

*Donauwasser,  
Donauwasser – kiáltották  
a vízárusok 150 éve  
Pest-Budán. Milyen lehetett  
az íze akkor a Dunának?  
Klóros biztos nem...  
De annyi ipari szenny sem  
került bele, mint manapság.  
Mégis itták a pestiek meg  
a budaiak – ha nem is  
annyit, mint ma.*



**M**a már alig lehet olyan iskolatás-  
kát vagy hátizsákot kapni – nem  
túrákra, csak a szomszéd utcába  
valót –, amire ne lenne rávarrva víztartó  
rekesz. Holott mindenütt lehet egyébként is  
kapni ásványvizet, a Nemzeti Dohánybolttól  
a drogériáig, a patikától a szupermarketig,  
munkahelyi automatától a fodrászüzletig,  
cukrászdától, pékségtől munkahelyi men-  
záig, iskolai büfétől a sarki éjjel-nappaliig,  
újságostól a reptérig. Mindennek semmi  
köze a kereslethez, rátukmálás zajlik, rafi-  
nált eszközökkel, hamis szlogenekkel. A mai  
ásványvízpiac tapasztalataim szerint lassan  
ugyanakkora tekintélyes profittermelő ága-  
zat lesz – világszerte –, mint a kőolajbiznisz,  
a gyógyszer- vagy a hadiipar.

# BENN VAGYUNK A VÍZBEN







## Nagymosás és agymosás

Az egész az agymosással kezdődik. Naponta két liter vizet kell inni! Aztán kiderült, hármat. Régen hány liter vizet ittunk naponta? Mégsem halt ki az emberiség. De állítólag manapság kell a bőrfeszítéshez és a diétához! A nők és férfiak arca ezek szerint már fiatalon petyhüdt volt mondjuk a 18. században? Ugyanis senki nem ivott meg két üveg ásványvizet egy nap, nem beszélve arról, hogy mellé még teát, kávét, levest, bort sem mindenki fogyasztott naponta, és az „üdítő” italok se lettek feltalálva. Sőt: Afrikában vagy Ázsiában ma sem védik a vizet nyaklól nélkül az ott élők, pedig a meleg és a pára miatt bizonyára még szomjasabbnak érzik magukat. Hogy mivel mosnak, az már más kérdés.

Az ásványvíz árucikk lett, gyártóinak és kereskedőinek az az érdeke, hogy minél több fogyjon belőle, akárcsak zokniból vagy szalmakalapból. Ma már, követve a trendeket, online is vásárolhatunk mindenféle üzlet, sőt szakbolt weblapján keresztül, és persze a mobilunkról is, appok segítségével. Persze nemcsak százféle vizet lehet kapni online és offline, hanem számos kiegészítő kelléket, a vízszűrő masináktól a ballonos kiszerezésig, a vízadagoló automatától a műanyag poharáig. Amit aztán kiszállítanak, közben tankolás, parkolás, rakodás...

Az ásványvíz az ivóvízzel azonos beszerzési helyről, védett artézi kútból, vagy forrásból származik. A vizek döntő többsége szénsavmentes, melyet a palackozás előtt dúsítanak

– olvasom a pontos meghatározást. Artézi kút meg forrás volt anyósoméknál falujának határában is, de eszembe sem jutott, hogy abból ásványvíz bugyogna fel. Vagy csak bizonyos helyeken találni efféle lelőhelyet? Közismert-e ezek listája? Akárcsak a gyógyvizek? Hol lelhető fel?

*„Itthon az ásványvízfogyasztás kezdetben igen alacsony értékű volt, messze elmaradt a nagy ásványvízfogyasztással rendelkező országokhoz képest, majd lassan, de növekedésnek indult, és mára látványos fejlődést ért el. A nyolcvanas években, de még a kilencvenes évek elején is az egy főre eső fogyasztás stabilan 3 liter/fő/év körül volt. 1993-ban kezdett a fogyasztás dinamikus – évente 20–30 %-kal – növekedni, és 2017-ben elérte az évi, fejenkénti 125 literet.”* – áll a Magyar Ásványvíz, Gyümölcslé és Üdítőital Szövetség közleményében. A hazai ásványvízfogyasztás ezzel az értékkel az Európai Unióban belül az első négy ország között van.

Tehát a fejenként 3 literről feltornáztuk magunkat 125 literre – ez azért elég nagy ugrás. Az átlag azt jelenti, hogy vannak, akik soha nem költenek erre, mert az árán inkább bort vagy sört vesznek, és akadnak olyanok is, akik megszállott hívők.

