



SZÖVEG –
SZABÓ EMESE

SOROZAT –
UTÁNAJÁRTUNK

ESŐ ELŐTT KÖPÖNYEG

Szűrővizsgálatokkal még a tünetek jelentkezése előtt fel lehet ismerni a daganatos betegségeket, ami növeli a gyógyulási, túlélési esélyeket. Persze ez nem csak a tumorokra igaz: a szűrővizsgálatok minden esetben segítik a komolyabb egészségromlás megelőzését. Végignéztük a legfontosabbakat.

- ◆ A legalapvetőbb szűrővizsgálatot általában nem is tartjuk szűrésnek, pedig alapvetően az: ez a vérnyomásmérés, amely a szív- és érrendszeri megbetegedések tájékoztató jellegű szűrésére alkalmas, és amelyet évente egyszer mindenkinek célszerű kérnie a háziorvosától. Negyven fölött már érdemes évente egyszer szívultrahangra és terheléses EKG-vizsgálatra is elmenni, és szintén évente, de legalább kétevente tanácsos olyan laborbeutalót is kérni, amely a veseműködési problémák, az esetleges húgyúti fertőzések és a cukorbetegség szűrését teszi lehetővé. Emellett érdemes elmenni rutin vérvételre is.

A KEZDETEK KEZDETÉN

Nőgyógyászati szűrésre 25 éves kor felett évente célszerű ellátogatni, függetlenül attól, hogy a méhnyakrákszűrést az állami rendszer csak háromévente javasolja. E vizsgálat során a petefészkeket is megtapintják, ultrahangos vizsgálatot is végezhetnek. Akinek a családjában már előfordult nőgyógyászati daganat, célszerű félévente átesnie ilyen vizsgálaton. Magánorvosnál lehet kérni HPV-szűrést is, amellyel nemcsak az esetleges rákmegelőző állapotot lehet kimutatni, hanem azt is, ha valaki fertőződött a méhnyakrákért felelős vírustörzsek valamelyikével.

Fontos a mammográfiai vizsgálat is, amelyre egyes országokban 40, míg máshol 45 éves korban küldik az első behívót – viszont a vizsgálat elkezdesének ajánlott időpontja ettől függetlenül mindenhol 40 év. A mammográfiára itthon 45 éves kortól 65 éves korig kétevente figyelmeztetik a nőket. A népegészségügyi szűrés határait azért húzták így meg, mert az emlődaganat gyakorisága 45 és 49 éves kor között kezd megugrani, csúcspontját pedig 60 és 65 éves kor között éri el. Viszont afölött is kialakulhat, így a vizsgálatot később is célszerű kétevente megejteni.

Azoknak, akiknél az emlődaganat kockázata fokozott, érdemes a szűrést korábban elkezdni, és félévente ismétetni. Ez elsősorban azokra vonatkozik, akiknek a családjában rendszeresen és ismétlődően előfordult a betegség. Nekik célszerű molekuláris diagnosztikai vizsgálatra is jelentkezni, azzal ugyanis tisztázható, hogy a hajlam öröklött-e. Ha igen, akkor a mammográfia mellett célszerű MR-vizsgálatra is rendszeresen járni.





MINT EGY REPÜLŐT

Sokan a sugárterhelés miatt félnék a mammográfiától, pedig a vizsgálat során a nőt csak akkora sugárterhelés éri, mintha repülővel elmennének New Yorkba. Minimális dózisiról van tehát szó, a nyereség viszont hatalmas: mammográfiával három évvel korábban fel lehet ismerni a daganatot, mint hogy az tüneteket is okozna, tapintható lenne. Ilyenkor a tumor még nem kezd komolyabban nőni, szétterjedni. A statisztikák szerint a korai diagnózissal az emlőrák miatti halálozás 30–45 százalékkal csökkenthető, ami komoly eredmény. Sajnos sokan hiszik azt, hogy ez a ráktípus ultrahanggal is szűrhető, pedig ez nincs így: 100 emlődaganatból 85 látszik mammográfiával, 3 csak ultrahanggal, 60 pedig mind a kettővel. Vannak olyan jellegű daganatok, amelyeknek a megjelenése annyira balszerencsés, hogy korai fázisban semmivel nem lehet észrevenni.

