

öko **TESZT**

A FOGYASZTÓI
ÉS BETEGJOGI
ÉRDEKVÉDELMI
SZÖVETSÉG
KIADVÁNYA



**TÉRSÉGI
HAGYOMÁNYOK**



**MÉRGET
A SZÁNKBA?**

GYERMEKFOGKRÉMEKET
TESZTELTÜNK



**KUTYATÁPOK
MI ETETÜNK, MINKET
PEDIG ETETNEK?**

MIK AZOK A HELYI TERMÉKEK?



**FÓKUSZBAN
A KISTERMELŐK**

Tartalom

Előszó.....	1
Mire figyeljünk vásárláskor?	2
Térségi hagyományok.....	3
Falusi turizmus.....	6
Mik azok a helyi termékek?	7
Legjobb a hazai... ..	10
Helyi termelőket kérdeztünk... ..	12
Fókuszban a kistermelők.....	14
Tartósítás házilag.....	16
Használt étolajból bioüzemanyag.....	19
Barkácsolj, építs komposztálót!.....	20
Mi etetünk, minket pedig etetnek?.....	22
Zöld iroda, zöld munkahely	29
Mérget a szánkba?.....	32
Mosó Masa mosodája.....	38
Hová kerüljön a veszélyes hulladék?.....	39
Kockázatos anyagok, hétköznapi mérgeink.....	40
Újítsuk fel otthonunkat!	45
Környezeti tartalmú logók, tanúsítványok.....	48



Készült az Európai Unió és Magyarország kormánya támogatásával,
a Fogyasztói és Betegügyi Érdekvédelmi Szövetség megbízásából.
www.ökoteszt.hu

Minden jog fenntartva. A kiadványt, illetve annak részét tilos sokszorosítani, bármely formában, vagy eszközzel a kiadó engedélye nélkül közölni.
Készítette: GBT Press Kft.

„Helyi közösségek megerősítése termékesztek és jó gyakorlatok népszerűsítésével”
A projekt a Darányi Ignác Terv Új Magyarország Vidékfejlesztési Program, LEADER térségek közötti együttműködés jogcím keretében valósul meg.
Európai Mezőgazdasági Vidékfejlesztési Alap: a vidéki területekbe beruházó Európa

Előszó

Sok kicsi sokra megy...

Jó olyan településen lakni, amelynek lelke van. Kevés, ha pusztán csak szép, mint egy élettelen kép a nappali falán. Látni, hallani, érezni kell a hangulatát, a lüktetését, a csendjét.

Felgyorsult életünkben, a mindennapi rohanásban kevés időnk jut arra, hogy elgondolkodjunk: élünk, vagy csak lakunk falunkban, városunkban? Ritkán gondoljuk végig a saját felelősségünket lakbelyünk fejlődésében. Ha mindennapi ténykedéseinkben nem vagyunk tudatosak és lojálisak, ha nem sarkalljuk erre a környezetünkben élőket is, ne csodálkozzunk azon, ha bezár a sarki fűszeres, elköltözik a virágboltos, nem nyit ki többé a zöldséges. Persze az éremnek két oldala van, hiszen ha nem kapunk jó minőségű terméket megfelelő áron, ha a portéka nem az, aminek látszik, elmegy a kedvünk a helyi termékektől és más beszerzési forrás után nézünk. Kölcsönösség és bizalom az alapja az effajta együttműködésnek.

Fedezzük fel, ismerjük meg lakóbhelyünket! Szomorú tény, hogy sok fiatal előbb fürdik a tengerben, mint a Balatonban, gyakrabban kirándul a Tátrában, mint a Mátrában, többször látogatja a külföldi városokat, mint a határon belüli, hasonlóan szépeket. Pedig a szabadidő kellemes eltöltésére számtalan jobbnál jobb lehetőség kínálkozik szűkebb hazánkban is. A közelmúltban egy környékbeli kisváros általános iskolájának tanulmányi versenyén környezetből a település nevezetességeit, ismert személyiségeit választották témának. De jó ötlet! A gyerekek térképen jelölték be, hol találhatóak a látványosságok, elmondták, mit tudnak azokról. Az egyik versenyző kislány anyukája lelkesen mesélte, hogy a város honlapjáról kigyűjtötték a helyszíneket, majd a vetélkedő előtti hétvégén a család felkereste a látnivalókat, biciklivel mentek egyik helyszínről a másikra. Bár évekkel ezelőtt költöztek el a fővárosból, eddig nem szenteltek különösebb figyelmet lakóbhelyük tanulmányozására. Nem is gondolták volna, mennyi látnivaló akad itt!

Tanuljunk nyugati szomszédainktól, akik jó példával járnak elől, élnek, használják országukat, fogyasztják saját termékeiket, óvják környezetüket. Úgye milyen egyszerű? Lássunk munkához minél előbb! Hiszen miénk ez az ország, magunknak építjük.

dr. Baran Alexandra
ügyvezető elnök
Fogyasztói és Betegjogi Érdekvédelmi Szövetség



Legyünk tudatosak

Mire figyeljünk vásárláskor?



Napjainkban számtalan inger ér minket, amikor vásárolni indulunk.

A boltok roskadozó

polcai, sok reklám, akció,

s persze szükségleteink, igényeink

sarkallnak vásárlásra, melyeknek

csak pénztárcánk és tudatos

gondolkodásunk szabhat határt.

Ahhoz, hogy a csábító élelmiszer-

kinálat ellenére is tudatosak

legyünk, érdemes megfontolnunk

néhány szempontot.

VÁSÁROLJUNK HELYBEN KÉSZÜLT, SZEZONÁLIS TERMÉKEKET!

Részesítsük előnyben a helyi termelők által előállított szezonális zöldségeket és gyümölcsöket, a mesterségesen érlelt, tartósított, több száz kilométert utaztatott termékek helyett. Ezzel nemcsak a környezetet óvjuk, de a helyi gazdaság fenntartását is támogatjuk.

LEHETŐLEG FRISS ÉLELMISZERT VÁLASSZUNK!

Kerüljük a fagyasztott termékeket! Előállításuk, tárolásuk ugyanis jelentős környezeti terheléssel jár.

OLVASSUK EL A CÍMKÉT!

Legyünk körültekintőek, és figyeljünk a termék összetevőire! Az élelmiszerek és a kozmetikumok rengeteg káros anyagot tartalmazhatnak, így nem árt megnézni, mit veszünk a kosarunkba.

KERESSÜK A BIOTERMÉKEKET!

A biotermékek minőségi táplálékot jelentenek, káros adalék-, GMO- és vegyszermenteselek. A csomagolt bioélelmiszereken Hu Öko 01 jelzés található.

KERÜLJÜK A TÚLCSOMAGOLT TERMÉKEKET!

Ha tehetjük, az ömlesztett, csomagolatlan, utántölthető termékeket válasszuk, és ne fizessünk feleslegesen a csomagolásért. Ez nemcsak pénztárcánknak, de környezetünknek is kedvező.

HASZNÁLJUNK ÚJRAHASZNOSÍTOTT TÁRGYAKAT!

Az újrahasznosított termékeket sokkal kevesebb energiába kerül előállítani, mint az újakat.

VÁLASSZUNK TARTÓS, JAVÍTHATÓ TÁRGYAKAT, BERENDEZÉSEKET!

Próbáljuk elkerülni az eldobható, egyszer használatos dolgokat. Ezek előállítása ugyanis nagymértékű energiapazarlással és környezetszennyezéssel jár.

NE HAGYJUK MAGUNKAT BEFOLYÁSOLNI!

Ne a reklámok hatására, hanem előzetes tapasztalataink, ismereteink alapján vásároljunk!

A LEGJOBB ÁR-ÉRTÉK ARÁNY ALAPJÁN DÖNTSÜNK!

Nem mindig a legdrágább a legjobb. Legyünk körültekintőek és mérlegeljünk: megfelelő minőségű terméket kapunk-e a meghirdetett árért?

NE KÉRJÜNK SZATYROT!

Mindig vigyünk magunkkal textil bevásárlótáskát vagy kosarat, így sem papír, sem műanyag bevásárlózacskóra nem lesz szükségünk.

2

KÉSZÍTSÜNK BEVÁSÁRLÓLISTÁT!

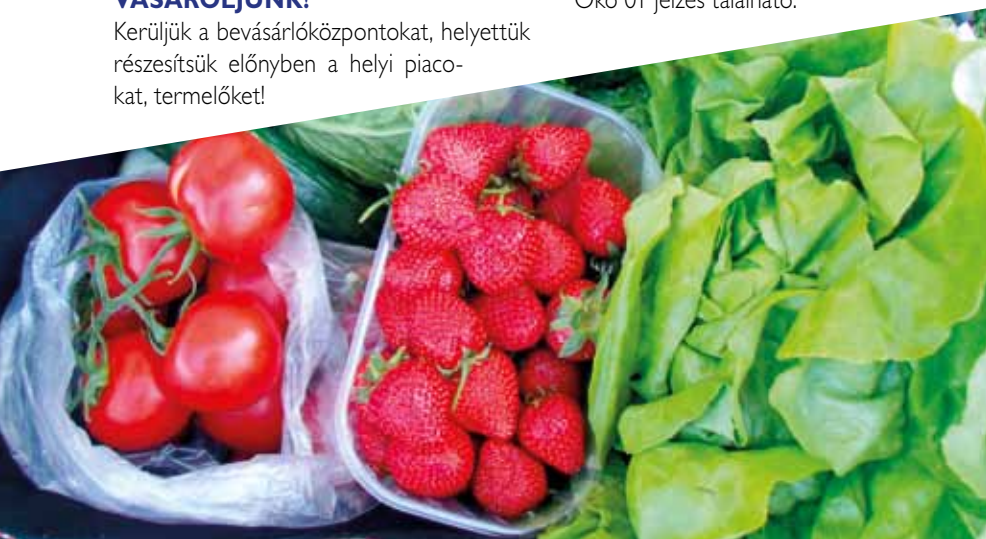
Vásárlás előtt gondoljuk át, mire van ténylegesen szükségünk. Ne vegyünk meg felesleges termékeket, csak olyanokat, amelyeket már előzetesen feljegyeztünk.

CÉLIRÁNYOSAN VÁSÁROLJUNK!

Ne kalandozzunk el a teli polcok között, mert így nagyobb eséllyel vásárolhatunk felesleges termékeket.

HELYI TERMELŐTŐL VÁSÁROLJUNK!

Kerüljük a bevásárlóközpontokat, helyettük részesítsük előnyben a helyi piacokat, termelőket!



A jászok büszkéek hagyományaikra, kulturális értékeikre, erre számos hagyományőrző és kulturális rendezvény hívja fel a figyelmet a kistérségben. Mindegyiknek megvan a maga tradicionális és kulturális jelentősége, közülük az egyik legjelentősebb a Jászok Világtalálkozója. Az 1998-ban megrendezett világtalálkozón választották meg a Jászság újkorának első jászkapitányát, akinek legfőbb feladata a jász hagyományőrzés támogatása, a jász identitás erősítése.

HONISMERETI SZAKKÖRÖK, TÁJHÁZAK ÉS HELYTÖRTÉNETI GYŰJTEMÉNYEK A JÁZSÁGBAN

A jászági honismereti szakkörök tevékenysége igen széles körű. Elsődleges feladatuk az egykori népelet tárgyi emlékeinek összegyűjtése, megőrzése, de emellett nagy hangsúlyt fektetnek a gazdálkodás, a mesterségek ismeretanyagának feltérképezésére és írásban való rögzítésére. A szakkörök különösen sokat tesznek a régi szokások megismerése és megőrzése érdekében is. Így elevenítik fel időről időre egyebek között a régi disznótör, az aratás, a cséplés, a szüret, a lakodalom és a betlehemezés szokását. 2006-ban a jákóhalmi és a dósai honismereti szakkörök életre hívták a Nepomuki Szent János napján, május 16-án gyakorolt egykori szokást, a Jánoska-eresztést, amelyhez a következő évben Jásztelek és Jászberény is csatlakozott, s a rég elfeledett szokás azóta újra él. 1989-től minden év decemberében Jászkiséren rendezik meg az Apáról fiúra című hagyományőrző bemutatót, ahol elsősorban gyermekek szerepelnek, de felnőtt csoportok is szívesen közreműködnek.

A szakkörök lelkes gyűjtőmunkája révén alakultak meg a helytörténeti gyűjtemények és tájházak. Fenntartásukat a helyi önkor-



Amiről érdemes beszélni!

Térségi hagyományok

3

mányzatok vállalták magukra, de a kiállítások gondozását a szakköri tagok végzik. A Jászságban – az országban egyedülálló módon – tizenhárom településen (Alattyán, Jánoshida, Jászágó, Jászapáti, Jászárokszállás, Jászboldogháza, Jászdózsa, Jászfényszaru, Jászkóhalmi, Jászkisér, Jászlady, Jásztelek, Jászszentandrás) 18 helytörténeti gyűjtemény, tájház működik.



KÉZMŰIPARI HAGYOMÁNYOK

A kistérségben szép számmal vannak kádárok, kovácsok, kosár- és szalmafonók, asztalosok, népi iparművészek, népviselet-készítők, fafaragók. Ahol a falusi turizmus számottevő, bemutató műhelyek is üzemelnek, például Jászapátiban és Jászszentandrásan.

A szűcsművészet, mely a szűcsök készítette bőrruhák hímzett díszítése, szintén jellemző a Jászságra. A kompozíciók és a ruhák díszítésének szerkezeti tökéletesítése a 19. században csúcspontjára ért, de a színesség hanyatlott. A Jászságban a zöld lett az uralkodó szín. Napjainkban is gyönyörködhetünk a jászági szűcsművészetben textíliákon. Ebben nagy szerepe van a díszítőművészeti szakköröknek.