## Mikroszemcsék és ásványi anyagok

*„Az ásványvízfogyasztás emelkedésének egyik oka az, hogy az emberek egyre inkább felismerik az egészséges táplálkozás fontosságát, értékelik az ásványvíz kedvező táplál-*

*kozsfiziológiai tulajdonságait”* – olvasom, de nem vagyok meggyőzve. Mert szerintem elsősorban nem ez az oka a növekvő fogyasztásnak, hanem az áttekinthetetlenül széles kínálat, no meg, hogy sokan meg tudják fizetni a palackos innivalót. Ha valaki szomjas, nem csapvizet iszik – amelynek egyébként Budapesten kifogástalan a minősége – hanem ásványvizet, mert multinacionális és hazai cégek kínálják, úton-útfélen.

A globális ásványvíz- és üdítőital-örület legkomolyabb következménye a környezet-szennyezés. PET-palackok milliárdjait hurcolják teherautók ezrei éjjel-nappal keresztül-kasul az országokon, aztán gyártanak naponta újabb több milliárdot, majd jobb esetben összetapossák és szelektíven gyűjtik. De valahogy mégis bejut a tengerekbe, és hatalmas szigeteket képez az óceánokon. Az ide-oda lötykölt palackok lassacskán szétesnek és mikroszemcsékké aprózódnak, amelyeket a halak és a madarak óhatatlanul lenyelnek. Mi meg lenyeljük a mélyhűtött halban meg a konzervben.

Régen ittunk gyógyvizet – Salvus, Mira! – ha szükség volt rá, no meg szódavizet, ami ugye csapvíz, feldúsítva széndioxiddal. Jedlik Ányos áldott találmánya, mindenféle fröccsök alapanyaga.

De egyelőre még senki nem magyarázta meg, hogy miért is olyan egészséges ásványvizet inni. A palackokon fel van tüntetve, hogy mi van bennük, de olyan apró betűvel, hogy ember nincs, aki nagytű nélkül ki tudja



böngészni, bár jobb helyeken nagyító is található már az üzletekben. No meg, honnan tudnánk fejből, mennyi magnéziumra, kalciumra, és még több tucatnyi ásványi anyagra van szükségünk – azon felül persze, amit az enivalóval magunkhoz veszünk? Mekkora ezekből az összetevőkből az ideális mennyiség? Mindenkinek ugyanannyi? Aki 150 centi és 12 éves, annak ugyanannyi szükséges, mint aki 55 éves, 190 centi és 130 kiló? Aki nem iszik ásványvizet, beteg lesz? Ha igen, milyen kórral küzd majd? Kérdések, amelyekre senki nem felel.

A [www.blans.hu](http://www.blans.hu) webmagazin szerint az ásványvizek három legfontosabb összetevője a kalcium, magnézium és a kálium, „így olyan vizet válasszunk, amiben ezek az értékek minél magasabbak” Biztos? Ha valakinek csontritkulása van, meg kellene tán beszélni az



orvosával a kalcium mennyiségét: mennyi az elég? Ha pedig a szomjazó még külön magnéziumtablettát szed, ami nagy divat, akkor ügyelni kell a mellette bevitt magnézium mennyiségére. A nátriumtartalomra akkor kell figyelni, ha magas a vérnyomásunk, mert ekkor mindenképpen minimalizálni kell az ásványianyag-tartalmat még az ásványvizek fogyasztásánál is. Bár szerintem ember nincs, aki mondjuk egy vendéglői rendelésnél előtte kihozatná az ásványvizes üveget, és megnézetné a pincérrel az adott víz efféle beltartalmát. Bolondnak is néznék. Egyébként is, mindegyik étterem másfajta vizet tart, és csak annyit kérdeznek a vendégtől:

### Bubist vagy nem bubist?

Először is szögezzük le, hogy az egészséges embernek semmi baja nem lesz a széndioxidtól, ha különösebben nem hajlamos felfúvódásra, refluxra. Ha bajunk lenne, már kihalt volna Franciaország, Olaszország meg Németország, hiszen a pezsgő, a prosecco meg a sör is tartalmaz széndioxidot. No meg: aki egy délelőtti tárgyaláson mentes vizet kér, mert az trendi, munka után a haverokkal rendel egy sört, másnap reggel iszik egy kólát, az esti díjátadó ünnepségen pezsgővel koccint... A kólafelekben sem a széndioxid

a problémás, hanem az aroma, a festék, a cukor vagy a cukorpótló.