ÉLETKORI DILEMMA

Korábban a férfiaknak negyvenéves kor felett javasolták kétévente urológus fölkeresését amiatt, hogy a prosztatarák szűrővizsgálatát elvégezze, újabban viszont csak 55 éves kor felett ajánlják ezt, szintén kétévente. Ennek oka, hogy a statisztikákból már látszik: fiatalabb korban túl sok a hibás pozitív eredmény, emiatt pedig sokakat fölöslegesen kezeltek. Ez alól csak az kivétel, akinek a családjában már előfordult ilyen betegség, illetve akinek van bármilyen panasza. A szűrővizsgálat első része egy vérvételt követő laborvizsgálatot jelent, amelyből a prosztataspecifikus antigén (PSA) szintjét határozzák meg. Mivel az érték jóindulatú prosztatamegnagyobbodásnál is emelkedhet, ezt követően az orvos fizikális vizsgálatot és ultrahangos vizsgálatot is végez, majd azokból, illetve a PSA szintjéből vonja le a következtetést.

A tüdőszűrés nemtől függetlenül fontos mindenkinek, aki dohányzik vagy passzív dohányos: nekik 40 éves koruk után évente egyszer érdemes tüdőrontgenre elmenniük. A rizikócsoporthoz fogorvoshoz sem csak amiatt kell évente járnia, hogy a rossz fogakat észrevegyék, hanem azért is, hogy a szájüregi daganatokat is időben felfedezzék. A dohányosoknál ugyanis azoknak is magasabb a kockázata. A szűrés nagyon egyszerű, a szájüreg megtekintését, tapintását jelenti – ezt a fogorvosok mellett térítésmentesen megtehetik a házi orvosok is.

SZEM-, BŐR- ÉS CSONTSÚRÚSÉG-VIZSGÁLAT

Az anyajegyeket évente egyszer ajánlott bőrgyógyással átnézetni, ha pedig sok van belőlük, akkor akár félevente is meg lehet ezt ismételni. A nagyobb biztonságra főképp azoknak kell törekedniük, akik korábban – pláne gyerekkorban – többször is leégtek, az ugyanis többszörösére emeli a bőr daganatos megbetegedésének rizikóját.

A szemészeti szűrővizsgálat kétévente panasz nélkül is ajánlott, akinek pedig a családjában előfordult zöldhályog vagy valamilyen öröklődő szembetegség, annak évente javasolt a szemészeti vizit. Szintén évenkénti szűrés javasolt azoknak, akik cukorbeteg vagy magas a vérnyomásuk, bármely keringési vagy anyagcserebetegségük, esetleg pajzsmirigybetegségük van. Ugyancsak fontos a gyakoribb szűrővizsgálat bizonyos gyógyszerek, így például szteroidkészítmények hosszabb ideig történő szedése mellett.

Idősebb korban nagyon fontos a csontsűrűség mérése is, amit az általános állapottól és rizikófaktortól függően 1–3 évenként ajánlanak a 65 év fölötti nőknek és a 70 év feletti férfiaknak. Persze aki biztosra akar menni, az a szűrés már 50 éves korban megkezdheti, pláne ha rizikófaktora is vannak. Maga a vizsgálat azért fontos, mert már akkor figyelmeztet a csonttrikulás veszélyére, mielőtt komoly panaszok jelentkeznének, ezáltal a kezelés időben megkezdhető. Maga a szűrés egyszerű, teljesen fájdalommentes, elég hozzá néhány percig mozdulatlanul fekdülni a vizsgálógépen. ♦



ÉLETMENTŐ KELLEMETLENSÉG

Negyvenöt év felett már a gyomor- és bélrendszer-eredetű vérzések szűrése is ajánlott – ezek első körben székletmintából mutathatók ki. Mindez a korai rákok felismerését azért segíti, mert például a vastagbélrák megelőző állapotának tartott polipok időszakosan és kismértékben, amúgy nem észrevehetően véreznek. Laboratóriumi módszerekkel ez észlelhető, ezáltal pedig a rákmegelőző állapot is felfedezhető. Akinek a családjában már előfordult emésztőrendszeri daganat, elsősorban vastagbélrák, annak már fiatalabb korban is célszerű szűrésre mennie. Ha ez alapján gyanú merül föl, kolonoszkópiára van szükség, ami bódításban és altatásban is végezhető. Ha a vastagbél-tükrözés során polipokat fedeznek fel, akkor azokat könnyen el tudják távolítani. Ilyenkor a kezdődő daganatot is könnyebben lehet műtétilag kezelni. Mivel a vastagbél-daganat nagyon lassan alakul ki, kolonoszkópiát elég 5–10 évente végeztetni.



