

konyhasziget

ingyenes

AHOL BIZTONSÁGBAN KIKÖTHETÜNK

A gyógyvizekről

Interjú Borbás Máriával



***A nyár kedvelt zöldsége
a paradicsom***



A tokaji randevűk

A magyar termékekről



KÜLÖNSZÁM



Eszterházy torta házilag

E torta klasszikus magyar édesség, amely elkészítésével otthoni körülmények között inkább csak az egyszerűsített változatban próbálkozzunk. Bár látványban nem vetekedhetünk a mestercukrárszok által eredeti recept alapján készített tortával, de biztos állíthatjuk, hogy az egész család imádni fogja.

TÉSZTA HOZZÁVALÓI: 10 db tojásfehérje, 30 dkg cukor, 30 dkg darált dió, 10 dkg liszt, 1 mk fahéj

KRÉM HOZZÁVALÓI: 8 dl tej, 2 cs. főzős vaníliás pudingpor, 20 dkg porcukor, 25 dkg vaj, 20 dkg darált dió, rum

ELKÉSZÍTÉS: A tésztához a tojásfehérjéből a cukorral kemény habot verünk, beleforgatjuk a fahéjas lisztet, majd a darált diót. A tésztát négy részre osztjuk és külön-külön megsütjük őket 180 fokra előmelegített sütőben kb. 10 perc alatt. A krémhez megfőzzük a pudingot és míg hűl, kikavarjuk a vajat a porcukorral. A kihabosított vajat hozzákeverjük a pudinghoz, végül hozzáadjuk a darált diót és a rumot. A krémmel megkenjük a lapokat és a torta oldalát. A torta tetejére cukormázat vagy marcipánt teszünk.

Szamos Csokoládé Iskola

A Szamos Csokoládé Iskola tanulóit az alaptól kezdve, az apró műhelytitkokon keresztül a profi szakmai fogásokig megismerhetik a pralinékészítés mesterségét. Gazdagodjon egy élménnyel, töltsön el néhány órát egy valódi Csokoládé Manufaktúrában, ahol Szamos csokoládémesterek vezetésével sajátíthatja el a kézműves bonbonok és trüffelek készítésének technikáit. A Szamos csokoládékban a tradíció, több évtizedes szakmai tapasztalat és az édesség iránti szenvedély ötvöződik. Erre a hagyományra alapozva a Vörösmarty téren, a Szamos Gourmet Házban került berendezésre az első Csokoládé Iskola, ahol a legmodernebb eszközökkel felszerelt műhelyben a temperálási, a csokoládéöntési és a töltelékkrém-készítési munkálatokba kóstolhatnak bele az érdeklődők.

A csokoládé órák a közelmúltban kibővültek a kezdő és haladó szintű tortadíszítő és macaron kurzusokkal, ahol Szamos cukrászmesterek vezetésével különböző tortadíszítő technikákkal és a macaronok készítésével ismerkedhetnek meg a résztvevők. A Csokoládé Iskola kurzusain minden gasztronómia iránt érdeklődőt szívesen várnak, akik szeretnének megismerkedni a bonbon öntés, kézműves praliné készítés, vagy éppen a tortadíszítés különböző fogásaival.

TOVÁBBI INFORMÁCIÓ ÉS JELENTKEZÉS:
WWW.CSOKOLADEISKOLA.HU

Szamos Csokoládé Iskola,
1052 Budapest Váci utca 1.
Telefon: +36 30 233 34 12



1. ÉVFOLYAM, KÜLÖNSZÁM**FELELŐS KIADÓ:**

Nemzeti Élelmiszerlánc-biztonsági
Hivatal (NÉBIH)

**A SZERKESZTÉSSEN
RÉSZTVEVŐ IGAZGATÓSÁGOK:**

Élelmiszerbiztonsági
Kockázateértékelési Igazgatóság

Növény-, Talaj-
és Agrárkörnyezet-védelmi
Igazgatóság

Borászati és Alkoholos
Italok Igazgatóság

Élelmiszer- és
Takarmánybiztonsági
Igazgatóság

Állategészségügyi
és Állatvédelmi Igazgatóság

Rendszerszervezési
és Felügyeleti Igazgatóság

Növénytermesztési
és Kertészeti Igazgatóság

GRAFIKAI TERV:

Berkana Kft.
www.berkana.hu

NYOMDAI KIVITELEZÉS:

HCL Consulting

FOTÓK:

Fotolia Képgyűjtemény
Shutterstock Képgyűjtemény
Beton Fotóstudio
Krisztics Barbara
Tóthné Lippai Edit

TOVÁBBI INFORMÁCIÓK:

www.eteltcsakokosan.hu
www.nebih.hu



**VIDÉKFEJLESZTÉSI
MINISZTERIUM**



n é b i h
Termőföldtől az asztalig

Tisztelt Olvasó!

A *Konyhasziget* magazin első különszámát tartja kezében. Nevezhetném magyar különszámnak is, hiszen témaköreit, írásait az fűzi egybe, hogy mind Magyarország kincseiről szólnak. A magazin hasábjain hétköznapi értékeinkről olvashat – a hétköznapi fogalmát ezúttal arra értve, hogy kultúránkat vagy annak részeit megőrizni nem tudjuk úgy, ha csupán az ünnepnapokon gondolunk rájuk, és ha csupán gondolunk rájuk. Eleink ősi ételeitől kezdve a ma gyártott élelmiszereinken, borainkon, jellegzetes hazai zöldségeinken, gyümölcszeinken át egészen a különleges állatfajtákig minden ide tartozik, amelyet magunkénak érzünk, s nem csak azért, mert magyar nevük van, hanem mert hétköznapi, mindennapi munkánkkal hozzuk létre. Annak jogi szabályozása, hogy mit nevezhetünk és jelölhetünk magyar, hazai vagy hazai feldolgozású terméknek, 2012 őszén született meg, s így azóta fogyasztóként is biztonságos, egyértelmű tájékoztatósi pontunk van, amikor például éppen azt mérlegeljük, hogy milyen árut: importot vagy hazait vegyünk le a polcra. Kiadványunk nem mutathatja be hiánytalanul a magyar termékskálát, de még a Magyar Értéktárban nyilvántartott nemzeti értékeink sem férnek be a maguk teljességében. Ám remélem, hogy „büszkeségeink” közül néhányat így csokorba gyűjtve, most is tartalmas és érdekes olvasnivalóval szolgálunk Önöknek.



Dr. Kardeván Endre
országos főállatorvos
államtitkár



Mikor magyar, kézműves és különleges?

Ma már számos olyan ételismiszerrel találkozunk, amelyek csomagolásán valamilyen felirat, logó, védjegy hívja fel a figyelmet az ételismiszer magyar eredetére, kiválóságára vagy hagyományos elkészítési módjára. Az ételismiszerek vállalkozók korábban igen eltérően értelmezték és alkalmazták ezeket a jelöléseket.

Régen fogyasztóként megelégedtünk azzal, hogy tudjuk a termék nevét, gyártóját, mennyiségét, eltarthatósági idejét és árát. Ma egyre több, a vásárlói érdeklődés felkeltését célzó jelöléssel találkozunk az áruk csomagolásán. A tudatos vásárlók egyre bővülő köre igényli, hogy az ételismiszerrel kapcsolatban minél teljesebb tájékoztatást kapjon. Változtak az elvárásaink – és a jogi szabályozás is, amely igyekszik a fogyasztói elvárásokat minél jobban figyelembe venni. Az uniós tagországokban a kötelező jelölések tartalmát és módját egységes, részletekbe menő közösségi rendeletben szabályozták (az olyan, szó szerinti „apróságokra” is kitértek, mint hogy meghatározzák a csomagoláson feltüntethető legkisebb betűnagyságot). Újdonság, hogy minden ételismiszeren kötelező a tápérték-jelölés, és hangsúlyosan ki kell emelni, ha a termékben allergiát okozó anyagok találhatóak. Az önkéntes szabályozásra azért van

szükség, hogy a jelölésben feltüntetett fogalmakat egységesen értelmezzék a termelők, gyártók és kereskedők. Nekünk, fogyasztóknak ezzel lehet egyértelmű és biztonságot jelentő tájékoztatást adni. Ha egy fogalom nem egyértelmű, a fogyasztók úgy értékelhetik, hogy becsaphtják, félrevezethetik őket. Így a jószándékú információk is inkább a bizalmatlanság növeléséhez vezethetnek. A ételismiszerek csomagolásán feltüntetendő önkéntes megjelöléseket éppen ezért külön nemzeti jogszabályban is szabályozzuk.

