



HOVÁ FOLYIK A PÉNZ A CSALÁDI KASSZÁBÓL?

A magas infláció mellett sok családnál komoly kérdés, hogy a havi keretet hogyan lehet úgy beosztani, hogy jusson mindenre, és még félre is lehessen tenni. A tervezést okostelefonos applikációk is segíthetik, amelyek könnyen rámutathatnak olyan költségekre, amelyeknek kiiktatásával havi tízezreket szabadíthatunk fel.

- ◆ Ahhoz, hogy pénzünk ne folyjon el, és még félre is tudjunk tenni, forintra pontosan tisztában kell lennünk költségeinkkel és bevételeinkkel, látnunk kell, arányaiban mire költjük a legtöbbet. Ez elsősorban közhangzatos, de a valóság az, hogy míg a hipermarket 20 ezres számlájára fölkapjuk a fejünket, addig az kevésbé tudatosul bennünk, hogy például a munkahelyi kifizetésre mennyi megy el. Mert a napi szinten elköltött 1500-2500 forintok nem feltétlenül tűnnek vesztesnek, ráadásul ha telefonnal fizetjük, és nem hogy a készpénzt, de még a bankkártyát sem vesszük elő, akkor végképp feltűnésmentessé válhat az efféle költés. Ugyanakkor mindez havi szinten 50 ezer forint körüli kiadást is jelenthet fejenként, ami jóval nagyobb annál, mint amennyit az jelentene, ha otthon főznénk, és azt vinnénk magunkkal. Tetemes költséggel jár az is, ha a boltokban rendszeresen lecsapunk olyan akciós termékekre, amelyekre amúgy nincs szükségünk. Ahhoz, hogy az ilyesmi kiderüljön, olyan nyilvántartást kell vezetnünk, amelyben minden egyes tételt – még az ötletszerű automatás kávézgatást, kósza pizzázást is – rögzítünk, mert anélkül az adatok hamisak, a statisztikák falsak lesznek. Ilyesfajta nyilvántartást lehet Excel-táblázatban, sőt kockás füzetben, ceruzával is vezetni, általában van ilyen a bankok saját appjaiban is, de ennél kényelmesebb és átláthatóbb megoldást kínálnak az okostelefonos appok. Bemutatunk néhányat.

1. ROYALCASHFLOW

Ezt a hazai fejlesztésű applikációt kifejezetten családokra szabták, egy regisztrációval több személy is használhatja. Ez a gyakorlatban azt jelenti, hogy egyetlen felhasználói fiókban nemcsak a saját kiadásokat vezethetjük, hanem a házastársét, sőt a gyerekekét is. Pontosabban fogalmazva ők azok, akik ezt a közös fiókban maguk





vezethetik oly módon, hogy az látható legyen. A kiadásokat és bevételeket kategorizálni is lehet, így hónap végén egyértelműen látható, hogy mire megy el a pénz. Előny, hogy a kategóriák megkötés nélkül egymásba ágyazhatók, egyetlen kategóriának pedig korlátlan számú és mélységű alkategóriája lehet. Mivel a kategóriákon felül a kiadásokat és a bevételeket címkézni is lehet, más csoportosításban is elemezhetőek a pénzügyek. Az alkalmazásban számtalan pénztárca és bankszámla rögzíthető, így bárhol is legyen a pénz, minden látható egyben és külön is. A pénztároló helyekről grafikon is készíthető, így a kiadások még jobban elemezhetőek. Aki szeret játszani, annak különösen szimpatikus lehet ez az alkalmazás, ugyanis használatával pontokat lehet gyűjteni, rangokat elérni, méghozzá olyanokat, amelyek a költségvetést még hatékonyabbá tevő funkciókat oldanak fel az amúgy ingyenes appban.

2. PÉNZÜGYEIM (MY FINANCES)

A My Finances egyszerű ikonokat használ, nem túl mutatós, de szín- és formavilága végig következetes és letisztult. A főoldalán lévő ikonok szellősek, a lap tetején pedig egyből látjuk

az elérhető egyenleget. Ha a tranzakciók ikonra kattintunk, megtekinthetjük az összes ügyletünket, a számláknál pedig a kiadásokat (itt külön szerepelnek a várható és a már kifizetett tételek). A nagyobb rugalmasság érdekében arra is lehetőség van, hogy a hónap kezdőnapját magunk válasszuk ki, és az a fizetésnapra essen. Hasznos tulajdonsága az applikációnak, hogy a tervezett és tényleges kiadásokat külön lehet benne választani, ezáltal úgy lehet összeállítani egy tervet, hogy ha a végeredmény nincs rendben, le tudjuk húzni a függőben lévő tételeket. Így előre láthatjuk, belefér-e a költségvetésbe valamilyen extra kiadás. Az applikáció nyilvántartja azt is, hogy mekkora a rendelkezésre álló keretünk mind készpénzben, mind bankkártyán. A kiadásokat könnyen és gyorsan fel lehet jegyezni, ehhez elég az adott kategóriára kattintani, majd rögzíteni a költségeket. A rendszeres kiadásokat sablonokba is lehet rendezni, ami a későbbi műveleteket is megkönnyítheti. Az alkalmazás statisztikákat készít a kiadásokról, elért megtakarításainkról is. Ezeket az adott hónapra vagy évre vonatkoztatva grafikonokon is lehet elemezni. Az alkalmazás ingyenes, csak az azon belüli külön szolgáltatások lehetnek fizetősek.

3. HOMEBUDGET WITH SYNC

A HomeBudget ezen típusa fizetős alkalmazás (ingyenesen csak az egyszerűsített változat érhető el), de cserébe nagyon komplex. Képes például integráltan kezelni a pénzügyeket, és egyből költséggé alakítani a számlát, amint azt ki is fizetjük, egyúttal pedig módosíthatja a számlaegyenleget is. Mivel az applikációban rögzített adatok automatikusan szinkronizálhatók a különböző eszközökön, a család minden tagja elérheti, követhetők benne a kiadások és a bevételek, esedékes számlák és számlaegyenlegek is (a számlákról érkehetnek értesítések is). Az alkalmazás nemcsak rögzíti, hanem támogatja a költségvetés tervezését, lehetővé teszi a kiadások és bevételek komolyabb elemzését, diagramos, grafikonos ábrázolását. Szép a felülete, könnyen létrehozhatók benne az egyes kategóriák, egyszerűen bevihetők, szerkeszthetők vagy törölhetők az egyes bevételek és kiadások, azok ismétlései. A költségbegyjezők közt kategória és dátum szerint is lehet böngészni.