HAGYOMÁNYŐRZÉS A NÉPTÁNC NYELVÉN

A hagyományőrzés másik jelentős bázisa a jászági néptáncmozgalom. 1971-ben alakult meg Jászberényben az azóta nemzetközi hírűvé vált Jászsági Népi Együttes, amely kezdettől fogva szívügyének tekinti a jászági táncok összegyűjtését,

Tavaszköszöntés Mendén

A Hungarikum bizottság 2013. január 31-i ülésén többek között elfogadta a szellemi kulturális örökség nemzeti jegyzékét, amely több turisztikai szempontból is érdekes attrakciót, terméket tartalmaz.

A Magyar Értéktár alapján a szellemi kulturális örökség nemzeti jegyzékében hungarikum a templomdíszítés szokása Mendén, amely pünkösöd ünnepéhez kötődő, egyházi keretek között zajló tavaszköszöntő szokás. A háromnapos ünnepi időszakhoz kapcsolódó hagyomány elsősorban a helyi, szlovák eredetű

evangélikus közösség tagjait érinti, de a mendei katolikusok és a környező települések evangélikusai is gyakori résztvevői az eseménynek. A templomi májfaállítás szokásában a gyülekezet tagjai nemek és korcsoportok szerinti munkamegosztásban vesznek részt. A férfiak a fák kivágását, szállítását, elhelyezését végzik, míg az asszonyok és gyermekek dolga a fákra kerülő textíliák elkészítése és a fák kendőkkel történő díszítése.

A szalagokkal, hímzett és horgolt kendőkkel feldíszített nyolc nyárfá kitölti a templom

két padsora közötti belső teret. A gyülekezet tagjai a májfák alatt ülve hallgatják végig az istentiszteletet.

Az evangélikus gyülekezet tagjai egész éven át aktív közösségként működnek, azonban kiemelkedő szerepe van a hagyomány fenntartásának a csoportidentitás folyamatos megerősítésében. Ennek része az ünnep előtti készülődés, a munka megszervezése, a feladatok kiosztása, az új résztvevők helyének, feladatának megjelölése, és a díszítés utáni közös étkezés.

megismerését és népszerűsítését. Az együttesnek napjainkban négy gyermek, egy ifjúsági és egy felnőtt csoportja működik. A példájuk nyomán Jászapatiban, Jászkiséren, Jászfényszarun, Jászdózsán és Jászárokszálláson is alakultak együttesek, és ma is sikeresen működnek.

Jászárokszálláson 2001-ben alakult meg a Parázs Hagyományőrző Egyesület, mely a városban évek óta kialakított néptánc-, népzene- és népi hagyományok, kultúra ápolását, továbbfejlesztését, a fiatalok körében való széles körű megismertetését tűzte ki célul. Céljuk a város kulturális életének gazdagítása kézműves bemutatókkal, előadásokkal, rendezvényekkel és fesztiválokkal, a paraszti népi kultúra ápolása. 2002-ben a jászsági néptáncgyüttesek új szervezeti formába tömörültek. Létrejött a Viganó Alapfokú Művészetoktatási Intézmény, amelyben a gyerekek nemcsak táncot tanulnak, de elméleti órákat (folklor, tánc-történet) is hallgatnak, s az anyagból vizsgáznak. A táncgyüttesek mindenkor hasznos időtöltést, a fellépések révén pedig maradandó sikerélményt biztosítanak a gyer-

meknek. Mindezen túl igen jelentős a közösségformáló ereje is. A tánc széles körű térhódítását, s a néptáncok tanulása iránti igényt mutatja az is, hogy 1999-ben megalakult a Jászberényi Hagyományőrző Táncgyüttes.

LOVAS HAGYOMÁNYOK A JÁSZSÁGBAN

Az 1990-es évek elején fordult a figyelem az egykori lovas hagyományok felé. Az országos példa nyomán a Jászság az elsők között volt, ahol megalakult a Jász Lovas Bandérium (Jászberény) és a Szűcs Mihály Huszár Bandérium (Jászfényszaru). Mind a bandériumi munka, mind pedig az íjászat igen közkedvelt a jászok között. Gyakran a család minden tagja részt vesz a munkában. A bandériumok szinte minden falusi, városi és hagyományőrző rendezvényen részt vesznek: díszlegnek, lovas karuszelt, bajvívást mutatnak be, csatát elevenítenek fel. A lovas bandériumok legnagyobb rendezvénye a Tavasi hadjárat, amely minden évben április 2-án, a boldogi csatával kezdődik, majd Jászkóhalmán és Jászberényben folytatódik. Innen tovább indulnak a csapatok Tápíobicskére, ahol eljátsszák a hídi csatát,

majd Isaszegen át egészen Vácig mennek. Az egy héti tartó hadjárat komoly erőpróba embernek és állatnak egyaránt.

A JÁSZSÁGI HAGYOMÁNYŐRZÉS KÖZPONTJA, A JÁSZ MÚZEUM

A jászsági hagyományőrzés legfőbb irányítója, módszertani központja a Jász Múzeum, amely tudományos és közművelődési munkája mellett fontos feladatának tekinti a hagyományőrzés segítését, támogatását. Évtizedek óta szakmai segítséget nyújt a honismereti szakköröknek, tájházaknak, helytörténeti gyűjteményeknek. Kezdeményezője volt a jász viselet felújításának, támogatója a lovas hagyományoknak, szorgalmazója a néptánc-, a népdalkincs összegyűjtésének, valamint a hímzés mintakincs megmentésének. A Jász Múzeumért Kulturális Alapítványon keresztül három kiadványsorozatot jelentet meg (Jászsági Könyvtár, Jászsági Füzetek, Jászság Népművészete), amelyek tudományos, mégis ismeretterjesztő módon teszik közzé a helytörténeti, néprajzi kutatások legújabb eredményeit. Az alapítvány jelentette meg a Jászság első népzenei kasset-táját is.



Szállásajánló

A Jász Múzeumban alakult meg 2007-ben a Sipos Orbán Gyermek Honismereti Szakkör; 2008-ban pedig a Jászsági Hagyományörző Egylet, melynek tagjai rendkívül sokat tesznek a Jászság szokásainak, hagyományainak megismerése, felelevenítése és megőrzése érdekében.



TÁPIÓ-VIDÉK Tápiószentmártonban hagyomány, hogy a falu névadójának – Szent Mártonnak – tiszteletére több napos programot rendeznek (borszentelő, generációk találkozója, sportprogramok, örömezen stb.). Az elmúlt évben kibővült a rendezvénytársaságunk, Tápiószentmárton ugyanis lehetőséget kapott a háromnapos Tápió EXPO megrendezésére, melynek fő célja a térség településeinek, nevezetességeinek, helyi termékeinek, vállalkozásainak bemutatkozása volt. Ennek a rendezvénytársaságnak a jeles gasztronómiai eseménye a IX. Nemzetközi Hurkatöltő Fesztivál.

Az 1989-ben kezdődött sikertörténet, az 1849-es dicsőséges tavaszi hadjáratnak emléket állító rendezvénytársaság a mindenkori lebonyolítás során április 4-én és 5-én érinti a Tápió mentét. Ezen a napon – kis túlzással – rájuk figyel a világ, településeik látják vendégül a magyar katonai hagyományörzés színe-virágát. A korhű egyenruhába öltözött egységeket – honvédeket, huszárokat, tüzekeket – fogadó települések ilyenkor mindent megtesznek, hogy az együttműködés, a vendéglátás tökéletes legyen.

A Kossuth-hagyományairól híres Kóka 1999-ben, a hadjárat 150. évfordulóján fogadta először az egységeket. 2003-ban a nagykáti Kossuth-csapat javaslatára Szentmártonkáta is a hadjárat hivatalos fogadóállomása, helyszíne lett. 2013-ban a Tápióbicskéről kiinduló emlékművet, a gyalogos egységeket fogadó Tápióság és Tápiószecső vált a hadjárat legújabb célállomásává.

JÁSZSÁG

Jelölés: 🌻🌻🌻

„Katalin” ház

5136 Jászszentandrás, Felszabadulás út 7.

Tel.: 0620/258-8060

Eszter Vendégház

5130 Jászapáti, Balla utca 22.

Tel.: 0630/419-8995; 0657/440-852;

0630/539-1045

Várlak

5130 Jászapáti, Nap utca 2/A

Tel.: 0657/441-974, 0670/230-7986

Denevér Vendégház

5142 Alattyán, Szent István út 39.

Tel.: 0630/965-4719

Ildikó Házikó

5130 Jászapáti, Nap utca 2.

Tel.: 0657/440-387, 0630/477-3718

Kozma Ház

5130 Jászapáti, Gyöngyvirág utca 12.

Tel.: 0630/459-5888

Móricz Vendégház

5141 Jásztelek, Külterület 0177/5. hrsz.

Tel.: 0630/231-9954

E-mail: moricz.zsolt@t-online.hu

Petúnia Vendégház

5141 Jásztelek, Szabadság út 32.

Tel.: 0657/462-178, 0670/458-5016,

0670/323-5631

Strohmayer Vendégház

5136 Jászszentandrás, Napsugár út 3.

Tel.: 0657/446-590, 0630/564-5750

Terike Vendégház

5130 Jászapáti, Beöthy utca 20.

Tel.: 0630/570-7126

Jelölés: 🌻🌻🌻🌻

Torba Lak

5136 Jászszentandrás, Felszabadulás út 40.

Tel.: 0630/925-4588; 0630/940-6641

Cseresznye Vendégház

5136 Jászszentandrás, Rákóczi út 111.

Tel.: 0620/340-6845

Dongó Vendégház

5137 Jászkisér, Fő út 75.

Tel.: 0630/257-7003

Éva Vendégház

5136 Jászszentandrás, Kossuth utca 39.

Tel.: 0657/446-021; 0630/516-2342

Kókai Vendégház

5136 Jászszentandrás, Rákóczi út 82.

Tel.: 0657/446-178

TÁPIÓ-VIDÉK

Jelölés: 🌻🌻🌻🌻

Akác Vendégház

2711 Tápiószentmárton, Viola u. 1.

Tel.: 0670/386-5148, 0620/983-5442

Atila Szállás

2711 Tápiószentmárton,

Sőregi út 441/66. hrsz.

Tel.: 0620/567-2940, 0629/623-000

Bagolyvár Birtok

2769 Tápiószőlős, 0190/1. hrsz.

Tel.: 0630/688-0701

Halesz Vendégház

2769 Tápiószőlős, Ceglédi út 12.

Tel.: 0630/985-9900

Nyugalom Szigete Vendégház

2711 Tápiószentmárton, Csóka utca 10.

Tel.: 0670/589-4425

Tóth Vendégház

2252 Tóalmás, Fő utca 60.

Tel.: 0630/904-5964; 0629/427-160



Falusi turizmus



6

A falusi turizmus elsősorban a vidéki – nem városi és nem kiemelt üdülőhelyen fekvő – településeken (faluban, tanyán, tanyás térségben) folytatott vendéglátás, amely magában foglalja a szállást, az étkezési és programszervezési szolgáltatásokat egyaránt. Falusi vendéglátás valójában bárhol szervezhető, ahol a vendégfogadás falusias jellege biztosítható és a közvetlen környék (akár városrész) kielégíti a falusi vendéglátással szemben támasztott tartalmi és formai követelményeket. Ami fontos, az maga a ház és az udvar, az utcakép és a lakónegyed megjelenése, felszereltsége, a szolgáltatások skálája. (Magyarországon például tipikusan vannak olyan városok is, amelyeknek egyes részei kifejezetten falusias arculatot mutatnak.)

TERMÉSZETKÖZELISÉG A falusi turizmus a városi ember találkozása a természettel. A falusi élet mindig is vonzotta a városi embert, aki szeretné újraépíteni kapcsolatát a természettel, újra megismerni vagy megtanulni azt, amit az ősei tudtak-ismertek. A falusi ember ismeri a természetet, amiből a városi ember régen kiszakadt. Falun élni annyi, mint újra a természetben élni. Ehhez nélkülözhetetlen, hogy a falusi vendéglátásra berendezkedő falvak vonzó természeti környezetben legyenek. Ennek

nem kell feltétlenül hegyvidéken vagy vízparton lennie – elég, ha háborítatlanul természetes és ember által nem túlságosan átalakított.

A falusi vendéglátás feltétlenül komplex módon értelmezhető, mert jóval több, mint az alapvető szállás és étkezési szolgáltatások biztosítása, a falusi vendéglátás a hagyományos falusi környezet megőrzését, a

A falusi turizmus az egyik legalkalmasabb módja annak, hogy a turista közvetlenül megismerhesse egy tájegység életét és kultúráját. A falusi turizmus lényege nem egyértelműen a falu, hanem a falusias környezet.

mezőgazdaság (a földművelés és az állattenyésztés), a népi kultúra, a folklór, a népi építészet és mesterségek továbbélését segítő tevékenység, amely számottevően növelheti a falu népességmegtartó erejét. Így aztán a szabadidő eltöltéséhez szükséges kapcsolódó szolgáltatásokat is a falusi vendéglátás szerves részeként kell kezelni. A klasszikus értelemben vett falusi turizmus azt jelenti, hogy a faluban élők fő foglalkozásuk mellett jövedelemkiegészítő tevékenységként saját házaikon belül kihasználatlan szálláshelyeiket az üdülés szolgálatába állítják, miközben a falu környezetével és hangulatával megmarad eredeti állapotában.

Logók, jelölések

A falusi szálláshelyek honlapjai és kiadványai között lapozgatva egyre több helyen látható 2-4 napraforgós jelzés, amely azt mutatja, hogy igényes és színvonalas vendégház kínálja a szolgáltatásait. Pár éve a napraforgós jelölés már védjegynek számít, amelyet nem használhat akárki. A napraforgó embléma a falusi magán szállás minősítő jele, a Falusi és Agroturizmus Országos Szövetsége (FATOSZ) által minősített szálláshelyek használhatják. A szálláshelyek minősítésére szolgál, akár csak a csillag a szállodák, vagy a patkó a lovas szállások esetében. A napraforgók száma egytől négyig terjedhet.

