszinték, nyáron minél előbb szabadulni akarunk a tűzhely mellől. Kinek van kedve még befőzni is? Pedig kellene, mert jól jön majd télen egy kis üvegbe zárt nyár. Régi szakácskönyveink természetesen erre a problémára is tudják a választ: számos olyan fogást találunk bennük, amellyel hamar végezhetünk, mégis nagy hasznukat látjuk majd pár hónap múlva.

## ◆ ASZALÓDNI A NAPON

A tartósítás legegyszerűbb módja nyáron az aszalás. Legyen szó levestöldségről, paradicsomról, gombáról vagy gyümölcsről, nincs más teendőnk, mint vékony karikákat vágni és hagyni, hogy a nap elvégezze helyettünk a munkát. Időnként megforgathatjuk a paradicsomot vagy gyümölcsöt, hogy mindkét oldala jól kiszáradjon. Aszalókeret hiányában használhatunk erre a célra egy nagyobb deszkát, vagy hallgathatunk Zilahy Ágnesre (1892), aki vastag cérnára fűzte fel a vékonyra vágott gombaszeleteket, és így akasztotta ki a kertbe. Egy buktatója lehet a módszernek: ha időközben elromlik az idő – ilyenkor rásegíthetünk sütőben a száradásra (60 fokon kiszárítjuk, 80 fokon aszaljuk). Ha már sütő: Németh Zsuzsána (1835) nyomán készíthetünk téli csemegét úgy, hogy egy kettévágott szilvát megtöltünk mandulával, esetleg dióval vagy ánizsmaggal, és éjszaka alacsony hőfokra állított sütőben aszaljuk. (Ő kemencét használt, ha van ilyenünk, még jobb!) Mások ezt mogyoróval készítették.

## ◆ FŰSZERES LEVEK

Jó esetben tele van a kertünk vagy a balkonládánk különféle fűszerekkel, amelyeket szintén megőrizhetünk télire. Ez sem túl munkaigényes: a megmosott növényeket (akár keverve) beletesszük egy üvegbe, ecetet vagy olajat öntünk rá, és várjuk, hogy összeérjenek az ízek. Magyar Elek (1939) a paprikával is hasonlóan tett. A lesózott, vékony karikára vágott zöldpaprikát egy órát állni hagyjuk, kinyomkodjuk a levét, majd üvegbe tesszük, és olajjal vagy olvasztott zsírral felöntjük. Mehet is a kamrába! Egy-két csepp ebből remek fűszere lesz majd téli zöldségleveseinknek, főzelékeinknek. Rézi néni (1876) még a virágzó levendulát is tartósította, méghozzá úgy, hogy félig megtöltött vele egy üveget, felöntötte borecettel (éppen csak ellepje), és meleg helyre tette. Pár nap után forrni kezd, akkor fel lehet tölteni teljesen, borral. Salátalevélre, reszelt gyökérzöldségre locsolva jól jön majd sült hús mellé, de Rézi néni szerint fejfájás elmulasztására is alkalmas. Ugyanígy tette el a rózsaszirmot.





Ezeket a virágokat cukorba téve is tartósíthatjuk, vagy illatosítót készíthetünk belőlük. Rapaics Raymundnál olvashatjuk (1932), hogy levendulát, rózsaszirmot és sót kell rétegezve üvegbe tenni ehhez.

### ECETBEN ÉS ALKOHOLBAN ŰSZVA

Az édes lekvárok és befőttek egyhangúságát megtörhetjük, ha ecetben vagy alkoholban tartósítunk. Magyar Elek például 1 kg ringlóhoz készített fűszeres levet: 1 l víz, 60 dkg cukor, 1 dl bor- vagy gyümölcsacet, egy