Egyértelműsítő szabályozás

A szabályozást megelőzően egyes esetekben a csomagoláson vagy a reklámokban szereplő jelölések azt sugallták, hogy a termék valamennyi alapanyaga Magyarországról származik és itt dolgozták fel, vagyis „magyar termék”. Hasonlóan változtatatosan értelmezték a piaci szereplők a különleges, kiváló minőségre, vagy a kézműves jellegre utaló elnevezéseket, melyek ugyancsak egyre több fogyasztó számára jelentenek fontos kiegészítő információt a termékekről. A Vidékfejlesztési Minisztérium, annak érdekében, hogy tiszta helyzetet teremtsen ebben az értelmezési zűrzavarban, 2012-ben egy rendeletben határozta meg az ilyen jelölésekkel szemben támasztott követelményeket. A termékeket – a felhasznált alapanyagok eredete szerint – három kategóriába soroljuk: magyar termék, hazai termék, hazai feldolgozású termék.

A RENDELET CÉLJA, HOGY A FOGYASZTÓK HITELES INFORMÁCIÓT KAPJANAK A TERMÉKRŐL ÉS MEGVÉDJE ŐKET A FÉLREVEZETŐ JELÖLÉSEKTŐL



Magyar termék az, amelynek termelése (akár állati, akár növényi eredetű) és feldolgozásának minden lépése is Magyarországon történt. Vannak olyan feldolgozott élelmiszerek, amelyek gyártása során – általában kis mennyiségben – olyan anyagokat is felhasználnak, amelyek a termék jellegének, érzékszervi tulajdonságainak kialakításához, az eltarthatóság biztosításához szükségesek. Az ilyen összetevők, pl. a konyhasó, egyes fűszerek, vagy adalékanyagok egy része Magyarországon jellemzően nem bányászható, természetű, vagy nem állítják elő, ezért ezek egy magyar termék esetében is származhatnak külföldről. A „hazai termék” megjelölés akkor tüntethető fel egy feldolgozott élelmiszer csomagolásán, ha a felhasznált összetevők több mint 50%-a „magyar termék”, és az előállítás minden egyes lépése Magyarországon történt. „Hazai feldolgozású terméknek” jelölhető az az élelmiszer, amely többségében import összetevőket tartalmaz, de minden feldolgozási műveletet Magyarországon végeztek. A magyar termék, hazai termék valamint hazai feldolgozású termék megnevezések feltüntetése nem kötelező. Fontos kiemelni, hogy például a „magyar termék” megjelölés nem jelent automatikusan magas minőségi fokozatot is.

Melyik élelmiszer nevezhető különlegesnek, kiválónak, extrának?

Napjainkra egyre népszerűbbek a jobb minőségre, a termék különlegességére utaló állítások az élelmiszerekkel kapcsolatban: „különleges”, „kiváló”, „extra”, „prémium” és így tovább. A jelzők mögött valódi tartalomnak is kell lennie, s ezt bizonyítani is kell. A Magyar Élelmiszerkönyv például egyre több élelmiszercsoportra megadja a minőségi elvárásokat. A különleges minőség feltételeit meghatározó szabályozás eddig mézekre, lekvároknak, szörpökre, egyes tejtermékekre, édessegekre és sütőipari termékekre készült, s rövidesen megjelennek a fűszerpaprika-őrleményre és az egyes sörökre vonatkozó szabályok is. Példának vegyük most a lekvárt: csak akkor nevezhető különlegesnek, ha a gyümölcstartalma legalább 60%-os (az átlagos lekváré 33%-os), nem tartalmaz mesterséges színezéket, aromát, tartósító- és mesterséges édesítőszert.



Mikor beszélünk hagyományos, kézműves előállításról?

Egyre több fogyasztó részesíti előnyben a hagyományos, kézzel készített termékeket, melynek következtében egyre több vállalkozás alkalmazza a hagyományos, manuális technológiát és értékesíti termékeit „kézműves” megjelöléssel. Általánosságban nehéz meghatározni azt, hogy az egyes ágazatokban mikor beszélünk kézműves előállításról. A sütőiparra például jellemző, hogy főként olyan technológiát alkalmaznak, ahol a kézi munkát könnyítő egyedi gépeket használnak. Ebben a szakágazatban tehát például kenyerek készítése során a kézműves, a hagyományos termék előállítása alatt elsősorban kovászolásos technológia alkalmazását, a kézi csipést (a nagy téstátó-megbőlt kisebb mennyiség kiszakítása), a kézi adagolást, a mérést kell érteni. A lekvárkészítésnél a hagyományos nyitott üstben történő főzés, besűrítés jelzi a kézműves technológiát, míg az a tény, hogy milyen töltő, vagy zárógépet használnak, csak másodlagos szempont lehet. A kézműves tejtermékek (például rögös túró, tejföl, egyes sajtok) esetében már szintén kidolgozásra került a Magyar Élelmiszerkönyv szabályozása. Ezek olyan élelmiszerek, amelyeket hagyományos technológiával, hagyományos eszközökkel, döntően kézzel végzett, vagy kézi beavatkozással irányított, nem automatizált technikák alkalmazásával állítottak elő. Jellemző a gyártás kis volumene, a napi maximum 5000 liter tej feldolgozásával előállított tejtermék-mennyiség. Nagyon fontos, hogy egyértelműen igazolható legyen a kézi munka meghatározó szerepe.

Néhány szó a logókról, védjegyekről

A logók és védjegyek legfontosabb célja, hogy megkülönböztesse és kiemelve a termékeket és szolgáltatásokat más hasonló termékektől és szolgáltatásoktól. A logó olyan védjegy, mely egy szervezet, áru vagy szolgáltatás egyedi, azonosításra szolgáló jele. Lehet szó, ábra, kép, zene, leggyakrabban azonban valamilyen grafikai elem. Megkülönbözteti egymástól a piaci szereplőket és a termékeket. A logó általában védett szellemi termék, melyet kizárólag a védjegyre jogosult, vagy az általa felhatalmazott személy, szervezet használhat. A tanúsító védjegy abban különbözik az egyszerű logótól, hogy tulajdonosa valamilyen előre meghatározott feltételrendszer alapján, egy független ellenőrző testület közbeiktatásával meggyőződik arról, hogy a védjegyhasználatot kezdeményező teljesíti a feltételeket és ennek tényét egy tanúsítási okmányban igazolja. A tanúsító védjegyet elnyert termékeket a védjegyhasználat időtartama alatt is ellenőrzik.