Hosszú távon az a szövetség célja, hogy a szálláshelyek egyre inkább saját meggyőződésből válasszák a minősítést, miután megismerték és megértették a védjeggyel járó előnyöket.

A védjegy alkalmazása jelenleg nem kötelező, csak ajánlott lehetőség. Az elterjesztés érdekében a FATOSZ egyre több olyan új szolgáltatást vezet be, amelyek csak a minősített vendégházak tulajdonosait segítik.

A védjegyek jogos használói bekerülhetnek a Magyar Turizmus ZRt. és a FATOSZ más adatbázisaiba, illetve kiadványaiba, részt vehetnek országos hazai és külföldi rendezvényeken akár személyesen, akár a saját reklámanyagaikkal is.



Mik azok a helyi termékek?

A multinacionális cégek fokozatosan növekvő térhódításával időszerűvé vált a „helyi termék” kifejezés magyarázata. Magyarország természeti adottságai, a növénytermesztés és az állattenyésztés kistermelői szinten is figyelemreméltó hagyományai egyaránt hozzájárulnak ahhoz, hogy a multinacionális cégek által forgalmazotknál jobb minőségű áruhoz jussanak a magyar fogyasztók. Éppen ezért érdemes elidőzni e témánál.



Az idősebb generációnak talán szokatlan a helyi termék kifejezés, pedig életük során minden bizonnyal foglalkoztak – elsősorban saját ellátásukra – alapvető élelmiszerek előállításával. A fiatalabbak túlnyomó többségét a tapasztalatok szerint kevésbé érdeklik a helyi termékek, illetve a hozzájuk kapcsolódó tevékenységek, főképpen azok esetleges megtermelése. A szüleiktől, nagyszüleiktől könnyen megtanulható hagyományos élelmiszer-előállítás fortélyait egyre kevesebben akarják elsajátítani, mert úgy gondolják, hogy ezek napjainkban fölösleges dolgok.

HAGYOMÁNYOK Helyi termékeknek nevezzük azokat az árucikkeket, amelyek előállításuk után nem kerülnek be a kereskedői láncba, értékesítésük a gyártás helyén, közvetlenül a termelőtől vagy az ezen termékek népszerűsítésére és a termelői csoportok összefogására létrehozott helyi piacokon vagy boltokban történik. Az itt megtalálható áruk túlnyomó többsége agrártermék, illetve egyéb kisipari termékek, pl. kézműves áruk is szerepelnek a kínálat-

ban. A helyi termékek megvásárlása mellett számos, egymással szorosan összefüggő indok szól. Főleg az agrártermelésben előállított áruk esetében fontos szempont, hogy a kistermelők által termelt élelmiszerek a termesztés módszerénél fogva egészségesebbek, beltartalmi értékeik is sokszor kedvezőbbek, mint a nagyüzemi termesztés során előállítottaké. A helyi termékek meg-



vásárlásával támogatjuk a hazai termelőket, hozzájárulunk ahhoz, hogy a termelés hagyományai fennmaradjanak és segítjük a magyar mezőgazdaság újbóli fejlődését.

Napjainkban fontos kérdéssé vált a környezet- és természetvédelmi szempontok figyelembevétele is, nem kivétel ez alól a mezőgazdaság sem. A helyi termék-előállítás számos, az intenzív gazdálkodás és az ahhoz kapcsolódó tevékenységek által okozott környezetterhelés csökkentésére ad lehetőséget. Összességében tehát a helyi termékek megvásárlásával és elfogyasztásával nemcsak saját magunk, hanem környezetünk és ezáltal mások egészségesebb életmódjához is hozzájárulunk.

FOGYASZTÓI PREFERENCIÁK

A magyar fogyasztó sokszor azzal sincs tisztában, hogy melyek is a hagyományos magyar termékek. A magyar élelmiszer fogalmának tisztázásán túl (mit jelent a fogyasztó számára a magyar termék) érdekes megvizsgálni a fogyasztói magatartással kapcsolatos felméréseket is.

Ez utóbbiak alapján elmondható, hogy a magyar fogyasztó azt fogadja el magyar terméknek, amelyet nem külföldi cég és nem külföldi alapanyagból gyárt. Érdekes ellentmondás ugyanakkor, hogy nagy részük nem tudja megkülönböztetni a hazai és az importból származó termékeket. Sok fogyasztó nyilatkozik úgy, hogy magyar termék vásárlásával szeretné elősegíteni a hazai munkahelyek fenntartását. Ugyanakkor nem tartja felelősnek a külföldi élelmiszereket, termékeket a hazai munkahelyek elvesztéséért.

A leggyakoribb és legfontosabb preferenciák a fogyasztók esetében az egészségügyi azonosíthatóság (hazai eredet, márkavédjegy), a tradíciók, valamint az egyéb elvárások (pl. élvezetes legyen a termék, vonzó csomagolás, gyors elkészíthetőség).

A felmérések alapján megállapítható, hogy azonos ár esetén a fogyasztók több mint 70%-a a hazai terméket venné le a polcra. Ugyanez az érték viszont lényegesen, 25%-ra esik vissza abban az esetben, ha a magyar termék többre is kerül. Érdekes számadat ez

akkor, ha a fogyasztók kb. 50%-a nem is azonosítja megfelelően az adott termékről, hogy magyar avagy sem. A 25%-os érték 6 százalékponttal 31%-ra emelkedett, amikor a földrajzi eredetet tanúsító védjegy is megjelent a terméken. Vagyis a védjegy csak egy szűk csoport számára jelentett plusz értéket.

(<http://www.mnvh.hu/ptPortal/index.php?mod=news&action=showNews&newsid=12067&lang=hu>)

Piaci visszásságok

Piacon vásárolni manapság sokak számára szinte egyet jelent a megbízható magyar őstermelői élelmiszer beszerzésével. Valójában azonban mit is vásárolunk ezeken a helyeken?

Sokak által megszokott kép az egyik legnagyobb budai „termelői” piacon: idős, kedves néni árulja szépen elrendezett portékáját. A pulton legalább 50 különböző fajta gyümölcs és zöldség kap helyet, többek között a Magyarországon soha nem termesztett citrusfélék. A marokkói paradicsom eredeti csomagolását el sem távolították, de a vevők számára inkább az első benyomás fontos, vagyis tetszetős terméket vásárolnak egy kedves eladótól, többnyire a bolti ár többszöröséért. Mindezt télen, amikor meglehetősen kevés magyar zöldségnek és gyümölcsnek van szezonja. Kevés magyarországi őstermelő létezik ugyanis, aki 7-8 különböző, intenzív művelést igénylő zöldségféléket tud gazdaságosan és kellő agronómiai szaktudással megtermelni. A fokozódó verseny által kikövetelt minőség specializálódáshoz vezet, az egyre szigorodó növényvédelmi előírások és az adatszolgáltatás miatt minőségi zöldségféléket ennél nagyobb számban termelni már nem hatékony. A 20-30-féle zöldséget kínáló „őstermelő” tehát nagy valószínűséggel eleve kereskedő. A feltételezést támasztja alá egyébként a Délmagyarország című lapban – a szegedi piac megnyitását követően – megjelent cikk is. Az írás kitér arra, hogy a piacon áruló kereskedő nagy energiát for-

dít a pultjának termelőivé alakítására, de sokuk valószínűleg kevésbé törődik a beszerzési források biztonságos megválasztásával. Bár az áruházakban kötelező igazolni a termék eredetét, különös tekintettel a származási országra, a piacokon a szabály betartása csak elvétve tapasztalható. A problémás állóstermelőkre már a Nemzeti Élelmiszerláncbiztonsági Hivatal is felfigyelt. A hivatal által Csongrád megyében 2012 tavaszán lefolytatott vizsgálat eredménye meglepően volt. A vizsgálat alá vont 26 őstermelő közül 16 csak számlával tudta bizonyítani terméke eredetét, tehát az eladott árut ő maga is vásárolta, 6 esetben pedig (akik saját termelésre hivatkoztak), a nyomonkövethetőségi vizsgálat során kiderült, hogy az adott területen ilyen termékek termelése nem folyt. Négyen még az őstermelői igazolvány bemutatásának sem tudtak eleget tenni.

A fokozott vizsgálatok hosszú távon biztosan javítanak a piaci termékek biztonságán, mivel az egész ország területén tovább folytatódnak. Addig azonban, ha megbízható forrásból szeretnénk zöldséget és gyümölcsöt vásárolni, érdemes a következőket átgondolnunk pénzünk elköltése előtt:

1. A túlzottan sokféle terméket árusító eladó nagy valószínűséggel nem őstermelő. Amennyiben az adott szezonra nem jellemző terméket találunk, az szintén kétkedésre adhat okot. Az őstermelők jelentős részének nincs megfelelő tárolási kapacitása, ez csak az őket tömörítő integrátoroknak, vagy TЭС-eknek állhat rendelkezésére. Ők azonban a folyamatos piaci jelenlét érdekében termékeik nagyobb részét áruházláncokon keresztül értékesítik.
2. Amennyiben a termék származása nem egyértelmű, jobban tesszük, ha nem

veszünk belőle. A hazai áruházláncokban értékesített termékek esetében a nyomonkövethetőségi rendszer sokkal szigorúbban veszik. A Global GAP például olyan elfogadott nemzetközi rendszer, amely az EU számos országában kötelező követelmény a termékek eredetének megbízható beazonosítása érdekében. A nyomonkövethetőségi rendszerekben a termék vonalkódja alapján a szállító be tudja azonosítani a termelőt, a termőterületet, és be kell tudni mutatni a permetezési naplót is.

3. Az áruházláncokban kapható termékek jelentős része – a hiedelemmel ellentétben – magyar termelőtől, őstermelőtől vagy családi gazdaságokból származik. Az integrátorok és termelői értékesítési szervezetek szinte mindegyike több száz termelőt fog össze, megkönnyítve a folyamatos ellátást, az összevont szállítást, ezzel javítva a költséghatékonyságot.

A legkevesebb kockázatot valószínűleg a helyi gazdák jelenlétével megszervezett hétvégi vagy rendszeres heti termelői piacok jelentik. Ezek az önálló, kisebb közösségek szervezésében létrejött kezdeményezések hasznos és nélkülözhetetlen elemei lehetnek a jövőben is a friss zöldségek és a kis mennyiségben előállított kézműves termékek értékesítésének. Ausztriában például kiváló harmóniában él együtt a kistermelők heti egy napra szinte minden településen megszervezett piaca az áruházláncok frissáru-értékesítésével. Míg az előbbiben a helyi termelők szezonális vagy kis mennyiségben előállított különlegességeit vásárolják, támogatva a gazdák megerősödését és talpon maradását, az utóbbiban a vásárlók a folyamatos igényeiket elégítik ki, sokkal szélesebb választékban és gyakran kedvezőbb áron.

Helyi termelők elérhetőségei

JÁSZSÁG

Id. Hajzer László

Cím: Jászágó
Telefon: 20/354-2770
E-mail: agokedvence@gmail.com
Termék: lekvár

Bene Sándor

Cím: 5123 Jászárokszállás, Mikszáth K. u. 9.
Telefon: 20/462-8799
E-mail: benene.h@freemail.hu
Termék: fokhagyma



Borsányiné Bakki Marianna

Cím: 5144 Jászboldogháza, József Attila u. 32.
Telefon: 30/268-2034
E-mail: borsmarcsi@pr.hu
Termék: csirke

Vincze Lászlóné

Cím: Jászapáti
Telefon: 30/754-1206
E-mail: vincze.laszlone@pr.hu
Termék: húsvéti nyuszik, báránycák sóke-
rámiából

Pongóné Illés Magdolna

Cím: Jászapáti
Telefon: 30/365-2228
Termék: mézeskalács húsvétra

Berente Sándor

Cím: Jászapáti
Telefon: 30/913-6199, 57/442-415
E-mail: berente@pr.hu
Termék: pirított, héjas tökmag

Jász Lászlóné

Cím: 5130 Jászapáti, Farkas u. 9/A
Telefon: 30/382-4220
Termék: sajtos tallér

Molnár Tamás

Cím: Jászfelsőszentgyörgy
Telefon: 20/546-5482
Termék: hagyma, paprika

Durucz Tibor

Cím: Jászboldogháza
Telefon: 30/391-9668
Termék: paprika

Szabó Csaba

Cím: Jászárokszállás
Telefon: 30/331-0477
Termék: alma,
burgonya

Faragó Szabolcs

Cím: Jászárokszállás
Telefon: 20/241-7513
Termék: uborka

Langa Józsefné Edit

Cím: Pusztamonostor
Telefon: 30/421-3322
Termék: kínai kel, paprika

Nagy Arnold

Cím: Jászfényszaru, Széchenyi út 116.
E-mail: nagy.arnold79@gmail.com
Termék: szamóca

Gulyás Péterné

Telefon: 30/831-8189
E-mail: gutimi@freemail.hu
Termék: burgonya, alma, szamóca

Gedei Edit

Telefon: 70/282-4573
Termék: saláta, retek, paprika

Gyüre Krisztina

Telefon: 20/324-1361
Termék: tej, tejtermékek, sajt

<http://www.jaszarok.hu/helyitermekajanlo.php>



TÁPIÓ-VIDÉK

Körmendi László

Cím: Tápiógyörgye, Kandel Henrik út 10.
Telefon: 30/630-7780
Termék: házi tojás, mangalica, szárnyas,
idényzöldségek

Balogh József

Cím: 2711 Tápiószentmárton, József A. u. 34.
Telefon: 30/350-3695, 30/230-7017
E-mail: kegyes.eva@freemail.hu
Termék: árvácska, zöldségpalánták (paprika,
paradicsom stb.), szalás és cserepes kri-
zantém, fűszerpaprika

Bene Béla

Cím: Tápiógyörgye, Pest megye
Telefon: 20/347-0531, 53/383-368
Termék: méz és más méhészeti termékek

Józsa László

Cím: Tápiógyörgye, Kodály Zoltán u.
Telefon: 70/312-3475
Termék: gyümölcs (meggy, cseresznye, szilva)

Bene Lóránd

Cím: Farmos, Pest megye
Telefon: 70/220-1089, 53/390-231
Termék: méz és más méhészeti termékek

Bíró Attila

Cím: Tápiógyörgye, Pest megye
Telefon: 30/931-5688
Termék: méz és más méhészeti termékek

Kovács Tamás

Cím: Tápiószentmárton
Telefon: 30/397-7547
Termék: sütötök, kukorica

Kiss Nikoletta

Cím: Tápiószentmárton
Telefon: 20/284-9970
Termék: paprika



Számos fórumon elhangzik, hogy milyen jó lenne, ha a magyar fogyasztók változtatnának vásárlási szokásaikon és minél több hazai terméket helyeznének kosrukba, ellenkező esetben a hazai termelők piaca tovább szűkül. Ez a fajta tudatosság még kialakulóban van Magyarországon, de az utóbbi évek ösztönző politikája következtében egyre többen vásárolnak magyar árufeleségeket. Sokan keresik fel a helyi termelői piacokat és választják a jó minőségű, helyben termelt termékeket, kézműves portékákat.