Családoknak szeretettel

EGÉSZ ÉVBEN KOLPING HOTEL



A Kolping Hotel egy tíz hektáros parkban fekvő családi élményközpont a Balaton szomszédságában. Gyerek- és bababarát gasztronómia, családi lakosztályok, beltéri játékbirodalom, élményfürdő, családszerető személyzet... A szórakoztató és fejlesztő programok, gondtalan együttlétre, kikapcsolódásra csábítanak. A szakképzett gyerekfelügyelőknek köszönhetően a szülőknek is juthat egy kis kettesben töltött idő. Akár zsvajmentesen is. Sőt! Unoka+nagyszülő párosoknak is ajánljuk!

A Képmás Magazin olvasóinak ajánljuk:
www.kolping.hotel.hu/kepmas

KOLPING HOTEL** SPA & FAMILY RESORT**
8394 Alsópáhok, Fő u. 120. • Tel.: (+36) 83 344 143 • sales@kolping.hotel.hu
kolping.hotel.hu • facebook.com/kolpinghotel • youtube.com/kolpinghotel

1 nagy/papi
ingyen pihen!
április 22-27.

5 év alatt ingyen
Akciós hetek:
áprilisban és
júniusban





SZÖVEG –
SZABÓ EMESE

SOROZAT –
UTÁNAJÁRTUNK

ÖRDÖG A RÉSZLETEKBEN

Új lakás vásárlásakor nem elegendő az alaprajzot és a látványtervet tanulmányozni, majd az árra rábólintani. Vannak ugyanis olyan részletek, amelyeket nem feltétlenül rögzítenek a szerződések, viszont alaposan keresztbe húzhatják a vevők számításait.

◆ Az új lakások kiválasztásakor elsődleges szempont az elhelyezkedés és az ár, de nagyon fontos az átadás tervezett időpontja is. Ez utóbbi ilyen esetben sokkal hangsúlyosabb, mint a használt ingatlanoknál, mert sokkal több múlik rajta. „A szerződés megkötésekor a vevők mindig kalkulálnak ezzel a dátummal. Ez ugyanakkor nehéz, hiszen a projektek valamennyivel szinte mindig később készülnek el – ez már az idei év első két hónapjában bejelentett módosításokból is látszik” – mondja **Balogh László**, az Ingatlan.com vezető gazdasági szakértője. Kiemeli, hogy a csúszásokból adódó kellemetlenségek elkerüléséhez a vevőknek meg kell nézniük, hogy a sablonszerződések erre vonatkozóan milyen kitételeket tartalmaznak, kitérnek-e arra, hogy ilyen esetekben a vevő kárát, extra kiadását megtérítik. Ezt a beruházók általában csak bizonyos tűréshatárok mellett vállalják, vagyis meghatározzák, mennyi az a csúszás, ami fölött anyagi felelősséggel tartoznak. Negyedévnél rövidebb csúszásért viszont nem szoktak felelősséget vállalni. Azoknak a projekteknek, amelyeknek idén ütemezték át az átadási határidejét, kétharmada egy-két hónapot csúszik, egyharmada pedig negyedévvél vagy akár félévvél is később készül el. Mindenesetre meg lehet próbálni módosíttatni a sablonszerződéseket, nem elképzelhetetlen, hogy a beruházó bizonyos módosításokba belemegy.



ÉVEK ÉS SZÁZALÉKOK

Az átadás időpontja azért sem mindegy, mert az új lakások áfája a jelen szabályok szerint csak 2019 végéig marad 5

százalékos, utána elméletileg visszaemelkedik a korábbi 27 százalékra. Ebből az is következik, hogy a folyamatos csúszások miatt egyre jobban szűkül az időszáv, amelyen belül a lakások alacsonyabb áfával készülhetnek el: ha nem adják át 2019 végéig, az alacsonyabb áfát lehetővé tevő határidőt pedig nem tolják ki, akkor a visszaálló 27 százalékos áfa miatt nagyon megemelkednek az új lakások árai. „Ezt elkerülendő a fejlesztők biztosan sietni fognak az építkezések befejezésével, viszont minél jobban iparkodnak, annál nagyobb esély van arra, hogy a lakásokkal minőségi problémák legyenek” – mondja Balogh László. Hozzáteszi, hogy míg a minőségi problémák a válság előtti lakásépítési boomból inkább abból adódtak, hogy az otthonok nem a várt alapanyagokból készültek, addig most inkább a kivitelezés minősége jelenthet problémát. Ennek oka elsősorban a szakképzett munkaerő hiányából adódik. Gondokkal főképp a 10–40 lakásos társasházakat építő közepes kivitelezők küzdenek, méghozzá azért, mert a nagyok lekötötték a szabad kapacitásokat. Könnyebb helyzetben vannak a kisebb fejlesztők is, a 4–6 lakásos épületekre ugyanis sokkal kisebb kihívás kivitelezőt találni.

