



SZÖVEG –
BOGOS ZSUZSANNA

SOROZAT –
VÉGY EGY RÉGI RECEPTET!

VARIÁCIÓK TÉSZTÁRA

Száraztésztát még az is tart otthon, akinek nincs klasszikus kamrája, hiszen akár egy polcon vagy a konyhapulton is elfér – szép üvegben tárolva még mutatós is. Helytől függően érdemes minél többet és többfélét otthon tartani belőlük: jó szolgálatot tesznek, ha ötlet vagy idő hiányában kell főznünk. Az igazán lelkes háziasszonyok persze ebből is sajátot, valóban házi tésztát készítenek. Régi receptjeink közt mindkét esetre találunk néhány jó tippet.

◆ HA VAN IDŐNK...

Zilahy Ágnes az 1800-as évek végén vetette papírra tészta-receptjét, amelyet ma is bátran használhatunk kiindulásként. Egy kg lisztet teszünk a gyúródeszkára, középebe lukat készítünk, és ebbe ütjük bele a tojásokat. Zilahy szerint minél többet használunk, annál jobb végeredményt kapunk. Ha békebeli ízeket szeretnénk, minden tíz dekához számítsunk 1 tojást, tehát Zilahy receptjéből kiindulva, 1 kg liszthez 10 tojást kell használnunk. A másik híres főzőasszony, a szintén 19. században élt Rézi néni ugyanakkor 1 kiló liszthez csupán 4 egész tojást és 4 sárgáját ajánl, és ő már használta a vizet is a tésztahoz. Zsenka néni kifejezetten gazdaságos recepteket tartalmazó gyűjteménye még visszafogottabb: ő 1 kg liszthez 2 tojást ír, de szintén hozzát teszi, hogy vízzel kell a tésztát gyúrhatóvá tenni. (A víz ne legyen meleg, mert lágyítja a tésztát, ami nehezíti a nyújtást.) 5-10 perc kézzel gyúrás után már homogen tésztát kell kapnunk. Rövid (hűtőben) pihentetés után lisztezett deszkán nyújtjuk és formázzuk, vágjuk. Túrós csuszához például egészen szabálytalan, nagy kockákat téphetünk belőle. Ha lasagne lesz, téglalapokat vágunk. Szélesmetélthez kétszer félbehajtjuk, és úgy szeleteljük. Zsenka néni szerint a gyakorlat az, ami a „legjobb megvanit a gyúrásra és nyújtásra”, és ezzel nem is lehet vitatkozni. A kezdeti bizonytalankodás ellenére is

érdemes belevágni. A legjobb alapanyagokból (lisztből a 00-ásat ajánlom, tojásból a házit) dolgozhatunk, kísérletezhetünk is (fúrtojással, durumliszttel vagy gluténmentes lisztekkel), a kézzel gyúrt tészta ráadásul nem tükörsima a felülete, így sokkal jobban megtapadnak rajta a szószok.

MENZAREFORM

Legtöbbször levesbetétként használjuk a tésztát, de olyan egyszerű ételeknél, mint amilyen a suhantott leves, akár főszereplő is lehet. A Divat Újság (1909) azt írja, zsíron pirítsunk hagymát, szórjunk rá paprikát, öntsük hozzá főzővízzel együtt a szélesmetéltet, tegyük bele „jócskán” tejfölt, és egyet forraljunk rajta. Ha kiadósabbra vágyunk, a lebbencs a mi ételünk.

A legtöbb egyszerű tésztaétel a menzán szokás találok. Adhatunk ezeknek is még egy esélyt! Ha vajon cukrot karamellizálunk, és azon pirítjuk meg a káposztát, máris új fényben tűnik fel ez a régi, sokaknak kellemetlen ismerős. Köretként még jobb, sülték mellé, különösen a csülökhöz és a kacsához illik. A túrós tésztát vaníliával tehetjük finomabbá, a mákoshoz keverhetünk mazsolát, a diós tészta ízét mézzel mélyíthetjük (Móra Ferencné még mandulát is tett hozzá), a grízesen





Ha kézzel gyúrjuk a tésztát, a legjobb alapanyagokból dolgozhatunk, és ezen a tésztán sokkal jobban megtapadnak a szószok.

pedig sokat segíthetünk egy különlegesebb lekvárral. A legegyszerűbb tészták közül nem maradhat ki a sajtos sem, amiből Móráné 1928-ban így hozta ki a legtöbbit: a tészta házi szélesmetélt volt, a szószhoz pedig 10 dkg parmezánt és 8 dkg tejfölt kevert el. Szerecsendióval vagy friss snidlinggel tovább fokozhatjuk, de akár többféle sajtot is használhatunk a szóráshoz. A sonkás tésztához Zilahy Ágnes kockára vágott tésztát használt, amit tejjel, zsírral, tojássárgájával és apróra vágott sonkával kevert össze. Ezt forró tésztával vegyítsük össze, a főzővízből is használva egy kicsit. Zilahyék korában viszont itt nem álltak meg, ő az összekevert tésztát még egy pite-tésztával lefedte, és úgy sütötte meg. Szintén sült tészta a sonkás-sajtos, a Divat Újságból. Ehhez 25 dkg makarónit összekeverünk 5 tojássárgája, 12 dkg vaj és 25 dkg felkockázott sonka keverékével. Hozzákeverjük a masszához az 5 tojás fehérjének felvert habját, megszórjuk két-három evőkanálnyi parmezánnal, és vízgőzben negyed órán át sütjük. (Adagolhatjuk kisebb formákba, amit beleállítunk egy vízzel kb. félig töltött tepsibe.)

ÍNYENCEKNEK

De a Divat Újság ennél sokkal izgalmasabbakat is ír. Az egyik recept vesepecsenyével indul, amit a következő módon készítünk el: szalonna- és sonkaszeleket teszünk egy lábasba, sárgarépat, vöröshagymát adunk hozzá, beletesszük a húst, sózzuk, és fél liter egri bikavér, valamint negyed liter alaplé kíséretében puhára pároljuk. Amikor már majdnem kész, „nem egészen puhára” főzzük a makarónit, amit átfogatunk a pecsenyelében, beledobunk egy kis vajat, hogy krémes legyen a mártás, megszórjuk parmezánnal, borsozzuk, végül hozzáadjuk az elkészült húst, vékony szeletekre vágva. Ajánl mellé még gombát is, de anélkül is remek. A hirtelen, angolosra sült rostélyoshoz is makarónit adhatunk köretként. Szalonnán hagymát pirítunk, megszórjuk petrezselyemmel, majd csiperkegombát pirítunk ezen az alapon. Párolás közben paradicsomot (lehet lé, konzerv, sűrítőmenny) és kevés vizet öntünk a gombára, majd ha kész, belefogatjuk a kifőtt makarónit, megszórjuk sajttal és a hús mellé feltálaljuk. ♦



SZÖVEG –
SZABÓ EMESE

AZ ÖSSZEÁLLÍTÁS EGYÜTTMŰKÖDŐ PARTNERE
A 70 ÉVES ZALACO SÜTŐIPARI ZRT.



A FALAT KENYÉR

Miért fontos a gabona a kiegyensúlyozott étrendben? Milyen gabonából készül a pékáru? Mi a teendő gluténmentes diéta esetén? Mi derül ki a kenyerek címkéjéből? Körbejártuk a kenyérrrel kapcsolatos kérdéseket.

◆ A gabona az egyik legfontosabb összetevője az étrendnek, egyrészt mert a benne lévő szénhidrát energiát szolgáltat a szervezetnek, másrészt mert számos vitamint és ásványi anyagot tartalmaz, remek rostforrás. Emiatt érdemes a belőle készülő kenyeret – ami ősidők óta az egyik fő táplálékunk – is beilleszteni az étrendbe, és fogyasztani mindennap. Hogy milyen típusával van dolgunk, az kiderül a címkéből vagy a csomagolásról, de sok információ már abból látszik (például, hogy milyen a külleme, térfogata, mennyire cserepes a héja), ha szemrevételezzük a pékárut. „Rengetegféle termék van a boltok polcain, az alakjuk sem szabott. Egyedül azt a formai előírást kell betartaniuk a gyártóknak és készítőknak, hogy a csomagolatlan kenyerek tömege 250 grammal osztható legyen” – mondja **Antal Emese** dietetikus, a TÉT Platform szakmai vezetője. Ez egyben azt is jelenti, hogy negyedkilós kenyérnél kisebb nem létezhet, azt akkor is másnak kell nevezni, ha ugyanúgy készül, mint a kenyér.