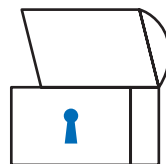
4. KOIN

A Koin az egyik legismertebb hazai alkalmazás, ami segíti a kiadások, rezsiköltségek, számlák és pénzügyi teendők átlátását, menedzselését. Kategóriákba szedve lehet benne kezelni a háztartási költséget, egyéb kiadásokat. A rendszeresen ismétlődő tételeket itt is elég csak egyszer felvinni, utána az app már magától számol ezekkel. Nyilvántartható benne több számla is, a pénztárcától kezdve a bankszámláig. Létrehozhatók az alkalmazásban olyan figyelmeztetések is, amelyek a hitelkártya törlesztőjének esedékességek vagy a csekkek határidejénél jeleznek. Kezelőfelülete egyszerű, a bevételek és a kiadások pillanatok alatt rögzíthetők. Ha valutában költöttünk, akkor az app automatikusan átváltja az aktuális árfolyamon a kiadásokat. Az ingyenes appban be lehet állítani egyéni riportokat, a pénzügyek vizuálisan is átláthatóvá tehető diagramokkal. Ezek tetszőleges számlára, kategóriára, címkére és időszakra is lekérhetőek. Az alkalmazás leginkább azoknak nyújt segítséget, akik a napi szintű bevételeiket és kiadásait szeretnék egyszerűen kezelni.

5. MONEY LOVER

A Money Lover minden az egyben megoldás többféle pénzügyi helyzetre, ugyanis nemcsak a kiadásokat és bevételeket kezeli, hanem a megtakarításokat is, emellett pedig alkalmas költségvetés tervezésére.

A költségekről és a bevételekről itt is készülnek diagramok, és kérhető értesítés, ha a költségvetést túllépjük. Az applikációban följegyezhető az adósságok, illetve az is, ha valakinek mi adtunk kölcsön. Hasznos, hogy az app a korábbi hónapok tapasztalatai alapján a tipikus költségeket figyelembe veszi – nézi például a havi rezsiszámlákat, bérleti díjat vagy lakáshitelt, óvodai vagy iskolai étkeztetést –, és jelzi, hogy hol járunk a havi költségeinkben. Az alkalmazással elég részletes tervet lehet készíteni, jól kezelhetők benne a megtakarítások is. Ráadásul több megtakarítási célt is ki lehet tűzni, több dologra lehet egyszerre figyelni. Az applikáció azt is követi, hogy a tervekben hol járunk, mi szükséges még ahhoz, hogy céljainkat elérjük. Az ingyenes mellett létezik prémium verziója is, amelyben többféle szolgáltatás is elérhető. ♦



JÁTÉKOS PÉNZÜGYEK

Meglepő lehet, de a gyerekek pénzügyi tudatosságára már óvodáskorban rásegíthetünk oly módon, hogy például a csoportosítós játékokat időnként a különböző pénzérmék szétválogatására cseréljük. (Persze az érmék megtisztítását követően.) Amíg ugyanis a kicsi a pénztárcánkban összegyűlt aprót válogatja, megismeri a pénzek formáját, méretet és színét. Praktikusak a bevásárlós játékok, amelyeknél a pénz értéke még nem mutatja a valóságot, de enélkül is tudatosságra, türelemre nevelnek. A gyerekek általuk rájöhetnek, hogy semmi sincs ingyen, mindenért fizetni kell, ha pedig kevés valamire a keret, akkor tovább kell gyűjtögetni. Nagy segítség lehet a későbbiekben, ha ez már egészen kicsi korban rögzül a gyerekekben. Ha a csemeténk már nagyobb, és zsebpénzt is kap, praktikus lehet számára a malacpersely, ami a divatból máig nem ment ki. Ebbe a kicsik a locsolópénzt is bedobhatják, hogy később gazdálkodni tudjanak belőle. Később a közös családi társasjátékozás erősítheti a pénzügyi tudatosságot, ha pedig már akkora a gyerek, hogy saját telefonja is lehet, arra tehetünk egyszerűbb pénzügyi alkalmazást neki is.



ÉGETÉS HELYETT KOMPOSZTÁLÁS: ÍGY DOBHAT LE EGYSZERŰEN 100 KILÓT!



Egy átlag magyar szén-dioxid-kibocsátása 11 és 12 tonna körül mozog évente. Azért, hogy megóvjuk a Földünket, és látható változást érijünk el a károsanyag-kibocsátásban, ezt a számot egyenként 10 tonna alá kellene csökkentenünk. Talán soknak tűnhet, de az ártalomcsökkentés ma már a mindennapi élet számos területén lehetséges! Akár kis lépésekkel is sokat tehetünk azért, hogy egészségesebben és fenntarthatóbban éljünk. Most megmutatjuk, hogy például a közlekedési szokások kapcsán miként csökkenthetjük a CO₂-kibocsátásunkat, és hogyan találhatjuk meg hétköznapi tevékenységeink ártalomcsökkentett verzióját!

A cikk társadalmi célú reklám, megrendelője a Philip Morris Magyarország Kft.

- ◆ A személyes, illetve háztartási szén-dioxid-kibocsátásra vonatkozóan az egyik legnagyobb, kizárólag a fűtéssel összemérhető nagyságrendű tétel az autós közlekedés, elsősorban a robbanómotorokban elégetett fosszilis üzemanyag (benzin, dízelolaj, LPG, CNG) égéstermékai miatt*. A mértéktelen autóhasználat nemcsak a klímaválság fokozásáért, hanem egyedül Magyarországon évente százezres nagyságrendű – légúti, szív- és érrendszeri, illetve daganatos – megbetegedésért is felelős. **Megtakarítási, ártalomcsökkentési lehetőség a ritkább autóhasználat, a kisebb fogyasztású, hibrid vagy elektromos autó, a kombinált közlekedés (P+R, autó+kerékpár), illetve az autózás elhagyása.** Bárhova indulunk, szinte mindig létezik kevésbé ártalmas alternatíva: ha összehangoljuk az utazást és többen megyünk egy autóval, csökken az egy utasra jutó kibocsátás, de még jobb, ha a rövidebb utakra a kerékpárt vagy a gyaloglást választjuk.