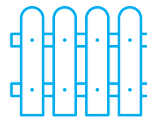




SAKKOZÁS A FALAKKAL

Alapigazság, hogy minél hamarabb vásárol valaki, annál nagyobb beleszólása van a lakás alaprajzába. A beruházók általában lehetővé teszik azt is, hogy a vevő több lakást is egyben nyisson, de külön rá kell kérdezni, mert ez műszakilag nem feltétlenül lehetséges. Például, ha az átalakítás tartószerkezeti elemet is érint, könnyen nemet mondhat a beruházó. Tervezőasztalról történő vásárláskor a belső kialakítás mindenestre rugalmas szokott lenni, a legtöbb esetben egybe lehet nyitni két szomszédos helyiséget, vagy le lehet választani kisebb tereket. Ilyenkor mód van arra, hogy mondjuk egy amerikai konyhás nappali helyett külön konyhával és külön étkezővel készüljön a lakás, vagy hogy egy nagyobb hálószoba helyett két kisebb szobát alakítsanak ki. Ezeket az óhajokat az építkezés előrehaladásával, tehát már szerkezetkész állapotban nehezebb felár nélkül kérni. Ráadásul a plusz kivitelezési munkálatok akkor is bonyolítják a helyzetet, ha a vevő az ilyesmivel járó költséget kifizeti – emiatt van az, hogy a beruházók előrehaladottabb építkezéseknél nem szívesen vállalnak ilyesmit. Olyankor ugyanis már az idő és a kivitelezői kapacitás a legszűkebb keresztmetszet.

Érdeemes már azt is a szerződésalkötéskor tisztázni, hogy milyenek lehetnek a felhasznált burkolatok, beépített bútorok, mennyire szterdend a lakás felszereltsége, és mennyire lehet egyéni igényeket figyelembe venni. „Van például olyan beruházó, aki csak saját termékpalettájából enged fürdőszobai burkolatot és szaniter választani, míg mások teljesen rugalmasak ezen a téren. Az is fontos, hogy milyen felárat kell fizetnie annak, aki nem elégszik meg az eredeti csempékkel és járólappal” – emeli ki **Beák Attila**, a Beák és Társa ingatlaniroda vezetője.



TÚL A LAKÁSON

Az ingatlanhoz tartozó egyéb helyiségek, teremgarázsok, tárolók, kocsibeállók megléte szintén fontos szempont.

A garázs és tároló ára általában már a hirdetésekben is szerepel, de mindenféleképpen tisztázni kell, hogy ez az összeg benne van-e az alapárban, külön kell érte fizetni, netán ajándékba adják azokat. A kertrendezés kérdését is egyértelműsíteni kell, bár a beruházó általában garantálja, hogy parkosítva adja át az udvart. Azt ugyanakkor nem lehet előre tudni, hogy például egy több ütemben épülő társasháznál a közös udvar meddig lesz építési terület – mert az akár több évig is az lehet. A panoráma szintén kulcskérdés. „Pusztán a látványtervekre nem szabad hagyatkozni, azok ugyanis nem jelenetnek garanciát arra, hogy mondjuk egy új épület nem takarja majd ki a panorámát. Ezt tisztázandó érdemes bemenni az önkormányzatra, és megnézni a tömb szabályozási tervét, vagy a helyi szabályozási tervet” – hangsúlyozza Beák Attila.

A fejlesztők általában kínálnak finanszírozási megoldást is a lakások mellé, jellemzően annál a banknál, amely magát a beruházást is finanszírozza. Ezeket a hitelek általában könnyebb felvenni, mert a bankok már eleve rendelkeznek információkkal az adott projektről, így kevésbé problémáznak. Viszont még így is érdemes lehet körbenézni a piacon, mert valószínűleg ettől függetlenül kedvezőbb ajánlatot lehet találni. ♦



SZÖVEG –
BOGOS ZSUZSANNA

SOROZAT –
VÉGY EGY RÉGI RECEPTE!

HÁROM A TAVASZI IGAZSÁG

Frissítő ízek, üdítő illatok, vidámító színek, kicsattanó életenergia és szerelem. Ezt jó esetben mind magával hozhatja a tavasz – és annak fűszerei.