CSÍNJÁN A FEHÉRREL

A kenyerek alapvető típusait a Magyar Élelmiszerkönyv határozza meg, abban van felsorolva, hogy milyen termékekkel találkozhatunk a boltok polcain, és azok miből készülhetnek. A búzakenyereknek például legalább 95 százalékban búzaőrleményt kell tartalmazniuk, a fehér kenyérben pedig kizárólag BL80-as liszt lehet. Ez egy púder finomságú őrlemény, színe a magbelső és a héj árnyalatától függ. Ez a típus 0,61-0,88 százaléknyi finomszemcsés héjrészt tartalmaz, ez az úgynevezett

hamutartalom. Előírás az is, hogy az ilyen kenyérliszt nedves sikértartalma legalább 28 százalék legyen. A finomlisztből készült, meglehetősen rostszegény fehér kenyérral azért kell óvatosan bánni, mert fogyasztása után hamar felugrik a vércukorszintünk, ha pedig nem eszünk mellé más, rostban, fehérjében vagy zsírban gazdagabb élelmiszert, például zöldséget, húst, sajtot, tojást, vajat vagy más zsiradékot, hamar megéhezünk újra. Ha ilyenkor újból eszünk, megnő az energiabevitelünk, és könnyen felszedhetünk plusz kilókat.

A ROZS IS KÖZBESZÓL

A félbarna kenyérnek már 15 százalék világos rozslisztet kell tartalmaznia a 85 százalék félféher búzakenyérliszt mellett (ezt BL112-es lisztnek nevezik). A következő lépés a rozsos kenyér, amelynek már legalább 30 százalékban kell rozsőrleményből készülnie, míg a rozskenyereknek már minimum 70 százalékban kötelező rozslisztet tartalmazniuk. Ez más pékáruknál is így van: a „rozs” jelző általában magasabb rozstartalmat mutat, mint a „rozsos”. Azt ugyanakkor érdemes tudni, hogy a rozsliszteket soha nem önmagukban, hanem búzaliszttel keverve használják. Ennek oka, hogy hiába tartalmaznak sokkal több ásványi anyagot, mint a búza, alacsony a sikértartalmuk. Utóbbi lényegében fehérje, ami rugalmassá teszi a tésztát, és keléskor nem enged, hogy a képződő gázbuborékok kiszabaduljanak. Emiatt lesz magas a kenyér, és emiatt nem esik össze.





A GRAHAMTÓL A KORPÁSIG

A graham kenyérnek legalább 90 százalékban kell graham-lisztből készülnie, más gabonát csak legfeljebb 10 százalékban tartalmazhat. A graham azért speciális, mert arról csak a külső, szennyezett, vékony héjréteget távolítják el. Ez a liszt megközelíti a teljes kiőrlésűt, és tartalmazza a gabonaszem összes alkotórészét, beleértve a csírárt és a korpát is. Sajátossága, hogy vannak benne nagyobb szemcseméretű héjrészecskék. A teljes kiőrlésű kenyérnél az elvárás az, hogy lisztje minimum 60 százalékban teljes kiőrlésű legyen, és csak maximum 40 százalékban tartalmazzon egyéb őrleményt. Ez a liszt a grahamhoz hasonlóan a magas rosttartalma miatt jó. „Egy adag teljes kiőrlésű gabona – ami körülbelül 5 deka, és nagyjából egy szelet kenyeret jelent – 2-4 gramm rostot tartalmaz, ami azt jelenti, hogy 2 ilyen adag már tartalmazza a napi rostszükséglet harmadát vagy negyedét” – mondja Antal Emese. Sok rostot tartalmaz a korpás kenyér is, amelynek szintén szigorú definíciója van: akkor beszélhetünk róla, ha a termék 100 gramm lisztre számítva legalább 10 gramm gabonából vagy hüvelyesből készített étkezési korpát tartalmaz.

MIT TUDNAK A TÖBBIEK?

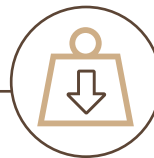
Sokan keresik a tönkölybúzakenyeret is, amelybe legalább 60 százalék tönkölybúza-őrleménynek kell kerülnie, és legfeljebb 40 százalék egyéb búza- vagy rozsőrleménynek. A tönkölybúza azért jó, mert más búzákhöz képest magasabb a vitamin- és ásványianyag-tartalma, a B12 kivételével pedig az egész B-vitamin-család megtalálható benne. Magas a fehérjetartalma is, ezért nagyon jól keleszthető. Léteznek többgabonás kenyerek is, amelyek az alapgabonák – búza és rozs – mellett legalább 5-5 százalékban tartalmazzák egyéb gabonák őrleményét is. Az alaptípusok mellett a Magyar Élelmiszerkönyv leírja még néhány kenyér definícióját, ilyen például a burgonyás, amibe szintén nem kerülhet akármilyen az a szabály, hogy a termék 100 kilogramm lisztre vetítve legalább 5 kilogramm burgonyát, vagy azzal egyenértékű burgonya-száranyagot tartalmazzon. A kukoricás kenyereknél az elvárás az, hogy 100 kilogrammnyi lisztjükben legyen legalább 5,5 kg extrudált kukoricapehely, vagy egyéb kukoricaőrlemény. Létezik búzacsírást kenyér, aminek legalább 10 százalékban kell minimum 8 százalék

zsírtartalmú búzacsírat tartalmaznia. Ismertek a magvas kenyerek, amelyeknél az előírás az, hogy legalább 8 százalékban legyen bennük a kenyér nevében szereplő olajos mag. Persze a pékek nemcsak az ételmszerkönyvben leírt kenyeret süthetik, tehetnek portékájukba bármilyen extrát, például aszalt paradicsomot vagy olívbogyót, de az alapvető neveket csak akkor használhatják, ha termékük megfelel a szabvány szerinti leírásnak. ♦



MI ALAPJÁN VÁLASSZUNK?

Élelmészeti szempontból a teljes kiőrlésű kenyerek, a korpás és graham, illetve a rozsos típusok a legjobbak. Ezek tömörebbek, vaskosabbak, azonos méret mellett nehezebbek, mint a fehér vagy a félbarna típusok. „Az ilyen kenyerek sokkal több rostot tartalmaznak, mint a fehér kenyerek, így egészségesebbek. Székrekedésnél, fogyókúránál a rosttartalom az átlagosnál is fontosabb, de mellette figyelni kell a bőséges folyadékfogyasztásra is” – emeli ki a dietetikus. Más a helyzet a gyulladásozó bélbetegségeknel, amelyeknel ellenjavallottak lehetnek a durva rostokat tartalmazó kenyerek. Ha nincs kizáró ok, akkor sem érdemes kizárólag ilyen kenyeret fogyasztani, a jó az, ha minél többfajta eszünk váltakozva.



ÉRDEMES CSÖKKENTETTET VENNI?

A szénhidrát-csökkentett kenyeret elsősorban fogyókúrázó, inzulinrezisztenciával küzdők és cukorbeteg keresik. Ezek esetenként segíthetnek, de a problémákat nem oldják meg. Rádásul a kevesebb szénhidrát mellett jellemzően több zsírt vagy fehérjét tartalmaznak, és így a végtermék energiatartalma már nem lesz annyira alacsony.



HA TILTÓLISTÁS A GLUTÉN

Gluténérzékenységnel a búzalisztból készülő kenyeret kerülni kell. Ilyenkor nem fogyasztható durumbúza és tönkölybúza sem, de tiltott a rozs és az árpa is. A többi gabonaféle használható cöliákiánál is, legyen az kukorica, rizs, vagy bármilyen álgabona, például hajdina, amaránt vagy csicseriborsó, vagy bármi, amiből kenyér is készülhet. Viszont nemcsak azt kell nézni, hogy miből van a kenyér, hanem azt is, hogy mi van a címkéjén. A zab például csak akkor megfelelő, ha látható rajta az áthúzott búzakarász, vagy ha rá van írva, hogy gluténérzékenyek is fogyaszthatják.



MIT MUTAT A CÍMKE?

Azokat a péktermékeket kell címkével ellátni, amelyek csomagoltak, vagy amelyeknek a súlya meghaladja a fél kilót. Az ételmszertörvény szerint a nem csomagolt kenyereken a termék pontos nevének, tömegének, előállítójának és címének, valamint az eltarthatóság idejének kell szerepelnie. A csomagolt kenyereken szerepelnie kell a pontos összetételnek is.

ÉLJEN A VADKOVÁSZ!

Tanácsok **Dobos Gábortól**, a Zalaco szakértőjétől, akinek több mint 30 éve szenvedélye a kenyérsütés

Mint minden nagyszerű dolog, az otthoni kenyérsütés főszereplője, a vadkovász is törődést igényel. Ilyenkor amatőr mikrobiologusként arra törekszünk, hogy természetes erjesztéssel létrehozott vadkovásznakat életben tartsuk. Hogyan készítsünk kovászt, és mit kell tennünk, hogy jó egészségben maradjon?