KÍVÁNCSI MEKKORA A SZÉN-DIOXID-KIBOCSÁTÁSA?

A füstmentes kalkulátor www.fustmenteskalkulator.hu segítségével egyszerűen kiszámíthatjuk személyes szén-dioxid-kibocsátásunkat, vagyis azt a CO₂-mennyiséget (kilogrammban kifejezve), amelyet a különféle tevékenységeinkkel és fogyasztásainkkal egy év alatt a környezetbe bocsátunk. Mivel a globális éghajlatváltozás elsődleges oka a légkör üvegházgáz- (elsősorban CO₂-) koncentrációjának a civilizációs hatások általi növekedése, a kalkulátor azt is megmutatja, hogy személyes károsanyag-kibocsátásunkkal mennyivel járulunk hozzá egy év alatt a földi légkörben lévő üvegházhatású gázok mennyiségének növekedéséhez, illetve mekkora kibocsátáscsökkenést tudunk elérni a szokásaink megváltoztatásával.

Töltse ki tesztünket, és tudjon meg többet!
www.dobjle100at.hu

A mindennapi közlekedésnek is van – kilométer-arányosan viszonylag pontosan számolható – károsanyag-kibocsátása, amelyet kerékpározással, gyaloglással, illetve az otthon és a munkahely/iskola közötti távolság csökkentésével mérsékelhetünk. Minden döntésünk hatással van a klímára, az is, hogy hova költözünk, milyen munkahelyet választunk stb. Egy átlag magyar naponta másfél órát tölt utazással. Gyakran nem csak a szén-dioxid-kibocsátás, de a költség-hason számítások is azt mutatják, hogy érdemes – akár átmeneti, néhány éves időtartamra is – a munkahelyhez közelebbi lakást, vagy fordítva, a sok egyéni szempontnak megfelelő lakáshoz közelebbi munkahelyet választani, az autóval történő napi ingázást pedig (mint a legdrágább és legkevésbé fenntartható megoldást) kerülni. ◆

*Az energiahasználat elsősorban az évmilliókkal korábban élt állati és növényi szervezetek maradványiból képződött fosszilis tüzelőanyagok elégetésével járul hozzá a földi életfeltételek rontásához. A füst szén-dioxid-tartalma a légkörben üvegházhatású gázként viselkedve fokozza a felmelegedést. Nem ártalmatlan ugyanakkor a füstgáz többi összetevője sem: az égéstermék számos légúti és daganatos megbetegedést okozójaként ismertek. Hasonló a helyzet az égéssel és füsttel járó hagyományos dohánytermékek esetében is. A cigarettafüst szintén tartalmaz szén-dioxidot, de emellett közel száz olyan egyéb égéstermék is, amelyek bizonyítottan ártalmasak a dohányzóra és a környezetére is. Az égés és füst nélkül működő alternatívák használatakor lényegesen kevesebb káros- és potenciálisan káros anyag szabadul fel, mint a hagyományos dohánytermékek esetében. Hiteles, megbízható forrásból történő tájékozódással és a megfelelő alacsonyabb károsanyag-kibocsátással járó alternatívák kiválasztásával nagy lépéseket tehetünk az ártalomcsökkentés útján.



SZÖVEG –
POLYÁK ÁGNES gyógynövény-botanikus

SOROZAT –
ERDŐ-MEZŐ PATIKÁJA

Zöldségek úton-útfélen

Az április az ánizsillatú erdőről szól, ahol én sokat játszottam gyermekkoromban. A családuk ilyenkor pikniket szervezett a tanya mögé, ahol szalonnát és hagymát sütöttünk nyáron. Hokedlire tettük a tányérokat, arra pedig a pirított kenyeret, jól megfokhagymázva, pirospaprikázva. Jó volt már kint lenni a szabadban. Amikor kisütött a nap, elég volt egy pulóver, de amikor a napocsát eltakarta egy felhő, igencsak elkélt a kabát. Ekkor jött a róka kapirgáló tyúkot lopni, hiszen a turbolyásban jól elbújhatott, és a bábjaikból kireppenő lepkecsodák is jelezték már az élővilág ébredését.

♦ A zamatos turbolyát (*Anthriscus cerefolium*) én csak borbulyának hívtam, nem tudtam gyerekként a pontos nevét. A zellerfélék családjának egyik képviselője, a népnyelv vadzellernek is elnevezte, bár csak családszinten van köze hozzá. Sokat ettem nyersen, de teát is készítettem belőle. Ma már a reformtáplálkozás része; elterjedését nagyban segítette, hogy Magyarország erdőterületének már 27%-át akácültetvény borítja. A magas nitrogéntartalmú akác talajokat csak kevés növénynek sikerült tolerálnia – a zamatos turbolya jól alkalmazkodott ehhez az élőhelyhez. Levele és virágos hajtása ugyanúgy elkészíthető, mint a spenót- vagy a sóskafőzelék, különböző tavaszi saláták ízét is feldobhatjuk vele. Fűszeres aromáját főzés hatására elveszti, de megszáritva szószekhoz és mártásokhoz kiváló alapanyag. Elsősorban krumplileveshez vagy sült halhoz ajánlom. Gyógynövényként tavaszi tisztítókurákban használják. Sokan azért nem szedik, mert félnek, hogy a foltos bürök leveleivel összetévesztik, bár annak levelei akár négyzerezesen összetettek is lehetnek.