- ◆ Nem gondolnánk, de az építészeti és kulturális emlékeken túl a konyhában is velünk él a középkor. Népszerű fűszernövényeink jelentős része ugyanis kolostorkertekből, szerzetesi „patikákból” indult a széles ismertség, majd a konyhaasztal felé. Testünk mellett lelkünket is gyógyítják ezek – például egy jóízűen elfogyasztott ebéd formájában.

„KAKUKKFŰ, KAKUKKSZÓ, / KIRÁNDULNI VOLNA JÓ”

Szent György napján, április 24-én a magyar falvakban különös szertartást végeztek az asszonyok: kakukkfűvet gyűjtöttek, és kifüstölték vele a tejesedényeket. Szándékuk szerint ezzel megvédték a betegségektől a családot. Ma már tudjuk, hogy nem tévedtek, hiszen a fűszer egyik gyógyhatása a fertőtlenítés: a növény illóolajában található timol és a karvakrol valóban ilyen hatású. Emellett a kakukkfű köhögéscsillapító, gyomorjavító, étvágyerjesztő. De mihez hozza meg az étvágyat? Egyik legjobb tulajdonsága, hogy rengeteg alapanyaggal kombinálhatjuk, jól illik zöldségekhez, halakhoz, húsokhoz. Ízelítőnek azért választottam Simai Kristóf hamisítatlanul tavaszi receptjét (1795), mert arra is jó példa, hogy egy régi szakácskönyv is újragondolhatja a megszokottat. Ha van, alaplében, ha nincs, vízben főzzük meg a borsót és a gyökérzöldségeket. Fűszerezzük bazsalikommal, kakukkfűvel, sóval, borssal! Ha kész, mixeljük le – Simai még passzírozást ír –, és tálaljuk vajon pirított zsemlekockákkal. Levesbetétként meghagyhatjuk a borsó egy részét is egészben – mixelés előtt merjünk ki egy nagy kanállal a levesből, és később tegyük vissza.

„HA LESZEK-LESZEK, MENYASSZONY LESZEK, / VÓLEGÉNY MELLETT ROZMARING LESZEK.”

A rozmaring annyira fontos növénye volt a középkornak, hogy a kolostorkertek tervezésekor akkor is számoltak vele, ha az adott vidék klímája miatt tényleges termesztésre nem kerülhetett sor. Nálunk is csak a 17. században terjedt el igazán (cserepekben ekkor már át tudták teleltetni), így a pozsonyi érseki udvar botanikus, Lippay János már írhatott róla. Pástétomokhoz, borba, salátákhoz, ecethez ajánlja. Javasolja használatát hajmosáshoz – ma is ott találjuk a samponokban. Beszámol gyógyhatásairól: elűzi a náthát, a szorongást, a rossz álmokat. A néphagyomány emellett a szerelem, a hűség, a tisztaság növényeként tekintett rá. A dunántúli pástortművészet remekei azok az esküvői vagy jegyajándéknak készült használati tárgyak, amelyeknek a díszítőképein a lány rozmaringot nyújt a legénynek.



ZSÁLYA

ROZMARING

KAKUKKFŰ



A menyasszony fejdíszét és ruháját szintén rozmaringgal díszítették. Természetesen főztek is vele, Simai Kristóf idejében például így: „A halat forgasd meg lisztben, s forró vajon rántsd meg szép pirosra. Készíts levet neki ekképpen: egy lábosba tölts tiszta vizet, s ecetet annyit, hogy az íze kitessék, s forrald fel. Hánts meg egynehány gerezd fokhagymát, s egészen rántsd meg fele vajban, fele olajban, s ereszed fel az ecetes forró vízzel. Sózd meg, borsozd meg, adj hozzá egynehány rozmaringlevelet, és rakd belé a rántott halat, s izzó tűzön főzd be.” A hal a recept szerint „akármiféle” lehet – kipróbálhatjuk pisztránggal, harcsával, süllővel. Köretként rizst, krumplipürét vagy egy sokféle zöldből összeállított salátát adhatunk mellé.

„TELE KERTEM ZSÁLYÁVAL, / SZERELEMNEK LÁNGJÁVAL”

A Halotti beszédet is őrző Pray-kódexben kottagyűjtemény, Jézus halotti leplének rajza és számos ehhez hasonló értékes emlék van még. Például egészségügyi előírások is, benne 27 gyógyónövényvel, köztük a zsályával.