Ez tehát divat kérdése, sokan úgy érzik, ez a trendi, a fiatalos.

„A magyarok – az osztrákokhoz, németekhez, csehekhez hasonlóan – egészen 2016. évig a szén-dioxiddal dúsított vizeket kedvelték jobban, míg a franciák, olaszok, spanyolok a szénsavmentes ásványvizeket. 2016-ban megfordult az arány, és 2017-ben már az összesen fogyasztott ásványvíz 53 %-a volt a szénsavmentes ásványvíz. Egészségre gyakorolt hatása szempontjából egyébként teljesen mindegy, hogy szénsavas vagy szénsavmentes ásványvizet iszunk, ki-ki ízlése szerint választhat” – adja tudtul a szakmai szövetség.

### Nem a víz kerül sokba

Egy kissé rosszindulatú, de elgondolkodtató megjegyzésre bukkantam a neten: az, hogy a mentes víz ugyanannyiba kerül a boltokban, mint a nem mentes, hatalmas üzlet, hiszen széndioxidot se kell belepumpálni, mégis kiválóan eladható, ugyanolyan áron. Igaz, egy-egy palackban a víz kerül a legkevesebbe, viszont a csomagolóanyag, a palackok szállítása, terítése, adója, a kereskedő cégek haszna, a reklám, a marketing, a benzinköltség, a rakodók munkadíja – no, az már tetemes.

Újabbán ezért sem lehet kapni a budapesti éttermek többségében szódavizet – nem üzlet, hiszen olcsó, kisebb rajta a haszon. Viszont sokszor az ásványvíznek nevezett nedű, még ha üveges is, (mennyibe kerül ezt is előállítani, szállítani, utána jobb esetben a kiürültet visszavinni, vagy akár csak szelektív szemetesbe dobni) csak csapvizet tartalmaz... .

Akkor minek is hívjuk? És hogy lehet ez?

Pedig lehet. Ismét jöjjön egy szakmai meghatározás: „A hazai palackozott vizek döntő többsége ásványvíz, ezen kívül palackozott forrásvíz, ivóvíz és különféle dúsított, illetve ízesített vízalapú ital van forgalomban (az ízesített vizeket 2016-tól a szénsavas üdítőitalok közé soroljuk).”

Ebből a termékcsaládból is létezik itthon luxusmárka és magas minőség: az egyik budapesti bárban olyat is rendelhetünk, amelyiknek a palackja több ezer forintot kóstál, igaz, hármezer kilométerről érkezik, és nagyon dizájnos az üvege, némelyik Swarovski kristállyal díszített. Vannak, akik ki sem bontják, csak felteszik dísznek a konyhaplacra.

Az üdítőital- és gyümölcsle-fogyasztási hullám mintha kissé lecsengőben lenne, pontosabban: átalakulóban. Egyre több üdi-



tóitalnak nevezett, színezett, aromás lötyty nem szénsavas, követve a víztrendet, a gyümölcslevek közül pedig előretörték a helyben facsartak, amelyek méregdrágák, valamint a címkéjük szerint 100 százalékban gyümölcsből készültek. De miután ez utóbbiak is hónapokig elállnak, van bennük hozzáadott cukor és tartósítószer, ellenkező esetben másfél nap után elkezdenének erjedni.

Ami leginkább terjedőben van és nagyon káros, az az energiákkal. Ahogyan Bruce Willis millió dollárokért hirdeti, kávé helyett ez a trendi. Arról nem szól a reklám, hogy mi van az energiákkal és milyen a hatása. Igaz, ezt a Nielsen piackutató jelentése sem tárja fel, azt viszont megtudhatjuk belőle, hogy „*energiákon pörög Budapest*”. 44 millió liter fogy belőle országszerte, ennek mintegy harmada Budapesten és környékén.

„A vizsgaidőszak és a fesztiválszezon közeledtével párhuzamosan emelkedik az energiálok fogyasztása is: forgalma 2017. április és 2018. március között 28 milliárd forint fölött mozgott, és 44 millió liternyi fogyott belőle Magyarországon, a Nielsen kiskereskedelmi indexe szerint. Mindez 9 százalékos értékbeli, és 4 százalékos mennyiségi növekedést jelent az előző év azonos időszakához képest.” A tutti frutti íz a favorit, merthogy ezek is ízesítettek. Ha nincs valami ízesítve az unalmas, márpedig ezt ma egy percre sem viseli el a társadalom... .