A másik ilyen kevésbé ismert ehető növény a hagymaszagú kányaszombor (*Alliaria petiolata*), a káposztafélék családjába tartozó egyéves növényünk. A hajnalpírlepké egyik fontos tápnövénye, a vadon gyűjthető ehető növények egyik újra felfedezett zöldségnövénye. A megdörzsölt levelek fokhagymaszagot árasztanak, megszáritott leveleit szárasztették készítésére használják.

Arra mindenképp ügyelnünk kell, hogy megfelelő arányban legyen benne a szárított növényi rész, mert különben a főzés során a tészta szétesik. Akik szeretik a keserű ízt, azoknak ajánlom salátakénti fogyasztását is. Sok helyen a világban köhögés elleni szirupot készítenek belőle.

Az őszirózsafélék családjának egy különleges növénye a szelíd csorbóka (*Sonchus oleraceus*), amely lágyszárú egyéves növényünk. A talaj tápanyag-összetételét, jó nitrogénellátottságát jelző faj. A frissen trágyázott területeken rögtön megjelenik, ezért gyomnövényként tartják számon. A szelíd elnevezés arra utal, hogy a csorbóka nemzetségben létezik egy másik faj, a szúrós csorbóka, amely leveleinek szélei fogasan karéjzottak és kemények, ezért az állatok sem szívesen legelik le. A szelíd csorbóka napsárga virágain a zengőlegyek órákat sütkéreznek. Az olasz konyhában már régi hagyomány ezt a növényt felhasználni. A frissen összevágott leveleket tésztába keverik, majd megfőzik. Igény szerint fűszerezik. Vigyázni kell az idősebb levelekkel, mert azok elég keserűek tudnak lenni. Ezeken a leveleken antociánosodás figyelhető meg a levél főere mentén.

Inkább a májusra jellemző a szapora zombor (*Sisymbrium officinale*). A növény intenzív, erős szagúért a mustár-glikozidok a felelősek. A levelek szárítás során erős káposztaszagot árasztanak. Frissen levesbe és salátába érdemes felhasználni, régen felső légutak gyulladással megbetegedéseit kezelték vele, erre utal a régi kántorfű elnevezés is. Hangszálgyulladás gyógyítására még ma is használják. ♦

A vadon gyűjthető ehető növényekhez komoly botanikai jártasság szükséges, hogy meg tudjuk különböztetni más, mérgező társaiktól. Fontos tisztában lennünk az adott növény által előállított vegyületekkel is, mert a most divatba jött vadon termő növények fogyasztása kellemetlen bőrtünetekhez vezethet. Hatásuk ugyanis például fotoszenzibilizáló lehet, tehát fényérzékenységet okozhat. A szervezetben kummulálódva később fejtik ki hatásukat. Ezért sem szabad például a vadmurok levelét tartósan fogyasztani, mert a napfény káros sugárzása ellen a bőr nem tud védekezni megfelelően, ezért helyi bőrgyulladás alakul ki. Súlyosabb esetben égési sérülések és hólyagok is kialakulhatnak.



1%

KÖSZÖNJÜK, HA SEGÍT BENNÜNKET!

ADÓSZÁMUNK: 18183674-1-42
ORSZÁGOS KATOLIKUS RÁDIÓ ALAPÍTVÁNY





SZÖVEG –
BOGNÁR MÁRIA

SOROZAT –
ZÖLD MOZAIK

1



Invazív fajok az Antarktison

Teljesen megváltozhat az Antarktisz ökoszisztémája a jövőben a hajók potyautasaként a térségbe érkező invazív fajok miatt. Ezek az idegenhonos élőlények új élőhelyeket kialakítva egyre nehezebbé teszik az antarktisi állatok számára, hogy helyüket megtalálják. A világ mintegy 1500 kikötőjéből futnak be hajók a Déli-sarkvidékre. Tudósok az eddigieknél jóval szigorúbb intézkedéseket sürgetnek, többek között a hajótestek kamerákkal történő megfigyelését, sűrű tisztítását. Kiemelt veszélyt jelentenek a kagylók, a rákok, az algák, amelyek a hajótest oldalához tapadnak. A kagylók például a sarkvidéki vízben is könnyen terjednek, vízszűrésükkel módosítják a táplálékláncot és körülöttük a víz összetételét. A Déli-sarkvidék a világon az utolsó hely, ahol még nem terjedtek el az invazív tengeri fajok. Itt az őshonos lények izoláltan éltek az elmúlt 15-30 millió évben. Az Antarktiszra befutó látogatások 67 százaléka turisztikai jellegű, az Antarktisi Utazásszervezők Nemzetközi Szövetségének adatai szerint a jeges vidéket a 2019–20-as időben több mint 70 ezer látogató kereste fel.

ZÖLD mozaik

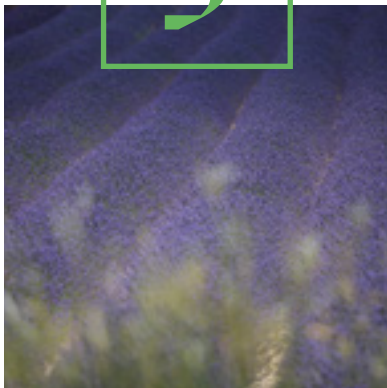
Automata hulladékválogató

Automata hulladékválogató üzemmel bővült a Szegedi Regionális Hulladékkezelő Központ. Az uniós támogatással megvalósult fejlesztés lehetővé teszi, hogy a jelenlegi 13 százalékról közel 50 százalékra emelkedjen az újrahasznosított városi szemét aránya. Az 5300 négyzetméteres üzemben a térség 245 ezer lakójának 70 ezer tonna vegyes hulladékát dolgozzák fel. Ezzel harmadával csökken a lerakóba kerülő hulladék. Az üzemben előaprítás után dobrostával, légszeparátorral, mágneses ballisztikai és optikai válogatóval különítik el a szerves anyagot, a papírt és a különböző műanyagokat. Az újrahasznosítható anyagokat bálázzák, a szerves anyagtól megtisztított nem újrahasznosítható anyagokat másodlagos tüzelőanyag előállítására különítik el.