PARKOLÓPÁLYÁN A KOVÁSZ

Amennyiben nem kívánunk mindennap kenyeret sütni, de hetente legalább egyszer igen, a kovászmagot kis üvegben enyhén nyitott fedővel letakarva hűtőbe tesszük, és a dagasztást megelőző napon langyos vízzel és liszttel „feletetjük” a kívánt mennyiségre.

Amikor közeledik a várva várt nyaralás, kétféleképpen lehet biztosítani, hogy ne boruljon fel a tejsav- és ecetsav-baktériumok, illetve vadélesztők szimbiozisa. Az egyik, hogy apró műanyag dobozkában lefagyaszttjuk a kovászmagot, így akár fél éven át is tárolhatjuk. Amikor újra kedvünk támad a kenyérsütéshez, kivesszük a fagyasztóból, szobahőmérsékleten hagyjuk felengedni, majd „feletetjük” a kívánt mennyiségre.

A másik megoldás a dehidráció. Ezt ajánlom, ha például repülőn utazunk és magunkkal szeretnénk vinni a vadkovászt, mondjuk ajándékba. Néhány evőkanálnyi folyékony kovászt nagyon vékonyan sütőpapírra kenünk, szobahőmérsékleten pár nap alatt hagyjuk megszáradni, majd nyújtófával porrá törjük, és a parányi lények máris készen állnak az utazásra! Használat előtt két nappal kevés langyos vízzel elkeverjük a kovászpport, és másnap megetetjük. ♦



♦ A vadkovásznak mindössze három összetevője van: liszt, víz és türelem. A természetes erjedés beindításához meleg környezetre és nagyjából egy hétre van szükség. Ha a finomliszt felét teljes kiőrlésűre cseréljük, a csapvíz helyett pedig szénsavmentes ásványvizet vagy forrásvizet használunk, nagyobb sikértartalmú kenyereink lesz és négy-öt napra csökkenthetjük a készítéshez szükséges időt. Van, aki kevés kefirrel vagy néhány szőlőszem kifacsart levélével készíti.

Az első napon egy csapott evőkanál finomlisztet, egy csapott evőkanál teljes kiőrlésű búzalisztet és két evőkanál langyos vizet elkeverünk egy befőttesüvegben. Letakarjuk egy konyharuhával, és meleg helyre tesszük. Ezután minden reggel hozzákeverünk egy csapott evőkanál lisztet és egy evőkanál vizet. Esténként keverünk rajta néhányat. Nagyjából a harmadik napon buborékok képződnek benne, a hetedik napra elkészül a kovásznak. Hogy a dagasztáshoz meglegyen a kívánt mennyiség, ezt mindig felgyarapítjuk egy egységnyi vízzel és egy egységnyi liszttel, és másnapra készen áll a kovász. Ne feledjük, hogy mindig hagynunk kell néhány evőkanálnyi „kovászmagot”, amely arra hivatott, hogy újra es újra megerjessze a következő dagasztáshoz szükséges kovászmennyiséget!



SZÖVEG –
BOGOS ZSUZSANNA

ÖREG KENYÉR NEM VÉN KENYÉR

A kenyér éppen napjainkban kezdi visszanyerni becsületét. Egyre több olyan pékség nyílik, ahol odafigyelnek a minőségére, és persze az otthoni kovásznevelés, illetve sütés is sokat emelt a rangján. De vajon tényleg átérezzük a benne rejlő értéket? Megteszünk mindent azért, hogy ne kelljen kidobnunk?

◆ A kenyér évszázadokon átívelő tisztelete elválaszthatatlan a hittől, hiszen az ostyában jelenlevő Krisztus testére emlékeztette az embereket. Ebből kiindulva tulajdonítottak neki különleges erőt. Ha új házba költöztek, sőt és kenyeret vittek, hogy ezzel biztosítsák a jólétet. Hasonló okokból nem hiányozhatott a lakodalomból, az ünnepi asztról. Vihar, tűzvész, betegség elhárításakor is számítottak a kenyér, illetve a kenyérsütéskor használt tárgyak erejére, néhol pedig szántáskor az ekevas alá tettek belőle a siker érdekében. Kenyeret nem volt szokás kidobni, ha ünnepekkor maradt belőle, akkor a szegényeknek osztották szét, vagy eltették még az utolsó morzsát is és később állatoknak, betegeknek adták azt. Mindez azt is jelenti, hogy a kenyér nem lehetett akármilyen.

„SZEM, SZEM, BÚZASZEM, HOLNAP LESZ ÚJ KENYEREM”

„Már a kenyérben volt itt valami, amit sehol a világon nem tudtak utánozni. A háromnapos soroksári kenyér szaga Szindbádban valamilyen történelmi emlékezés folyamatát indította el. Ez volt a kenyér, melyért a magyar küzdött és dolgozott ezer éven át, ekével és karddal. Ezenkívül szerette a köménymagos kenyeret is Szindbád, különösen, ha otthon dagasztották; azt monddta, hogy a házi kenyér megőrzi a fiatal dagasztó asszony lényének varázsát is” – ragadja meg a lényegét Márai Sándor a Szindbád hazamegyben. Nem túloz, már a 17. században azt írta Edward Browne angol utazó, orvos a magyar

kenyérrel, hogy „nincs is sehol jobb kenyér egész Európában, mint ebben az országban. A kenyeret jól meggyúriák és megdagasztják, mi által könnyen emészthetővé, egészségessé és ízletessé lesz.” A minőség legfontosabb biztosítója a megfelelő alapanyag. Ezt szabályozták is, a Budai Jogkönyv (15. század) három típust különböztetett meg, és a rozssal, korpával kevert lisztből sült kenyeret nem is árulhatták a piacon pultról, csak a földről. A főúri udvarokban fejadagként járó kenyerek szintén háromfélék voltak, attól függően, kinek készültek. A tisztán búzából készültet a főúr kapta, a rozs és búza keverékéből készültet a várbeli nemesek, a teljesen rozskenyeret pedig a szolgálok kapták. A parasztság körében csak a középkor végén kezdett elterjedni a kenyérsütés – korábban kásákat, lepényeket fogyasztottak, mint ahogy a középkori hagyományokat sok más területen őrző moldvai csángóknál a mai napig nem szokás a kenyérsütés, azt városban, vásárban szerzik be legfeljebb, egyébként kását, kukoricalepényt esznek. Ott, ahol sütöttek kenyeret, földrajzi adottságoktól függően búzalisztból, rozslisztből, árpából, kukoricalisztből, ezek keverékéből vagy krumplival dúsítva készült a tészta. Komolyan vették a kenyér készítését, a néphagyományban ennek kialakult szokásrendje, tilalmai voltak (például pénteken, Krisztus halálának napján nem szabad sütni; menstruáló nő nem süthet stb.), amelyek mind mutatják, milyen értéket láttak a kenyérben, mennyire becsülték azt. Ennélfogva fel sem merült, hogy kidobják.





„MA SZITÁLOK, HOLNAP SÜTÖK, NEKED EGY KIS CIPÓT KÜLDÖK”

A rántás megjelenéséig (18. század vége) kenyérrel sűrítették. Ez ismerős lehet a spenótból, amit ma is sokan kiflivel, zsemelével dúsítanak. Ugyanígy tehetünk különféle mártásokkal, főzelékekkel is, a végeredmény sokkal könnyebb, mint a lisztes-zsiradékos rántás, ugyanakkor mégis tartalmaz. Jó ötlet még az öreg kenyér újrahasznosítására a bundázás. Zrínyi Miklós udvarában így készítették: „szelj szép fejér kenyeret egy ujjnyi temérdek-ségre. Áztasd be jó édes borba avagy mazsolába, azután rántsd meg vajba”, rakd egy tálba, trágyázd meg nádmézzel, gyömbérral, fahéjjal.” A francia pain perdu-re emlékeztető receptet tovább alakíthatjuk, a fűszereket lecserélhetjük vaníliára, méz helyett lekvárt, csokoládékrémet is kipróbálhatunk ehhez az ételhez. Régi receptjeink akkor is tudnak újat mutatni, ha a bundás kenyeret csak sósan tudjuk elképzelni. Az erdélyi fejedelmi udvarban használt Szakács Tudomány (16. század) például azt írja, reszeljünk gyömbéret a tojásba, és ebbe mártsuk sütés előtt a kenyeret. A citrusos-csípős íz nagyon jól tesz ennek az ételnek, sokkal frissebb, könnyebb lesz tőle az összehatás. A pirítóst a feltétek megváltoztatásával tehetjük különlegessé: lehet például juhtúrós-kapros, majonéz-halás, májkrémes... Készíthetünk továbbá házi kenyérmorzsát vagy pirított kenyérkockákat levesbetétek. Vagy itt van Bánffyhungyadi Hunyady Erzsébet ötlete

(1924): barna kenyérből szeleteljünk „apró, csinos, egyenlő nagyságú szeleteket”, pirítsuk meg zsíron, üssünk rá 2-3 tojást, szórjuk meg egy csipet reszelt vöröshagymával és késhegyni borssal, majd forró levesbe téve tálaljuk. Hagymaleveshez és nagyjából bármilyen krémleveshez el tudom képzelni.