Lassan ott tartunk, hogy mindenki másfajta innivalóra esküszik: van, aki a pi vízre, más az oxigénnel dúsítottra, a tündérvízre, a negyedik meg az izotóniás italokra. Állítólag csak hit kérdése az egész.

### Babáknak és gazdag különcöknek

Az előbb már említettük az ízesített vizeket. Némelyik aloé verás, kókuszos, kaktuszos, lime-os, gránátalmás vagy uborkás. (Hány kilométert tesz meg hajón vagy kamionon, és hány nap alatt egy doboznyi kaktusz-



aroma?) Merthogy az van benne jócskán –, de mi van az aromában? Nem túl megnyugtató, amire a neten bukkantam:

*„A mesterséges ízesítésű vizeket azért ne válasszuk, mert nagyobb mennyiségben történő fogyasztása plusz kalóriabevitelt, koncentrációs zavart, hiperaktivitást és allergiát is okozhat. Ezeket az anyagokat a következő kóddal jelölik meg: E102, E104, E110, E122, E124 és E129. A felsorolt anyagok a nátrium-benzoát tartósítószerrel együtt okozzák a fent említett tüneteket. A napi folyadékbevitelünk mindig színtiszta vízzel történjen meg, és lehetőség szerint kerüljük a mesterséges ízesítésű vizeket. Ha mégis vágnánk valamilyen ízre, akkor készítsük el háziilag. Például citromlé, friss menta, gyömbér, uborka felhasználásával bátran zamatosítsuk vizünket.”*

Persze ki ezt a tanácsot tartja be, ki

a másikat. A világhálón olvasható szövegeket ugyanis senki sem kontrollálja.

Még nem szóltunk a babavízről – nem, nem fürdővízről van szó, hanem babaitalról. Én egyszer megkóstoltam, tisztos csapvíz zamata volt, klór nélkül. Hogy mi tartósítja a drogéria polcán, nem tudom. Mondta valaki egyébként, hogy a budapesti csapvíz mérgező? Vagy a belőle készült tea? (Persze, kész babatea is kapható. . .) Egy olyan hullám meglovagolásáról van tehát szó, amely soha nem lassul: a kicsinek mindent megvesz az ember. Már ha van miből. Magyarországon millióknak nincs. Némely megyénkben – tehát nem Afrikában – gyerekek élnek vízvezeték nélküli kunyhókban. Babavízet sohasem ittak.

Új mánia közeleg, merthogy a globalizáció korában egy idő után minden beszűrődik:

a nyers víz. A túl sokat kereső, de pénzüikkel kezdeni már semmi értelmeset nem tudó San Franciscó-i fiatalok körében terjed, írt a dologról a The New York Times is. A cikkben bemutattak egy kis élelmiszerüzletet, ahol üvegben tisztítatlan (nyers) forrásvizet lehet kapni, 2,5 gallont (9,46 litert) 36,99 dollárért (9500 forintért). Az emberek állítólag megrohmozták a vegyesboltot és a hasonló, szüretlen vizet kínáló vállalkozásokat, így készlethiányra hivatkozva az üzlet máris 60 dollár fölé emelte a 2,5 gallonos ballon árát. Ez bizonyára a bio és organikus trend vadhajtása.



### **Pancsolásra, dagonyára, pazarlásra**

De még mindig bent vagyunk a vízben. Nem akarok arról értekezni, hogy Magyarország víznagyhatalom-e a sportban, mert az egy másik cikk témája lenne, – de az ide tartozik, hogy szálloda ma már nem létezhethet medence, jakuzzi vagy legalább gyerekpancsoló nélkül. Nyaralás meg tengerpart nélkül, holott a magyar gyerekek igencsak hátul kulognak az úszástudásban, de ez mit sem számít, hiszen nem sportról van ez utóbbi esetben szó, hanem dagonyáról.

Az érem másik oldala: a háztartások leg többje mérhetetlenül pazarolja a vizet, fél óráig zuhanyoznak reggel a kamaszok, addig se kell a béna felnőttekkel kommunikálni, meg egyébként is ott a polcon a milliányi, hetente új illatokkal kirukkoló tusfürdő-arszenál. Reggel hosszan, ráérősen locsolunk a kertben, folytatjuk ész nélkül fogmosásnál, akár csak kézi mosogatásnál.

A víz tehát fontosabb része lett az utóbbi évtizedekben az életünknek, mint valaha. Kérdés, meddig. Mert bolondul bánunk vele, holott egyes országokban minden cseppjéért megküzdenek ma is.