Legjobb a hazai...

Éppen itt az ideje a szemléletváltásnak. Pár évtizeddel ezelőtt ugyanis még volt olyan nagyságrendű regionális termelői szféra, amely produktuma fedezte a lokális fogyasztói szükségletet. A háztáji gazdaságok, a kistermelők döntő többsége kényszerű okokból beszüntette évtizedes, sőt évszázados, több generáción keresztül végzett tevékenységét, melynek oka az volt, hogy a megtermelt árut nem tudták értékesíteni. A nagyrészt külföldi tulajdonú üzletláncok előretörése az importtermékek beáramlását, és ezzel egyidejűleg a hazai áruk háttérbe szorulását vonta maga után. A korszerűbb, nagyüzemi, intenzív technológiával előállított mezőgazdasági termékek alacsonyabb áron kerültek és kerülnek be a hipermarketek polcaira, és miután a hazai fogyasztói társadalom jelentős része árérzékennyé vált, a magyar termelők nemcsak a korábbi exportlehetőségeiket veszítették el, de a belföldi piacukat is.

CSOMAGOLÁS, SZÁLLÍTÁS, KÖRNYEZETSZENNYEZÉS

Minél távolabbról érkezik egy termék, annál több járulékos költség rakódik rá, és míg eljut rendeltetési helyére, nagymértékű környezetterhelést is okoz. Kamionok ezrei szelik világszerte az utakat, szennyezve ezzel a levegőt, millió literszám emésztve fel az üzemanyagot. A több száz vagy több ezer kilométerről érkező áru egyedi, speciális csomagolást és termékkezelést igényel, élelmiszer-ipari termékeknel gondoskodni kell a minőségmegőrzésről, egyes árufeleségeknél a hűtlánc fenntartásáról. Ezek mind

jelentős költségnövelő és környezetterhelő tényezők. A szállítás során az áru elkerülhetetlenül törődik, sérül, minősége romlik, s mire célhoz ér, bizonyos veszteséggel mindig kalkulálni kell. Ez természetesen mind beépül a fogyasztói árba, hiszen sem a gyártó-előállító, sem a szállítmányozó, sem a kereskedő nem dolgozik ráfizetéssel.

Ezzel szemben ha hazai, ezen belül is helyi terméket vásárolunk, azt nem feltétlen szükséges ellátni csomagolással, és jó esetben szállítási költségtől mentesen szerezhetjük be.

EGYMÁSRA UTALVA A magyar mezőgazdaság és élelmiszeripar sokáig kiváló termékeiről volt híres. A világméretű technológiai fejlődés üteméhez a hazai előállítók egy része – anyagi forrás híján – nem volt képes felzárkózni, ami kihatott a minőségre és az önköltségi mutatókra. Ennek egyenes velejárója a piacvesztés. Az értékesítés szintjén a vidéki üzletek többsége beolvadt valamelyik nagy üzlethálózatba, ahol központi beszerzési üzletpolitika érvényesül, így a helyi kistermelők szép lassan mindenünnen kiszorultak. Nem csoda, hogy abbahagyták a termelést. Kérdés, tehet-e en-

nek érdekében bármit is a fogyasztó. Természetesen igen, nagyon is sokat! Az azonos minőségű és árfekvésű termékek közül, ha a hazait vásároljuk, azzal a magyar, egyebek mellett a regionális termelőket segítjük, munkahelyeket tartunk meg és hozhatunk létre, nem pedig a külföldi vállalkozásokat gazdagítjuk.

ÉLELMISZER-BIZTONSÁG A cél az, hogy a helyben, kellő szakértelemmel előállított élelmiszerek megbízhatók, jobb minőségűek és olcsóbbak legyenek, mint az áruházláncokban beszerezhető tucattermékek, a külföldi áruk.

Nem vitás, a magyar zöldség és gyümölcs általában zamatosabb, ízletesebb, már csak azért is, mert ízlelőbimbóink a hazai fajtaválasztékhoz szoktak hozzá. Azonban nem szabad elhallgatni – és ezt a Nemzeti Élelmiszerlánc-biztonsági Hivatal ellenőrzései is igazolják –, hogy a helyi piacokon a magyar őstermelők gyakorta a nagybanin megvásárolt külföldi zöldséget és gyümölcsöt kínálják hazai termékként, és a hatósági kontroll során sok esetben az áru eredetét nem tudják igazolni. Nemeször kiderül, hogy nem is folytatnak olyan termelői tevékenységet, amiből olyan áru



származhat, amit a gyanútlan vevőnek „kiváló minőségű magyar termék”-ként adnak el. Az elmúlt években több engedély nélkül működő vidéki vágóüzemet és húsfeldolgozót leplezett le a hatóság, ahol szakértelem és a legalapvetőbb higiénés feltételek hiányában készítik a húskészítményeket, amit aztán többnyire a régióban értékesítenek.

Sajnos a helyi termékek minősége nem mindig kifogástalan. Az ellenőrzések a szükséges apparátus hiányában nem terjednek ki minden település piacára, s ezt tudván, bizony előfordulnak visszaélések. Mindennel együtt, aki megbízható helyi beszerzési forrást ismer, az bizonyos garanciát jelenthet számára, és ezzel nem csak a helyi termelőket segíti, de nem kell útra kelnie egy messzebb fekvő bevásárlóközpontba, ami pluszköltséget és szintén környezetterhelést jelent. Nagybevásárlásaink során nem gondolunk például arra, mennyi műanyag tasakot használunk fel hétről hétre, ennek előállításához mennyibe kerül, s milyen mértékben szennyezzük vele a környezetünket. Célszerűbb, ha rendszeresítünk egy nagyobb méretű, természetes anyagból készült, tartós bevásárlótásakát.



SZEMLELETVÁLTÁS SZÜKSÉGES

A helyi előállítású termékeket támogató kampányok csakis akkor lesznek eredményesek, a szándék kizárólag akkor ér célba, ha ezek a termékek nem csak minőségben múlják felül a konkurenciát, hanem versenyképes áron jelennek meg a fogyasztó előtt. Mert ha többre kerül a magyar falun termelt paradicsom és paprika, ha indokolatlanul drágább a szomszédban tojt tojás, mint a bevásárlóközpont importterméke, nem kétséges, a fogyasztó hol fog inkább vásárolni. Szükség van a fogyasztói tudatosság növelésére, de kereskedői és termelői szinten is szemléletváltás kell ahhoz, hogy önmagunkon és környezetünkön is segíteni tudjunk!

A permetszerek nem játékszerek!

A mezőgazdasági termelők, őstermelők felelősek azért, hogy milyen növényvédő szerekkel dolgoznak. Amennyiben nem az előírt dózist adagolják, a hatóságilag előírt várakozási időt nem tartják be, az rizikót jelenthet a fogyasztó számára.

Az őstermelők a piacra kerülő áruk „előéletéről” permetezési naplót kell hogy vezessenek. A naplóban fel kell jegyezni, hogy az értékesítésre szánt növényeken milyen növényvédelmi kezelést végeztek, és ezt 3 évig meg kell őrizniük.

Az uniós szabályozás értelmében a növényvédő szereket felhasználás és forgalmazás szempontjából három kategóriába sorolták. Az I. és II. forgalmi kategóriájú készítmények megfelelő engedéllyel (zöldkönyv, fehérkönyv), illetve növényorvosi vényre szerezhetőek be, míg a III. forgalmi kategóriás szerek szabadforgalmúak, bárki számára hozzáférhetőek a gazdaboltokban. Ez utóbbi azonban nem jelenti azt, hogy nincs köztük veszélyes mérge, amelyet felelőtlenül használva veszélyeztethetjük a magunk és a környezetünk egészségét.

A készítmények csomagolásán szerepel minden fontos tudnivaló, amit használat előtt feltétlenül olvassunk el. Igaz, ez a kiskerti kiszéreléseken a betűk apró mérete miatt nem mindig könnyű feladat, de ne adjuk fel, sok kellemetlen következményt kerülhetünk el. Ugyanakkor érdemes néhány alapvető fogalmat, rövidítést értelmezni, átismételni.

MI SZEREPEL A CÍMKÉN? A címkén a jóváhagyott címketerv adatait kell feltüntetni, az engedélyokiratoknak megfelelően.

A kötelező adatok: a szer neve, hatóanyag-tartalma, formulációja, méregjelzése (LD50), felhasználási területe, nettó tartalma, forgalmi kategóriája, a használatra vonatkozó utalások. Ez utóbbiak: kultúra, károsító dózis, vízmennyiség, növényvédelmi technológia, munka- és élelmiszer-egészségügyi várakozási idők, munka-egészségügyi óvórendszabályok, gyártó, forgalmazó, gyártási idő, felhasználhatósági idő.

Veszélyesség szempontjából a növényvédő szerek nagyon mérgező, mérgező, ártalmas, maró, irritatív, mutagén, karcinogén, reprodukciót károsító kategóriájúak lehetnek.

MIT JELENTENEK A RÖVIDÍTÉSEK? A flakonok és dobozok jelölései között több rövidítéssel is találkozhatunk, ami nem biztos, hogy mindenki számára egyértelmű.

A növényvédő szerek közvetlenül a kijuttatásuk után kapcsolatba, kölcsönhatásba kerülnek környezetük élővilágával, a talajok és vizek élőlényeivel, a méhekkel, vadakkal stb. Ha nem tartjuk be a kutatási eredmények és a hazai gyakorlat alapján megalkotott felhasználási útmutatást, óvatlanságunkkal komoly károkat idézhetünk elő.

LD50: a növényvédő szernek az a kísérleti állatok (leggyakrabban patkány) testtömeg-kilogrammja számított és milligrammban megadott mennyisége, amelynek száján át történő adagolása után az állatok 50%-a elpusztul.

Élelmezés-egészségügyi várakozási idő: az az időtartam napokban, amelynek az utolsó növényvédelmi kezelés és a szüret (betakarítás) között el kell telni.

Megengedett hatóanyag-maradék: a hatóanyag és biológiailag aktív bomlástermékének az a mg/terménykilogrammiban megadott maximális mennyisége, amellyel a növényi termék még forgalomba hozható, fogyasztható, az egészséget nem veszélyezteti. A növényvédőszer-maradék határértékeket uniós rendelet szabályozza.

Munka-egészségügyi várakozási idő: az a napokban megadott időtartam, amelyen belül a kezelt területre csak védőfelszereléssel lehet belépni. Ennek letelte után lehet a kezelt területen védőfelszerelés nélkül munkát végezni.

Hulladékok kezelése: A növényvédő szerekkel érintkező göngyöleget (flakon, zacskó, üveg stb.) a kistermelők kommunális hulladékként kezelhetik. A lejárt szereket azonban nem, ezeket hulladékbegyűjtő udvarokban, a hivatalos megsemmisítő pontokon adhatják le.

(A növényvédő szerekkel kapcsolatos valamennyi fontos információ megtalálható a NÉBIH honlapján.)

Helyi termelőket kérdeztünk...



„MÁR GYEREKKÉNT TETSZETT A PIACI FORGATAG...”

Szabó Nándor savanyúságkészítő és neje, Boda Mónika közösen vállalkoznak Alattyánban.

■ *Hogyan kezdték a nagy precizitást igénylő családi vállalkozást?*

Amikor 2000-ben összeházasodtunk, úgy döntöttünk, hogy savanyúságkészítéssel fogunk foglalkozni. Feleségem szülei már korábban is ezzel a tevékenységgel egészítették

ték ki jövedelmüket, így volt kitől átvenni a stafétabotot. Az én nagyszüleim kerteszkedéssel foglalkoztak, sokat segítettem nekik, gyakran jártam velük a piacra, így tőlem sem állt távol ez a munka. Már gyerekként ismertem a gombákat, növényeket, gombát és mezei virágokat szedtem, ezeket árultam. Egyszerűen tetszett a piaci forgatag. A szülők, nagyszülők segítségével beletanultunk a házi jellegű savanyúság készítésébe.