2



3



Kávészacc a levendulamezőn

A Pannonhalmi Főapátság levendulamezői is profitálhatnak a visszagyűjtött kávékapszulákban levő kávézaccból. Az egyik vezető kávékapszula-forgalmazó a Magyarországon összegyűjtött kapszulákból speciális termesztőközeget gyártott, amit a Pannonhalmi Főapátság levendulamezőin a termőtalaj minőségének javítására használnak. A kávékapszulák másik alkotóeleme is újrahasznosul: az alumíniumból használati tárgyak, például kerékpár vagy golyóstoll készülhet.

Mikroműanyagok szerteszét

Meghökkenítő eredményt hozott egy francia kutatócsoport vizsgálódása: megállapították, hogy a mikroműanyagok már nagy magasságban, a Föld sztratoszférájában is keringenek, ahová a szelek útján érkeznek. A kutatók 2877 méter tengerszint feletti magasságban, a francia Pireneusokban hetente vettek 10 ezer köbméter levegőt górcső alá. Azt tapasztalták, hogy az összes mintában jelen voltak ezek az apró, 5 milliméternél kisebb műanyagtröredékek. Időjárási adatok alapján azt is megállapították, hogy egyes légtömegek Észak-Afrikából és Észak-Amerikából érkeztek, de találtak a Földközi-tengerből és az Atlanti-óceánból származó mikroműanyagot is. A kutatók szerint az, hogy a műanyagtröredék az óceánból nagy magasságokba jut, azt jelzi, hogy végtelen „körtáncot” járnak.

Noha a francia obszervatóriumban gyűjtött minták műanyagmennyisége egészségi kockázatot nem jelent, de a tudósok megemlítették, hogy az apró részecskéket az emberek könnyen belélegezhetik.



4

5



Tehénbab műtrágya helyett

A költséges és környezetkárosító műtrágyák kiváltását segítheti vetésforgóban alkalmazva a Kínában őshonos tehenbab. A tehenborsó vagy homoki bab néven is emlegetett, hüvelyesek csoportjába tartozó növény egyedülálló módon képes a gyökerén élő nitrogénkötő baktériumokon keresztül jelentős mennyiségű nitrogénhez jutni. Kutatók 20 különböző tehenbabsajt vizsgáltak, és megtalálták szimbiózis-képességük genetikai alapjait is, amivel a jövőben jobb termőképességű növények fejleszthetők. Emellett a vizsgálatok megmutatták azt is, hogy a baktériumok által termelt nitrogén jobban hasznosul, mint a műtrágya. A növénytermelők a tehenbabot más haszonnövényekkel vetésforgóban ültethetik, így a talajban mindig lesz elég nitrogénkötő baktérium, így kevesebb műtrágyát kell használni. A kutatók szerint a mezőgazdaság fenntarthatóbbá tételéhez arra kell összpontosítani, hogy a növények a növekedésükhöz szükséges tápanyagokat a talajban levő mikrobákból nyerjék, és ne vegyszerekből.

6



Baktériumgyilkos csomagolás

Jelentősen megnőhet a friss gyümölcsök és zöldségek eltarthatósága annak a biológiailag lebomló és fenntartható csomagolóanyagoknak köszönhetően, amelyet a szingapúri Nanyang Műszaki Egyetem és az amerikai Harvard Egyetem tudósai fejlesztettek ki. A csomagolóanyagot, amely a kukoricaszemekben levő fehérje, keményítő és más természetes eredetű biopolimerekből áll, antimikrobiális vegyületek keverékével itatták át. Az egyik ilyen vegyület a kakukkfű olaja, a másik a citromsav.

A csomagolóanyag rostjai magasabb páratartalom vagy káros baktériumok enzimeinek hatására állítják elő az antimikrobiális vegyületeket, elpusztítva az élelmiszereket szennyező baktériumokat, mint például az *Escherichia coli* és a *Listeria*, illetve a gombákat. A vegyületek a csomagolóanyag felületén és az élelmiszereken szaporodó baktériumokat is megölik, így zöldség, gyümölcs és nyershús csomagolására is használhatók.

A „hamis banán” is lehet jó

Százmilliónál is több embernek nyújthat táplálékot az afrikai kontinensen az Etiópiában őshonos banánféle (*Ensete ventricosum*). A növény, amelyet „hamis banánként” is említenek, Etiópián kívül alig ismert, de az afrikai országban 20 millió embernek a tápláléka. Az „éhezés elleni fa” keményítőtartalmú szárát, gyökerét lehet erjeszteni, amivel kása, kenyér készíthető, banánszerű termése azonban nem ehető. Az etióp banán egy tanulmány szerint az élelmezésbiztonságot is javíthatná a felmelegedés korában olyan afrikai országokban, mint Kenya, Uganda és Ruanda. Az éhezés elleni, évelő fa különlegessége, hogy bármikor ültethető és betakarítható. Az előrejelzések azt mutatják, hogy a klímaváltozás erőteljes hatással bír az alapvető élelmiszerek terméshozamára és eloszlására, ezért fokozott az érdeklődés a táplálékot jelentő új növények iránt. Annál is inkább, hogy az elfogyasztott kalóriák közel fele három növényhez, a rizshez, a búzához és a kukoricához kapcsolódik.

7



8



Egyre népszerűbb szolárfák

A nagy területet elfoglaló és a természettől sokszor „helyet rabló” hagyományos napelemeket részben kiválthatják a szolárfák, amelyek egyre nagyobb népszerűségnek örvendenek. A természetes fára emlékeztető szolárfák koronáját fotovoltaiikus elemek alkotják, a fa levelei felfogják a napenergiát, elektromos energiává alakítják, és az ágak a törzsön keresztül egy központi akkumulátorba juttatják. Ezzel ugyanolyan előnyöket kínálnak, mint a hagyományos napelemek, de az utóbbiakhoz szükséges felületnek csak a töredékét foglalják el.

A napelemes fák vertikális jellegükből adódóan nemcsak kevesebb helyet igényelnek, de a Naphoz is közelebb vannak, mint a földön elhelyezett társaik, így több napfényt tudnak összegyűjteni. A kevés karbantartást igénylő szolárfák törzsére bármilyen szívósabb növény felfuttatható, ezáltal állatok és növények számára is otthonul szolgálhatnak. Előnyük továbbá, hogy mérséklék a hősziget hatást, ami a városokban a rengeteg betonfelület miatt óriási probléma.