feldarabolt citrom, egy fahéj, kevés szegfűszeg kerüljön bele, főzzük 20 percig, végül öntsük rá a gyümölcsre. Egészen sült húshoz, sertéshez nagyon illik, de érdemes megkóstolni érlelt sajtokkal is. Ugyanezeket kísérheti a Nagyasszony (1938) ánizsos zellere. A kis kockákra vágott zöldséget sós vízben félig megfőzzük, leszűrjük. Beletesszük egy befőttesüvegbe, amibe szemes borsot, ánizst szórunk, majd fele víz-fele ecet keverékével felöntjük. A recept megemlíti, hogy tehetünk rá mustárlisztet és cayenne-borsot, ha csípősen szeretnénk. Magyar Elek szilvája igazi íz bomba. Félbevágjuk a szilvát, a mag helyére mandulát teszünk. Üvegbe pakoljuk és felöntjük sziruppal, melyhez vörösbor-víz-cukor 1:1:1 arányú keverékét forraltuk sűrűre, fűszerként pedig fahéjat, vaníliát és szegfűszeget használtunk. Szintén Magyar a szedret konyakban tette el, 1 kg gyümölcshöz 1 kg cukrot számítva, vaníliával ízesítve. Rézi néni a rumot ajánlja. Nála azt találjuk, hogy 1 l gyengébb rumot, cukrot kell rétegezni különféle gyümölcsökkel, ami épp van: például szeder, szilva, ringló, őszibarack kerülhet így egy üvegbe. Ezeket a befőtteket vízgőzben tartósíthatjuk. (Lábasba vagy tepsibe konyharuhát teszünk, arra jönnek az üvegek, felöntjük vízzel, és fél óráig gyöngyözve forraljuk.)

### KÜLÖNLEGES ÍZEK

Mustármaggal fűszerezett ecetes szilva és meggy, tökdzsem, vaníliás zöldparadicsom-lekvár és gyömbéres paradicsompüré – ilyen izgalmas dolgokat is tudtak a régiek. Dióval, sajttal és pirítóssal mindegyikből csodás reggeli vagy vacsora válhat majd ősztől. A tököt Magyar Elektől tanulhatjuk meg: kockára vágjuk, egy nagy tálba tesszük. Ehhez jön minden kiló tökre fél kg cukor, két citrom leve és reszelt héja, 1,5 dkg reszelt gyömbér. Egy napig állni hagyjuk, másnap leöntjük a levet a tetejéről, és feltesszük főni a tököt addig, míg kenhető állagúra nem sűrűsödik. A zöld paradicsomot Csáky Sándor (1929) ujnyi vastagra vágta, vízben puhára főzte, lecsepegtette. Ekkor megmérjük a súlyát, és ugyanannyi cukrot teszünk hozzá. Vaníliával megszórjuk, és dzsemsűrűségűre főzzük. A Dunántúli szakácskönyv (1906) receptje szerint az érett paradicsomot pedig feleannyi cukorral, citromhéjjal és gyömbérrel kell sűrűre főzni. „Teához, vajás kenyér mellé nagyon felkapták újabban” – jegyzi meg a szerző. Tőle tudjuk azt is, hogy ha pecsenye mellé szánjuk, akkor gyömbér helyett zsályát kell használni. ♦



SZÖVEG –  
BOGNÁR MÁRIA

SOROZAT –  
ZÖLD MOZAIK

A rovat támogatója a



# ZÖLD mozaik

1



## Fűtés szélenergiával

Bécs közelében energiatermelő szélkerekek sokasága működik – a térség szeles, és ezt ki is használják. A szél erősségtől, illetve az időnként beálló szélcsendtől függően ezeknek a szélkerekeknek az energiatermelése rendkívül egyenetlen: van, amikor ezek a pillanatnyi szükségletnél jóval több áramot termelnek. Hogy a felesleg ne vesszen kárba, abból 115 °C-os forró vizet állítanak elő, amit a bécsi távhőhálózatba juttatnak tovább. A spittelai ilyen létesítmény, amely 2022 tavaszára készül el, már a második lesz, az első még 2017-ben helyezték üzembe Leopoldauban. Működése egy átfolyós vízmelegítőhöz hasonlítható. Az új létesítmény a spittelai szeméttégető mellett létesül, két hatalmas olajtartály helyén. Színes mozaikmintái, lekerekített formái (az egyébként vitatott) Hundertwasser-stílust idézik. Az épület tetején közösségi kertet alakítanak ki, ahol a Wien Energie dolgozói paprikát, paradicsomot és fűszernövényeket termeszthetnek.

