

Éljen a zsíroskenyér?

Múltkor vitára készített Vekerdí Tamás egyik, a Magyar Nők Lapjában megjelent cikke, melyben néhány iskolai szemétkosárba dobott sárgarépából és barna kenyérből messzemenő következtetéseket von le. Szerinte vannak felnőtt emberek, akik valami helyett válnak az „egészséges étkezés” folyton változó elveinek megszállottjaivá, rabjaivá. Életük megoldatlan mozzanatai, szorongásai űzik őket arra, hogy babonás rítusokat alakítsanak ki az étkezés – és más életmozzanatok – körül, s ennek a gyerekek isszák meg a levét.

Vannak ilyenek, egyetértek. Bár szerintem a szülők szorongásai többnyire nem a reformétkezésben, hanem inkább más, agresszív tettekben csapódnak le. Például a gyerekek brutális verésében. A sajtóban nem ritkák az ilyen hírek, holott az ismertté váló esetek csak a jéghegy csúcsát jelentik. A bírók a megmondhatóit, hogy a családi otthon falai között milyen gyakori a gyerekek és nők elleni erőszak.

A barna kenyeres reformkosztot lesajnáló írásnak egy másik, ennél erőteljesebb üzenete is van: leértékelődik az egészséges (ha úgy tetszik) reformtáplálkozás, mert negatív figurához, beteges énképű emberekhez kötődik, A zsíroskenyér, a kolbász meg a szalámi viszont mennybe megy. Egy olyan országban, ahol a népesség több mint fele kövér!

De pontosítsuk: a magyar lakosság egészségi állapotát a szakértők kritikusnak ítélik. A világban példátlan módon magas a középkorúak halálozása. A vastagbélrákban elhunytak száma (ez táplálkozásfüggő) állandóan emelkedik. A kutatók úgy látják, hogy az európai országokban valamennyi daganatos betegség egyharmadát az okozza, amit az emberek megesznek. Túl sok zsírt, cukrot, sót, és kevés rostot, gyümölcsöt, zöldséget, gabonafélét.

Hogy mindez egy kicsit is megváltozzék, ahhoz rengeteg munka, érvelés, jó példa, áruválaszték, és nem utolsó sorban az egészséges termékeket támogató árszerkezet is kell.

Mert az étkezési szokások makacsok, nehéz rajtuk változtatni. Még akkor is, ha tudjuk: a reform sokszor életmentő lehet. Az pedig nem ízlés dolga, hanem tény, hogy a rostdús barna kenyér egészségesebb, mint a fehér, és sokkal több zöldségfélét is kellene ennünk.

Elsősorban az új nemzedéket, a gyerekeket lehetne egészségesebb életre (és kosztra) nevelni. Óvodák, iskolák, szülők és a médiák együttes munkájára van szükség ahhoz, hogy változzanak a megrögzött rossz szokások. A barna kenyér és a sárgarépa jelkép is, ezt a törekvést képviseli.

Ennek jegyében vannak is erőfeszítések, melyek talán még nem elég köztudottak. A Soros Alapítvány jóvoltából Ránky Edit nagyüzemi konyhák számára készített receptkönyvet, benne csupa korszerű, egészséges étel. Hazai alapanyagokból, olcsón. Ahol bemutatót tartott, óvodákban, iskolákban mindenütt sikerült meggyőzni az ételvezetőket, szakácsokat, hogy nem holmi luxusdologról van szó. (A receptkönyv még nem kapható, de hamarosan megjelenik.)

Sok iskolában gyakorlatias, jó program keretében a tananyag részévé is tették a táplálkozási ismereteket, s ehhez természetesen kapcsolódik az iskolai koszt megreformálása is.

Jó példát láttam erre a pécsi Mezőszél úti iskolában.

A Heves megyei ÁNTSZ tisztifőorvosa, dr. Müller Erzsébet gyakorlati akciótervet készített, mert a megye egészségi mutatói katasztrofálisak.

Először orvosokkal, védőnőkkel, ételvezetővel a tanárképző főiskola pedagógusaival Megyei Táplálkozási Munkacsoportot hoztak létre, hogy tanácsadó hálózatot tudjanak kiépíteni. Főzőtanfolyamokat indítanak háziasszonyoknak, nagyüzemi, iskolai, óvodai szakácsoknak. Tanuljanak új technológiát, új recepteket. Túl sok zsírt,

cukrot, sót, és kevés rostot, gyümölcsöt, zöldséget, gabonafélét eszünk – ezen kellene változtatni.

Az első rendezvényükön a résztvevők megismerhették a könnyen megjegyezhető étrendi piramis elvét. Ez az egyes élelmiszerek helyes arányában segít eligazodni. Majd 18 féle ételt kóstoltak meg, megkapták a recepteket is. S mindez a szakmunkásképző iskolában történt, ahol 1600 diák tanul, köztük a leendő szakácsok is.,

Vannak buzdító példák: Japánban évente 3 millióan vettek részt az ottani népegészségügyi szolgálat kurzusain, és azóta észrevehetően javultak az életkilátások.

Valahogy így kellene megszervezni a felvilágosítást, a segítséget másutt is.

Monspart Éva