

# MÉH e-HÍRLEVÉL

10. SZÁM, 2013. május 15.



## TARTALOMJEGYZÉK:

Beszélgetés Damanhur képviselőivel .....	1. oldal
Emlékeztető – Andrásfalvy Bertalan: A magyar föld múltja, jelene és jövője .....	2. oldal
Biokertész és zöldháztartás online kurzus .....	2. oldal
Falufutás az iskoláért .....	3. oldal
Különleges és ritka zöldségnövények bemutatója és vására vácrátóti botanikus kertben .....	3. oldal
Az Intelligent Energy Europe pályázata .....	3. oldal
Garázs vásár és Suska piac .....	4. oldal
A fogyasztás fogyasztása .....	4. oldal

**DAMANHUR** (Olaszország), Európa legnagyobb önfenntartó öko-spirituális közösségének képviselői hazánkba látogatnak.

2013. május 20-án, Pünkösöd hétfőjén, 18 órakor a Zsilipben, a Gyűrűfői Találkozások rendezvénysorozat keretén belül találkozhatunk a Damanhur-i vendégekkel.

Belépő díj nincs, de ha teheted, hozz te is egy kis itókát-evőkét.

Bővebben: Tóth Teodóra T: 20 6655 941 Drótposta: dorkateo@gmail.com

Május 24-én, 18 órakor a Magnet közösségi házban a Magyarországi Helykeresők Közösségének szervezésében, ahová szeretettel várnak újabb öko-spirituális életmód iránt érdeklődőket is.

Vendégünk lesz Tridacna Belladonna pszichoterapeuta és spirituális gyógyító Damanhurból, vele érkezik

Damanhur utazó nagykövete is.

*Helye:* MagNet Közösségi Ház, Budapest, Andrássy út 98.,

A beszélgetést követő két napban lehetőség lesz spirituális gyógyító kurzusokon is részt venni.

A damanhuri közösségről bővebben magyar nyelven:

<http://www.youtube.com/watch?v=9h32uznipsE>

Belépés: díjtalan (támogatást szívesen fogadunk és köszönünk)

További információkért írj a [sziklafolyo@gmail.com](mailto:sziklafolyo@gmail.com) címre.

## **EMLÉKEZTETŐ**

**Andrásfalvy Bertalan: A magyar föld múltja, jelene és jövője**

Ígéret havában/május 31-én, pénteken, este hét órai kezdéssel

**BolyaFészek**

*1067 Budapest, Csengery utca 62/b. fsz. 1.*

*Távbeszélő: 312-68-77, Panni: 06-20/237-33-20,*

távlevél: [bolyanyo@freemail.hu](mailto:bolyanyo@freemail.hu) és [bolyapo@gmail.com](mailto:bolyapo@gmail.com)

## **BIOKERTÉSZ ÉS ZÖLDHÁZTARTÁS ONLINE KURZUS**

Idén januárjában vette kezdetét ingyenes egyéves biokertész és zöld háztartás online kurzusunk (cikksorozatunk), melyben hétről hétre nyomon követheted a biokertészetben végzendő fontosabb feladatokat, és betekintést nyerhetsz zöld háztartási tippekbe-trükkökbe is.

A cikksorozat honlapunkon, a [www.okovolgy.hu](http://www.okovolgy.hu)-n, a lap tetején található „online kurzus” fülre kattintva tekinthető meg.

Az eddig megjelent cikkek témája és elérhetőségei a megjelenés idejének sorrendjében a következők (az olvasáshoz katt a linkre!):

1. Egy éves online biokertész és zöld háztartás kurzust indítottunk

Miért jobbak a tájban honos gyümölcsfajták? (2013.01.10.)