## Épület mint akkumulátor

Svéd kutatók cementalapú akkumulátort fejlesztettek ki. Teljesítménye 7 Wh négyzetméterenként, ami az eddigi hasonló, cementalapú akkumulátorokénak a tízszerese. A kereskedelmi forgalomban levő, közismert akkumulátorokhoz képest ez ugyan még mindig kevés, mégis ígéretes az új találmány, mert nagy betontömegű épületekben alkalmazva az összetett teljesítmény már messze nem elhanyagolható. Egy tízemeletes, vasbeton szerkezetű épület az alapvető funkcióján kívül energiátárolásra is képes, ezért az üzemeltetéséhez szükséges energiafelhasználás is csökkenni fog. A tömeges alkalmazáshoz szükséges technológián még dolgoznak.

2





## Műanyag hó

Hótakaróhoz hasonló, műanyag szemcsékből álló réteg lepte el a Srí Lanka-i főváros, Colombo közelében levő tengerpartokat. Az X-Press Pearl teherhajó katasztrófája okozta mindezt, amelynek fedélzetén tűz ütött ki. A vízi jármű 1500 féle, a környezetre különösen veszélyes vegyi anyagot szállított, így például műanyag granulátumot, kozmetikai szereket és 25 tonna salétromsavat is.

A két hétig tartó tűzoltási kísérlet után a hajót lényegében sorsára hagyták, amikor az süllyedni kezdett, majd megfeneklett. Ráadásul a 350 tonnányi üzemanyag tengervízbe kerülésétől is tartanak. A szigetország eddigi legsúlyosabb természeti katasztrófájában nagy mennyiségű hulladékot mos a víz a partokra, a levegőbe került műanyag granulátum pedig valóságos hólepelként vonja be a parti homokot és a part menti sziklákat. A granulátum műanyag szatyrok alapanyagául szolgált volna. A vízbe kerülve hallatlan veszélyt jelent az élővilágra, ugyanis a tengeri állatok tápláléknak nézhetik, és megfulladhatnak tőle. Emellett szennyező anyagokat is megkötnék a felületükön. Veszélyt jelentenek a madarak számára is, és a part menti szakaszokat beborító pellet megváltoztatja a homok hőmérsékletét is, ami hatással van a kikelő kisteknősök nemére. A szennyezéssel járó halpusztulás, a halászati tilalom családok tömegének bevételét érinti, emellett a kifogott halak piaca is visszaszorul: az emberek ugyanis máris félnek szennyezett vagy annak vélt halakat venni.

A Srí Lanka-i kormány egyelőre a károk összegzésénél tart, és az eredménytől függően szabják majd ki a bírságot a hajót üzemeltető társaságra.

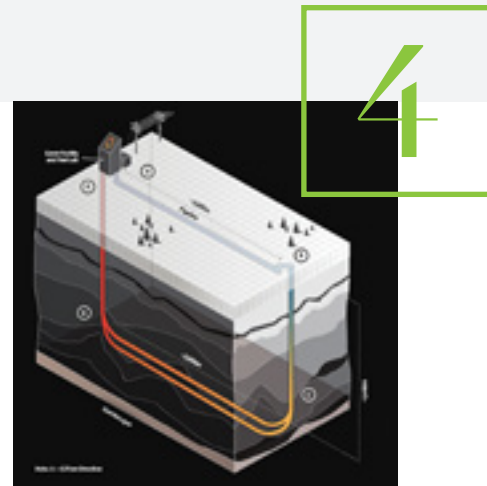
## Feltámadó geotermikus energia

A geotermikus erőművek lényege, hogy 3-4 kilométeres fúrásokkal hozzáférhetővé válik a Föld hője.

A lebocsátott csőkéigyókban keringő folyadék lent felmelegedve hőt szállít a felszínre, ami fűtésre vagy elektromos energia előállítására használható. Ehhez az energiatermelési módhoz a 70-es, 80-as években fűztek nagy reményeket, az olajárrobbanások idején. Aztán a lelkesedés hosszú időre lelohadt, köszönhetően a napelemek, a szélturbinák egyre olcsóbbá válásának, és emiatt bekövetkező gyors elterjedésének. Utóbbiak esetében azonban kihívást jelent az energiatermelés egyenetlensége – meg kell oldani a tárolást, újabb eljárások és költségek árán. A palaolaj kitermeléséhez kifejlesztett új fúrási technológiák viszont a geotermikus energia kihasználásához is kapóra jönnek, ezekhez kapcsolódik az Eavar technológiája.