Örökerdő a Pilisben

Az őserdőkhöz hasonló állapotot eredményezett Visegrád határában az Erdőanyai-völgyben 67 éve tartó tudatos és természetközeli erdőgazdálkodás, amelyet Mados László, a Pilisi Parkerdő első igazgatója indított el. 1954-ben még egykorú homogén bükkös terület el a 23 hektáron. Mostanra a közel 170 éves idős fák mellett és alatt 1-60 éves egyedek is vannak megfelelő számban. A természetes erdőtársulásra jellemző szinte összes őshonos faj megjelenik, így a bükk mellett a kocsányos tölgy, a gyertyán, a hegyi juhar és különböző erdei gyümölcsök. A természetes erdők másik ismertetőjegye a gazdag, lábon álló és földön fekvő elhalt, korhadó faanyag, amely a biológiai sokszínűség megőrzésének legjobb eszköze. A Kárpátok őserdeiben jellemző mennyiségű korhadó faanyag a természetes tápanyagkörforgás biztosítása mellett hozzájárul a vízmegtartáshoz, és élőhelyet kínál a lebontó szervezeteknek, köztük számos védett fajnak.

A Pilisi Parkerdő a tapasztalatok alapján folyamatosan bővíti a kezelésében levő területeken az ilyen erdők arányát. Pilisborosjenő önkormányzatával és a Duna-Ipoly Nemzeti Parkkal karöltve a falu lakóövezeti határában 25 hektár cserből és kocsánytalan tölgyből hoznak létre örökerdőt. A település környéki erdőrésztelen lassítják a fakitermelést, az erdők széleit a tájképi szempontoknak megfelelően organikus alakítják.

A cél, hogy folyamatosan növekedjen az örökerdő aránya, amely mostanra már több mint 10 ezer hektár, a kezelt terület 17 százaléka. A Pilisi Parkerdő területét évente 32 millió látogató keresi fel.



Drámai az óceánok felmelegedése

Tudósok ismét az óceánok drámai felmelegedésére figyelmeztetnek, a globális felmelegedés miatt már hatodik éve dől meg a melegrekord. 2021-ben a világ összes óceánjának felszín alatti 2000 méterén rekordot mértek a Csendes-óceánt hűtő La Nina időszaki időjárási jelenség ellenére. Az óceánok második legmagasabb hőmérsékletét 1955 óta 2020-ban, a harmadik legmagasabbat 2019-ben észlelték. Klímakutatók vizsgálatai szerint az óceánok hosszú távú felmelegedése az Atlanti- és az ötödik óceánként is emlegetett Déli-óceánban jelentkezett a leginkább, de a Csendes-óceán északi részén is drámai a felmelegedés 1990 óta, és rekordmeleg volt a Földközi-tenger hőmérséklete is 2021-ben.

Az óceánok vízének felmelegedése számos veszélyt hordoz, felerősíti a viharokat, hurrikánokat, szélsőséges esőzéseket, ezáltal növelve a súlyos árvizek kockázatát. Emellett a felmelegedett óceánvíz a hatalmas grönlandi és antarktisz-i jégmezőket is olvasztja, ami a tengerszint emelkedését idézi elő. Az óceánok az emberi tevékenységből származó széndioxid közel harmadát nyelik el, ami savasodásukat váltja ki és károsítja a korallzátonyokat, amelyek pedig a tengeri élővilág negyedének szolgálnak otthonául. Szintén az óceánokat terheli a fosszilis üzemanyagok égetéséből, erdőirtásból és más emberi tevékenységből származó plusz hőterhelés. Az elmúlt ötven évben keletkezett hő több mint 90 százalékát nyelték el az óceánok.



SZÖVEG –
BOGOS ZSUZSANNA

SOROZAT –
VÉGY EGY RÉGI RECEPTE!

Csokoládé – ESZIK VAGY ISSZÁK?

Volt idő, amikor a magyarok nem ettek csokoládét. Apor Péter 1736-os munkájában úgy fogalmaz ezekről a sanyarú évszázadokról: „csokolátának híre sem vala” az országban. Szerencsére aztán ez megváltozott. De vajon hogyan találkoztak először ezzel az édességgel? Mit csináltak belőle? És mit tanulhatunk mi ebből?

◆ Elsősorban azt, hogy a csokoládé jó. Hiszen ezt egy tudós ember is megírta, nevezetesen K. Mátyus István, egészen rég, még a 18. században. „Igen bőven táplál, meleg, de jóféle vékony vért csinál, az ortzát pirosítja, a Venus tüzét gerjeszti, a lélekzélést könnyebbíti, az agyvelőt erősíti, a spiritusokat az inakban szaporítja, a vért felindítja, mellyel a havi vér folyást segélli és az asszonyi méhnek sok nyavallyáit megorvosolja” – olvashatjuk Küküllő vármegye és Marosszék egykori tisztifőorvosától. Igazi csodaszer tehát, amire sokat kellett várni. Noha az első kakaóbabot 1528-ban hozta Cortez Spanyolországba, több évszázad eltelt, mire népszerűvé vált. Eleinte az olasz, francia, német, osztrák arisztokraták fogyasztották a belőle főzött italt. Az 1657-ben nyílt angliai kávé- és csokoládéházban ugyan még mindig főleg a tehetősebbek – akik gyaloghintóval vitették magukat oda – itták, de miután elkezdett divattá válni, szélesebb körhöz is eljutott. A már említett K. Mátyus könyvének szép régiséggel megfogalmazott fejezeteiből az is kiderül, hogyan ismerkedtek hazánkban az új jövevénynel.