KIVÁLÓ MAGYAR ÉLELMISZER VÉDJEGY (KMÉ)



A Kiváló Magyar Élelmiszer

védjegy a Vidékfejlesztési Minisztérium által működtetett olyan tanúsítási rendszer, melynek célja, hogy kiemelve a magas minőségű termékeket a kereskedelemben lévő tömegtermékek kínálatából. A védjegy használata ösztönzőleg hat az élelmiszer-előállítók versenyére, a folyamatos minőségellenőrzésére és -fejlesztésére, valamint a fogyasztók tájékoztatásán keresztül a fogyasztói döntések befolyásolására, a magasabb minőségi színvonalú élelmiszerek vásárlása érdekében. A tanúsítványt és a védjegyhasználati jogot az a termék nyerheti el, amelynek minőségi paraméterei megfelelnek a szabályzatban meghatározott követelményeknek: nem elegendő csupán megfelelni az általános élelmiszer-biztonsági és -minőségi követelményeknek, hanem a termék egy vagy több jellemzőjében meg kell haladnia azokat. A védjegy használatának engedélyezését egy független szakértőkből álló Bíráló Bizottság végzi. A Bíráló Bizottság megvizsgálja az élelmiszer megjelenítését, csomagolását, érzékszervi jellemzőit valamint összeté-

teli tulajdonságait. A Bíráló Bizottság az élelmiszer előállításának helyén ellenőrzi a minőségügyi feltételeket, továbbá laboratóriumi vizsgálatok során az élelmiszer összetételét. A védjegy használatát meghatározott időre, általában 3 évre engedélyezi a tanúsító szervezet. A KMÉ védjegyet jelenleg több mint 90 gyártó mintegy 400 terméke viseli (édességek, tejtermékek, hűskészítmények, szeszes italok, fűszerek, stb.).



HÍR VÉDJEGY

A Hagyományok-Ízek-

Régiók (Hír) program 1998-ban indult el, eredményeként létrejött Magyarország ha-

gyományos és tájjellegű mezőgazdasági termékeinek és élelmiszereinek gyűjteménye abból a célból, hogy e speciális termékek gazdasági hasznosítása lehetővé váljon. A 2000. december 31-én lezárt Hír gyűjteményben 300 jellegzetesen magyar, illetve különleges regionális élelmiszeripari termék (zöldségek, gyümölcsök, húsipari termékek, sütőipari termékek, italok, tejtermékek, édesipari, cukrászati, és malomipari termékek, fűszerek és száraztészta), továbbá egyéb növény- és állatfajták szakmai-történeti leírása található. A Hír gyűjtemény nyomtatott formában és elektronikusan is kiadásra került, tartalma a www.elelmiszerlanc.kormany.hu honlapról letölthető. A Hír védjegy használata olyan termelők, előállítók vagy olyan csoportok (közösségek, civil szervezetek, szakmai érdekképviseletek stb. tekintet nélkül azok jogi formájára vagy összetételére) pályázhatnak, amelyeknek tagjai a Hír gyűjtemény követelményrendszerének megfelelő terméket állítanak elő. A terméknek legalább kétgenerációs (50 éves) dokumentált történelmi múlttal kell rendelkeznie. Kötődnie kell Magyarországra egy vagy több tájegységéhez (település, régió stb.). Alapvető követelmény, hogy a termék előállításának legalább egy eleme helyi, speciális tudáson alapuljon. Lényeges szempont a termék ismertsége, legalább az előállítási körzetben. Végül, de nem utolsósorban a terméket rendszeresen vagy időszakosan elő kell állítani, illetve forgalmazni kell. Jelenleg 45 termelő 104 termék nyerte el a Hír védjegy használati jogát. Minden évben megrendezésre kerül a Hír-es

Íznapok, ahol az érdeklődők megismerhetik a Hagyományok-Ízek-Régiók gyűjteményben szereplő hagyományos és tájjellegű mező-gazdasági termékeinket és élelmiszereinket.

CIVIL SZERVEZETEK ÁLTAL MŰKÖDTETETT TANÚSÍTÓ VÉDJEGYEK

Néhány civil szervezet is működtet az élelmiszertermékekre is használható tanúsító védjegyet. 2012-ben a Magyar Termék Nonprofit Kft., csatlakozva a Vidékfejlesztési Minisztérium magyar termék rendeletének szellemiségéhez, átalakította saját működési szabályzatát és a „**Magyar Termék**” tanúsító védjegyük mellé bevezette a „**Hazai Termék**” és a „**Hazai Feldolgozású Termék**” védjegyeket is. Ezek tehát olyan tanúsító védjegyek, amelyek egyértelműen a termék eredetére utalnak. Mivel a fogyasztók számára egy védjegy mindig egyfajta minőségi elvárást is megjelenít, a tanúsítási folyamatban meggyőződnek a pályázó termékek jogszabályi és egyéb vállalt kötelezettségeik teljesítéséről is. A Magyar Termék Nonprofit Kft. védjegyei így megalapozzák a Kiváló Magyar Élelmiszer védjegy használatának lehetőségét, annak első szintű követelmény-meghatározásával.



az adott földrajzi környezetnek és az ahhoz kapcsolódó természeti és emberi tényezőknek köszönhető és a termék előállításának minden lépése a meghatározott földrajzi területen történik. Az oltalom alatt álló eredetmegjelölést viselheti hazánkban többek között az Alföldi kamillavirágzat, Hajdúsági torma, Kalocsa fűszerpaprika-őrlemény, vagy a Makói vöröshagyma.

FÖLDRAJZI JELZÉS: olyan terméket jelöl, amely egy meghatározott helyről, régióból vagy országból származik, a termék valamely tulajdonsága, hírneve vagy más jellemzője alapvetően a földrajzi eredetnek tulajdonítható és a termék előállításának legalább egy lépése a meghatározott földrajzi területen történik. Az oltalom alatt álló földrajzi jelzés szimbólumát viselheti többek között a Szőregi rózsatő, Magyar szürkemarha hús, Gönci kajszibarack, Gyulai kolbász, Csabai kolbász.

HAGYOMÁNYOS KÜLÖNLEGES TERMÉK: olyan terméket jelöl, amely az adott termékre jellemző hagyományos előállítási vagy feldolgozási módszerrel vagy hagyományos összetétellel készül, vagy amely a hagyományosan használt nyersanyagokból vagy összetevőkből készül. Az Európai Unióban elismert hagyományos különleges termék a pozsonyi kifli, de Magyarország már benyújtotta a Rögös túró Hagyományos termék iránti kérelmét is.

Az Európai Unió elismerési rendszere

Az Európai Unió annak érdekében, hogy védelmet nyújtson az egyes földrajzi területhez kötődő, hagyományos termékeknek, létrehozott egy, a termékek elismerését biztosító minőségügyi rendszert, melynek célja, hogy a gazdálkodók számára lehetővé tegye termékeik piacon való megkülönböztetését és a fennmaradását. Három alapfogalma:

EREDETMEGJELŐLÉS: olyan terméket jelöl, amely egy meghatározott helyről, régióból vagy – kivételes esetekben – országból származik. A termék minősége vagy jellemzői





Járunk nyitott szemmel!

Borbás Marcsit mostanában leginkább gasztroműsorok házigazdjaként láthatjuk.

Régebben más típusú műsorokban is láthattuk, mostanában főként a Gasztroangyalban...

Ez egy életszemlélet- vagy életérzés-műsor, amelyben van sütés-főzés is, de ezen kívül emberekről, tájakról, értékekről, alapanyagokról, termelésről szól. Kicsi koromtól kezdve érdekel ez a terület, és végül a hobbimból a munkám lett. Az ember hobbijára jut a legtöbb energia. Úgy gondolom, hogy az évek során megfelelő mennyiségű tudást szereztem, ezért tudok hiteles lenni. Mindig is érdeklődtem a gasztronómia iránt, ezért naprakész információim vannak a magyar és a külföldi vonatkozású szakmai történetekkel kapcsolatban.

Tehát közel áll Önhöz ez a típusú műsor?

Mi az hogy! Szerencsés helyzetben vagyok, hiszen már régóta én találok ki és főszerkesztőként én is szerkesztem műsoraimat.

Ki szeretettette meg a főzést Önnel?