<http://okovolgy.hu/egy-eves-online-biokerteszes-es-zold-haztartas-kurzust-inditottunk/>

2. Friss zöldség egész télen át (2013.01.16.)

<http://okovolgy.hu/friss-zoldseg-egesz-telen-at/>

3. Téli munkák a kertben (2013.01.23.)

<http://okovolgy.hu/teli-munkak-a-kertben/>

4. Fedezzük fel a tarlórépát! (2013.01.27.)

<http://okovolgy.hu/fedezzuk-fel-a-tarlorepat/>

5. Házi tisztítószer – A mosószóda és a mosószappan (2013.02.08.)

<http://okovolgy.hu/page/3/>

6. Gondoskodjunk a segítőinkről! (2013.02.14.)

<http://okovolgy.hu/gondoskodjunk-a-segitoinkrol/>

7. Univerzális házi tisztítószerünk – a hamulúg (2013.02.20.)

<http://okovolgy.hu/a-legegyszerubb-univerzalis-hazi-tisztitoszer-a-hamulug/>

8. A veteményes tervezése (2013.02.27.)

<http://okovolgy.hu/a-vetemenyes-tervezese/>

9. A természet ajándékai – a mosónövények: vadgesztenye, mosódió és társaik (2013.03.07.)

<http://okovolgy.hu/a-termeszet-ajandekai-a-mosonovenyek-vadgesztenye-mosodio-es-tarsaik/>

10. Márciusi látogatás Krisna-völgy zöldségeskertjében (2013.03.16.)

<http://okovolgy.hu/marciusi-latogatas-krisna-volgy-zoldsegeskertjeben/>

11. Növénytársítások és vetésváltások a biokertben (2013.03.20.)

<http://okovolgy.hu/novenytarsitasok-es-vetesvaltasok-a-biokertben/>

12. Fedezzük fel a csicseriborsót! (2013.03.26.)

<http://okovolgy.hu/fedezzuk-fel-a-csicseriborsot/>

13. Nagyanyáink „zöld” csodaszerei: az ecet, a szódabikarbóna és a citromsav 1. (2013.04.04.)

<http://okovolgy.hu/nagyanyaink-zold-csodaszerei-az-ecet-a-szodabikarbona-es-a-citromsav-1/>

14. Nagyanyáink „zöld” csodaszerei: az ecet, a szódabikarbóna és a citromsav 2. (2013.04.11.)

<http://okovolgy.hu/nagyanyaink-zold-csodaszerei-az-ecet-a-szodabikarbona-es-a-citromsav-2/>

15. Áprilisi munkák a kertben (2013.04.23.)

<http://okovolgy.hu/aprilisi-munkak-a-kertben/>

16. Hozzuk létre saját öntözőrendszerünket! (2013.04.30.)

<http://okovolgy.hu/hozzuk-letre-sajat-ontozorendszerunket/>

További online elérhetőségeink:

Nyomon követhetsz bennünket a facebook-on is: [Öko-völgy Alapítvány: Beszélgetések az önellátásról](#)

## **FALUFUTÁS AZ ISKOLÁÉRT**

Pünkösdi Falufutás Egyházasfalun, 2013. május 17. péntek este fél 6 órakor. Indulás a pékségtől – ami szintén iskola volt egykoron. Most pótoljuk a márc. 15-e "havában" érthető okokból elmaradt Falufutást. Ennek során végigfutjuk az összes olyan helyet, ahol (helyi) iskola volt hajdanán, hogy tudjuk értékelni a mostani jót. Lehet lóval is jönni, s lehet biciklivel.

Döntéshozói szinteken az érintettek nélkül kitalálták, hogy vége, elveszik az iskola felső tagozatát és felső szintjét. DE van ám itt egy falu is, amelyik élni akar, fejlődni akar, új koncepciót ad az iskolának – és éppen a felsősöknek (*Energia Felsőtagozat*), és van itt *Falufutás az ISKOLÁÉRT*, és lesz itt *Iskola-ölelés* – legyünk benne mindannyian!

*"Amit erő és hatalom elvesz, azt idő és kedvező szerencse ismét visszahozhatják. De miről a nemzet, félve a szenvedésektől, önmaga lemondott, annak visszaszerzése mindig nehéz, s mindig kétséges."* (Deák Ferenc)

A törvény úgynevezett körzeteket jelölt ki, amik 4 kilométer sugarú területek voltak. Ha ebben a körzetben legalább 20 család, vagy 30 tanköteles lakott, akkor iskolát kellett építeni. (Klebsberg Kuno 1926-os oktatási törvénye).