JÓÍZÚ ORVOSSÁG

„A tsokoládé pogátságát némellyek magára is észik, de rend szerint itálnak szokták készíteni” – olvassuk itt. Az orvos K. Mátyus szerint ez „igen hasznos” az erőtlen öregeknek,

a szoptatós dajkáknak és az enni nem akaró gyermekeknek. Utóbbira felszaladhat a mai olvasó szemöldöke, pedig nem túloz. A jó minőségű, magas kakaótartalmú csokoládé önmagában és forró italként is tápláló. Egy másik régen élt orvos, Almási Balogh Pál szintén erről írt 1830-ban megjelent könyvében, mely a Kávé, thé és csokoládé címet viseli. Tőle tudjuk, hogy a korabeli utazók kifejezetten dicsérik a csokit, amely növeli az életerőt, és kevéssel is jól lehet lakni. Ha belegondolunk, hogy ez idő tájt milyen körülmények között utaztak az emberek, milyen hosszú ideig tartott egy ma már csak pár órás utazás is, beláthatjuk, mennyit jelenthetett egy tábla jó minőségű csoki. Persze az ma is jól jön, akár kirándulásról van szó (vö. „csúcs csoki”), akár otthon pihenünk. Mert bár a napjainkban előszeretettel emlegetett boldogsághormonról nem szól Balogh műve, azt azért ő is megemlíti, hogy idegyengeség esetén jó szolgálatot tehet a csoki. Nála olvashatjuk azt is, hogy némelyek szkeptikusak, mert megterheli a testet, és „pohosságot okoz önmagában”, ugyanakkor mások szerint a tiszta, jó minőségű csokoládé valóban orvosság tud lenni. Az ún. „moslékos csokoládé”, ami alatt a „nehéz emésztésű pótlékot” (ilyesmi lehet ma a cukorral és tejjel dúsított, édes, de émelyítő csokoládé) érti, rossz minőségű, ezért gyenge





gyomrúaknak nem ajánlott. Az igazi csokoládé azonban orvosság lehet, ha melegítve, italként elkészítve fogyasztják. S „ha ebéd után iszod és egy pohár jó borral lenyomtatod, gyenge hideg gyomrodát minden patikai orvosságoknál jobban erősíti” – írta még korábban K. Mátyus.

RECEPTEK RÉGRŐL

Hogyan készült ez az ital? „Megreszelvén vagy megaprítván egy pogátsátskát fél ejtelnyi [egy ejtel 7,5 dl] forró vízben hányanak, abban főzik, s szorgalmasan keverik, míg derekasan habozni kezd. Ezen tajtékos vagy habos részt fintsiákba [findzsa, csésze, bögre] kimérik, és ha magában nem elég édes, megnádmézelvén [nádcukrozva], biscotával [piskóta, keksz] mártogatják és hörpölik. A megmaradt részt tovább is főzik és keverik, míg a tsokoládé egészen elfő és hasonló habos liquorrá válik. Némellyek, hogy a tsokoládé nagy forróságot ne okozhasson, előre egy pohár hideg vizet szoktak innya. Lehet víz helyett tejbe is, borba is főzni. Így inkább melegít, úgy bővebben táplál.” Az 1909-ben megjelent

Képes Budapesti Szakácskönyv „finom sárga kalács” mellé ajánlja a csokoládéból készült italt. Eszerint egy literhez három tábla reszelt csokoládét kell használnunk, valamint hat kanál porcukrot. Miután ezeket felmelegítjük, adjuk hozzá négy tojás sárgáját – természetesen folyamatos kavarás közben, nehogy kicsapódjon. Az 1936-ban kiadott A mi süteményeskönyvünk is adhat néhány jó ötletet. Itt van például a csokoládés gyümölcskrém: 4 tojás-sárgáját, 12 dkg porcukrot, fél csomag vaníliás cukrot vízgőz felett sűrű krémmé főzünk. Ha langyosra hűlt, 15 dkg kandírozott gyümölcscsel, 15 dkg vajjal és reszelt csokoládéval elkeverjük. Pohárban tálalva kínálhatjuk. A hangzatos nevű csokoládébombát Hunyady Erzsébet 1924-ben kiadott könyvében találtam. 15 dkg vaját 15 dkg porcukorral, 3 tojás sárgájával habosra keverjük, hozzáadunk 20 dkg olvasztott csokoládét, egy evőkanál rumot, két evőkanál kakaót, golyókat formálunk belőle, végül reszelt csokoládéba forgatjuk. ♦



Evelin Fink



SZÖVEG –
VANYOVSZKI MÁRIA

A Salon
BUDAPEST

Tavaszb öltözve

Elegáns hattyúk, szecesszió ihlette növénymotívumok, lengyel mesevilág és a főváros élénk színei a Királyi Lovarda kifutóján. Idén a tavasz első napja egybeesett a divathét kezdőnapjával, amelyen magyar és lengyel tervezők mutatták be a következő szezonra készült munkáikat.

Kép: Jordanoff Péter



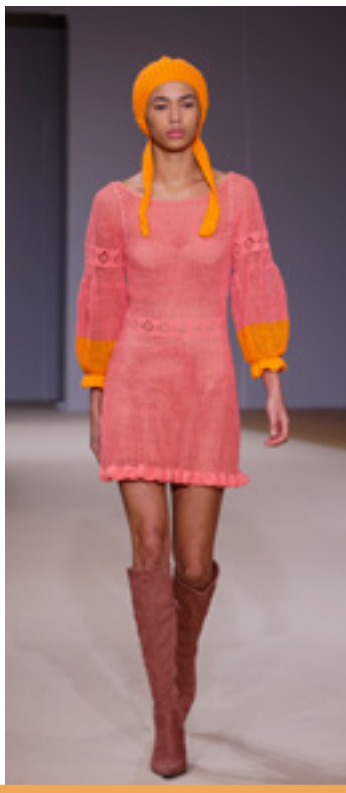


Györök Bori

◆ A sort Evelin Fink bemutatója kezdte. A 2012 óta működő dizájnner márka most először képviseltette magát a Magyar Divat és Design Ügynökség programjában. A felvonultatott öltözéksor a VOLARE fantázianevet kapta, ihletőjeként pedig a hattyú alakjának kettősségét nevezte meg a tervező. Kecesség, légies mozdulatok társulnak a hibátlan, már-már szigorú merevséggel. A hattyúmotívum meghatározó elemként vonul végig a selyemanyagokon. Ebben a kézzel rajzolt grafikában több apró vonalas részlet hozza létre az egészet, amely a női lét összetettségére is utal. A tervező korábbi kollektióinak anyagválasztásához képest itt egyre több környezettudatos alternatívát vonultat fel. A spanyol nappa bőr és az olasz hernyóselyem organza mellett olyan újrahasznosított és vegán anyagok is megjelennek, mint a vegán selyem, az organikus pamut, az újrahasznosított gyapjú és az ananászbőr. Ez a növényi „bőr” az ananász leveleiből készül, amiket a gyümölcs