Falusi lány vagyok, az anyukám legendásan jól főz, a nagyszüleim is, sőt tulajdonképpen

az egész családom. Régebben az még mindennapos volt, hogy egy lány megtanul ott-hon főzni. Persze attól még, hogy az ember húszévesen már nem a konyhában tölti az egész idejét, lehet nagyon jó szakács és háziasszony, és érthet azokhoz a dolgokhoz, amelyekhez egy nőnek érteni illik.

Milyen értékeket szeretne közvetíteni a műsora?

Sokrétű a feladat, de – mivel ez egy gasztroműsor – talán az az első és a legfontosabb, hogy ne mérgezd magadat és a családot. Azon túl, hogy az étkezés együtt tartja a családokat, és fontos, hogy együtt együnk, a legelső tanács, hogy járjunk nyitott szemmel. Ez vonatkozik a vásárlásra, főzésre is, különben megjárhatjuk. Nagyon tudatosnak kell lenni manapság. Élelmiszert kell enni, ami táplál, nem mérget. A másik, hogy az egészséges táplálkozásról ne az jusson az eszünkbe, hogy íztelen, szagtalan akármít eszünk, mert akkor soha nem lesz jó élmény az evés. Tudatosan és egészségesen táplálkozni finom dolgokkal is lehet, de tudni kell, hogy mi az, amit eszem és mire való. Ismerjük meg, hogy milyen hatása van annak, amit megeszünk. A fűszereknek a 99%-a gyógyhatású, de a zöldségeknek is.

Érdeemes tudni, hogy a különböző húsok milyen anyagokat tartalmaznak, s ha például megvan bennük is az az anyag, amire szükségünk van, akkor ne mesterségesen vigyük be a szervezetünkbe (űdítőitallal, táplálék-kiegészítőkkel). A gyömbér például nyákloldó hatású, ha egy gyerek megfázik, nem kell rögtön gyógyszerekért rohannunk, hanem készítsünk neki egy gyömbérteát. Cél, hogy tudjuk újra azt, amit tudtak a nagyszüleink, hogy melyik élelmiszerral milyen problémát lehet orvosolni.

Az egyik adásban az ősmagyar konyhaművészettel foglalkoztak. Mennyire lehet a napi étkezéseink közé beilleszteni ezeket az étkeket?

Szerintem nem kell az ősi konyhát visszahozni, csak azt a tudást, amit még a nagyszüleink, őseink is tudtak több ezer évig, aztán az utolsó 30-40 évben, éppen az én generációm elfelejtett. Érdekes, hogy a szüleink generációját sokszor hibáztatjuk, de a mai napig tudják, hogy ha vasárnap főznek húst, akkor marad hétfőre; kedden tésztát, aztán főzelék, kálács, pénteken pedig mindenki tartalmas levest és tésztát készített, mert minden napnak megvolt a maga rituáléja. Nem véletlenül. Mindenki így csinálta ezer éve, nagyon kiegyensúlyozott étrendet tudtak ezáltal a családnak biztosítani. Ki volt számolva mennyi zöldséget, halat, húst és szénhidrátot ettek. Nagyanyiunk ezzel tisztában voltak. S most mi van? Össze-vissza eszik mindenki mindent.

Fontosak a hazai alapanyagok?

Nagyon fontosak, és ez nem csak hangzatos kijelentés, hanem valóban így gondolom. Egyrészt a fenntartható fejlődés miatt. Ne utazzassuk az élelmiszert! Minél közelebből szerezzük be! Ellenkező esetben tönkremegy minden tápanyag abban az élelmiszerben, és a hosszú utaztatás miatt tartósítani kell, és még egy sor más negatív következménnyel jár. Másrészt fontos, hogy a hazai gazdaságot segítsük, de a legfontosabb, hogy ne szennyezzük a környezetet és tiszta élelmiszert együnk. S még valami: a termelőhöz oda tudunk menni, hogy elmondhassuk a véleményünket.

Vevők erre a szemléletre a nézők? Mi a titka a Gasztroangyal népszerűségének? Szerintem az, hogy igény van az információra, másrészt az életérzésre, amit közvetít. Nem

főmúsoridőben sugározzák és mégis mindig ott van az első 5 legnézettebb műsor között. A nézők mindig a jókedvet említik, amikor írnak a facebookon, valamint a szép tájakat, ahová elrepítjük őket és ezalatt elfelejtik a gondjaikat. **Vannak a régiók között különbségek?**

Azért szerencsére vannak különbségek, mert ettől sokszínű a magyar gasztronómia. Az országon belül is tehetünk különböző területeken különböző kirándulásokat.

Eljutott-e Önhöz az Ételt csak Okosan! kampányunk üzenete, ami a háziasszonyok konyhatechnológiai ismereteinek bővítését tűzte ki célul?

Igen, és nagyon fontosnak tartom a szemléletformálást. Nem is gondoltam volna, hogy az élelmiszer-eredetű megbetegedések ilyen nagy százalékban fordulnak elő hazánkban (*3 millió embert érint évente – a szerk.*). Én is nagyon fontosnak tartom, hogy odafigyeljünk az ételek vásárlásán túl a tárolásra, a főzés körülményeire és a hűtésre, fagyasztásra is. Sajnos sokan eleve rossz minőségű terméket vesznek, akciós árukat, így azok eleve nagyobb kockázatot jelentenek. Azt tanácsolom, hogy vegyünk friss alapanyagokat, és készítsünk annyi ételt, amennyit el is fogyasztunk!

Hol szeret vásárolni? Mikre figyel oda leginkább a vásárlás során?

Ez egy nagyon nehéz kérdés. A szüleim Madarason élnek, mindent megtermelnek, a húst is tőlük kapjuk, bár nagyon kevés húst eszünk.

Halat viszont rengeteget. Szerencsém van, mert mindenkit ismerek, kiskereskedőket, kistermelőket, és nekem is van otthon konyhakertem. Több, mint negyvenféle növényem van, ha hirtelen kell, min-

den van, még articsókám is. Nem beszélve arról, hogy közel hozzánk van az ország legjobb zöldségese. Kiírja az áruk eredetét, minden hasznos információt, amely érdekes lehet a vásárlónak. Aztán van két-három húsbolt, ha nagyritkán mégis veszek húsféleéseket. Tejterméket mértékkel fogyasztunk, inkább jó minőségű sajtokat eszünk, a tejet Etyekről hozzák, de már a vaját magunk köpöljük.

Talán sokakat érdekel, hogy a sok finomság közül, amit hétről-hétre elkészítenek, mi Borbás Marcsi kedvenc étele?

A bajai halászlé, az örök sláger töltött paprika és tojasos nokedli fejes salátával.

OLYAN ÉLELMISZERT KELL ENNI, AMI TÁPLÁL, NEM MÉRGEZ

PARADICSOM:

A nyár kedvelt zöldsége

A paradicsom valószínűleg az Andokból származik, ahonnan a 16. században került Európába. A népi nyelv a „szerelem almájának” is nevezi. A paradicsom a burgonyafélék családjába tartozik, így termesztés-technológiailag zöldség, azonban táplálkozás-biológiailag mégis gyümölcsnek tekintendő, mivel magas a savtartalma, míg a zöldségek pH-értéke alapvetően lúgos.