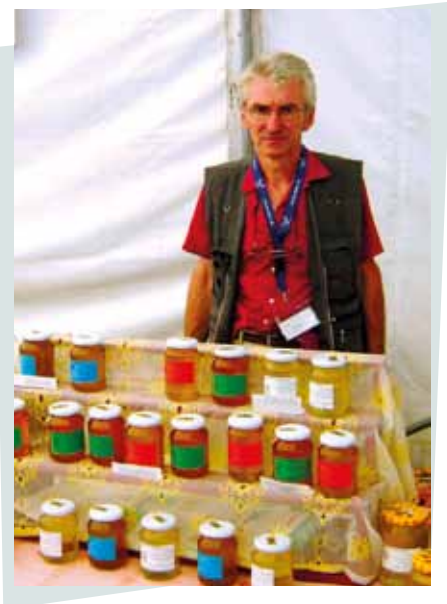
■ *Milyen termékeket árulnak?*

Elsősorban tradicionális hordós káposztát készítünk, de kapható nálunk csemege uborka, kovászos uborka, almapirika, hegyes paprika, cseresznyepaprika, vegyes savanyú. Készítünk kis dinnyét, hagymát, karfiolt, fokhagymát, céklát, időnként bébikukoricát is. Nagyon pontos recept alapján dolgozunk, a tartósításhoz kizárólag hagyományos összetevőket használunk. A savanyítás alapanyagát igyekszünk a járszági gazdától, megbízható helyről vásárolni. Ha az alapanyag nem jó, akkor a savanyúság sem lesz az.

■ *Hol találjuk meg Önöket, ha savanyúságot szeretnénk?*

Rendelést felvesszünk, akár a járszágon kívülre is szállítunk. A jászberényi piacon kedden, csütörtökön, pénteken és szombaton lehet tőlünk vásárolni.

Elérhetőség: tereza5026@gmail.com



„...A MÉZ FOLYÉKONY NAPSUGÁR.”

Völgyi Sándor járszági méhésztartó életében központi szerepet tölt be a méhtartás.

■ *Mióta foglalkozik a méhészettel?*

Közel 25 éve méhészkedem, még édesapámtól lestem el a fortélyait. Legnagyobb örömömre már a gyermekeim is továbbviszik ezt a családi hagyományt.

■ *Milyen típusú mézeket vásárolhatunk Önnél?*

Állandó jelleggel kapható nálam vegyes virágméz, napraforgóméz, akác-méz, repceméz. Szezontól függően pedig selyemfűméz. Ezenfelül időszakos jelleggel mézkülönlegességekkel is találkozhat a vásárló, mint például citromfűes méz, diós méz, lépes méz stb.



■ **Milyen egyéb, méhészethez kapcsolódó termékekkel foglalkozik?**

Propolisz tinktúra készítésével is foglalkozom. A propolisz egy olyan anyag, amelyet a méhek a kaptár védelmére, a betolakodó baktériumok és más kórokozók ellen gyűjtenek. Fertőtlenítő és vírusölő hatású, külső és belső felhasználásra egyaránt alkalmas.

■ **Méhészkedés közben törekszik a vegyszermentességre?**

A méhek egészségének megőrzése érdekében igyekszem csak természetes anyagokat használni.

■ **Mit gondol, előnyös a vásárlónak, ha helyi termelőknél keresi a mézet?**

Sajnos, manapság sokat hallani a mézhamisításokról. A helyi termelőknél biztos, hogy „igazi” mézet kap a vásárló. A méz, fajtától függetlenül, rengeteg hasznos alkotóelemet tartalmaz, mint például ásványi anyagokat, enzimeket és vitamint is. Rendkívül hasznos betegségek esetén, akár sebgyógyításra is. Ezért mondják sokan, hogy a méz folyékony napsugár.

Elérhetőség: volgyisandor@invitel.hu



„**ÁLLATAIM KIZÁRÓLAG TISZTÍTOTT VIZET ISZNAK...**”

Körmendi László őstermelő, aranykalászos gazda Pátyról érkezett a Tápió-vidékre.

■ **Mi hozta Önt Tápiógyörgyére?**

Gazdálkodni szerettem volna. Itt voltak adottak az általam elképzelt körülmények: ház, és a ház mellett 2,5 hektár föld, mely kiszolgálja a nagyszámú állatot.



■ **Milyen állatokkal foglalkozik?**

Vágóbaromfit, tojótyúkot, kakast, mangalicát tartok, antibiotikumok, hozamfokozók nélkül nevelem fel őket.

■ **Ez több, mint gazdálkodás?**

Szeretem az állataimat! Valamennyi gazdasági épületet saját kezűleg építettem: a manglicaállásokat, ólakat, a górért, a tojóállásokat. A tyúkokat nem zavarjuk meg, bárhol tojhatnak, a szerszámoskamrában, a bálában, de ha úgy tartja kedvük, még a konyhában is. A családunk évek óta iszik fordított ozmózis elvén szűrt vizet. Úgy gondoltam, az állataimnak is csak ezt adom, a vízminőséget pedig rendszeresen ellenőrzöm.

■ **Hol értékesíti termékeit?**

Leginkább a család és ismerősök körében. A kisfelesleget, kb. 200 tojást hetente a helyiek veszik meg. Idényzöldséget is termelek.

Elérhetőség: 06 30 630 7780

„**A GYÜMÖLCSFA MEGHÁLÁLJA A GONDOSKODÁST...**”

Józsa László tápiógyörgyei családi gazdálkodó, 1998 óta foglalkozik mezőgazdasággal, tizenkét éve gyümölcsösrel is.

■ **Családi gazdálkodást visznek. Kivel gazdálkodik?**

A lányom és a fiam is aktív szerepet vállalnak a gazdaságban.

■ **A korábbi polgármesterség, a jelenlegi képviselő-testületi tagság hogyan fér meg a mezőgazdasággal?**

A földre mindig kikapcsolódnál jöttem, amikor csak tudtam, bővítettem a birtokunkat. A sok hivatalos feladat után ültem a traktorra...

■ **Tizenkét éve gyümölcsfákat telepített. Milyen fái vannak?**

Négy hektáron természetünk meggyet (Érdi, Debreceni), cseresznyét (Germersdorfi), és szilvát (Rana, Lepotica). A gyümölcsös szinte egész évben munkát jelent, de a fák termésükkel meghálálják a gondoskodást. Helyben sok termést eladunk, de a szezonban még a nagykereskedelmi piacra is szállítunk.

■ **Mik a tervei, bővítik még a kínálatot?**

Idén új ültetvényt, 1,5 hektár szilvát telepítettünk. Fokozatosan tervezünk bevonni még területeket.

Elérhetőség: 06 53 383 375 vagy 06 70 312 3475





Ez már a múlté

Sokan vásárolunk őstermelői piacokon, és szeretnénk, ha a jövőben még többen tennék ezt. Éppen ezért fontos, hogy biztonságos és jó minőségű élelmiszerek kerüljenek a tányérunkra. Hogyan történik ennek kontrollálása, mit érdemes tudnunk az ellenőrzésekről? Kérdéseinkre a Nemzeti Élelmiszerlánc-biztonsági Hivatal Élelmiszer-és Takarmánybiztonsági Igazgatósága adta meg a válaszokat.

Megkérdeztük!

Fókuszban a kistermelők

■ *Ki kaphat őstermelői igazolványt?*

Mindenekelőtt tisztáznunk kell az őstermelő és a kistermelő fogalmát. A kistermelő olyan természetes személy, aki kis mennyiségű, saját maga által megtermelt alaptermékek, illetve az alaptermékből előállított élelmiszerekkel közvetlenül a végső fogyasztót, illetve – bizonyos területen belül – kiskereskedelmi vagy vendéglátó, illetve közétkeztési létesítményt lát el.

Az őstermelő adózási kategória, az őstermelőként végezhető tevékenységeket a személyi jövedelemadóról szóló 1995. évi CXVII. törvény határozza meg, melyek között szerepel „a külön jogszabályban meghatározott kistermelői élelmiszer-termelés, -előállítás és -értékesítés”. Tehát őstermelőként végezhető kistermelői tevékenység, az arra vonatkozó szabályok szerint.

■ *Milyen kritériumoknak kell megfelelni ahhoz, hogy valaki regisztrált kistermelő lehessen?*

A kistermelői élelmiszer-termelés, -előállítás és -értékesítés feltételeiről szóló 52/2010. (IV. 30.) FVM rendelet szerint a kistermelői tevékenység megkezdését a kistermelő köteles írásban bejelenteni a gazdaságának helye szerint illetékes járási állam-egészségügyi és élelmiszer-ellenőrző hivatalnál, hogy nyilvántartásba vegyék (regisztráció). A regisztrált kistermelő kis mennyiségű, saját maga által megtermelt alapterméket, illetve az alaptermékből előállított élelmiszert értékesíthet. A rendelet meghatározza a forgalmazható termékek heti/éves kis mennyiségét és az értékesítési területre vonatkozó korlátozásokat. Például, hogy a kistermelő évente hány kg húskészítményt állíthat elő, vagy hány db tojást értékesíthet.

A kistermelő felelős az általa forgalomba hozott élelmiszer biztonságáért, minőségéért, a nyomonkövethetőség biztosításáért és dokumentálásáért. Az alaptermékből előállított élelmiszerről adatlapot kell készítenie. Nyilvántartást kell ve-

zetnie a saját maga által előállított termékek mennyiségéről, az előállítás idejéről, az értékesített mennyiségről, az értékesítés helyéről és idejéről. A nyilvántartást, vagy annak másolatát az értékesítés helyén kell tartani, és azt 2 évig meg kell megőrizni. A kistermelőnek tevékenységéhez biztosítania kell a rendeletben előírt általános és részletes higiéniai követelményeket.

■ *A Nemzeti Élelmiszerlánc-biztonsági Hivatal (NÉBIH) milyen módon és milyen rendszerességgel ellenőrzi a kistermelőket és az általuk kínált termékek eredetét/megfelelőségét?*

A hatósági ellenőrzések az élelmiszerláncban – beleértve a kistermelők ellenőrzését is – Integrált Többéves Nemzeti Ellenőrzési Terv keretében, éves ellenőrzési terv szerint történnek. Az ellenőrzések és mintavételek számát kockázatbecslés alapján határozzák meg (pl. nagyobb kockázatú a tejterméket vagy húskészítményt előállító kistermelő tevékenysége, mint egy lekvárt vagy savanyúságot készítőé). A terv szerinti ellenőrzéseket és mintavételeket a szezonális élelmiszerlánc-ellenőrzések egészítik ki, melyek keretében az adott időszakra jellemző termékekre, az azokhoz kapcsolódó ágazatokra és értékesítési formákra kerül a hangsúly. Így például a tavaszi ellenőrzések során kiemelt termék a sonka, beleértve a kistermelők által előállított termékeket is.



Eseti hatósági ellenőrzésre kerül sor minden élelmiszer-biztonságot érintő, más hatóságtól, civil szervezettől vagy a fogyasztók részéről érkező bejelentés nyomán, amely természetesen kistermelői élelmiszerekre is vonatkozhat.

A kistermelők ellenőrzése alkalmával a nyilvántartást, a hatósági állatorvosi bizonyítványt, a hússzállítási igazolást ellenőrzik. Fontos a mennyiség és a minőség vizsgálata, a felhasznált alapanyagok nyomkövethetőségének, a termékek jelölésének ellenőrzése. Az ellenőrzés kiterjed az előállítás körülményeire, a higiéniai előírások betartására, a kistermelő egészségügyi alkalmasságára is.

Állati eredetű alap-, feldolgozatlan és feldolgozott termék csak hatósági állatorvosi bizonyítvány birtokában hozható forgalomba, ami a kiállításától számított egy évig érvényes. Meghosszabbítása hatósági szemléhez kötött, tehát a nagyobb kockázatú állati eredetű termékek esetében évente egyszer mindenképpen sor kerül a tevékenység ellenőrzésére.

■ Miként tud eligazodni a fogyasztó például a piacokon kínált portékák között? Biztos lehet-e abban, hogy amit kistermelőnél vásárol, az tőle, és nem a nagybani piacról származik?

A rendelet előírja a kistermelő által értékesített alaptermék és élelmiszer jelölésére vonatkozó szabályokat is.

Csomagolatlanul történő kistermelői alaptermék vagy élelmiszer árusítása esetén:

- a gazdaság helyén, piacon, vásáron, rendezvényen, engedélyezett ideiglenes árusító helyen a kihelyezett termék előtt a kistermelő nevét, címét vagy a gazdaság címét, valamint a termék nevét fel kell tüntetni;
- kiskereskedelmi vagy vendéglátó létesítmény részére történő értékesítésnél a kiskereskedelmi létesítménynek kell az árusítás helyén feltüntetni a kistermelő nevét és a termék nevét. A termék megnevezése előtt a „kistermelői” – méz esetében a „termelői” – jelzőt kell használni.

Csomagoltan történő árusítás esetén:

- a saját gazdaságában, lakóhelyén, piacon, vásáron, rendezvényen, ideiglenes árusítóhelyen a termék csomagolásán fel kell tüntetni a kistermelő nevét, címét vagy gazdaságának címét, a termék nevét, a minőség-megőrzési időtartamot és a termék tömegét;

- kiskereskedelmi vagy vendéglátó egység számára a csomagoláson az élelmiszerek jelöléséről szóló 19/2004. FVM-ESZCSM-GKM együttes rendelet előírásai szerinti adatokat és a termék megnevezése előtt a „kistermelői” – méz esetében a „termelői” – jelzőt kell feltüntetni.

A figyelmes vásárló bizonyára észreveszi az árulkodó jeleket, ha a kistermelői áruként kínált élelmiszer nagykereskedőtől származik. Lehetősége van a kiválasztott termékről kérdezősködni. Tekintettel arra, hogy kistermelők esetében az árusítást a kistermelő vagy hozzátartozója végezheti, a kérdésre kapott válaszok alapján kiderülhet az igazság.

■ Milyen módszerekkel tudja nyomon követni a Hivatal a kistermelőktől származó áruk eredetét?

A nyilvántartás vezetése kötelező, az előállított élelmiszerről vezetett adatlap, az élelmiszer előállításához vásárolt kiegészítő alapanyagokról szóló számla vizsgálata alkalmas az előállított élelmiszer nyomon követésére. Az állati eredetű alaptermékek (hús, tej, tojás) esetében az állatállományra vonatkozó nyilvántartások, a szállításokról szóló dokumentumok szintén a nyomkövethetőséget szolgálják.