betakarítása után a termelők kidobnának vagy elégetnének. Egy innovatív technológiának köszönhetően a levelek rostjaiból egy erős, rugalmas anyagot hoztak létre, amit ananászbőrnek neveznek. A tervező változatosan kombinálja ezeket az anyagokat. A kollektió színpalettájának fontos elemei még a fémek. Az ezüst és az arany mellett megjelenő rózsaszín a nőies lágyságot erősíti. Megjelennek még a mélyfekete, a gyengéd gyöngyház, a borostyánzöld és a mangószín arany árnyalatai is.

Györök Bori 2021-ben alapította a GYOROK alkalmi ruha- és ékszer márkát. A MOME-n végzett fiatal műtervezőt a szecesszió és a nemzetközi divatvilágban szerzett tapasztalatai inspirálták. Bori korábban egy párizsi luxusmárkánál dolgozott, és a MOME mellett Európa vezető divatgyőtemein, a londoni LCF-en és a párizsi ENSAD-on is tanult. Egyetemi éve alatt több európai városban, köztük Párizsban is bemutathatta munkáit.



Kata Haratym

Öltözékeinek fő inspirációja a szecesszió és annak díszes, változatos motívumai, aminek a szabászati lehetőségeit modern elemekkel társítja.

A divathét kifutóján felvonultatott kollekción a „BLOOM” nevet kapta, ihletője pedig ezúttal a francia Art Nouveau burjánzó világa. A motívumok újragondolásához a tervező *Claude Lalanne* „Trone de Pauline” című különleges, funkcionális alkotását vette alapul, ami aranszínű ginkgo biloba levélformákból és ívekből épül fel. A növénymotívumok nemcsak a textilmintákban, hanem a vonalvezetésben és az ékszerekben is megjelennek. A márka hitvallása, hogy a nőiség egy soha véget nem érő újjászületés és megújulás, amit az öltözékek modern szabásukkal és luxus anyaghasználatukkal hangsúlyoznak.

Kata Haratym Lengyelországból, Krakkóból érkezett a magyar fővárosba. A fiatal alkotó először járt hazánkban, és elbűvölte a város szépsége és sokoldalúsága. Divatmárkájának védjegye, hogy bravúrosan újragondolja a modern vintage elemeket, a történelmi korok ruháit és a népi hagyományokat. A helyi gyártás elősegítése érdekében Kata tapasztalt varrónőkkel és kézművesekkel

működik együtt. A környezettudatosság szintén fontos eleme az alkotói folyamatnak: természetes anyagokat és nagy gyártók megmaradt, megsemmisítésre szánt anyagmaradékait hasznosítja. Bemutatott „Funnel of Love” kollekción a 70-es évek hangulata találkozik a folklór utánérzésével. Kata egy kis faluból származik, amiből gyerekként messzire vágyott, de most, ifjú alkotóként felfedezi annak értékes világát. Mintha egy gyerek szemén keresztül néznénk az öltözékeket, amikor a népies ruhatár elemei összemosódtak a mesevilággal, valótlannak tűnő, felnagyított íveket hozva létre. A horgolt pamutdarabok a nejlon steppelt struktúrákkal keverve nyugtalanító tündérországba visznek minket. A sziluettek egyszerre illeszkedőek és drámaiak, a kamaszkorra emlékeztetnek.

A Viktória Varga kollekción többször szemezgettünk már a Képmás oldalain. A pályaváltó tervező (korábban teniszező, edző és közgazdász) páratlan érzékkel nyúl a minőségi anyagokhoz, bátran alkalmaz színeket, és a klasszikus vonalvezetést modern kézműves elemekkel vegyítve alkot népszerű darabokat. Viktória utazásaiból, egzotikus helyek, izgalmas európai nagyvárosok hangulatából merít ihletet. A korlátozott utazási viszonyok





Viktória Varga

között az ő figyelme is a helyi értékek felé terelődött; ezúttal a magyar főváros, Budapest volt a kiinduló tematika. A most bemutatott kollektció a kapcsolódásokról is szól. Az élővilág egymásra utaltságára, a szimbiózis fontosságára hívja fel a figyelmet. A fővárosnak is a sokszínűsége mellett a sokféle kapcsolódási pontját fogta meg. Minden utca egy egyedi történet, majd egy csomópontban találkozik egy másikkal. Minden boltív, oszlop, kapu, park, híd, magaslat és folyópart az építészek az ötleteit hordozza, és mégis mind Budapest univerzumát alkotják.

A kézzel festett geometrikus nyomatok és minták az építészeti elemek lényegét adják vissza. Szokás szerint széles a színpaletta: a fehértől a sárgán át a pirosig, a kékig és a liláig, folyamatosan új színekombinációkkal kísérletezik a tervező.

Továbbra is dominál a selyem és a gyapjú, amit finoman egészít ki a neoprén, a pamut, a tüll és a műszőrme. A derékhangsúlyos és karcsú sziluettek, a rövid és midi hosszok adják az alapot a kézzel készített részleteknek, mint a szalagok, a pomponok és a kézzel festett felületek. A kollektció darabjai jól rétegezhetőek és kombinálhatók egymással. ♦

ZAX
HAND MADE CHOCOLATE



VÉGRE ITT A TAVASZ

VÁLASSZON A ZAX EGYEDI,
HÚSVÉTI KOLLEKCIÓJÁBÓL!



GYORS ÉS PRECÍZ ONLINE RENDELÉS
ÉS AZT KÖVETŐ KISZÁLLÍTÁS:

zaxchoco.com