A kolostorkertek éke ekkoriban még a vörös színű skarlát zsályá volt, amely később a várkertek dísznövénye lett, ám széles körben végül a zöld színű orvosi zsályá terjedt el. Ez az, amit Zelenyák János lekéri plébános herbáriuma (1908) úgy jellemez: „hajdan nagy becsben állott.” A húsos és burgonyás ételek kiváló ízesítője, és torokbetegségek, ínsorvadás kezelésére is használatos volt, mégis, megbecsültsége ma is múlt időbe tehető. Legfeljebb néhány külföldi receptben próbáljuk ki. Pedig tudnánk hazai hagyományból meríteni. A Divat Újság (1909) főzőkönyve borjúmájjal ajánlja, de bármilyen májjal működik a recept: a májat szeletekre vágjuk, majd fogunk egy nyársat, rászúrunk egy darabka májat, aztán szalonnát, végül friss vagy szárított zsályalevelet, és így tovább. Ha kész a nyárs, „hideg zsírral erős lángra tesszük tepsiben vagy szeletsütő serpenyőben, és hirtelen megsütjük folytonos forgatás közben.” Citromos öntetes, tavaszi salátával könnyű ebéd, vacsora vagy vendégváró falat lehet. Petrezselymes krumplival és ecetes fejes salátával pedig ízig-vérig tavaszi főfogás. ♦



SZÖVEG –
DRAGOMÁN GYÖRGY

SOROZAT –
ÍRÓ A KONYHÁBAN



DRAGOMÁN
GYÖRGY

ÚJ
SOROZATA

A dél-amerikai
„paprikás krumpli”:

FEKETEBA RIZSÁGYON

Jó húsz éve történt. New Yorkban voltunk egy héten át, éhes diákok, egy ismerős magyar lánynál húztuk meg magunkat, és kedvességét azzal próbáltuk meghálálni, hogy késő éjjelig kopácsolva-kalapálva próbáltunk könyvespolcot építeni neki az olcsón beszerzett, betonkemény pozdorjalemezekből. Az ő dél-amerikai lakótársa pedig azzal próbálta a mi kedvességünket viszonzni, hogy egyik este vacsorát főzött nekünk.

◆ Azt mondta, ez a legegyszerűbb étel, amit csak készíthetett, olyan, mint mondjuk nálunk a paprikás krumpli. Bab rizzsel, ezen él egész Dél-Amerika, mondta, nevetett, és sűrű, finom feketebabragut kanalazott a tányérjaink közepére púpozott rizsre. Az egész napos manhattani mászkálás után olyan nagyon jólesett, mint kevés étel az életben. Itthon akkor még ritkaságszámba ment a fekete bab, de ahogy lett konyhám, és be tudtam szerezni, újra és újra megpróbálkoztam a feketebabraguval. Sose volt rossz, de olyan finom sehogyse lett, mint abban a kis queens-i lakásban.

Aztán egyszer arról olvastam, hogy a narancs milyen szépen illik a feketebabhoz, és legközelebb, amikor a babragu jutott eszembe, kipróbáltam, és meg kellett állapítanom, hogy valószínűleg a narancs lehetett Solivett (így hívták a vendéglátónkat) feketebabjának titka. Meg persze a lassú főzés, mert a feketebab komótos étel, kis lángon kell főzni, órákon át, akkor lesz kellően krémes és finom.

Én úgy készítem, hogy két csésze szárazbabot megmosok, hozzákeverek fél evőkanálnyi sót, felöntöm két és félszer annyi vízzel, mint amennyi





a bab volt, egyszer gyorsan felforraltam, aztán lehúzódom a lángot, belekeverek egy fej apróra vágott vöröshagymát, négy-öt gerezd szétzúzott fokhagymát, és hozzáteszem egy narancs kifacsart levét. Ha olyan szerencsém van, hogy kezeletlen narancsot tudtam valahol szerezni, akkor a narancshéjat is beleteszem (a kezeletlen narancs héját egyébként krumplihámozóval lehámozva és sóban vagy cukorban eltéve éveikig lehet tárolni, és utána fűszerként használható süteményekben, kalácsokban és csokoládékrémekben, de sülték mártásaiba, hosszan párolt húsok alá is nagyon szépen befér). Beledobok még egy babérlevelet, és fedő alatt nagyon kis lángon két, három, sőt négy óra alatt vajpuhára főzöm. (Néha lehet keverni egyet rajta, és ha nagyon elfőtte volna a levét, kerülhet még bele egy kis víz, de igazából nem kell bántani, elfő szép csendesen, nyugodtan magában.)