„TYÚK A CIPÓT CSIPEGETI, HANGYA MORZSÁT SZEDI”

A reneszánsz konyhában kenyérkásák, később árvalévesek lehettek még az öreg kenyér megmentői, a 19. századtól pedig számos édesség tudta elnyelni a másképp kidobásra ítélt kenyeret. Kenyérkock, kenyértorta, kenyérfelfújt, kenyérpép fantázianeveken futnak ezek az ételek régi szakácskönyveinkben. A Magyar Gazdasszonyt (1864) követve 28 dkg vajat kikeverünk 4 tojássárgájával, 14 dkg darált mandulával, megszórjuk citromhéjjal, fahéjjal, vaníliával és cukorral. Hozzákeverünk 28 dkg, előzőleg vörösbomba áztatott kenyeret, majd az így kapott pépet vízgőzben megsütjük. Porcukorral vagy szörppel leöntve tálaljuk. Készíthetjük csokisan is: ehhez 28 dkg mandulát 4 tojással elkeverünk, hozzáadunk 28 dkg cukrot és további 12 tojás sárgáját, 6,8 dkg csokoládét, 20 dkg rumba áztatott fekete kenyeret, fahéjjal, szegfűszeggel és citromhéjjal ízesítjük. Végül óvatosan hozzákeverjük a 12 tojás fehérjének keményre vert habját és vajjal kikent tortaformában készre sütjük. Csokoládéöntettel leöntve tálaljuk. ♦

KENYÉRRE VALÓK KREATÍVAN

A boltban kapható pácolt, füstölt, tartósított, túlsózott felvágottakból kevesebbet kellene fogyasztanunk. De akkor mit tegyünk a kenyérre, ha reggelit, tízórait, uzsonnát készítünk a családnak? Májpástétom, padlizsánkrém, zakuszka, ajvár, guacamole, hummusz... az ínycsepek öltre mennek, melyik az igazi autentikus recept, hogy kell sütni, grillezni, főzni, párolni, dinsztelni vagy épp nyersen hagyni a hozzávalókat. Ha viszont nem tartozunk egyik fanatikus táborba sem, bátran kísérletezzünk azzal, ami éppen a hűtőben vagy a spájzban van! Hiszen pástétom vagy krém szinte minden húsból, hüvelyesből, zöldségből vagy zöldfűszerekből készíthető.

◆ Ha elbizonytalanodunk, gondoljuk végig, hogy milyen fűszerekkel szeretjük a kiválasztott alapanyagot más ételekben, akkor nem nyúlunk mellé. A merész ötleteket pedig kisebb próbaadagban kezdjük megvalósítani és közben bátran kóstolgassuk! A bevállalós családtag és barát mellett a leghasznosabb segítőtársunk a küldetésben a botmixer lesz.

VEGÁN VAGÁNYSÁGOK

Nézzük először azt, amit a legtöbben ehetnek: az állati fehérjétől mentes kenyérrevalókat. Krém gyakorlatilag bármilyen zöldségből készülhet, a leveles salátákat, a zsenge tavaszi répát, hagymákat nyilván nem érdemes hőkezelné, de például a mángold, a kevésbé zsenge spenót már meghálálja. A hüvelyeseket főzni érdemes, a gyökérzöldségeket, gombát, brokkolit, karfiolt inkább párolni, úgy ízebb marad, és persze a sütőbe is kerülhetnek, főként a padlizsán, a cukkini, a cékla, a zeller, a paradicsom, a paprika. Természetesen az avokádót és a sokféle zöldfűszeres magvas olajos pestót sem főzni, sem sütni nem kell. Hüvelyesekből készíthetünk hummuszerű pasztákat (tahinival, citrommal, római köményel,

korianderrel), és az épp elérhető zöldfűszereket mindig érdemes becserkészni. A hagyma és a fokhagyma mindennek jellegzetes ízt ad, a hagymát dinszthetjük (így például lencséből majorannával, borssal egészen májpástétomszerű krémet kaphatunk), vagy ha szeretjük, nyersen is használhatjuk (én a fokhagymát is megfuttatom olívaolajon fél percre). De ki is lehet hagyni a hosszasan tartó illatú hagymákat, az avokádókrém is finom csak sóval borssal, citrommal. (Elvetemültek banánnal és kakaóval keverik csokikrémmé, számomra nem ijesztőbb, mint a közkedvelt Nutella, amit egyébként sózatlan mogyoróból és kakaóporból magunk is elkészíthetünk). A karfiolt és a brokkolit is kipróbálhatjuk hagymamentesen, szerecsendióval és fehérborssal, ehhez – mivel a sajt majonéz, tejszín e helyen tiltólistás – jól jöhet a darált, hántolt mandula vagy kesudió, mert enélkül elég vizes krém lesz. Tehetünk még állagjavítónak a krémekhez különböző olajokat, a hüvelyesekhez és a padlizsánhoz nem túl sok mustárt. Sárgarépat, fehérrépat és cukkinit a legtöbb zöldséghez társíthatunk, a hámozott paradicsomot is szeretik (a híg levét ne tegyük bele, mert nagyon folyós lesz).





GOMBAKRÉM

Dinszteljünk vöröshagymát egy kis olajon, ha szeretjük, fokhagymát is vele, az utolsó 10 másodpercben szórjunk rá kakukkfűvet (ha nincs benne fokhagyma, akkor tárkonyt is lehet helyette), aztán dobáljunk rá minél többféle gombát (én először laskát, aztán fehér és barna csiperkét tettem rá, majd szárított vargányaport), pároljuk meg, kicsit sűrítjük be a híg levét, jól borsozzuk meg és mixeljük össze. Gazdagíthatjuk olívaolajjal, darált mandulával vagy dióval.

A VEGETÁRIÁNUS KENCÉK

Akkor most tegyük hozzá a kiválasztott zöldséghez mindazt, amit a vegánok kihagytak és nem hús. Főtt tojást, joghurtot, tejfölt, majonézt, vajat, túrót, sajtokat. A fetasajt kenhetőbbé teszi a krémet, paradicsomos krémekbe is kiváló, de vigyázzunk, elég sós. A parmezán jól illik a mediterrán fűszerezésű kencékbe, és ha túl hígra sikeredett, meg is tartja a kenyéren a krémünket. A túró és a fetasajt (kismamáknak hőkezelt javasolt vagy krémfehér sajt) tejföllel vagy joghurttal lazítva snidlinggel, zöldhagymával, petrezselyemmel, medvehagymával vagy bazsalikommal máris kész kenyérrevaló. A lágy sajtokat is megbolondíthatjuk ezekkel, vagy egyszerűen csak borskeverékkel, dióval.

HÚSEVŐK KENYÉRRE VALÓI

A vasárnapi húslevesben főtt húsból és zöldségből is készíthetünk pástétomot kicsit utána borsozva, friss petrezselyemmel, snidlinggel, esetleg kis mustárral vagy tormával. De tehetünk hozzá dinsztelt hagymát, főtt tojást vagy esetleg majonézt, ha túl száraz lenne. Ha kiürült a hűtő, bonthatunk egy tonhalkonzervet és egy kis borssal, citrommal, olívaolajjal, esetleg majonézzal, snidlinggel, lilahagymával, olíva- vagy kapribogyóval, máris kész a halkrém.

És akkor a végére tegyük félre a botmixert. Igazság szerint bármilyen maradék hideg sült vékonyan kenyérré szeletelhető, és pár zöld salátalevéllel, esetleg hagyma vagy paradicsomszeletekkel, savanyú uborkával (na jó, legyen egy kis majonéz meg ketchup, ha minden kötél szakad) simán lekörözi a gyorséttermi hamburgert. Nálunk például az egyben sült pulykamell maradéka kiváló felvágottpótlónak bizonyult (recept kicsit lejjebb), de bátran próbálkozhatunk házi májkrémmel is (főleg a dinsztelt hagyma, a bors, a majoránna és kakukkfű a fűszere, van, aki a konyakra is esküszik, főleg libamáj esetén), akár a reszelt máj maradékából.