■ Mik a NÉBIH ellenőrzéseinek tapasztalatai? Áll-e rendelkezésükre kistermelőkre vonatkozó ellenőrzési statisztika?

2013-ban országszerte 5424 ellenőrzésre került sor kistermelőknél. Az ellenőrzés alá

vont 5064 kistermelői élelmiszertételből 259 tételt kellett kivonni a forgalomból, összesen 16,7 tonna mennyiségben. A feltárt szabálytalanságok miatt 141 esetben összesen 16,5 millió Ft bírság kiszabására került sor, amelynek nagy részét a NÉBIH Kiemelt Ügyek Igazgatósága, illetve a megyei kormányhivatalok növény- és talajvédelmi igazgatóságai szabták ki. Szankcióként 39 esetben figyelmeztetett a hatóság.

■ Milyen szankciókat alkalmaznak, mekkora bírság szabható ki, ha szabálytalanságot tapasztalnak?

Amennyiben a kistermelőknél az ellenőrző hatóság hiányosságot, hibát tapasztal az ellenőrzés során, azt annak mértékével arányosan szankcionálja figyelmeztetéssel, írásbeli felszólítással a mulasztás pótlására, a hiányosság kijavítására. Súlyos, egészséget veszélyeztető élelmiszer-biztonsági hiba esetén a tevékenység végzésének korlátozására, felfüggesztésre, a hatósági állatorvosi bizonyítvány visszavonására, a nyilvántartásból való törlésre, 3 éves eltiltásra kerülhet sor.

Bírság kiszabása esetén kormányrendelet határozza meg a bírságösszeg számításának menetét, megadva a különböző bírságok alapértékét, a súlyosbító tényezők alkalmazásának feltételeit, az esetenként alkalmazható szorzókat, továbbá a különböző okok miatt az egyes meghatározott gazdasági szereplőkre minimálisan és maximálisan kiszabható bírságok összegét (például az élelmiszerlánc-felügyeleti bírság legkisebb összege 15 000 Ft, legmagasabb összege 15 millió Ft lehet).



A lekvárok, dzsemek, aszalt gyümölcsök, a húsok mellé feltálat savanyúságok nemcsak a házias ízeket, hanem a nyugodt, békebeli korok meghitt hangulatát is visszacsempészik a családi étkezésekbe. A gyerekek bevonásával a tradíciók átadása, kellemes családi program válhat a gyümölcsök, zöldségek feldolgozásából.



ASZALÁS Az aszalás az egyik legrégebbi és talán a legegyszerűbb tartósítási mód. Lényege, hogy a gyümölcsök, zöldségek víztartalmát a lehető legkisebbre csökkentjük, amivel a baktériumok szaporodása is csökken, vagyis az étel nem romlik meg. Aszaláshoz mindig egészséges, érett gyümölcsöt, zöldségeket használunk. Mindent alaposan mossunk meg, mielőtt aszalnánk. Ez a művelet történhet napon, sütőben vagy aszalógépben is. Az egymás mellé szépen elrendezett aszalnivalókat több napon át száraz, meleg levegőn, gyakran átforgatva aszalhatjuk. Érdemes 55-60 fokon kezdeni, majd a hőmérsékletet 75-80 fokra emelni. Az aszalvány akkor jó, ha a gyümölcs még rugalmas, de összenyomva sem serken belőle lé. Tároláshoz mindenképpen hűvös és szellős helyet válasszunk.

Zöldségek, gyümölcsök másként

Tartósítás

házilag

Legjobban aszalható gyümölcsök: szilva, meggy, sárgabarack, alma, körte. A zöldségek közül a paradicsom és a gomba (utóbbit nem kell megmosni aszalás előtt, csak a felhasználáskor). A C-vitamin- és a bétaka-

rotin-tartalom ugyan csökken az aszalt gyümölcsökben, de a többi vitamin és az enzimek nem bomlanak le. Érdemes ezt a tartósítási módszert kipróbálni.

Az alma aszalása

Almából készíthetünk durva és finom aszalványt is. Durva aszalvány készítéséhez az almákat – nagyságtól függően – 4-8 darabra vágjuk és úgy aszaljuk.

Finom aszalvány készítéséhez az almákat meghámozzuk, magházukat eltávolítjuk és karikákra vagy hasábokra szeleteljük. Az így előkészített almát nem szabad sokáig a szabad levegőn hagyni, mert megbarnul. Azért, hogy ezt elkerüljük, a szeleteket 1%-os sóoldatba (1 liter víz + 1 kávéskanál só) tesszük, ahol legalább 10-15 percig hagyjuk állni. Az almaszeleteket a vízből kiszedjük és egy rétegben az aszalócserényre tesszük. Az aszalvány akkor készült el, ha a szeletek még hajlékonyak, de már nem tartalmaznak nyers részt. Az így elkészített aszalvány víztartalma 12%, ami a szabad levegőn való állás után 18%-ra emelkedik.

A sárgarépa aszalása

A sárgarépát tisztítás után karikára vagy csíkokra szeleteljük. A szeleteket meggőzöljük, hogy megpuhuljanak. A karikák gőzölésénél vigyázni kell, mert ha túl sokáig hagyjuk a gőzben, kieshet a közepük. Gőzölés után a szeleteket a cserényeken vékonyan elteregtük és aszaljuk. Az aszalvány víztartalma 12-15%-os lesz.



ASZALÁS „NAPKOLLEKTORRAL”

Az aszalást méltatlanul háttérbe szorították a mirelit termékek és a konzervek. Pedig az aszalás teljes értékű, garantáltan tartósítószertmentes eljárás, melynek alkalmazásával tartósítható zöldségeink, gyümölcsjeink nagy része. Az aszalás a kezdeti időkben szinte teljesen a napfény segítségével ment végbe, s csak később alkották meg a tüzeléses aszalókat. Ezek az aszalók, bár nem voltak környezetbarát berendezések, mégis sokkal kisebb környezetpusztítást jelentettek, mint az őket felváltó energiafaló gépek, hiszen ma az energia előállítása egyet jelent a környezet tisztításával, a globális problémákkal. Megvan azonban a lehetőség arra, hogy a jelenkor technikáját a múlt tapasztalataival ötvözve, napkollektorok segítségével, közvetlenül a nap energiáját hasznosítva tartósítsuk élelmiszereink nagy részét.

Ha eredményesen és olcsón akarunk ízletes aszalványhoz jutni, két fő szempontot kell szem előtt tartanunk:

- a napfényt érdemes felhasználnunk, mivel ez az energiaforma ingyen áll rendelkezésünkre,
- meg kell tudnunk határozni, hogy – alapanyagtól függően – milyen mennyiség mennyi idő alatt aszalható eredményesen.

HOGYAN ASZALJUNK? Az aszalást minél alacsonyabb hőmérsékleten és minél gyorsabban kell végezni. A gyors aszalás fontos, mert egyébként oxidáció következhet be, ami a termék ízére és színére hátrányos. A gyümölcsöt a cserényekre mindig csak egy rétegben szabad tenni, mert így tudjuk biztosítani az egyenletes aszalódást. Az elkészült aszalványt nem szabad az aszalóban hagyni, hanem a szabad levegőn kell megvárni, amíg kihűl. Ez egyrészt azért fontos, hogy ne hogy a gyümölcs túlaszalódjon, másrészt hogy a szabad levegőn az elkészült aszalvány vizet tudjon felvenni.

FAGYASZTÁS Fagyasztás során a hőfok drasztikus csökkentésével az ételekben lévő mikroorganizmusok szaporodását akadályozzuk meg. A gyorsfagyasztás során nem sérülnek a különféle vitaminok, így majdnem teljesen megmaradnak a zöldségekben és a gyümölcsökben.

Különösen jól fagyaszthatók a meggy, az őszi- és sárgabarack, az alma, a körte, a szilva és a bogyós gyümölcsök is. Érdemes ezeket először egy tálcára kiterítve megfagyasztani, majd fagyott állapotban zacskóba tenni, mert így felengedéskor is szépek maradnak.

Nem érdemes fagyasztani a nagyon lédús és a déligyümölcsöket, a narancsot, a mandarint, mert felolvasztás után az eredmény kiábrándító lehet.

A zöldségek közül szinte mindent fagyaszthatunk. Akár kis zöldségsomagokat is készíthetünk a húslevesbe. A zöldségféléket – kivéve a paradicsomot – előfőzve (blansírozva), vagy a kívánt méretre darabolva nyersen fagyaszthatjuk le, mert alacsony savtartalmuk miatt üvegben kevésbé tartósíthatók. A lehetőségeknek csak a fagyasztónk ürtartalma szabhat határt.

KANDÍROZÁS A kandírozás meglehetősen időigényes művelet, de nagyon egyszerű. Célja a gyümölcsök cukortartalmának növelése, víztartalmának csökkentése. Ezzel a módszerrel nagyon fi-



nom édességeket készíthetünk, amelyek nem hiányozhatnak a téli muffinokból, gyümölcskenyerekből, de ajándéknak is kiválóak a karácsonyfa alá. Egy kg tisztított gyümölcshez szükség van körülbelül 6 dl víz és 50 dkg cukor keverékéből készült sűrű szirupra. Ebben addig kell forralni a gyümölcsöket (a különféléket nem összekeverve), amíg opálosan áttetszők nem lesznek. Ezután lecsepegtetve, cukorral megszórva még legalább egy napig szárítani kell azokat. Ezzel a módszerrel még a magasabb víztartalmú gyümölcsök, mint például a sárgadinnye, a narancs, a mandarin és a citrom is remekül tartósíthatók. Vigyázzunk, a déligyümölcsök héja gyakran gombaölő szerrel kezel! Ezeket ne használjuk süteménybe sem, és tisztítás előtt forró vízzel mossuk meg a gyümölcsöt. Keressük a természetes viasszal kezelt árukat! A gyümölcs dobozán vagy a hálós csomagolás címkéjén kötelező feltüntetni, ha a gyümölcs héját permetezőszerezellel vonták be.



TARTÓSÍTÁS OLJBAN Az olajban való konzerválás során a vízmentes környezetben a mikroorganizmusok nem képesek szaporodni. Ez persze nem jelent hosszú idejű eltarthatóságot, de fűszernövények, fokhagyma, aszalt paradicsom esetén erre nem is lesz lehetőségünk. Érdemes jó minőségű, extra szűz olívaolajat használni a művelethez. Miután a tartósítás-

Tartósság

tartósítószer nélkül

A tartósításnak több módja is lehetséges. Sokan még mindig a legegyszerűbb utat választják és nátrium-benzoátot vagy szalicilt használnak. Ha vegyszermentes finomságot szeretnénk készíteni, nagy gondot kell fordítanunk az üvegek forró vízzel (vagy esetleg alkohollal) történő fertőtlenítésére, azaz a csírátlantításra. Ennek hiányában a különféle gombák és baktériumok hatására több órás munkánk könnyen a penész martalékaivá válhat.

Nagyon lényeges, hogy a kiválasztott, teljesen ép, jól záródó befőttesüvegeket mosószerrel mossuk el, öblítsük ki, majd egy arra alkalmas lábasba töltünk vizet, és ebben forraljuk az üvegeket, valamint fedőiket legalább negyedóráig. A fertőtlenítés befejeztével csöpögtessük le az edényeket, ne törölgeszük, hiszen így nemkívánatos anyagok is belekerülhetnek!

ra szánt növényeket alaposan megtisztítottuk, győződjünk meg róla, hogy teljesen szárazak. Majd ezután tegyük őket tiszta befőttesüvegekbe. Szépen rendezgessük el, hogy még nézegetni is öröm legyen, amikor ráöntjük az olajat. Szorosan lezárva, hűvös helyen sokáig eláll. Az aszalt paradicsom ugyan idővel elszíneződhet, de ez az ízeken nem változtat. Az illatos olaj pedig számtalan ételhez felhasználható.

KONZERVÁLÁS A konzerválás talán a leginkább elterjedt tartósítási mód. Üvegekbe zárva a kamra polcán sorakozó lekvárok, befőttek és savanyúságok látványa semmihez nem hasonlítható érzéssel tölti el a szívünket.

A mai modern korban már a kezdők is bátoran kísérletezhetnek különféle ízek és színek társításával a befőttesüvegben. Sokféle készen kapható tartósítószer, cukor és cukorpótló áll a rendelkezésünkre, mégis azt ajánljuk, inkább dunsztolással tartósítsuk a befőtteket és lekvárokat, és minél kevesebb cukrot használjunk. Egyes édesítőszeresek egészségre gyakorolt hatása vitatott, ezért inkább mellőzzük ezeket. Bár a vitaminok nagy része elillan a lekvárokból és a befőttekből a főzés során, kíméletes, hirtelen forralással azonban egy kevés mégis megőrizhető. A házi finomságok íze és sokszínűsége viszont kárpótol minket a hideg téli napokon. A legfontosabb itt is, hogy minden, ami a befőzéshez szükséges, maku-

látlanul tiszta legyen. A nyersanyagokat alaposan mossuk meg, az üvegeket felhasználás előtt ne csak elmoszuk, de főzzük is ki.

A befőtteket, lekvárokat száraz és nedves dunsztolással szokás csírátlanítani. A száraz gőzölésnél a forró gyümölcscsel megtöltött üvegeket azonnal papírba csomagoljuk, és kispárnákkal, takarókkal vastagon bélelt kosárba vagy ládába tesszük, amíg ki nem hűlnek.

A nedves dunsztolásnál egy fazék aljába vastag papírréteget rakunk, és erre helyezzük az egyenként papírba tekert, lezárt üvegeket. Megtöltjük az edényt vízzel úgy, hogy az üvegek kétharmadáig érjen, majd lassan felforraljuk, és általában 20 percig gyöngyöző forrásban tartjuk. Végül a vízből kivett üvegeket száraz dunsztban hagyjuk kihűlni.