Bővebben: "dr. Istvan Dory" <di@repcenet.hu>

## **KÜLÖNLEGES ÉS RITKA ZÖLDSÉGNÖVÉNYEK BEMUTATÓJA ÉS VÁSÁRA VÁCRÁTÓTI BOTANIKUS KERTBEN**

A Növények Napja programsorozathoz kapcsolódóan, és a jövő heti Biodiverzitás Világnapra is utalva Pünkösdi hosszú hétvégéjén (május 18-20) kisebb programokkal (állomásos játék, gyermekfoglalkoztató sarak) várunk minden érdeklődőt a Nemzeti Botanikus Kertbe, Vácrátóra.

A három nap állandó programja:

Különleges és ritka zöldségnövények bemutatóját és vásárát tartjuk a Berkenyeház mellett, ahol ismertetjük a növények hazai termesztési igényeit és felhasználási lehetőségeit. Az érdeklődők a bemutatott mintegy 300 különböző zöldségfajta palántáit megvásárolhatják.

Bővebben: Szakács Éva Ökológiai és Botanikai Intézet Nemzeti Botanikus Kert, Vácrátót

T: 28 360 122/131, Drótposta: [szakacs.eva@okologia.mta.hu](mailto:szakacs.eva@okologia.mta.hu), [www.okologia.mta.hu](http://www.okologia.mta.hu)

**Az INTELLIGENT ENERGY EUROPE** pályázata kapcsán a résztvevő országokban – így Magyarországon is – felmérés készül arról, milyen meglevő, jó példaként szolgáló közösségi energiás projektek vannak már.

*Közösségi energiás projekt: a közösség egynél több szereplőjét bevonó (tehát pl. önkormányzat és civilszervezet együttműködésében megvalósuló), helyi/regionális energiatakarékossági- vagy hatékonysági vagy megújuló energiás projekt/kezdeményszerzés/szövetkezet/szerveződés.*

Ha ismertek ilyen projekte(ke)t, vagy részt vettetek bármilyen formában ilyen projektben, kérlek jelezzétek, megadva a kontaktszemély elérhetőségét ill. amit tudtok a projektről.

A visszajelzéseket, anyagokat legkésőbb 2013. május 22. délig várjuk.

Néhány 'klasszikusabb' német közösségi energiás projekt példa (angol nyelven):

[http://www.dgrv.de/weben.nsf/272e312c8017e736c1256e31005cedff/41cb30f29102b88dc1257a1a00443010/\\$FILE/Energy\\_Cooperatives.pdf](http://www.dgrv.de/weben.nsf/272e312c8017e736c1256e31005cedff/41cb30f29102b88dc1257a1a00443010/$FILE/Energy_Cooperatives.pdf)

Botár Alexa klíma-energia csoportvezető / program coordinator Magyar Természetvédők Szövetsége / Friends of the Earth Hungary CEE Bankwatch Tel: (+36-1) 216 7297 Fax: (+36-1) 216 7295 Skype:

alexam\_tmtvsz Web: <http://www.mtvsz.hu/>

# Garázs Vásár és Suska Piac



**Május 19-én 9.00 - 14.00 óráig**

Szeged (Szőreg), Magyar u. 34.

Használt, de jó állapotú dísz tárgyak, ruhák, könyvek,  
háztartási eszközök a bolti árnál sokkal kedvezőbb áron.

Érdeklődni: [vacziz13@gmail.com](mailto:vacziz13@gmail.com) tel.: 30/591-0117

Ha van felesleges, de még használható hol-  
mid, csatlakozz és add el nálunk.

Gyerekeket lufi, a vevőket kávé várja.

A mikroközösség építés új formája.

## A FOGYASZTÁS FOGYASZTÁSA

Az élővilágban az éhezés természetes állapot. Minden élőlény ki van téve az átmeneti, esetenként tartós élelemhiánynak. Ennélfogva képes arra is, hogy táplálékhiány idején tartalékkészleteket halmozzon fel a testében. Például a sárgarépa a gyökerében, a karalábé vagy a burgonya a szárában, az állatok és az ember a bőrük alatti zsírszövetekben stb. Az elhízásra való hajlam és a falánkság tehát nem egyedi, rossz tulajdonság, vagy betegség, hanem az élőlények egyik legfontosabb tulajdonsága, amely az egyed és a faj túlélését szolgálja.