ROZMARINGOS FOKHAGYMÁS PULYKA SZENDVICSBE

Egy kisebb pulykamellet (ha nagy, félbe is vágthatjuk), dörzsöljük be durvára tört színesborssal, sóval. Tegyük egy serpenyőbe olívaolajat, öntsük rá egy narancs levét (ha kezeletlen, a héjából is mehet bele) vagy vágjunk bele egy kezeletlen citromot, egy-két kanál mézet és dobjunk bele 4-5 gerezd fokhagymát egy kés élével szétnyomva. Mindez a serpenyő alján kb. fél centi magasan legyen, ha belehelyezzük a pulykamelleket. Fedjük le és mindkét oldalát pároljuk 15-30 percig nem túl nagy lángon, utána vegyük le a fedőt és süssük pirosra minden oldalát, hogy a szaft kérget alkosson a húson és a szaft besűrűsödjön. Ezután tegyük kisebb lábásba vagy dobozba, öntsük rá a szaftot és ha kihűlt, tegyük hűtőbe. Hidegen szép vékonyan szeletelhető. ♦



SZÖVEG –
SZABÓ EMESE

SOROZAT –
RENDELŐ



JÓL ÜLSZ?

Az ülőmunka a gerinc ellensége, ahhoz, hogy komolyabb problémák ne alakuljanak ki, tisztában kell lenni a helyes testtartás alapszabályaival, és tudni kell jól széket választani. De vajon mit kell nézni?

- ◆ Amióta az emberek nem a földeken, hanem többnyire irodákban dolgoznak, és majdnem mindenkinek van otthon számítógépe, nagyon megnőtt a gerincproblémák gyakorisága. A második világháború előtt ez nem volt így, egyszerűen azért, mert nem ültek ennyit az emberek, sokkal többen végeztek fizikai munkát. Viszont ma nagyon sokan dolgoznak számítógép előtt, a helytelen ülésnek pedig következményei vannak. „A gerincproblémák már civilizációs betegségnek számítanak. Ráadásul ahhoz, hogy panaszok jelentkezzenek, nem is kell napi sok órát monitor előtt görnyedni, elég az, ha hosszabb távon napi 4 óránál többet ülünk rossz testtartással. Ez már elegendő ahhoz, hogy az izomzat és a gerinc különböző alkotóelemei – a porcok és a szalagok – túlfeszüljenek, túlterhelődjenek” – mondja **dr. Moravcsik Bence Balázs**

Kép: Gettyimages Hungary



ortopéd-traumatológus szakorvos, gerincgyógyász. Ha ez megtörténik, akkor először kellemetlen, feszülő érzés alakul ki, de előfordulhat fájdalom is. Az érintettek kezdetben csak azt érzik, hogy elgémberednek, izmaik elmerevednek, de később súlyosabb problémák is jelentkezhetnek. Kialakulhat például porckorongkopás, kophatnak, károsodhatnak a gerinc kis ízületei is. Súlyos esetben porckorongsérv is létrejöhet, amit már operálni kell. Emiatt fontos, hogy a gerincet már akkor védjük, amikor izomfájdalom és izommerevség, elgémberedés jelentkezik. Ha ugyanis ilyenkor lépünk, a folyamat még könnyen visszafordítható lehet.

KÖTELEZŐ DERÉKSZÖG

Ahhoz, hogy jól ülünk, és védjük a gerincünk, mindenképpen megfelelő székre van szükség. A legfontosabb az ergonómiai szempont, ami szék esetében azt jelenti, hogy azon ülve a csípő- és térdhajlítás 90 fokos legyen, a talpak pedig a padlón támaszkodjanak. Ezeket az arányokat a gyerekeknél is nézni kell, nem szabad őket a felnőttek munkaállomásaihoz ültetni. Ahhoz, hogy a beállítás mindenkinél rendben legyen, érdemes eleve olyan széket választani, amelynek magassága állítható, és lehet rajta liftezni. Fontos az is, hogy az ülőalkalmatosság kárpitja jól szellőzzön, emiatt a bőr annyira nem ideális. Jó, ha a szövet légáteresztő, az ülőfelület pedig se nem túl kemény, se nem túlzottan süppedős, hanem van tartása. Nagy előny, ha a szék háttámlája dönthető, és van deréktámasza is. A háttámlát munka közben is lehet használni, érdemes időnként hátradőlni, megpihenni. A lényeg, hogy a gerincoszlop ilyenkor is jól meg legyen támasztva. Létezik olyan szék is, amelynek ülőfelülete egy hatalmas rugóra van felfüggesztve. „Ez az úgynevezett spinális szék, amelynek működése hasonló a fitballhoz, de mégiscsak egy szék. Dinamikus az ülőfelülete, ami azért jó, mert a mély hátizmokat akkor is aktivizálja, ha valaki sokat ül” – mondja a gerincgyógyász. A fitballtól a spinális szék leginkább abban különbözik, hogy lehet rajta pihenni is. Ezt a labdán nem lehet megtenni, az állandó aktivitást igényel – ugyanakkor kevesen tudnak 8 órát egy fitballon eltölteni.

ÖRDÖG A RÉSZLETEKBEN

Nem mindegy az sem, hogy milyen távolság van az asztal és a szék között, illetve milyenek a magasságok: akkor ülünk jól, ha az alkarunk úgy fekszik föl az asztalra, ha közben a könyökünk 90 fokban van behajlítva, a hátunk pedig

egyenes. Ez leginkább akkor biztosítható, ha az asztallap magassága is változtatható, így jól tudjuk igazítani a szék magasságához. Ha mindehhez még a monitor szintje is igazodik, máris minden adott a jó ergonómiához. A monitor akkor van jó helyen, ha középre kerül, magasságát pedig úgy állítják be, hogy picit lefelé tekintsünk. Ahhoz, hogy ez a nagyjából 10 fokos szög meglegyen, arra van szükség, hogy a monitor felső széle nagyjából a szem magasságában, azzal egy vonalban legyen. Ilyenkor a monitor fölött éppen el tudunk nézni. Az semmiképp nem szerencsés, ha valaki túlzottan lefele néz, vagy például kanapén görnyed laptopal a kezében. Ilyenkor a nyak biztosan túlterhelődik. Laptopal a helyzet asztalnál is nehezebb, ha ugyanis a gépet úgy akarjuk elhelyezni, hogy a kijelzője megfelelő magasságban legyen, akkor a gépelés lehetetlenedik el. Emiatt érdemes lehet beszerezni akár egy pluszmonitort vagy pluszklaviatúrát, mert akkor minden az ideális magasságba kerülhet.

FŐSZEREPBEN A TESTTARTÁS

A helyes beállításokon túl fontos a tartáskontroll is. „Arra van szükség, hogy testtartásunkat munka közben is kontrolláljuk, akkor is figyeljünk rá, ha a feladatainkba nagyon belefeledkezünk. Főleg mert egy idő után a rossz szokásaink mindenképp rossz testtartáshoz vezetnek” – mondja Moravcsik Bence. Az emiatt kialakuló problémák elkerüléséhez elengedhetetlen a tervezettség és a tudatosság, hogy kövessük, miként ülünk, állunk. Még jobban kell figyelni akkor, ha már panaszok – például derékfájás – is jelentkeznek. Ilyenkor érdemes nagy labdát, ékpárnát, a gerincet célzottan kímélő ergonómikus széket beszerezni. „A fitball nagyon jó, de azon is lehet rosszul ülni: a talpnak ez esetben is a talajon kell támaszkodnia, a térdnek és a csípőnek 90 fokban kell hajolnia. Ebből adódóan a méretet a testmagassághoz kell igazítani” – emeli ki a gerincgyógyász. Figyelni kell arra is, hogy a fitballnak ne a közepére ülünk, hanem kicsit előrébb. Aki labdán nem akar ülni, az beszerezhet úgynevezett dínér párnát is. Ezek a dinamikus ülőpárnák levegővel teltek, tehermentesítik a gerincet, így csökkentik a nyak-, hát- és derékfájást. Nem olyan fixek, mint az ékpárnák, de ugyanazt a célt szolgálják: olyan helyzetbe hozzák a porckorongokat, hogy azok és a gerinc kis ízületei ne legyenek túlterhelve. A térdelőszék, ami régen nagy divat volt, nem szerencsés választás. Ezt azért nem javasolják, mert ugyan a gerincnek jó, de a térdízületet direkt nyomásnak teszi ki, ami nem kedvez az ottani porcoknak. ♦



SZÖVEG –
BOGNÁR MÁRIA

SOROZAT –
ZÖLD MOZAIK

A rovat támogatója a



SZERENCSEJÁTÉK ZRT.