KEDVEZŐ ÉLETTANI HATÁSAI Jelentős mennyiségben található benne kálium, magnézium, foszfor, vas és cink, kiemelkedő karotin- és C-vitamin-tartalma is. Fehérjéje tartalmazza az összes esszenciális aminosavat. A szénhidrátok közül legmagasabb a fruktóztartalma. Almasav, citromsav, borostyánkősav is található benne. Különösen ajánlott vese- és izületi gyulladás, köszvény, gyulladásos betegségek, kövek oldására és vékonybélhurut esetén. Méregtelenítésre vértisztító hatása, továbbá húgycsősav-kristályokat feloldó képessége révén kiváló. Az egyik legfontosabb likopinforrás, és leghatékonyabb antioxidáns, azaz erősíti az immunrendszert, véd a daganatos megbetegedések ellen, hatásosan tisztítja a májat, javítja a vérkeringést és a szív működését. Mivel nem károsodik hő hatására, ezért a feldolgozott paradicsomban is megtalálható. A főzött paradicsomlé savanyítja a vért és ásványi anyagokat von ki a szövetekből, a fogakból és a csontokból. A nyers, érett paradicsom vagy a belőle facsart lé enyhén lúgosító hatású, így a szervezet ásványianyag-tartalékait növeli, főképp kalciumot juttat a szervezetbe. Ne felejtjük el azonban, hogy mindezen jótékony hatások akkor érvényesülnek leginkább, ha nyersen, magában fogyasztjuk a paradicsomot!

JELENTŐSÉGE Fogyasztás szempontjából a paradicsom az egyik legfontosabb növényünk, a KSH fogyasztási adatai szerint dobogós helyen áll a zöldségfogyasztást illetően. Fontos növényünk a főzésben, a tartósításban, de a friss fogyasztásban is. A gasztronómiát illetően hagyományos alapanyagunk, illetve az egyik legkedveltebb zöldségféle, ha szendvicről vagy salátáról van szó.



TERMESZTÉSE A hajtattott paradicsom fő termőterülete pedig Csongrád és Bács-Kiskun megye, ahol 410 hektár hajtattott paradicsom termőterületen több mint 90 ezer tonna terem Magyarországon. Az étkezési paradicsom fogyasztása viszonylag tág határok között mozog, április közepétől novemberig mindig találunk magyar termőföldben termesztett és magyar napsütés érlelte paradicsomot. Ezt a kínálatot egészíti ki a házi kerti termesztés. Egyre jelentősebb a fűtős paradicsom, amelyből 2 éves termesztésbeli aránya csak 10–15% volt, tavaly azonban már meghaladta az 50%-ot és a következő években is további növekedés várható. Emellett egyre több termelő foglalkozik cherry paradicsom/koktél-paradicsom-termeléssel, amelyből nyári időszakban már 50% körüli a magyar termék részesedése a kereskedelemben. A termálvíz-hasznosítás miatt a hajtattott paradicsom termőterülete várhatóan bővülni fog és hosszútávon reményeink szerint az év még hosszabb időszakában rendelkezésre fog állni az étkezési magyar paradicsom. Az étkezési paradicsom mellett fontos megemlíteni az ipari paradicsomot is, amelynek fő termesztési területe Békés megye. A meghatározó, hazai termesztésű paradicsom fogyasztási szezonja április közepétől november végéig tart.

L, mint lila – L, mint levendula

Manapság a levendulát étkezési célra is előszeretettel használják.

MIT JUT ESZÜNKBE A LEVENDULÁRÓL?

Azok, akik kevésbé kedvelik, rögtön a nagynéni átható illatú molyirtó zsákocskájára gondolnak. Ám a rajongók tudják, hogy a levendula sokkal több ennél. Kiváló nyugtató hatása miatt nyugodt álmot hoz, de mindenféle gyulladáscsökkentő hatása is ismert. Aki pedig a kedveli az izgalmas kulináris élményeket, kipróbálhatja a levendulával készített kekszeket, muffint, sőt fagylatot, jégkrémet, házi készítésű levendulás frissítő italt is. Maga a növény, különösen a francia levendula (*Lavandula angustifolia*), igen ellenálló, különösebb gondozást nem igényel. Szárazságtűrő, a napfényes helyeket kedveli. Ennek a növénynek az esetében is elmondható, hogy sok múlik azon, hogy az általunk beszerzett palánta honnan származik, milyen minőségű. Kiváló szaporítóanyagért nem szükséges a méltán híres francia Provence tartományba látogatnunk, hiszen hazánkban is több őstermelőtől foglalkozik levendula-palánta-előállítással, amelyek azon túl, hogy egészségesek, adaptálódtak a hazai klimatikus és környezeti viszonyokhoz is. Ha van a balkonon, vagy a kertünkben egy napfényes rész, bátran vágjunk bele a levendulaültetésbe. Akár egy cserépnyi levendulával is lila hangulatot varázsolhatunk a környezetünkbe. És ha kedvet kapnánk a levendulás muffin elkészítéséhez elegendő egy kicsi marék virágot adni a tésztaához, mert a levendulára különösen érvényes a mondás, hogy a kevesebb több, azaz a kellemes virágillat-íz eléréséhez óvatosan adagoljuk a levendulát.



LEVENDULÁS MUFFIN

Először a száraz hozzávalókat – $\frac{3}{4}$ bögre cukor, 2 vaníliás cukor, 3 bögre liszt, 2 kávéskanál sütőpor, fél kávéskanál só – összekeverjük, majd hozzáadunk $\frac{1}{2}$ bögre olajat, 1 és $\frac{1}{4}$ bögre tejet, 3 felvert egész tojást és 2 kávéskanál száritott, élelmezési célra szánt levendulát. A muffint formákba öntjük és 180 fokon 25 percig sütjük.

Védett eredetű zöldségek és gyümölcsök

A zöldségek és gyümölcsök akár évszázadokra is visszanyúló termesztése és nemesítése során kialakultak olyan termesztési körzetek, ahol az adott faj megtalálta a számára legmegfelelőbb életfeltételeket.

Ezt általában a jó minőségű, valamint rendszeres és nagy mennyiségű termés jelzi. Ezek a területeken általában kialakul még valami olyan többletérték pl. különösen zamatos gyümölcs, különleges feldolgozási technika és/vagy feldolgozott termék, amely egyedülállóvá, különlegessé teszi az adott vidéken előállított zöldségeket és gyümölcsöket, valamint a belőlük előállított termékeket. A termékek ezen tulajdonsága többletértéket képvisel, hiszen ezeket a különleges gyümölcsöket és zöldségeket magasabb áron lehet értékesíteni az egyéb termőhelyen előállított termékekhez képest. Azért, hogy ezekkel a földrajzi nevekkal ne lehessen visszaélni, azaz megtevesztetni a fogyasztót, ezeket a termékeket az EU védjeggyel védi, ezáltal biztosítva azt, hogy csak azokon a termékeken szerepelhessenek ezek a többletjelentést hordozó nevek, amelyek valóban a nevezett területről származnak.

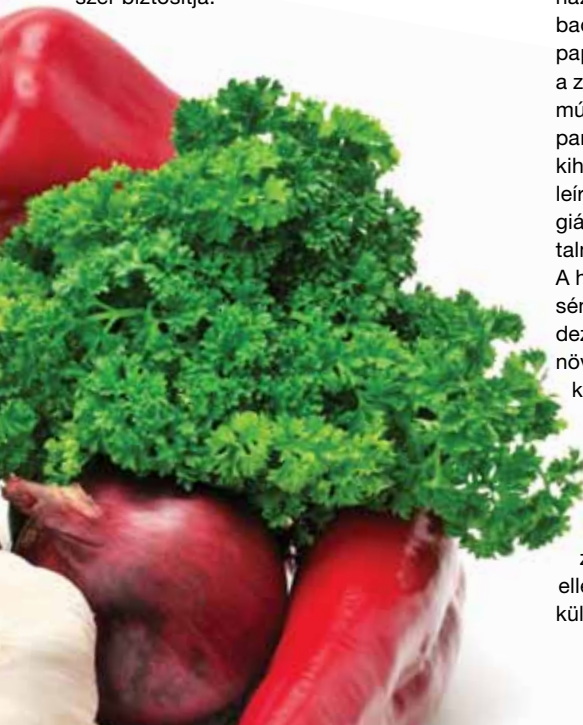
A GÖNCI KAJSZI BARACK Nagyon régóta termesztett gyümölcs Magyarországon, az első ismert magyar kertészeti szakkönyvben is szerepel a „kajszi-baraczk” (Lippay János 1667). A gyümölcstermesztés felfutása a vidéken több egyéb tényező mellett a filoxérvésznek is köszönhető, amelynek következtében sok hegy- és dombvidéki szőlőterületen az elpusztult szőlő helyett gyümölcsfákat ültettek. Göncöt és környékét a kajszival kapcsolatban 1871-ben említik először, mint olyan vidéket, ahol a kajszit „szép mennyiségben” termesztik. Az elkövetkező évtizedekben Gönc és környéke szőlő- és bortermelő vidékből teljesen gyümölcstermesztő vidékké változott, ahol a korán virágzó kajszi az északi fekvésnek köszönhetően később induló vegetációs időszak miatt könnyebben átvészeli a tavaszi fagyokat, és a hosszabb érési idő, valamint a klimatikus- és talajadottságok is kedveznek az íz kialakulásának. Megindult a nagygyümölcsű és zamatos kajszifajták tudatos szelektálása, ennek eredményeképpen 1960-ban előzetes elismerést kapott az első