A geotermikus erőművek nagy előnye, hogy azok a felszínen alig foglalnak helyet, így akár sűrűn lakott területeken is telepíthetők, illetve napelemfarmok vagy szélturbinák alatti és közötti területeken is.

A koncepció annyira ígéretes, hogy annak kanadai beruházásaiban két olajcég, a BP és a Chevron is fantáziát látott, és 40 millió dollárral be is szállt a fejlesztésbe.



5



## Lebomló műanyag

A műanyag és az önmagától lebomlás eddig egymást kizáró fogalomnak számítottak. Kísérleteztek ugyan magas keményítőtartalmú gabonafélékből előállított politejsavval (PLA), ezzel a biológiai úton lebomló, hőre lágyuló műanyaggal, ezek az anyagok azonban nem bizonyultak gyorsabban lebomlóknak, csupán kevesebb káros végterméket hagytak maguk után. Most azonban úgy tűnik, a Kaliforniai Egyetem kutatói megtalálták a megoldást. Az általuk kifejlesztett, egyszer használatosnak szánt műanyag hő és víz hatására teljesen lebomlik. Ez hozzáadagolt, polimerevő enzimeknek köszönhető, ami hő (például napsütés) és víz hatására elkezd lebontani a műanyagot. Ugyanakkor arra is ügyelni kellett, hogy ez ne következzen be túl gyorsan, még használat közben. Az új anyag azonban izzadásra vagy kevés párára nem reagál. Az alkalmazási lehetőségek között máris ott vannak a műanyag evőeszközök, amelyek eldobálva különösen szennyezik a környezetet.

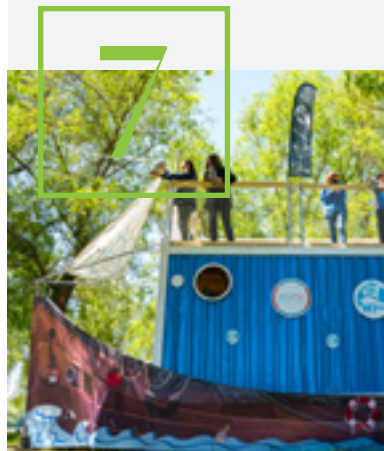
## Vegyszerekkel a Nagy-korallzátonyért

Újfént bizarrnak látszó ötlettel álltak elő ausztrál tudósok, miután – sok évtizeddel ezelőtt – „csalhatatlan megoldásként” az országba telepítették az üregi nyulakat – sportvadászati céljából. Aztán a nyulak, elszaporodva, valóságos istencsapássá lettek. A legújabb ötlet a tengervíz savasodásának megállítására, lúgosító vegyszerek vízbe juttatásával. Kimutatták, hogy ezzel a Nagy-korallzátony savasodását 10 évvel visszavetnék, és még 35 ezer tonna szén elnyeléséhez is hozzájárulnának. Ezt olivin (egyfajta szilikátásvány) vízbe juttatásával érnék el, amit egy már létező hajózási útvonal mentén szórónának az óceánba. A kutatók szerint szinte a teljes ausztrál Nagy-korallzátonyra jótékonyan hatna, bár kissé furcsának tűnik vegyszerezéssel helyreállítani a természeti egyensúlyt.