Ha kész, napokig eláll, sőt jót is tesz neki az állás, másnap szinte még jobb, mint azon a napon, amikor főtt. Evés előtt húsz perccel habosra forralt vajon megfuttatok két csésze rizst, megsózom, felöntöm kétszeres adag vízzel, egyszer engedem felforrni, aztán negyedóra alatt kis lángon hagyom megfőni. Ha kész van, egy kicsit fellazítom, és keverek hozzá még egy-két kanálnyi vajat, vagy ha van valamilyen igazán finom olívaolajom, azzal locsolom meg. (Az éppen csak átlangyosodott, nagyon jóféle olívaolaj virágos zöldmezőízéről, ígérem, egyszer majd hosszabban is írok még.) A babot a rizs közepére kell szedni, szép fehér-fekete lesz a tányér. Finom és nagyon egyszerű étel, számomra mégis mindig egy kicsit egzotikus marad. És persze egy tányér belőle teljes értékű, laktató ebéd – a dél-amerikai paprikás krumpli... ♦



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



SZÖVEG –
BOGÁRNÉ MÁRIA

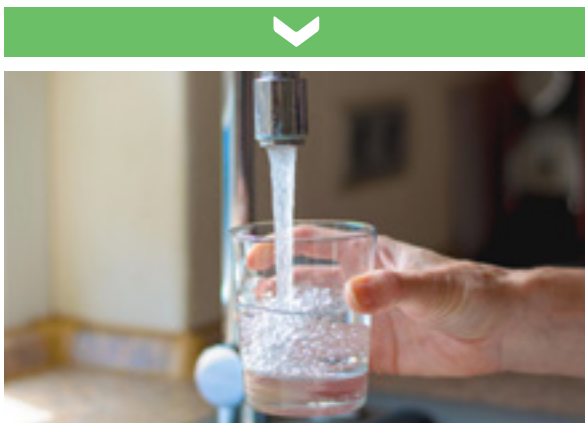
SOROZAT –
ZÖLD MOZAIK

✓ ZÖLD MOZAIK

1

VIZET INKÁBB CSAPBÓL

Az EU számos országában szinte divattá vált a csapvíztől való elfordulás, annak „bizonytalan minősége” miatt. Ezért aztán a lakosság olyan országokban is a palackozott vízre kapott rá, ahol pedig a csapból is megfelelő minőségű és tisztaságú víz folyik. Az EU illetékesei most észbe kaptak: nemcsak rengeteg egyszer használatos műanyag palack kerül így a szemétkosárba, és ami nagyobb baj, a környezetbe, szennyezve azt, de a lakosság is évente több mint 600 millió eurót (csaknem 200 milliárd forintot) dob ki feleslegesen az ablakon.



A most megfogalmazott javaslatok nemcsak az ivóvízhez való jobb hozzáférést segítik – például nyilvános helyeken felállított, ivóvizet biztosító berendezések előírásával –, de kampányokat is előírnak. Ezek keretében tájékoztatni kell a lakosságot a szolgáltatott víz minőségéről és a csapvíz–palackozott víz árviszonyáról. Az alapvető cél, hogy javuljon a bizalom a csapvíz iránt.

2

NINCS MÁR MŰANYAGMENTES TENGER?

Lehangoló adatokat hozott egy vizsgálat, amelyet az Indiai-óceán félreeső részén, a déli szélesség 45,5 fokánál végeztek: egy köbméter vízben hozzávetőlegesen 42 mikroműanyag-szemcsét találtak. Ez arra utal, hogy az óceánoknak immár talán nincs műanyagszennyezéstől mentes része. A legújabb mérések szerint Európa észak-atlanti és földközi-tengeri partjainál a legnagyobb az ilyen típusú szennyezés, köbméterenként 180–307 mikroszemcsével. Nagyfokú szennyezettséget mértek még Fokvárosnál (152), de az ausztrál partoknál is (114–115). Az évi több mint nyolcmillió tonna műanyag hulladékból immár minden-hova bőven jut.



Különösen károsak a korallzátonyokon fennakadt műanyag hulladékok, amelyek súlyosan károsíthatják a virágállatokat. Most már az Északi-sarkvidékre is eljut ez a típusú szennyezés, ott is veszélyeztetve az élővilágot, a norvég halászok a halállományt is féltik. Ugyanakkor a plasztikhulladékok túlnyomó része nem

PET-palackokból, hanem a tengerben hagyott vagy oda dobott kiszuperált halászfelszerelésekből származik.