Az élővilág egyedei és csoportjai kivétel nélkül élethalál harcot folytatnak a táplálékért és ezen keresztül a fennmaradásukért. A madarak és a lepkék nem jókedvükben szálldosnak, hanem látástól vakulásig élelem után kajtatnak. A madarak éneke a táplálkozó és fészkelési revírjüket védelme érdekében folytatott fenyegetés. A kannibalizmus, a dögevés egyáltalán nem kivételes ritkaság az élővilágban, a főemlősök körében is gyakori.

Az emberiség története is leírható a táplálékért, a táplálékforrásokért folytatott örökös harcok történeteként, melynek szereplői egymás táplálék konkurensei voltak, megölve egymást viszont egymás táplálékaivá váltak. A nagy társadalmi csatározások hátterében sem nehéz felismerni a táplálékok vélt vagy valóban igazságos vagy igazságtalan elosztása miatti ellentéteket. Ne szépítsük a dolgokat: a napjainkban is zajló háborúk, az öldöklés és az erőszak gyökerei idáig nyúlnak vissza, azaz az éhségig és a falánkságig.

Ki kell térni egy gondolat erejéig az úgynevezett államalkotó rovarok esetére, amelyet szívesen emlegetnek pozitív ellenpéldaként, hisz ők látszólag békekészen élnek és egymást etetik. A valóság azonban az, hogy ezek a rovarok nem államot alkotnak, hanem családot, amelyben nem királynő uralkodik a különböző foglalkozású dolgozók és herék népes csapatai felett, hanem egy anya él együtt nagyszámú utódával, akik közül az idősebbek segítenek neki a kisebbek ellátásában. A családok között azonban szintén kíméletlen harc folyik, ami a gyengébb családok élelemkészletének kifosztásával és a másik család elpusztításával jár együtt.

Mindezt azért tartom fontosnak hangsúlyozni, hogy világosan lássuk, hogy az önzés és a mohóság genetikai örökségünk olyan alapvető része, amelyen nem könnyű felülemelkedni annak ellenére, hogy több ezer éve kísérletezünk vele.

Az elmúlt ötven évben az emberiség egyötöde, mintegy egy milliárd ember került olyan kiváltságos és kivételes helyzetbe az élővilágban belül, hogy állandó táplálékhiány körülményei között élhet. A genetikai programunk azonban semmit sem változott és a kulturális hagyományaink is csak lassan követik az eseményeket, azaz falánkak maradtunk és önzők a bőség korszakában is. Ez számos egészségi és környezetvédelmi gondunk forrásává vált.

A túltápláltsággal, kövérséggel összefüggő rengeteg betegségről, ártalomról, szenvedésről, idő előtti elhalálozásról nem vagyok hivatott beszélni.

A túlzott, pazarló táplálkozási szokások környezetvédelmi hatásairól el kell mondani, hogy az energiafogyasztásunk mellett ez a legáltalánosabb, legveszélyesebb, legnagyobb jelentőségű környezetromboló, környezet veszélyeztető tevékenységünk. Az egészségkárosító túlfogyasztás ösztönzi a mezőgazdasági termelés fokozását, a fokozott műtrágya felhasználást, a fokozott növényvédelmet, a szükségesnél nagyobb területek szántóföldi használatát az erdők, rétek rovására, a gépesítés fokozását (gázolaj fogyasztás, gépjárműhasználat), az élelmiszer feldolgozás, tartósítás, fagyasztás növelését, a szállítást, a csomagolást, a csomagolóanyag (papír és műanyag) gyártás növelését, az élelmiszer kereskedelem és reklám terjeszkedését (fűtés, hűtés világítás stb.). Azaz az energiafogyasztásunkban is jelentős hányadot képvisel az egészségünket veszélyeztető túlzott táplálkozásunk. Pazarlóan bőséges táplálkozásunk okozza részben a talajszennyezést és talajpusztulást, az élővizek és a talajvíz elszennyeződését, közvetve a légszennyezés egy részét is. Hulladék és szennyvíz problémáink, természetvédelmi gondjaink háttérben is könnyű felismerni az élelmiszer termelést és fogyasztást, melynek nagy része természetes szükségletünk, de egyáltalán nem jelentéktelen hányada felesleges, sőt káros luxusfogyasztás.