ZÖLD mozaik

1



A rothadó növény is jó valamire

Egy Fülöp-szigeteki mérnökhallgató az ibolyántúli sugárzást átalakító napelemet fejlesztett ki. Ennek előnye, hogy a napsugárzás felhős időben is hasznosul, ugyanis az UV-sugaraknak a felhő nem akadály. A találmány lelke egy speciális festék, ami az UV-sugarakat látható fénné alakítja, ezt már egy melléépített hagyományos napelem is hasznosítani tudja. A festéket növényi hulladékból állítják elő, így például a Fülöp-szigeteken egyre szaporodó természeti katasztrófák által letarolt, szántóföldeken rothadó növényekből. Az újfajta napelem felülete színes és áttetsző.

Maszkszennyezés

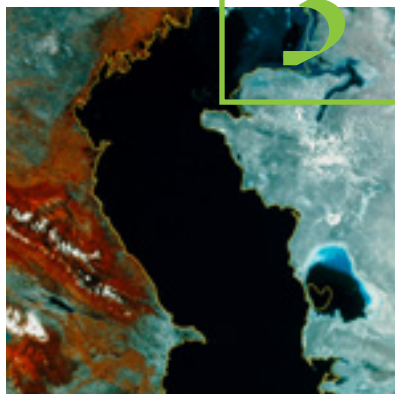
A Covid-19 járvány általánosságban is megnövelte világszerte a műanyag felhasználást, ehhez jön még hozzá a világtengerekben úszó eldobható polipropilén maszkok egyre gyarapodó tömege. Úgy becsülik, hogy a 2020-ban gyártott 52 milliárd ilyen maszkból 1,56 milliárd darab került az óceánokba. Ez akkor is tekintélyes mennyiség, ha egyetlen maszk csupán 3-4 grammot nyom. Csekély vigasz, hogy ez a világtengerekbe kerülő teljes műanyagszennyezésnek még az ezredrészét sem jelenti.

A maszkokat nem közvetlenül dobják a tengerbe, a szárazföldön felelőtlenül eldobott ilyen eszközök azonban a felszíni vizek közvetítésével előbb-utóbb oda kerülnek.

2



3



Már a Kaszpi-tenger is veszélyben

A klímaváltozás hatása a Kaszpi-tengert is eléri, vízszintje az 1990-es évek óta évenként centimétereket süllyed. Ennek oka, hogy a tó vízutánpótlása kisebb, mint az elpárolgásból adódó veszteség. A 371 ezer négyzetkilométer területű tó a Föld legnagyobb tava, nincs kapcsolata a világtengerekkel. Tengernek részben mérete miatt nevezik, részben pedig azért, mert vize hozzávetőleg 12 ezrelék sótartalmú. Ez mintegy harmada a tengervizek átlagának.

Ha marad ez a tendencia, 2100-ra a Kaszpi-tenger vízszintje 9-18 milliméterrel lehet alacsonyabb a mostaninál, a tó felületének pedig 23-24 százaléka kerülhet szárazra.

A riasztó példa a közeli Aral-tó, amelynek egykori 60 ezer négyzetkilométeres területéből mára a felénél is kevesebb maradt. Igaz, itt a szovjet rögeszme, „a természet leigázása” játszott szerepet, amelyek során a közeli gyapotföldek öntözésére pocskolták el a tó vizét.

Zöldenergia Kínában

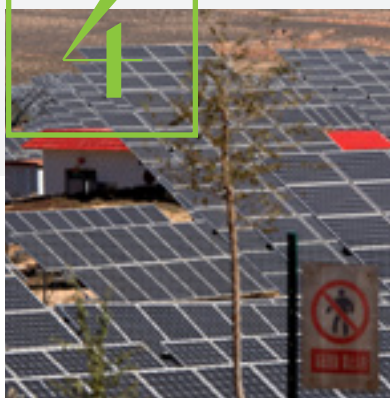
Nehezen felfoghatók azok a számok, amelyek a Kínában telepített napelem- és szélenergiakapacitásokat jellemzik, igaz, az ország népessége is akkora, hogy nehezen mérhető más államokhoz.

Csak 2020-ban Kínában 48,2 GW napelem-kapacitást létesítettek (egy paksi atomerőműblokk 400 MW-os), ezzel tavaly az ország összkapacitása 250 GW-ra nőtt.

A szélenergia elterjedése még ennél is imponálóbb: annak bővülése 2020-ban 71,7 GW volt, és ezzel az összkapacitás 280 GW-ra növekedett.

A legtöbb napelemet egyébként Kínában gyártják. A zöldenergia látványos előretörése ellenére az országban egyre nő a szén-dioxid-kibocsátás, pedig 2060-ra azt nullára kívánják redukálni.

4



5



Energiapaszta

Forradalmasíthatja a hidrogénnek mint zöldüzemanyagnak a felhasználhatóságát a Fraunhofer Intézet által kifejlesztett magnéziumalapú paszta, amely tízszer nagyobb energiasűrűségben képes a hidrogént tárolni, mint az eddigi lítium-elemek. A Powerpaste nevű, pasztaszerű anyagban a hidrogént a felhasználásig légköri nyomáson lehet elraktározni. Ez már versenyképes lehet a hidrogént 700 bar nyomáson közvetlenül tároló tartályokkal, amelyek nagy súlya nehézkessé teszi alkalmazásukat, kis járművek, például motorok és robotok esetében pedig egyenesen kizárja azt.

A Powerpaste előállításánál a magnéziumot hidrogénnel összekeverték, és 350 °C-on, a légköri nyomás öt-hatszorosán magnézium-hidridet hoztak létre. Ehhez élesztőt és egy fémsót hozzáadva jutottak a végtermékhez, egy szürke, viszkózus, iszapszerű anyaghoz.

Hasznosításakor a krémet egy dugattyúval külön kamrába préselik, ahol vízzel kölcsönhatásban szabadul fel a hidrogén, ami üzemanyagcellákba juttatva villamos energiát termel. A kedvező energiasűrűség jórészt onnan ered, hogy a felszabaduló hidrogén fele a kölcsönhatásba vont vízből származik.

A paszta kis gépekhez is felhasználható lesz, az alkalmazott tartályok kis méretének köszönhetően.

6



Madárvédelem

Külföldön járva sok helyen szélkerekek valóságos erdejébe botolhatunk – különösen látványos ez Ausztriában, a Magyarországgal közös határ közelében. Ennek káros velejárója az a számos baleset, ami a forgó szélkerekek lapátjának nekirepülő madarakat éri.

Az ebből adódó madárpusztulások elkerülésére már eddig is több intézkedést hoztak: így például szélfarmok nem épülhetnek madárvonulási útvonalak közelébe, és a szélkerekek számára kiszemelt területekről alapos élővilág-térképeknek kell készülniük.

Egy új, mesterséges intelligenciára épülő rendszer most újféle módon közelíti meg a problémát: 1 kilométer távolságból is képes bemérni a környéken szálldosó madarakat, különösen a leginkább veszélyeztetett sasokat és más védett madárfajokat, és ennek megfelelően szabályozza a turbinák forgási sebességét, adott esetben egyet-egyét akár le is állítva. Az IdentiFlight madárrészlelő rendszert egy Wyoming (USA) állambeli, 200 MW-os szélérőműparkban tesztelték, az eredmény 82 százalékos hatékonyságjavulás volt.

Dán energiasziget

A Dániát övező tengerben eddig is számos szélérőmű létesült, szélkerekek formájában. Most ezeknek egy koncentrált változatát tervezik, egy ún. energiasziget létesítésével. Ezt az Északi-tengeren, a dán partoktól 100 kilométerre alakítanák ki, 2030-ra egy mesterséges sziget létesítésével. A WindO szigetre vezetnék a közeli 3 GW teljesítményű szélfarmon termelt áramot, ennek teljesítménye akár 10 GW-ra is bővíthető lesz majd. Az érkező áramot átalakítanák tárolásra alkalmas formára, azaz leginkább vízbontással előállított hidrogénre. Innen aztán tankerekkel vinnék el.

A mesterséges sziget leginkább egy sarkkört expedíciós állomásra hasonlítana: lenne helikopter-leszállóhelye, műveleti kikötője, adatközpontja és lennének persze az itt dolgozók számára szálláshelyek is, illetve kialakítanák a tárolókat és a vízbontókat is. Változatossá az itt élők számára fákkal beültetett kis dombokkal tennék – utóbbiak a hidrogéntárolók elrejtésére is szolgálnak.

A koncepció mozgatórugója Dánia új klímastratégiája. Az első energiasziget megépítésére a szándék annyira komoly, hogy mindjárt egy másodiknak a helyét is kijelölték: ez a Balti-tengeren, a Bornholm-sziget közelében lesz.



7

8

Műhold fából

Kézenfekvőnek tűnő megoldás az egyre szaporodó űrszemét csökkentésére: készüljenek az újonnan fellőtt műholdak jól éghető anyagból, amelyek a légkörbe érve felizzanak, maradéktalanul elégnének. A japánok a legalkalmasabbnak tűnő ilyen anyagot alkalmaznák: elkészítenék a világ első faanyagú műholdját. Ezt 2023-ban lőnék fel. Egyelőre a szóba jöhető faanyagokat tanulmányozzák.