Az öt milliméternél kisebb szemcsékre széteső műanyag különösen veszélyezteti az ún. szűrőgető állatokat, amelyek a szájukon keresztül átáramoltatott vízből szűrik ki az apró tengeri élőlényeket (planktonokat). Műanyag mikroszemcsékből irtatlan mennyiségek halmozódhatnak fel a nagytestű tengeri állatokban: egy Franciaországban partra vetődött és ott elpusztult bálna gyomrában 800 kilogramm műanyagot találtak. Ausztráliában egy bálnából 30 műanyag zacskó és hat négyzetméternyi műanyag fólia került elő. A műanyagok nemcsak amiatt károsak a tengeri szervezetekre, mert azok gyomrát kitöltik, és a valódi táplálék emésztését gátolják, de mérgek is juthatnak belőlük az állatokba, amelyek növekedésükre, anyagcseréjükre és szaporodásukra káros hatást gyakorolnak. A Természetvédelmi Világszövetség (IUCN) vörös listáján a kihalással veszélyeztetett fajok között szerepel számos cápa-, rája- és bálnafaj.

Egy *David Attenborough* narrációjával készített TV-sorozat, a *Blue Planet II.* hathatósan felhívta a figyelmet a problémára. Vélhetőleg ennek hatására 2018 végéig a BBC számúzi a használatból a műanyag eszközöket és poharakat (utóbbiakból a látogatók és a személyzet évi kétmillió darabot használ el). A tévésorozat hatott az angol királynőre is, aki olyan rendeletet hozott, amely megtiltja műanyag flakonok és szívószálak használatát a brit koronabirtokok területén.

3

OLAJTERMELÉS NAPENERGIÁVAL

Sajátos ötlet egy kőolajtermelő cégtől: ha már újabb olajmennyiséget zúdít a világra annak minden szennyező hatásával együtt, legalább a kitermeléséhez felhasznált energia legyen környezetbarát, azaz megújuló forrásból származó. Az *Area Energy* nevű cég a kaliforniai Bakersfieldtől nyugatra, a Belridge olajmezőn ívelt tükrök segítségével összpontosított napsugarakkal hevíti fel a csőben áramló olajat több száz Celsius-fokra. A forró cső vízen halad át, amiből a magas hőmérséklet hatására gőz keletkezik. Ezt használják fel a kőolajtermelésben, a talajba juttatják zsíroló anyagokkal együtt. A gőz a kőolajat folyékonyabbá, így könnyebben kitermelhetővé teszi. Az eljárás nem új, csak éppen a gőzt eddig földgáz elégetésével termelték, amivel évi 376 ezer tonna szén-dioxidot juttattak a levegőbe. Ez 80 ezer gépkocsi károsanyag-kibocsátásával egyenértékű. A komplexumot kiépítő GlassPoint Solar cég a gőztermelő egységet egy további, 26,5 MW-os fotovoltaikus rendszerrel is kiegészíti, amely az olajmezőn működő gépeknek

az energiaszükségletét fedezi, legalábbis részben. A létesítmény építése 2018 első felében kezdődik, és 2020-ban állhat működésbe.



A megoldás példa arra, hogy a fosszilis és megújuló energiák akár ki is egészíthetik egymást. A GlassPoint Ománban egy ilyen 1000 MW-os napenergiás komplexumot épít.

4

NÉHOL FOGYÓ, MÁSHOL NÖVEKVŐ ERDŐTERÜLETEK

A kutatók szerint tizenegyezer évvel ezelőtt Európa területének 60 százalékát borították erdők, hatezer éve 80 százalékát. Portugáliából Moszkváig végig erdők hűvösében bandukolva lehetett eljutni. Ma Közép- és Észak-Európa területének csak az egyharmadát borítják erdők, de számos helyen, így az Egyesült Királyságban és Írországban, valamint több nyugati és partvidéki régióban ennél jóval kevesebbet. Nagy-Britannia és Írország erdei az országok területének kevesebb mint tíz százalékát borítják. 200 évvel ezelőtt rosszabb volt itt a helyzet, azóta a tendencia kissé javult, de több európai országban még ma is tovább fogynak az erdők.

Skandinávia egyes területein ma is túlsúlyban van az erdő, máshol mezőgazdasági területeknek, szántóföldeknek, legelőknek adta át a helyét. Ez nem feltétlenül csak negatívum, hiszen éppen ezáltal nőtt meg az ember élettere, 1940-ig a hagyományos földművelési gyakorlat még kedvezett is a vadvilágnak.

Az erdősödési tendencia megfordulását az új típusú tüzelőanyagok, a kevesebb fát felhasználó építési technikák mellett tudatos ökológiai kezdeményezéseknek is köszönhetjük. Magyarországon a XX. század eleji, 12 százalék körüli mélypontról napjainkra 20 százalék fölé nőtt az erdőterület aránya. ♦