ERJESZTÉS, SÓBAN ELTEVÉS Legnépszerűbb szereplője ennek az eljárásnak a savanyú káposzta. A hideg téli napok „túlélőcsomagijában” egészen biztosan szerepel, hiszen C-vitamin-tartalmával szinte minden más téli ételt maga mögé szorít. Az íze pedig igazán remek, akár nyersen, akár főzve fogyasztjuk. Ehhez néhány szép fej káposztára, sóra és fűszerekre lesz szükségünk. A káposztákat pár napig hűvös helyen érdemes érlelni, majd ha a fejet alaposan lemostuk, legyaluljuk, vagy ujjnyi széles csíkokra felvágjuk. Sózzuk, fűszerezünk. Három fej káposztához három evőkanál



nem jódozott só szükséges. Fűszerként mehet bele bors, babérlevél, de jó ízt ad neki a torma, a kapor vagy a birsalma is, melyet cikkekre vágva adjunk a káposztához. Majd veszünk egy hordót, hordó híján egy nagy befőttesüveg is megteszi, és jó erősen belenyomkodjuk a káposztát. A tetejére feljövő lé teljesen lepje el a káposztánkat. Egy fedővel és valamilyen nehezéssel nyomjuk le a káposztát és tartsuk a lé alatt. Meleg helyen néhány nap alatt elkezdődik az erjedés. A lé tetejére feljövő zavaros részt távolítsuk el. Kb. egy hét kell az erjedéshez. Sóban eltenni főként zöldségeket szokás. Ehhez nem kell más, csak a megtisztított zöldségeket durvára reszelni, sóval összekeverve üvegekbe tenni. Ízesítőként levesekbe, főzelékekbe nagyon finom. Sózni már nem is kell az ételt.

Készítsünk otthon szörpöt!

Egy-egy pohár szörp tökéletesen viszaadhatja a friss gyümölcs zamatát, illatát, sőt élvezhetjük kedvező élettani hatását is. Szörpöket, gyümölcskoncentrátumokat otthon is könnyen készíthetünk. Előállításukhoz tartósítószer hozzáadása nem szükséges, mert a magas cukortartalom és sterilizált tárolóedények mellett nem áll fenn a gyors megromlás veszélye.

Főzött szörpök

A főzött változatnál nem kell darálni a gyümölcsöket, de érdemes összetörni (hogy lecsökkentsük a főzési időt). Az elkészült sűrű gyümölcsmasszához adjunk 0,7-1 liter vizet és gyümölcsfajtánként 1 kg gyümölcsre vonatkoztatva 0,3-0,6 kg nádcukrot. Utána lassú tűzön forraljuk fel, és a forrástól számított 5 perc múlva kezdjük el a sterilizált üvegekbe tölteni

a levet, melyet az üveg eredeti fém (nem műanyag) kupakjával zárjunk le.

Érdemes 5 percig a feje tetejére állítani az üvegeket a vákuum kialakítása érdekében, majd száraz dunsztba helyezni. Ezeket a recepteket különféle gyümölcsökkel is kipróbálhatjuk, a variációk száma szinte végtelen. Annyiféle gyümölcsöt kombinálhatunk össze és úgy fűszerezhetjük, ahogyan csak szeretnénk.

Fagyasztott szörpök

A szörpkészítés legegyszerűbb módja a fagyasztás. Ebben a formában marad meg leginkább a gyümölcs tápanyag- és vitamintartalma, ellentétben a főzött és cukrozott szörpökkel.

Turmixoljuk össze és csöpögtessük ki, vagy préseljük, centrifugázzuk ki a gyümölcsöt. Fagyasszuk le jégkockakészítőben (lehet

kapni előre gyártott jégkockakészítő zacskókat, ez a legpraktikusabb), amelyből ízlés szerint adagolhatunk a poharunkba 1-3 kockányit, amit felengedünk vízzel. Ha nem elég édes, akkor utólag frissen keverhetünk bele mézet, xilitet, steviát, juhaszirupot.



Használt étolajból bioüzemanyag

A legtöbben egyszerűen a lefolyóba öntik vagy a szemétkébe dobják a használt sütőolajat, pedig hasznosítani is lehetne. A Mol Nyrt. például országszerte begyűjti, amiből bioüzemanyagot állítanak elő. A városban élő családok 60 százaléka, míg a családi házakban lakóknak csak 35 százaléka, a falvakban élőknek pedig mindössze ötöde nem kezeli szelektíven a fáradt sütőolajat.

A RÁNTOTT HÚS FINOM, DE...

A zsírban, illetve olajban való sütés napjainkban az elterjedt konyhatechnikai eljárások egyike. A többszöri sütés folyamán a sütőolajban, -zsírban olyan elváltozások jönnek létre, melyek gasztronómiai értékvesztéssel járnak. A zsíradék, étolaj elfárad, elhasználódik, ennek következtében alkalmatlanná válik a további étkezési célú felhasználásra, abban olyan bomlástermékek képződnek, melyek egy része káros lehet az egészségre.

Az egészségen túl a környezetre is károsító hatással lehet, ha nem gondoskodunk megfelelő gyűjtéséről, kezeléséről.

KÖRNYEZETI HATÁSAI:

- A csatornahálózatba jutva növeli a szennyvíztisztítók terhelését, rontja a tisztítási technológia határfokát, mert a vízfelszínen úszva meggátolja az oxigén bejutását, és ezzel megakadályozza a szennyező anyagok lebomlását.
- A lefolyóba, WC-be öntve a csatorna dugulását okozza, a csővezetékek falára lerakódva.
- A talajba kerülve gátolja annak légáteresztő képességét, és elpusztíthatja a talajflórát.
- Tavakba, folyókba jutva a természetes vizek felszínén úszva meggátolja az oxigén bejutását, így csökkentve a vizek oldotttoxigén-tartalmát, elpusztítva a vízi élőlényeket.

■ A kommunális hulladékba helyezve nehezen lebomló anyagként jelenik meg a hulladéklerakókon.

- A használt sütőolaj leadható a lakossági hulladékudvarokban, a Molbenzinkutakon. Ha ezek egyike sem elérhető, előzetes egyeztetés után érdemes megcélozni a helyi iskola konyháját, ha ott gyűjtik a használt étolajat és hozzájárultak ahhoz, hogy bevigyük az otthon összegyűjtött használt étolajat és zsíradékot.

MI TÖRTÉNIK AZ ÖSSZEGYŰJTŐT OLAJJAL?

A tisztított sütőolaj és sütőzsíradék másodalapanyagként szolgálhat, szelektíven gyűjtve biodízel, illetve kenőalapanyag lehet. Komáromban már működik olyan üzem, ahol a használt étolajból bioüzemanyagot gyártanak. A tisztítás során keletkező hulladék (prézli-, ételmaradék stb.) a biodízelgyártás melléktermékeivel együtt kiváló alapanyaga a biogáz-előállításnak.

A használt sütőzsíradékok bioüzemanyaggá történő átalakításával egy környezetileg káros hulladékfajtától szabadulunk meg, miközben megújuló forrásból származó, kedvező emissziós tulajdonságú üzemanyaghoz, energiahordozóhoz jutunk.

Hulladékátvevő helyek keresése:

<http://www.humusz.hu/hulladekatvevok/kereso?page=2>

A magyar háztartások becslések szerint 1,5 liter olajat használnak el havonta, összesen 40-50 millió litert évente. A szelektíven nem kezelt háztartási használt olaj mennyisége pedig 15-20 millió liter lehet. Az étolaj 75 százalékát sütésre használják, sokan több alkalommal is hetente, ami nem egészséges. A háztartások többsége kiönti a használt olajat, ami jelentősen szennyezi a környezetet – egy csepp használt olaj mintegy ezer liter vizet szennyez.





Komposztálni egyszerű

Barkácsolj, építs komposztálót!

A komposztálás ideális módja az általunk termelt hulladékmennyiség csökkentésének és a tápanyagban gazdag termőföld előállításának növényeink számára. Egy kis kertben is érdemes komposztálót kialakítani, némi kezűgyességgel és leleménnyel bárki maga is elkészítheti.

tott ágak, gallyak, elszáradt (nem beteg) növények, lehullott gyümölcsök, faforgács, fűrészpor. A diófa levele is komposztálható.

Mit nem lehet komposztálni?

- Festék-, lakk-, olaj- és zsírmaradék
- Szintetikus, illetve nem lebomló anyagok (műanyag, üveg, cserép, fémek), ide tartoznak a lebomló felirattal rendelkező műanyag szatyrok, evőeszközök is
- Ételmaradék, hús, csont – bár ezek lebomlanak – ne kerüljenek a komposztálóba a kóbor állatok, rágcsálók és a fertőzést terjesztő legyek miatt
- Fertőzött, beteg növények
- Húsevő állatok alól származó alom – szintén a fertőzés veszélye miatt
- Veszélyes, magas nehézfém-tartalmú anyagok (nagy forgalmú utak környékéről származó fű és falevél, elemek, akkumulátorok stb.)

Hogyan kell komposztálni?

Aprítás: A gyors lebomlás érdekében ajánlatos a komposztálóba kerülő anyagokat 5 cm-nél kisebb darabokra aprítani.

A komposztáló feltöltése: A komposztáló aljára tegyünk valamilyen durva anyagot, pl. faaprítékot, hogy a levegőzést alulról biztosítsuk. Ha van kész komposztunk, rakjunk erre egy keveset a folyamat gyorsabb beindításához. Rétegezzük a konyhából és a kertből kikerülő, különböző fajtájú szerves hulladékokat. Zöldebb, nedvesebb, nitrogénben gazdagabb hulladékokra fásabb, szárazabb, tehát szénben gazdagabb anyagokat rétegezzünk. A rétegek közé adalékanyagokat (földet, kőzetlisztet, vagy szilikátványokat: zeolitok, riolituffa), melyek javítják a komposzt minőségét, továbbá megkötik a helytelen kezelés miatt esetlegesen keletkező, kellemetlen szagú gázokat is.

Keverés: Komposztkészítésnél fontos a keverés és az átrakás! A bomlási folyamat első szakaszának végén (5-6. hét) jól keverjük össze a komposzthalmunkat. A jobb minőségű komposzt érdekében a keverést 3-4 havonta (vagy gyakrabban) ismételjük meg.

Miben, hol és meddig komposztáljunk?

Bár ma már rendkívül nagy választék van komposztáló ládák közül, ezek általában nem feltétlenül szükségesek. Akár polietilén- vagy kartonpapírral letakart halom is működhet, kis türelemmel otthon is összeállítható a láda. A jó komposztláda könnyen megközelíthető, nincsenek rések az oldalán, lehet szalmával vagy kartonra szigetelt, van fedele vagy letakarható. Napos vagy félárnyékos helyen, közvetlenül a talajon vagy pázsiton, távol a csatornától vagy más folyóvizektől helyezük el.

A komposzt több hónap alatt készül el. Amikor a hozzáadott anyagok már sötétbarna színűek és az egész halomnak földszaga van, akkor van készen. Használat előtt érdemes 1 vagy 2 hónapig érlelni. Ne aggodjunk, ha nem lesz teljesen finom, porhanyós állagú. Még ha darabos, ragacsos vagy szálas, és felismerhető ág- vagy tojás-héjdarabok vannak benne, akkor is biztosan jól használható a keletkező anyag. Leszítálás után finomabb komposztot kaphatunk, a fennakadó nagyobb darabok pedig visszakerülhetnek a komposztládába.

A komposztálás fő szabályai

- Az alapanyagok lehetőleg 5 cm-nél kisebb méretűek legyenek
- Levegőztetés a jó oxigénellátás érdekében
- Optimális nedvességtartalom
- Megfelelő tápanyagtartalom (C/N arány)

- Minél többféle alapanyag használata
 - A gyorsabb érés érdekében 6-8 hetente keverés
 - A komposzthalmom gyakori ellenőrzése, a keretekben bekövetkező hibák javítása
- Komposztálással jelentős mértékben csökkenthetjük a háztartásunkban, környezetünkben keletkező hulladékmennyiséget. Hazánkban egy ember évente körülbelül 450-500 kg hulladékot termel. Ennek kb. 30%-a olyan szerves anyag, amely egyszerűen és olcsón komposztálható. További cél a talaj javítása, a szerves hulladékokban lévő tápanyagok visszajuttatása.

Miért jó a talajnak a komposzt?

A komposztban lévő humuszanyagokban a tápanyagok olyan formában vannak jelen, amit a növények könnyen fel tudnak venni. Használatával javul a talaj szerkezete, víz- és tápanyag-tartása, a talaj biológiai aktivitása.

Mit lehet komposztálni?

- A konyhából és a háztartásból: zöldség- és gyümölchulladékok, tojás-héj, kávé- és teazacc, hervadt virág, szobanövények elszáradt levelei, virágföld, fahamu (max. 2-3 kg/m³), növényevő kisállatok ürüléke a forgácsalommal együtt.
- Kis mennyiségben, jól feldarabolva: toll, szőr, papír (pl. selyempapír, újságpapír nem!), gyapjú, pamut és lenvászon.
- A kertből: levágott fű, kerti gyomok (virágzás előtt), falevél, szalma, összeaprí-

Mire kell figyelniük?

Oxigénellátás: Ha a nyersanyag levegőtlené válik, nemkívánatos baktériumok szaporodnak el benne, melyek tevékenysége folytán a komposzt bűzlő, rothadó masszává válik. Ezért fontos a levegős tárolóhely biztosítása és a lazító anyagok (szalma, ágnyesedék) bekeverése. Lehetőleg árnyékos, jó vízelvezetésű helyet keressünk a kelet számára.