MAGYARORSZÁGON
A ZÖLDSÉGEK ÉS
GYÜMÖLCSÖK KÖZÜL
EREDETVÉDETT TERMÉK
A HAJDÚSÁGI TORMA,
A MAKÓI VÖRÖSHAGYMA,
A GÖNCI KAJSZI ÉS
A SZENTESI PAPIKA





gönci fajta, a Magyar Kajszi C235, majd 1971-ben államilag elismert fajtává vált. A napjainkban is egyik legfinomabb gyümölcsű fajtának tartott Magyar Kajszi C235 hírnevét nagyban növelte, hogy a belőle helyben készített kiváló pálinka egyre nagyobb ismertségre tett szert, és ma már Gönci Barackpálinka néven szintén eredetvédelemmel rendelkező termék. Természetesen nem csak ez az egy fajta kajszi terem Gönc környékén, az eredetvédelem a termékleírásban meghatározott fajták gyümölcseire vonatkozik, amelyeknek az egyéb termőhelyen termesztett kajszihoz képest magasabb minőségi követelményeknek is meg kell felelniük. A termék igazolt származását a részletes származási adatokkal kibővített címke és a szigorú nyomonkövetési rendszer biztosítja.



A SZENTESI PAPRIKA Szentes környékén a kifejezetten friss fogyasztásra szánt paprika története 1875-ig nyúlik vissza, amikor az első boltkertészek itt letelepedtek. A paprika mint fűszer és zöldségnövény már a XVII. sz. végén megjelent, de a bolgárok új, öntözésre alapuló kertészeti technikákat és déli eredetű új zöldségfajtákat hoztak magukkal, amelyeket sikeresen értékesítettek nem csak a helyi piacokon, hanem távolabb is. Az itteni könnyen felmelegedő, jól trágyázott talajok kedveztek a paprikának, a termelés gyorsan felfutott és nemsokára egyre több gazda fogott bele az új rendszerű, öntözéssel paprikatermesztésbe. Az 1930-as évekre már tájfajtákat is nemesítettek és megindult a paprika hajtatása is.



Az 1960-80-as években fűrt termálvíz kutatás segítségével mára a termálvízzel fűtött üvegházi hajtás gyakorlatilag kiszorította a szabadföldi termelést a térségben. A szentesi paprikafajták, akár a klasszikus fehér, vagy a zöld hegyes erős, a magas C-vitamin tartalmú piros kápia, vagy az ismét terjedőben lévő paradicsom alakú paprika, messzemenően kihasználják a terület adottságait és a termékleírásban meghatározott termesztéstechnológiát betartva kiváló minőségű, magas beltartalmi értékekkel bíró termék a végeredmény. A hajtási technológia folyamatos fejlesztésének eredményeképpen a termesztőberendezésben hatékonyan alkalmazható biológiai növényvédelem segítségével a szentesi paprika rációfól mindazon múltban gyökerező előítéletre, amely az üvegházi zöldségeket kevésbé tartja értékesnek a szabadföldön termesztettnél. Az oltalom alatt álló földrajzi jelzéssel védett termékek minőségét, a védjegyhasználat jogosságát a megyei zöldség-gyümölcs ellenőrzők fokozottan ellenőrzik, így segítve a védjegyes termékek különleges voltának megőrzését.

Tokaji randevűk Hegyalján

A Tokaji borvidékre két és fél óra alatt érkezhetsz meg az utazó Buda-pestről, de már jóval korábban megpillanthatja az 514 méter magas Tokaji-hegyet, Miskolc felől haladva a 37-es úton. A borvidék 5000 hektárnyi területe Magyarország északi részén, a sátorlajúhelyi Sátor-hegy, az abaujszántói Sátor-hegy és a tokaji Kopasz-hegy által határolt háromszögben helyezkedik el.

A világ első természetes édes borát termelő, 2002-ben világörökséggé nyilvánított Tokaj-hegyaljai borvidék egyedülálló adottságokkal rendelkezik. Speciális és egyik legfontosabb sajátossága a különleges termőterület. A vulkanikus alapú agyag- vagy lösztalaj, a napsütötte déli lejtők, valamint a Tisza és Bodrog folyók által meghatározott mikroklima kedvező körülményeket biztosít a *Botrytis cinerea* (nemespenész) kialakulásának, és az ezt követő aszúsodásnak.

A vidék másik sajátossága az évszázadok óta honos szőlőfajták: a furmint, a hárslevelű és a sárga muskotály megléte. A jellegzetes tokaji bor elkészültéhez szükség van még a sziklákba vágott pincék hatalmas rendszerére is, amely egész évben állandó, 12°C körüli hőmérsékletével és magas, 96% körüli páratartalmával ideális helyszín a borok érlelésére. S ami a környezeti adottságokon kívül szintúgy elengedhetetlen, az a nemzedékek óta szőlő- és borkultúrával foglalkozó emberek tudása. Tokaj – öt évszázad történelem. Az aszúbor első írá-

sos említése 1571-ben történt. 1641-ben megszületett a borvidék szőlőrendtartása. III. Károly királyi dekrétuma alapján 1737-ben lett a világ első zárt borvidéke Tokaj. Vitathatatlanul a világ egyik legkiemelkedőbb termőhelye, ahol az elmúlt két évtizedben új borstílusok és kifejezőmódok alakultak ki, száraz és édes kategóriában egyaránt. A Tokaji Aszú ma is több száz éves aszúkészítési szabályok alapján készül, nem minden évben, csak a jó évjáratokban. Utoljára 2008-ban volt jó aszú évjárat. Az aszúbor jól behűtve kiváló aperitif, emellett libamájhoz, kéksajtokhoz, aszalt gyümölcsökhöz 12–14°C-ra hűtve ajánljuk. A túlérett és a botritiszes szőlőből, termelőnként más-más stílusú, egyedi karakterű késői szüretelésű és szamorodni borok készülnek. A hagyományos hegyaljai szőlőfajtákból készülő száraz borok a tokaji termőhelyek, a tokaji dűlők kifejezésében új lehetőségeket teremtettek. A megújult Tokaji Borlovagrend borkóstoló-sorozatot indított a nagyközön-

A MEGÚJULT TOKAJI BORLOVAGREND BORKÓSTOLÓ-SOROZATOT INDÍTOTT A NAGYKÖZÖNSÉGNEK TOKAJ-HEGYALJÁN

ségnek Tokaj-Hegyalján. Minden hónap második szombatján a borvidék más-más településén tartja a Tokaj Rendez-Vous-t, ahova meghívja a helyi bortermelőket, kézműveseket, és bemutatja

a település turisztikai látnivalóit, érdekességeit. Ugyanezen a hétfőn vasárnaponként, immár egy éve, Tokaj-Hegyalja Piac működik a Sárga Borháznál a Disznókó Szőlőbirtokon, 50 helyi termelő és kézműves részvételével. Minden hónap második hétfőjére kiváló lehetőséget kínál a történelmi Tokaji borvidék megismerésére, borainak és ízeinek felfedezésére.