Elsőrendűnek tekintem az élelmiszerfogyasztás mennyiségének a csökkentését és csak másodlagosnak a minőségi kérdéseket. Kiindulási alapom az ideális testtömeg elérése és fenntartása. Húsz-harminc éve még úgy fogalmaztak a táplálkozástudománnyal foglalkozó ismeretterjesztő művek, hogy nem számít kórosan elhízottnak az, aki húsz százalékkal több, mint a testmagassága mínusz száz. Tíz éve már a testmagasság körüli értéket vélték megfelelőnek, férfiak számára néhány kilóval többet, nőknek kevesebbet és tág teret hagytak az egyéni különbségek részére is. A legújabb táblázatok azonban már szinte semmi megértést nem tanúsítanak és némi tudományos homállyal nyakon öntve azt közlik velünk, hogy az ideális testtömeg a testmagasság mínusz 110! Azaz egy 163 centis személy esetében 53-55 kg, egy 185 centisnél pedig 74-76 kg. Most már minden további nélkül összevethetjük a testsúlyunkat az ideállal, és ha megegyeznek, akkor elégedettek lehetünk, azaz nagyjából környezetbarát módon táplálkozunk, ha súlyosabbak vagyunk, akkor csökkentenünk kell a fogyasztásunkat a környezetünk és az egészségünk érdekében egyaránt.

Ebben szeretnének segíteni a kalória táblázatok, de ezek kevés vigaszt nyújtanak az elhízott embernek. Kiderül belőlük, hogy egy 163 centis 55 kilós adminisztrátorhölgy alig több mint 1600 kalóriát fogyaszthat naponta, ha tartani szeretné ideális testtömegét és legtöbb férfitársamnak is be kellene érnie 3000 kalória alatti fogyasztással. Ehhez kell viszonyítani a magyar lakosság 3400 kalóriás átlagfogyasztását és azt, hogy sokan 5-7000 kalóriát is magukba tömnek, mondván, hogy az az övük, amit megesznek. Nos ezért vagyunk kövérek, betegek és ez az, amire a környezetünknek sem lenne szüksége. A kalóriatáblázatok és a tudomány tág teret enged az önáltatásnak. Ha sokat akarunk zabálni és nem akarjuk megérteni, hogy miért vagyunk kövérek, akkor leghelyesebb amerikai kutatókra hivatkozni akik kimutatták, hogy:

1. a háztartási munka energiaszükséglete felér a nehéz fizikai munkával,
2. a szellemi munka energiaszükséglete is felér a nehéz fizikai munkával,
3. sportolással, kocogással leküzdhetők a felesleges kilók stb.

Ha mégis kövérek maradnánk, akkor érdemes elgondolkodni, hogy jól értékeltük-e a fizikai és szellemi teljesítményünket. Vajon a kutatók is olyan háztartásvezetésre, szellemi erőfeszítésre, hétvégi lötyögésre gondoltak-e, mint amit én végzek.

Valamikor az aratómunkások csontsovány, szíjas emberek voltak, a kialudott szalonna és aratópálinka adagok ellenére. A mai aratómunkások, a kombájnosok, akik légkondicionált vezetőfülkékben szervoberendezésekkel kiegészített karokat és gombokat kezelnek, jovialis mosolyú kövér emberek, ahogy régen a bankárokat ábrázolták. Számos más szakmában is kiváltották a nehéz fizikai munkát a gépek, s az embernyívő szakmákból ülőfoglalkozás lett, de ebből senki sem vonta le a megfelelő következtetéseket az étkezésére vonatkozóan.

Legyünk-e vegetáriánusok környezetvédelmi szempontból? Én nem kívánom a kérdés etikai, vallási, egészségügyi okait elemezni, bár mindegyikkel kapcsolatban vannak fenntartásaim. Az élővilág jelentős