A jelenleg a Föld körül keringő 6 ezer műhold 60 százaléka már működésképtelen, azaz űrszemét. Egyesek közülük már darabjaikra hullottak, így az űrszemét darabszáma már mintegy 20 ezer. Az elégs sem hoz teljes megoldást, ugyanis ez például az alumínium esetében nem tökéletes, így apró alumíniumszemcsék évekig lebegnének a felső légkörben.



ÚJRAINDÍTJUK A GAZDASÁGOT!



- 1 Otthonteremtési támogatás
- 2 Orvosi béremelés
- 3 Bértámogatás a vállalkozásoknak
- 4 Hitelmoratórium
- 5 A 13. havi nyugdíj visszaépítése
- 6 Jövedelemadó-mentesség a fiataloknak

Mert Magyarországnak működnie kell.



SZÖVEG –
SZABÓ EMESE

SOROZAT –
UTÁNAJÁRTUNK

NEM ÖRDÖNGÖSSÉG a komposztálás

Hatalmas mennyiségű konyhai hulladékot termelünk, ami sok esetben a kommunális szemétben végzi. Pedig jelentős részük kerülhetne a komposztra is, segítve ezzel a környezet védelmét, a kerti talaj táplálását. Aki már tartott a kezében komposztálásról szóló könyvet, könnyen arra a következtetésre jut: ez a művelet reménytelenül bonyolult vagy például nem életszerű, hogy pont az ideális arányban keletkezzenek a hozzávaló szerves hulladékok. Pedig annak is érdemes vele foglalkozni, aki nem minden szabályt tud betartani.

◆ Noha a szerves hulladékok kezelése valóban külön tudományág, komposzttal laikusként is jelentősen, minimum 30-40 százalékkal csökkenthető a háztartási szemét mennyisége. Ez már önmagában nyereség, hiszen azt jelenti, hogy kevesebb lesz a szemétszállítással járó károsanyag-kibocsátás, és csökken a háztartási hulladék közé kevert szerves anyagok megsemmisítése miatt keletkező, üvegházhatású gázok mennyisége is. Komposztálni társasházakban is lehet, ha valaki vállalja a kezelését, hiszen az épületek között is lehet találni egy kicsi területet, ahová a lakók levihetik a zöldhulladékot.

ELÉG EGY NÉGYZETMÉTER

A komposzt földszerű, sötétbarna anyag, ami szerves hulladékokból, főképp növényi maradványokból jön létre mikroorganizmusok, gombák és más talajlakó élőlények tevékenységének hatására. Értékes talajjavító anyag ez, rengeteg tápanyaggal. Elkészítéséhez azt kell megszoknunk, hogy a konyhában keletkező krumplihéjat, almacsutkát és egyebet külön edénybe dobjuk, majd kivigyük a komposztra. A kertben kijelölt terület árnyékos legyen, hosszan semmiképp ne tűzzön rá a nap. Kerete lehet fából, amit barkácsolhatunk otthon is raklapból, de vásárolható tartósabb műanyag is. A lényeg, hogy átforgatható legyen benne a komposzt. Ha a kupac nem kap külön keretet, érdemes pár ásonyomnyit leásni a földbe.

A talajjal való kapcsolat fontos, mert a lebontó mikroorganizmusok onnan költöznek a zöldhulladékba: ha ez nem biztosítható, akkor a tartóba rakott a zöldekhez keverni kell egy kis földet, korábban készült komposztot vagy istállótrágyát.

RECEPT

A komposztálóba szinte minden olyan hulladék belekerülhet, ami biológiailag bontható. A zöldség- és gyümölcshéj, a káposzta- és salátalevél, a szobanövények elszáradt levelei, az apróra tört tojáshéj, a kávé- és teazacc, a hervadt virág, a már nem használt virágföld. Kis mennyiségben mehet bele összetépett kartonpapír, festetlen szalvéta és egyéb papír is. Ide lehet hordani a lenyírt fűvet, a lehullott leveleket, a virágzás előtt kihúzott gyomokat, a lehullott gyümölcsöket, az 5-10 centis darabokra aprított gallyakat is. Szintén mehet a komposztba a növényevő kisállatok ürüléke, a húsevőké viszont nem. A fák lombjai magas lignintartalmuk miatt nehezebben bomlanak, de 1,5 év alatt azokból is készíthető használatos komposzt. Ennyi idő alatt elbomlanak azok az anyagok is, amelyeket például a diófa levele tartalmaz, és amelyek gátolják más növények csírázását, növekedését. A komposztra fertőző, beteg növény, sütőolaj és ételmaradék – pláne hús –, nem kerülhet. Utóbbi azért veszélyes, mert odavonhat rágcsálókat és kóbor állatok, fertőzést terjesztő legyeket.





MOZGATÁS ÉS NEDVESSÉG

A helyesen összeállítás mellett fontos az is, hogy a komposztot rendszeresen átforgassuk. Erre azért van szükség, hogy megfelelő legyen az oxigénellátás, rendben végbemelessenek a lebomló folyamatok. Ha ez nem adott, a szerves anyagokat pedig nem járja át a levegő, kellemetlen folyamatok indulhatnak be, üvegházhatású gázok, kellemetlen szagok keletkezhetnek. Ahhoz, hogy a légmozgás mindig jó legyen, az összetapadásra hajlamos anyagokat – például a lenyírt fűvet – érdemes a komposztálás előtt kicsit megszáritani, és darabosabb anyagokkal, így például faaprítékkal, faforgáccsal keverni. Ezek azért is fontosak, mert magas széntartalmúak, szemben a klasszikus zöldhulladékokkal, amelyek nitrogénből tartalmaznak sokat. A komposzt akkor a legjobb, ha ez a két anyag keveredik, a növényeket akkor tudja a legjobban ellátni tápanyaggal. Ügyelni kell a készülő humusz nedvességtartalmára is: a túl sok a víz azért nem jó, mert a kupacból kiszorítja a levegőt, és emiatt oxigénhiány lép föl (nagy esőzések előtt ezért érdemes letakarni a komposztot), a túlzott szárazság pedig azért hátrány, mert miatta a mikroorganizmusok szaporodása leáll, a lebomlás abbamarad. Száraz időben emiatt kell meglocsolni. ♦

MI TÖRTÉNIK EGY ÉV ALATT?

A komposzt bomlása már az összekeverés előtt megkezdődik, a különböző mikroorganizmusok, így gombák, baktériumok és sugárgombák egyből a lerakás után munkához látnak. Ennek eredményeként a hőmérséklet 40 fokra emelkedik. A melegedés pár nappal az átforgatás után még intenzívebb lesz, eléri a 65-70 fokot is. Ilyenkor a lebomlás már intenzíven zajlik, a kórokozók nagy része elpusztul ezen a hőmérsékleten. Ezt a folyamatot a felépítési szakasz követi, amelynél a hőmérséklet folyamatosan csökken. Ilyenkor a szénhidrátok és fehérjék mellett megkezdődik a cellulóz bontása is, a kupac benépesül férgekkel, százlábúakkal, ugróvillásokkal, atkákkal, ászkákkal. Végeredményként feketés színű friss komposztot kapunk, amit még be kell érteni. Az érési szakaszban a hőmérséklet tovább csökken, ekkor a komposztot földgiliszták lazítják és keverik, a humuszképződés lassan befejeződik. Ha már kész az érett komposzt, a giliszták is elhagyják a halmot. A folyamat tempója több tényezőtől is függ, de általában 3-6 hónap alatt lehet kész a friss komposzt, ezt már fák tövére használhatjuk, az éretthez pedig 8-12 hónap kell. A komposzt sokáig tárolja, és a növények számára könnyen felvehető formában adagolja azokat az ásványi anyagokat, amelyek a növekedéshez szükségesek. Javítja a talajszerkezetet, segíti levegőzését, jó hatással van a vízháztartásra.



SZÖVEG –
VANYOVSZKI MÁRIA

A Salon
BUDAPEST

A CSALÁDI KAPSZULAGARDRÓB

A családi ház pincéjében kezdődött minden. Akár a legnagyobb olasz márkák fordulatos történeteiben: a világot sújtó nehézségek közepette, egy kis műhelyben, egy apa szenvedélyéből indult el a vállalkozás, amit a családtagok összefogása és támogatása tett sikeressé.