Őseink eledele – mit ettek eleink?

Vajon miben különbözött őseink eledele a mai kor alapanyagaitól? Manapság is érdemes visszanyúlni az ősi ételekhez, hiszen gazdag tápanyagforrások, ezért kedvező élettani hatással bírnak.

A régi korok növényei szerves egészet alkotnak a környezetükkel és illeszkedtek az ökoszisztémába. Őseink hiedelme szerint a fán termő gyümölcsök, virágok az égi világgal hozhatók kapcsolatba, a földi világ növényei a kalászos növények (árpa, búza, köles), fűvek, gombák, és a föld alatti világot az ehető gumós, hagymás és gyökérzöltségek jelképezték, őseink vélhetően e jelképrendszer alapján természetették étkezésre szánt növényeiket. Ma jellemzően háttérbe szorultak a tájfajták, amelyek korábban az adott tájegység sajátosságaihoz alkalmazkodva csökkentették a gazdálkodás természeti kockázatait. Érdekes volna az ősi természetés hagyományait továbbvinni, de ez sajnos nem minden esetben valószínűsíthető meg. Az őseink által is jól ismert **BÚZA** nemzetség valamennyi tagját az ún. vad alakorból vezetik le. Az újra „felfedezett” ősi búzafajtákból készített étel könnyen emészthető. A magas fehérjetartalmú ősi eredetű tönkölybúza reneszánszát éli, a reformtáplálkozás kedvelt alapanyaga.

Az **ÁRPÁT** Euráziában „igénytelensége” miatt már az új-körök óta természetzik. A rövid nyarú északi tájakon fontos kenyérgabona; a déli, melegebb országokban főleg takarmánygabona. Az árpagyöngyből (gersli) készült kása emberi fogyasztásra is kitűnő. Az árpa gyógyító hatása: gyomor- és idegnyugtató, hatásos a hörghurut, asztma ellen. Őseink is használták a szervezet tisztítására, lázcsillapításra, gyomorrontáskor, bőrkütesek megszüntetésére. Kiváló a rizs helyettesítésére, de hosszabb főzési idővel kell számolnunk.



A **KÖLES** a kőkorszak óta természetett gabonaféle. Őseink is ismerték és természetítették, de ételkultúránk nem alakult ki vele kapcsolatban. Európában a 18-19. századtól kezdve ritkábban fogyasztották, ma viszont a Föld népességének harmada alapélelemként fogyasztja. A kölesből készült ételekkel sok hasznos komponenst – többek között számos ásványi anyagot (vasat, magnéziumot, káliumot, cinket, fluort) is – be tudunk vinni szervezetünkbe, ezáltal a gyulladásos állapotok gyorsabban gyógyulhatnak. Mivel elég könnyen emészthető, így a benne lévő tápanyagok nagyon jól hasznosulnak kisgyerekek, növekedésben lévő fiatalok, kismamák és betegek szervezetében. A **ZAB**, jó beltartalmi tulajdonságainak köszönhetően (magas fehérje-, zsír-, ásványi anyag-tartalom) kiválóan alkalmas mind emberi fogyasztásra, mind pedig állati takarmányozásra. Emellett alapvetően mediterrán

elterjedésű növény veteményeseivel a honfoglaló magyarok már a Kárpát-medencébe való érkezésükkor találkoztak, étkezésükbe azonban akkor még kevésbé illesztették be. Napjainkra viszont az emberiség felismerte a zab mint takarmánygabona értékét, emellett pedig humán táplálkozás céljára is természetzik, hiszen a zab a koleszterinszintünk csökkentésével csökkenti a szív- és érrendszeri megbetegedések kockázatát, továbbá vérnyomás-csökkentő és még folytathatnánk a sort. A **ROZS** az Óvilág mérsékelt égövének jellegzetes növényfaja. Mivel azonban a rozst „búzahelyettesítőnek” vetették ott, ahol a búza számára nem alkalmas az éghajlat, őseinknek még nem volt szüksége erre a növényre, ilyen értelemben tehát nem tekinthető elődeink ételének. A mérsékelt égöv alatt a búza után ma már a rozs a második kenyérgabona-növény. Lisztjéből jó minőségű kenyér készíthető.



Magyarország gyógyvízkincse

Az ásvány- és gyógyvizeket már a régi idők óta használják az egyes megbetegedések kezelésére, általában a népi megfigyelések alapján.

Magyarország vízrajzának jellegzetessége, hogy rendkívül gazdag termásvizekben. Országunk hévízkészlete világviszonylatban is jelentős, Európában pedig egészen páratlan. Meleg vizet (30°C feletti) adó kútjaink száma több mint ezerre tehető és ennek jelentős része gyógyvíz is. Hazánk gyógyvizeinek háromnegyede az Alföldön található, de az ország szinte minden régiójában találhatunk kutakat. Tapolcán van Európa egyetlen barlangfürdője, Hévíz pedig Európa legismertebb meleg (33°C) gyógyvizű tava. Magyarországon sok az orvosilag is elismert és kiváló gyógyító hatásokkal rendelkező gyógyvíz.

A betegségek megelőzésében és gyógyításában rendkívül sokoldalúak, nemcsak külsőleges használatra alkalmasak, mint fürdővizek, hanem fogyasztásra is alkalmasak. A főváros gyógyfürdői közül kiemelhetjük a Rudas, a Széchenyi és a Gellért Fürdőt. Légzőszervi megbetegedésekre a sárvári és a hőgyészi kutak vizét, valamint a bükkszéki vizet lehet ajánlani. Vesebetegségek kezelésére Nagyberényben, pszichés zavarok gyógyítására Agárdon találhatunk gyógyhatású vizet. Szív- és érrendszeri megbetegedések

kezelésére lehet ajánlani például a budapesti Gellért és a Széchenyi Fürdő vizét vagy a Mesteriben lévő termálfürdőt. Emésztőrendszeri megbetegedésekre főként bükki vizek ajánlhatóak. A nőgyógyászati megbetegedések Eger környékén, Budapesten és Hőgyészen kezelhetők termálvízzel. A vízben a mozgás is könnyebb. A sűrűdás masszázsként hat a fáradt izmokra, végtagokra. A magas hőmérsékletű víz (32–37°C) hatására az erek kitágulnak, szaporább lesz a szívverés és a légzés. A langyos víz (21–31°C) megnyugtatja az idegrendszert, a hűvös fürdő (15–20°C) pedig felgyorsítja az anyagcserét, és valódi felfrissülés nyújt. Az ásványi anyagok a bőr meleg hatására kitágult pórusain keresztül felszívódva fejtik ki jótékony hatásukat, és indítanak be gyógyító folyamatokat a szervezetben.



Magyar kutyafajták

2004-ben a magyar kutyafajtákat nemzeti kincsnek minősítették, az állam rendeletileg elősegíti ezen kutyafajták tenyésztését, állományának fenntartását. Összeállításunkban bemutatjuk „nemzeti kincseinket”, a kutyákat, amelyek őshonos magyar fajtáknak tekintendők.



VADÁSZKUTYÁK

MAGYAR AGÁR A magyar agár talán a legkevésbé ismert magyar kutyafajta, amely nem egyszer a kihalás szélén állt. Az agarak hosszú órákig képesek mozdulatlanul szunyókálni, és ha mégis megmozdulnak, általában az is csak a következő fekhelyig tart. Természetesen ennek ellenére ők is igénylik a sétákat és a mozgást. Lakásban, kertben egyaránt tarthatók.