része táplálékspecialista, azaz csak egy bizonyos táplálékot tud elfogyasztani (rovarok, lepkék jelentős része, nagyon sok madárfaj, a ragadozók csak húst, a növényevők csak növényeket), másrésztük opportunisták, azaz vegyes táplálkozást folytatnak és átmenetileg akármelyiket nélkülözni képesek és rászoktathatók szinte bármi másra. Ilyenek a főemlősök és az ember is. Ettől függetlenül minden élőlény az évmilliók alatt kialakult éntrendjéhez alkalmazkodó emésztőrendszerrel, enzimrendszerrel és kiválasztó rendszerrel bír, amely a szokásos éntrendjét képes legjobban, leghatékonyabban, legtakarékosabban hasznosítani. Az ettől való erőszakos eltérés gazdaságtalan, azaz kénytelen a kívánatosnál többet fogyasztani a neki nem megfelelő táplálékból, több energiát fordítani a feldolgozására és több számára feldolgozhatatlan elemét kiválasztani, üríteni (pl.: az ember emésztőrendszere nem tud mit kezdeni a cellulózzal). Ezért helytelenítem a vegetáriánus táplálkozás erőszakos propagálását a környezetvédő körökben.

Gyakran elhangzik az az érv, hogy az állatok 5-7 kalóriányi növényi táplálékot használnak fel 1 kalóriányi állati termék előállításához. Ez igaz. De akik ezt mondják, nem fogyasztanak legelőfüvet, szénát, éntrendjükben elenyésző szerepet játszanak a saját maguk veritékével megtermelt gabonák, zöldségek és gyümölcsök. Márpedig ha ez utóbbi termékeket a piacon szerzik be, azaz a konvencionális mezőgazdaság és kertészet termékeit fogyasztják, akkor nem sokat tettek a környezetért. A legeltetésen és kaszáláson alapuló állattartás az egyik legkörnyezetbarátabb élelmiszertermelési eljárás. Ezért helyesebb, ha a szarvasmarha mellett újra előtérbe kerülne a birka, sőt a kecske is. Számos baromfi is kitűnően hasznosítja a legelőt (liba, kacska, pulyka, gyöngytyúk, galamb), azaz nemcsak gyári brojler és hibridsertés létezik, még ha nálunk ez utóbbiak dominálnak is.

Fogyasszunk minél több helyi terméket és minél kevesebb távolról származót! Ez különösen az italok (tej, üdítők, sör, bor), a magas víztartalmú zöldségek és gyümölcsök és a rendszeresen nagytömegben fogyasztott élelmiszereknél (kenyér, krumpli, cukor, liszt) fontos. Nem kell, hogy lelkiismeret furdalásunk legyen a fűszerek, a kis mennyiségben fogyasztott különlegességek és a magas tápértékű légszáraz termékek esetében (tea, kakaó).

Fogyasszunk minél több szezoncikket és minél kevesebb szezonon kívülit! Fogyasszunk lehetőleg alacsonyabb feldolgozottsági szintű termékeket és tartósítsunk, amit lehet otthon! Ezek az elvek általában helyesek, de konkrét esetekben mindig mérlegelni kell, hogy amiről lemondunk azt mivel váltjuk ki. Feltételezve, hogy csak annyit fogyasztunk, amennyit tényleg indokolt, akkor minden ilyen helyettesítésnél mérlegelni kell, hogy a másik élelem előállítása, feldolgozása, tárolása, szállítása valóban kevesebb terhet ró-e a környezetünkre, mint amit kiváltunk vele. A nagyüzemi konzerválási, hűtési, fagyasztási technológiák általában hatékonyabbak, mint a háztartásiai energetikai, hulladékgazdálkodási, szennyvízkezelési szempontból egyaránt, és ráadásul feleslegessé válik rengeteg ballasztanyag szállítása, terítése. Egyes esetekben a távolabbról szállított szabadföldi termék is környezetbarátabb lehet, mint az üvegházban fűtéssel előállított helyi termék.

Dr. Geiszler János (forrás: Keresztény, 2013. május 10.)

**A Magyar Élőfalu Hálózat e-hírlevelét szerkesztette:** Zaja Péter. Elérhetőség: [namzi@tvn.hu](mailto:namzi@tvn.hu)

*Lektorálta:* Farkas Judit

Munkánkat támogatja: Ökotárs Alapítvány, Természetes Életmód Alapítvány és a Visnyeszéplaki Faluvédő és Közművelődési Egyesület

**A naptár** a Szigetköz kalendáriumából való. Készítette: Fűzfa Zoltán



**ÖKOTÁRS**  
ALAPÍTVÁNY