◆ **Giuseppe Scelsa** két évtizede költözött Magyarországra és építette fel a tóparti házat felesége, **Zsuzsa**, és ikergyermekük, **Elisa** és **Orazio** számára. Giuseppe nemcsak vegyítette a két nemzet gasztronómiáját, hanem a francia és az angol után magyarul is megtanult, és Zsuzsával ebben a multikulturális közegben nevelték gyermekeiket, akik aztán szabadon választhattak a továbbtanulást illetően: Elisa Budapesten, Orazio pedig Milánóban jár egyetemre. A járványhelyzetből adódó korlátozások miatt és a digitális oktatásnak köszönhetően azonban tavaly mindketten visszamentek a szülői házba, amelynek alagsorába apjuk munka után minden nap elvonul alkotni. Az összefogás és közös alkotásra és közös alkotásra indította őket, ennek eredménye lett az ORAZIO's márká első kollektívja.

„A körülmények ellenére jó volt együtt lenni a családdal, és tulajdonképpen ez adta az ötletet, hogy itt az ideje alkotni valamit” – meséli Orazio, akiben már érelődött a gondolat, hogy az öltözködéssel kapcsolatos szemléletét egy saját kollektívában keltse életre. Nagy hatással volt rá olasz nagyapjának a stílusa, akit szintén Oraziónak hívtak. „Gyakran viselek olyan darabokat, amelyek a nagypapámtól maradtak rám. Ezt a stílust szerettem volna továbbvinni egy márkában úgy, hogy a múlt értékeit a jelen élményeivel kombináljam a jövő generációi számára.”

Apja, Giuseppe 2017-ben kezdett el kidobott, kiselezett tárgyakból, fém alkatrészekből, kődarabokból és egyéb hulladékokból művészeti alkotásokat létrehozni. „Mindig is szerettem saját kezűleg készíteni dolgokat. Fiatalkoromban egy időben Angliában antik bútorok felújításával foglalkoztam. Amikor Torinóban éltünk másfél évig, mindenféle régiségekből kezdtem lakberendezési tárgyakat újrakoncolni. Első lámpáimat a gyönyörű Piemont tartományban tett kirándulásaink során talált uszadékfák, kövek, borostyánágak és régi csillárok elemeiből állítottam össze” – meséli Giuseppe. Minden forma és anyag megmozgatja a fantáziáját: csapágygolyó, pillangó tipli, bádoggancsó, Pannónia-lámpa, falemez – Giuseppe újat alkot mindből. „Az anyagok újrahasznosításának élménye gyerekkoromig nyúlik vissza. Volt egy nagybácsim, aki az ötvenes években már szelektív hulladékgyűjtéssel foglalkozott, virágzó vállalkozást alapított. Amikor édesapámmal több évig külföldön éltünk, Afrikában drótokból összeeszkábált autókkal versenyeztünk. Irakban pedig, amikor a ruháimat odaajándékoztam egy helyi családnak, a ruhafoszlányaikból összekeményített labdát készítettek másnapra, és azzal fociztunk. Mindig is elvarázsooltak a régi eszközök, főleg azok, amelyeket kézzel készítettek” – teszi hozzá Giuseppe.

Orazio első kollektívájának alapjául apja újrahasznosított fapanelre festett egyik képét választotta.

Kép: ORAZIO's





” *Gyakran*
viselek olyan
darabokat,
amelyek a
nagyapámtól
maradtak rám.
”

„Nagyon örültem, amikor Orazio előállt az ötlettel, hogy az egyik festményemet használja fel a kollekciójához. Nagy büszkeséggel tölt el az a gondosság, amivel a folyamatot végig vitte és minden részletre figyelt. Az ORAZIO's márka elindításával párhuzamosan a »Találkozások« című festmény felhasználásával zárt végű sorozatot indítottam (ez azt jelenti, hogy limitált a darabszám), a másolatok sorszámozottak és a saját kézjeggyel hitelesítettek. Az 1-es és a 2-es sorszámu kép természetesen Elisa és Orazio tulajdona. Úgy gondoltam, szép emlék lesz mindannyiunknak” – meséli Guiseppe.

A Találkozások című festményből printelt anyagok készültek, amiket olyan alapidarabokhoz használtak, mint a kifordítható bucket hat, a bandana, a pólók és a sort. Az Orazio x Arte di Pino kapszulakollekció az apa-fiú kapcsolat új megéléseiből született friss és vidám öltözéksor. A kampányanyagot szintén együtt készítették horvátországi nyaralásuk során egy analóg géppel, filmre fotózva, ahogy ifjúkorában az apa és a nagypapa is fényképezett.

„A színek erején keresztül a »Végtelen nyár« kollekció a szeretetről, az egyenlőségről, a múlt tiszteltetéséről és a jövő elfogadásáról szól” – meséli Orazio. „A fazonokat úgy találtam ki, hogy évszakoktól és trendektől független egyedi darabok jöjjenek létre, amelyek egy fenntartható, hosszú életű, családi kapszulagardrób alapjai lehetnek. Minden egy méret, amit az XS-től az L-ig bárki tud viselni, és mindenkin másképp fog állni. Unisex minden darab, így egy család tagjai egymás között váltogatva is viselhetik, ahogy én is viselem a nagypapám ruháit, az édesapámét, vagy éppen ő az enyémet” – teszi hozzá.

Mivel az egész család életvitelét meghatározza a fenntarthatóság, a ruhák készítésénél is a lehető legkisebb ökológiai lábnyomra törekedtek. A kollekció minden darabja hazai gyártás: egy budapesti, szintén családi varroda műhelyében készülnek. Az anyagok beszerzését és printelését is ők intézik.

A család férfi tagjainak alkotó energiái mögött nagy szerepe van a nők munkájának. Elisa Orazio marketingjének legfőbb ihletője: egyszerre fotósa és modellje, aki nemcsak szépségével, hanem ötleteivel és tudásával is hozzátesz a kommunikációs anyagok sikerességéhez. „Nagyon örültem, hogy én lehettem a modellje az első kollekciónak. Különlegesnek éreztem magam; jólesett, hogy én kerültem a képekre a női szerepbe, nem pedig Orazio valamelyik modell lány ismerőse. Az is sokat jelentett, hogy hagyta, hogy beleszóljak a dolgokba, megfogadta a tanácsaimat, pedig ez nem volt korábban jellemző. Izgalmas és kihívással teli volt egyszerre a kamera két végén is helytállni. Az instruálás és fotózás már jól megy, általában könnyen megtalálom a jó szöveget, és tudom, hogy mi



tetszik Orinak, amikor őt fotózzák. Az inkább kihívás volt, amikor nekem kellett modellt állnom. Éreztem a nyomást, hogy nincs sok időnk, és kellene a jó anyagok. Mindent összevetve, önbizalomnövelő élmény volt, és nem melleleg menő dolog, hogy azt mondhatom, kis részben, de én is hozzájárultam az ORAZIO's márka létrejöttéhez” – meséli Elisa.

Az egész családot és a kreatív vállalkozást főállása mellett az édesanya, Zsuzsa fogja össze. Giuseppe munkásságának elhivatott menedzsereként ő szervezi a kiállításokat, intézi a kommunikációt, figyeli a pályázatokat. A korlátozás alatt született apa-fia együttműködésre anyaként is büszke. „Mi, lányok a hátsóháza vagyunk az alkotó fiúk mögött, de azt hiszem, ez is legalább olyan fontos. Büszke vagyok a kreativitásukra, az összefogásra és hogy ilyen jól működik csapatként a családunk. Együtt dolgozni, szinte egyenrangú félként tekinteni a gyerekekre és elfogadni, megbízni a képességeiben, megérzéseiben – szerintem ez nem mindig egyszerű. A gyerekek oldaláról pedig az, hogy ne a szülőtől várja, hogy megtegyen dolgokat, hanem önállóan menjen a saját feladatai után. Mi most a vállalkozás révén ezeket nap mint nap gyakorolhatjuk” – meséli Zsuzsa. ♦



OPERA OTTHONRA

MINŐSÉGI PREMIEREK
PRÉMIUM MINŐSÉGBEN



2021. ÁPRILIS-MÁJUS

Francis Poulenc

A KÁRMELITÁK (DIALOGUES DES CARMÉLITES)

YBL207 DÍSZHANGVERSENY

KOLONITS KLÁRA ÁRIAESTJE

Seregi László / Aram Iljics Hacsaturjan

SPARTACUS

Venekei Marianna / Igor Stravinsky

TŰZMADARAK

Claude Debussy

PELLÉAS ÉS MÉLISANDE

Umberto Giordano

ANDREA CHÉNIER

Gioachino Rossini – Wolfgang Amadeus Mozart – Darius Milhaud

FIGARO³

TOVÁBBI INFORMÁCIÓ ÉS JEGYVÁSÁRLÁS: OPERA.HU

OPERA

MAGYAR ÁLLAMI OPERAHÁZ
HUNGARIAN STATE OPERA

OPERA.HU | FACEBOOK.COM/OPERAHAZ