MAGYAR VIZSLA Rövidszőrű magyar vizsla és drótszőrű magyar vizsla

A magyar vizsla világszerte az egyik legismertebb magyar vadászkutya. Külleme és belső tulajdonságai miatt kedvelt házi kedvenc, de mint munkakutya is megállja a helyét. Nyugodt, jóindulatú, érzékeny, a durva bánásmódot nehezen viseli. Nagyon nagy mozgásigénye miatt csak olyan gazdának ajánlható, aki képes biztosítani a megfelelő mozgást. Nagyon szereti az ember közelségét, társaságát.

ERDÉLYI KOPÓ Az erdélyi kopó egy ősi magyar vadászkutya, melynek tulajdonságait a speciális éghajlati és terepviszonyok alakították ki. Annak ellenére, hogy magyar fajta, kevesen ismerik, pedig rajongói szerint nagyobb megbecsülést érdemelne. Nemes megjelénésű, független és nagyon öntudatos kutyafajta. Rendkívül intelligens, könnyen tanítható, ám következetes nevelést igényel.

TERELŐKUTYÁK

KOMONDOR A komondor független, visszafogott természetű, kiegyensúlyozott, szívós kutya. Meglehetősen önálló gondolkodású, ami korábbi feladatából – a nyáj őrzése és védelme – adódik. Jó házőrző, de nem ugatós és nem agresszív. A komondor gazdáknak a kutya dominanciára való hajlamával kell megbirkóznuk, ezért kezdő kutyatartóknak nem szokták ajánlani.

KUVASZ A kuvasz kissé kétes hírű kutyafajta, sokan kiszámíthatatlannak, veszedelmesnek tartják. Természetesen ez így nem igaz, a kuvasz egy kemény, határozott jellemű kutya, amely erős, magabiztos gazda kezébe való, megfelelő kezekben kiváló őrző-védő kutya, amely gazdáját, ha kell, akár az élete árán is megvédi. Csak kinti tartása javasolt, lakásba nem való.

MUDI A mudi bátor viselkedése miatt a pásztorkörök körében a nagyobb testű, vagy nehezen kezelhető állatok terelésére is igen kedvelt.

Annak ellenére, hogy eredetileg pásztorkutya, vaddisznó-hajtvadászatra is használják. Meglepő módon Magyarországon kevésbé ismerik, ugyanakkor Finnországban egy népszerű, kedvelt kutyafajta.

PUMI Sokáig a pulit és a pumit nem tekintették különálló fajtáknak, csak 1920-ban történt meg a két fajta elkülönítése. A pumi közepesnél kisebb méretű kutya, amely megjelenésében le sem tagadhatná a terrier őseket. A pumi energiája kimeríthetetlen. Csak a mozgalmasságot kedvelő, sportos családoknak ajánlható.

PULI Az legismertebb magyar terelőkutya-fajta.

A puli legfeltűnőbb külső tulajdonsága a szinte páratlan szőrköntöse, amely a fajta egyik védjegye. Nagy mozgásigényű, lakásban tartása kevésbé javasolt. Intelligens, bátor kutya, semmitől sem fél. Idegekkel szemben bizalmatlan, azonban nagyon kiegyensúlyozott, tökéletesen beilleszkedik egy családba.



A HUNGARIKUMOK GYŰJTEMÉNYÉNEK RÉSZÉVÉ VÁLT A KARCAGI BIRKAPÖRKÖLT, amelyet mind a mai napig a nomád korban kialakult módon főznek. A hungarikumok tematikus gyűjtésben, sok érdekességgel és hasznos információval kiegészítve hamarosan külön weboldalon lesznek elérhetők.

AZ ÚJ HALGAZDÁLKODÁSI TÖRVÉNY úgy fogja szabályozni a hazai természetes vizek horgászatát és halászatát, hogy a horgász turizmus fejlesztése mellett, biztosítja a helyi piacok, igazolt eredetű friss hallal történő ellátását is.



FOLYTATÓDIK A NÉBIH JANUÁRBAN MEGKEZDETT GYERMEK-KÖZÉTKEZTETÉSI ÉTELEK ÉRZÉKSZERV VIZSGÁLAT-SOROZATA.

A rengeteg pozitív visszajelzés arra enged következtetni, hogy a szülők tudni szeretnék, hogy mit eszik gyermekük az iskolai menzán és az esetleges nemtetszésüknek is hangot adnak. A vizsgálati eredményeket folyamatosan közzéteszik a www.nebih.gov.hu oldalon.



A KONYHAMALAC ÉS A KONYHATÜNDÉR KALANDJAI



NE FELEJTSD!

ÉDESSÉGEK HELYETT VÁLASSZ INKÁBB NAPÉRLELTE GYÜMÖLCSÖKET, AMELYEK FINOMAK ÉS EGÉSZSÉGESEK!

REJTVÉNYÜNKEL EZÜTTAL VIDÁM PERCEKET SZERETNÉNK SZEREZNI OLVASÓINKNAK. A MEGFEJTÉS A KARIKATÚRÁHOZ TARTOZÓ VICC.

							HARCIAS NÓ	A POÉN 1. RÉSZÉ	FÉRFI ELŐD	KÖNNYEL- MŰ ZORRO JELE	FÉLIG BÓI A POÉN 2. RÉSZÉ
VASTAG TÖRZSŰ TRÓPUSI NÖVÉNY	A POÉN 3. RÉSZÉ	TITOK- ZATOS HAVASI EMBER	VAN ILYEN ESKÜ IS	INDUL A MUNKA!	A TÖB- BES SZÁM JELE	ÚT, FA- SORRAL FESTŐ (JÓZSEF)					
MÁLTAI AUTÓJEL					PÁZSIT A TANULÓ VEZETŐ JELE						
LIMA A FŐ- VÁROSA											
MAGYAR TEVÉADO				URALKO- DÓI SZEK							
KÉM				BELSŐ VONZÁS!							
					POTYKA- SZELET!						
					LÍRAI KÖL- TEMÉNY						
A KÉN VEGYJELE		A BESZÉD EGYSÉGE									
RÉSZÉRE, RÖVIDEN		PÓLUS				ELEMI PARÁNY					
						ÁLLJ!					
ISKOLA, DIÁK- SZÓVAL				IMÁDSÁG RÉSZÉ!							
				GÖRÖG BETŰ			FÉMPÉNZ ATLE- TIKA(I), RÖVIDEN				MEG- LEPETT EMBER MONDJA
KICSINYÍ- TÓ KEPZŐ											
BAR, RÖVIDEN			DUNÁNTŰ- LI VÁROS								
			KEZDETI KRIZIS!								
					ARRAFÉLÉ LEVŐ						
					MÉTER, RÖVIDEN						
DEREG- LYE	S										?

Minden ötvenedik megfejtőnk hűtőmágnezt
és szilikon krémkenő spatulát nyer!
Várjuk megfejtéseiket (névvel, címmel)
az info@eteltcsakokoson.hu e-mail címre.
Beküldési határidő: 2013. augusztus 31.
Nyereményüket postán küldjük el.

**Nem akarok
több rókát
látni!**

Gyomorrontással kezdődik...

de végződhet súlyosabb tünetekkel is,
ha nem megfelelő minőségű élelmiszer
kerül az asztalunkra.

Előzzük meg együtt a bajt!

A **NÉBIH Zöld számán** bejelentheti,
ha élelmiszerbiztonsági szempontból
kifogásolható termékekkel találkozik.



n é b i h

Termőföldtől az asztalig

www.nebih.gov.hu

www.facebook.com/nebih.hu



06-80/A NEBIH
06-80/2 63244