## Ártéri műanyagszemét – rögtön feldolgozva

A PET Kupa szakemberei szeretnék az egész évre kiterjeszteni a folyókon érkező műanyag hulladék gyűjtését, hogy az ne csak kampányszerűen történjen. Ezért Mosolygó Zsák névvel ártéri hulladékgyűjtő akciót indítottak több Tisza-parti településen. Ennek keretében szelektív hulladékgyűjtő zsákokat helyeztek ki. Az ösztönzéssel azzal is akarják fokozni, hogy bemutatják, mi is nyerhető a begyűjtött műanyag hulladékból: annak több mint fele ugyanis újrahasznosítható. Az utánfutón tovaördülő Műanyag Műhely (MüMü) sorra mutatja be a településeken a szelektált hulladék további lehetséges sorsát: a helyi gyerekek például lehetőséget kapnak, hogy a műanyagot maguk darálják le, és az így nyert granulátumból használati tárgyakat készítsenek, például vonalzót, tollat, karabinert. A MüMü útját Tiszadadán kezdte, majd innen ellátogatott Tiszagyulaházára, aztán Tiszapalkonyára is.



Kép: Profimedia – Red Dot





## Újjászületik a Budavári Palota csodája!



**2021. augusztus 20-tól  
látogatható**



**[szentistvanterem.hu](http://szentistvanterem.hu)**



SZÖVEG –  
POLYÁK ÁGNES gyógynövény-botanikus

SOROZAT –  
ERDŐ-MEZŐ PATIKÁJA

# NEM CSAK SÖRBE VALÓ

Elérkezett a dinnyeérlelő meleg ideje, ilyenkor áldjuk meg a terményt, és köszönetet mondunk minden jóért, a gyógynövényekért is. A nagy aratás már befejeződött, a legtöbb virágot és virágos hajtásvéget már begyűjtöttük. Ideje egy kicsit szusszanni, mert bár még akad munka, egy kis pihenés minden munkás kéznek jár.

◆ A hónap legkedvesebb gyógynövénye számomra a felfutó komló (*Humulus lupulus* L.), amely a kenderfélék családjába tartozó faj. Sok helyen liánként nővi be a patakmedreket, de élőhelye sokkal inkább egy őserdő áthatolhatatlan sűrűségéhez hasonlít. Hosszú szára mindig támasztékot keres magának. Levelei keresztben átellenesen állnak, az alsók durván fogasak, a felsők tenyeresen karéjosak, kétlaki növények. A porzós virágok kettős bogas virágzatba, a termős virágok komlótohoz virágzatba szerveződnek.

Friss hajtásait már április közepétől nyersen eszik. Gyűjtéskor a termős virágokat gyűjtjük még zöld színű állapotban. Szárítás során kisárgul, tömege körülbelül a negyedére esik vissza, és a virágzat szétesik a tobozpikkelyekre. Gyógynövény drognak a komlótohoz (Lopuli strobuli) kiszárított részeit használjuk fel. Hatóanyagai a keserű gyantaanyagok, a floriglucidok (humulon, lupulon), az illóolajok (humulén, kariofillén, mircén), a cseranyag (tanin) és a flavonoidok (xantohumol).

Enyhe nyugtatóként és alvászavarok esetén használják, megkönnyíti az elalvást. Ha erre a hatásra van szükségünk, lefekvés előtt egy órával fogyasztuk. Szorongás esetén oldja a stressz eredetű feszültséget. Adagolása általában 2 dl-re számolva 0,5 g. Alkalmazása napi háromszor javasolt, kúraszerűen, legfeljebb két hétig. 12 éves kor alatt használata ellenjavalt. A tobozpikkelyekről ledörzsölt mirigyeket külön szokták kivonatokba tenni. ◆

**Sok helyen a komlót kenyérbe sütik, mert ízesebb lesz tőle, és fontos kellék a sörfőzésben is, mert a komlótohozon található mirigyek adják a gyantát és az olajat. A sárga színt is a lupulonnak köszönhetjük, és az alfasav mennyisége határozza meg a sör keserűségét. Bizonyos országokban az orvosok előírhatják a sör fogyasztását vesekő esetén.**



BOBO  
**FUN**  
PARK

**KIHÍVÁS ELFOGADVA!**

**3 EMELET MAGASSÁGBAN**

**30 AKTÍV ATTRAKCIÓ**

**3000 M<sup>2</sup>, KLIMATIZÁLT**

**6-106 ÉVES KORIG**



**IDŐJÁRÁSFÜGGETLEN  
PROGRAM**

**| ADRENALIN ARÉNA |**

**[bobofunpark.hu](http://bobofunpark.hu)**