Nedvességtartalom: A víz fontos tényező. Ha kevés a nedvesség, akkor a mikroorganizmusok szaporodása megáll, a lebomlás nem indul be vagy abbamarad. Ha túl sok a víz, akkor kiszorítja a részecskék közötti térből a levegőt, és nem lesz elegendő oxigén a rendszerben. A szerves anyagok bomlása rothadássá alakul, ezt a kellemetlen szag jelzi.

Megfelelő tápanyagtartalom (C/N arány): a mikroorganizmusok jó életműködéséhez megfelelő mennyiségű szénre és nitrogén-

re van szükség (ideális, ha a szén 25-30-szor több, mint a nitrogén). Ezt a nitrogénben gazdagabb zöld- és a szénben gazdagabb fás hulladékok keverésével érhetjük el.

A komposzt felhasználása

A friss, 4-6 hónapos komposzt nyers tápanyagtartalma még túl magas, ezért csak a talaj felszínén használható, pl. bogycsók, fák, cserjék, veteményesek őszi betakarására. Pázsit, valamint földkeverékek számára alkalmatlan. Az érett, 8-12 hónapos komposzt lassan hat, kiváló talajjavító tulajdonságokkal rendelkezik és a földdel egyenletesen összekeverve fontos alapanyaga a cseres és balkonnövények, valamint a veteményesek földjének. Rostálás után valamennyi növénykultúra számára felhasználható.

Ha szeretünk kertészkedni, semmi sem táplálja jobban növényeinket, mint a kom-

poszt a saját hátsó udvarunkról, aminek az ára (ingyenes!) is verhetetlen. Ugyanakkor a komposztalom nem éppen szemet gyönyörködtető látvány, ezért inkább építsünk neki komposztládát!

Bár vásárolhatunk pénztárcabarát áron műanyag vagy dróthálós komposztládát is, egy rothadásálló faláda leplezni fogja az udvari és a konyhai maradékot, beleolvad a környezetébe, senkinek nem fog feltűnni a jelenléte. A kihagyott rések a falécek között szellőztetik a halmot, így korábban tartják a szagokat és biztosítják a hulladékok lebontását. Az eltávolítható lécek, elülső panelek vagy ajtók pedig könnyen forgathatóvá teszik a halmot és könnyen eltávolíthatóvá válnak, amikor a komposzt már szétszórásra kész.



Barkács

Készítsünk komposztládát

Szükséges kellékek

- faanyagragasztó
- csillagfejű facsavarok
- szükséges szerszámok
- körfűrész vagy sablon fűrész
- fűrógép

1. Vágd méretre a fűrészárut

A bemutatott méreteket használva vágj 1x4-es fűrészárut, 24 vízszintes léccet alkotva, 8 függőleges lábat, 8 léccet a fedőnek és 8 szegőléccet a fedőnek és a tolópaneloknak. Vágj egy 1x4-est a láda magasságához és hasítsd félbe, hogy síneket csinálj a tolósavoknak.

2. Készítsd el az aljzatot és az oldalakat

A láda aljához helyezz két lábat a lapos szélükre, és csatolj keresztül rajtuk hat léccet, a lécek végeit pár cm-re helyezve a lábak külső élétől. Győződj meg róla, hogy minden léccel között kihagyjál 2-3 cm rést. Hasonlóképpen készítsd el az oldalakat.

3. Készítsd el a tolóablakot

Az alsó panelnek biztosíts három léccet pár cm távolságra egymástól, 3 cm távolságra a lécek végeitől. Hasonló módon készítsd el a felső panelt, de győződj meg róla, hogy a szegőlécei pár cm-rel túlterjednek az alsó léccen, hogy legyen távolság a lécek között.

4. Állítsd össze a faládát

Ragaszd és csavarozd a láda oldalait a hátsó lábak belső éléhez úgy, hogy a lábak képezzék a hátsó sarkot. Hogy létrehozod az elülső panelek tolósavjait, csatold a síneket az oldalsó panel belső élén a lécekhez; legyenek egy szintben a lécek végeivel. A fennmaradó lábakat ragaszd és csavarozd mindkét oldal elülső széléhez, hogy létrehozod az elülső sarkokat. Csúsztasd az elülső panelokat a tolósavokba.

5. Készítsd el a tetőt

Csatolj szegőléceket négy táblához úgy, hogy egy síkba kerüljenek az egyik széllel, és rövidebbek legyenek a másik széllel. Ismételd meg a műveletet a másik fél tetővel is. Fordítsd fel a darabokat és tetőzd be a ládát: körös-körül egy hüvelykes túltengése lesz.

Forrás: www.edenkert.hu

Ha van marketing-sikertermék toplista, a kutyaeledel bizonyára szerepel rajta. Kevés árukategória létezik, ami oly nagy ívű pályát futott be, mint a „pet food”.

Néhány évtizede aligha akadt gazda, akinek bizodalma lett volna az ilyesmihez, míg ma már teljesen természetes, hogy granulátumot ropogtatnak, vagy éppen konzervet falatoznak kedvenceink. Kényelmünk és hiszékenységünk ékes bizonyítéka, hogy tömegével fogynak az eledelek a boltok polcairól. Vagyis nem csak a kiglancolt médiakutyák fogyasztják a médiatápot. De vajon tudjuk, hogy mi van bennük?



Száraz és nedves kutyaeledeleket vizsgáltunk

Mi etetünk, minket pedig etetnek?

Otthon tartott házikedvenceink ma már teljes mértékben ki vannak szolgáltatva az embernek. Felismerve az igényt, hogy elsősorban a kutya és a macska táplálék-szükségletének fedezését kényelmi és gazdaságossági szempontból ne házi készíttéssel oldják meg, virágzó iparág bontakozott ki. Az állateledek (Pet Food) megjelenése kétségkívül sikertörténet. Ma már szinte nincs is olyan háztartás, ahol részben vagy teljes mértékben nem bolti eledelt kapna a kutya.

Legyen az nagytestű eb vagy táskakutya, a gazdikát a legjobb szándék vezérli kedvencük etetésekor. Senki nem akar rosszat a kutyájának, mégis követünk el hibákat, ha nem járunk el gondosan, nem tájékozódunk, mielőtt tápot választunk. Ma már a száraz és a nedves (konzerv) kutyatápotokból is számtalan márka közül válogathatunk, de vajon honnan tudjuk, hogy melyiket választ-

szuk? Ha nem csak a reklámoknak, a csábító külsőségeknek hiszünk, tanácsos alaposan áttanulmányozni a címke feliratozását. Sajnos, gyakorta még ez sem elegendő. Hogy megkönnyítsük a tájékozódást, 22 kis konzerveledelet és 16 száraztápot értékeltünk

a címkén feltüntetett információk alapján. Szempontjaink megválasztásánál abból indultunk ki, hogy vajon a vásárlót milyen benyomások érik, ha a kutyaeledel csomagolásán szereplő adatok alapján szeretne választani.

NEDVES KUTYAELEDELEK

A kutyatulajdonosok gyakorta a legalapvetőbb tudnivalóról feledkeznek meg: mint azt rövid és vékony bélcsatornája is jelzi, a kutya főként húsevő állat. A macskával ellentétben azonban nem abszolút húsevő, emésztőtraktusa lehetővé teszi a feltárt növényi szénhidrátok és a természetben hozzáférhető cukrok megemésztését.

A kutya az ember mellett – igazodva étkezési szokásainkhoz – az idők során bizonyos mértékben mindenevővé vált. Az ételma-

radék, a csont, a gabona és egyebek nem fedezik a tápanyagszükségletét, noha a hús mellett mértékkel lehet más tápanyagforrás is a táplálékában. Nem mindegy azonban, hogy mi az a más.

Nem etethetjük csak hússal a kutyát, egy jó táp minőségi gabonát, élelmi rostot (cukorrépa, korpa stb.), zöldséget is tartalmazhat, hogy étrendje kiegyensúlyozott lehessen. Azonban a konzervekben nagy arányban felhasznált gabonák közül számos (pl. búza,

kukorica) nem jól hasznosul, keményítője nehezen tárható fel, ezért nem megfelelő táplálékforrás, míg például a rizs, rizsliszt jótékonyan hat az emésztésére. Nem véletlenül jellemző a tenyésztők körében a prémium táp és a főtt rizs vegyesen történő etetése. A rizst alaposan meg kell főzni, különben a székklettel együtt feltáratlanul távozik a szervezetükből. A gabonából készült lisztek, pelyhek, korpák, szénhidrátforrásként „csak úgy” nem etethetők a kutyával. Jól megfőzve, mértékkel azonban igen (tészta, kenyér is).

Ha végigpásztazzuk a különféle kutyaeledeleket, egyértelműen szembetűnik, a gyártók/forgalmazók marketingokból nagy hangsúlyt fektetnek arra, hogy figyelemfelkeltő, színes címkével ellátott terméket kínáljanak. Sokszor nem a beltartalomra helyezik a hangsúlyt, hanem arra, hogy a fogyasztót a külsőségekkel elcsábítsák. Nem is beszélve a tévé reklámjaiból kiugró kifejtelt szőrű, önfeledten viháncoló, boldog kutyák látványáról – persze a kutyatáptól...



ÍZLETES FALATOK – ÍZLETES MÁRTÁSBAN Találtunk olyan termékneveket, amelyeken az „ízletes saft”, és a „szafotos darabok, ízletes mártásban” megnevezések szerepelnek. Ez már csak azért is érdekes, mert egyrészt a kutyának nem ugyanaz a legénycsiklandóbb eledel, ami az ember számára. Másrészt, ha egy gyártó szerint a tápja jóízű, azt vélhetően annak tudatában jelentheti csak ki, ha erről maga is megbizonyosodott. Az étkezési só, a különféle fűszerek, a cukor a kutya számára fölöslegesek, ráadásul

a cukor, a só és egyéb fűszerek ugyanolyan károsak lehetnek számukra is, mint az ember esetében.

Kis konzerves (400-450 gramm), marhahúsos eledel vásárlására törekedtünk, csak abban az esetben választottunk mást, amikor az adott márkából ilyen nem találtunk. A nedvestápokot összegző táblázatunkban a termékek neve mellett feltüntettük a grammban megadott töltőtömeget – ez

természetesen nem azonos a milliliterben feltüntetett úrtartalommal –, a fogyasztói árat (az általunk vásárolt helyen), és a gyártó által deklarált adagszükségletet is. Az összehasonlíthatóság kedvéért egy 10 kilogrammos eb napi igényét vettük alapul. Az adagolási táblázatot a gyártónak/forgalmazónak fel kell tüntetni, ebből tájékozódhatunk, hogy az adott termékből mekkora adag, hány konzerv szükséges.

MIT JELENT?

HÚS: a levágott marha, sertés, birka, kecske tisztított húsát jelenti. A hús tartalmazhat harántcsikolt vázizmot, nyelvet, rekeszizmot, szívet, nyelőcsövet, zsírszövetet és bőrdarabokat, inakat, idegeket és vérereket.

HÚSLISZT: állati szövetekből készült liszt. Nem tartalmazhat szőrt, patát, vért, szarvat, irhadarabokat, gyomortartalmat vagy bélsarat, a feldolgozás során elkerülhetetlen mennyiség kivételével. Nem tartalmazhat továbbá hozzáadott egyéb anyagot és 14%-nál több nem emészthető anyagot.

ÁLLATI EREDETŰ MELLÉKTERMÉK: levágott állatok tiszta testrészei, a hús kivételével. Tüdő, vesék, agyvelő, lép, máj, csont, vér, részben zsírmentesített,

alacsony hőmérsékletű zsírszövet, gyomor és belek a tartalmuk nélkül. Nem tartalmaz szőrt, fogakat, patákat vagy szarvakat.

CSIRKE/PULYKA/BAROMFIHÚS: friss, csontos, vagy csont nélküli hús és bőr, amelyben nincs toll, fej, láb és belsőség. A csont a húshoz tartozik, hozzáadott csont nincs benne. Jellemzően az emberi fogyasztásra feldolgozott nagyüzemi csirkek lehulló részeit használják fel (pl. farhát), illetve a filézés után megmaradó mellcsontot és húscsontokat. A „baromfi” megnevezés általában a nem állandó összetételre, minőségre utalhat.

CSIRKEMÁJ: kiválóan hasznosítható fehérje-forrás. A- és K-vitamint, ásványi anyagokat, foszfort, káliumot és sok aminosavat is tartalmaz.

BAROMFI MELLÉKTERMÉK: levágott baromfi tisztított részei, mint pl. szív, tüdő, máj, vesék, láb, hasi részek, belek és fej. Nem tartalmazhat bélsarat vagy egyéb idegen

anyagot, csak ami elkerülhetetlen a feldolgozás során (legfeljebb nyomokban).

HALHÚS: általában teljes, tisztított hal, és a halfeldolgozás során leeső nyeselek. Ha nincs a hal fajtája konkrétan megnevezve, bármi lehet. A lazac első osztályú fehérje- és zsírsavforrás (oméga-3 és oméga-6).

HALLISZT: tisztított, szárított és őrölt egész hal vagy haldarabok saját olajjal vagy anélkül. Kítűnő oméga-3 zsírsavforrás.

ÁLLATI KIVONAT: tiszta, kiselejtezett állati szövetekből hidrolízises lebontással előállított por vagy folyadék. Nem tartalmaz szarvat, fogat, szőrt, patát vagy tollakat, legfeljebb nyomokban, ami elkerülhetetlen a feldolgozás folyamán. A kivonat elnevezése a tartalmára utal, tehát a csirke kivonat csirkeből készül, a marhakivonat pedig marhából.



Címkzés és kiserelés

A kutyaedeleken akkor tüntethető fel megkülönböztető jelleggel (piktogrammal vagy szövegesen) egy konkrét állatfaj (marha, birka, csirke, hal stb.), ha szárazanyagra vetítve a hús és állati származék összetevőn belül legalább 4% származik a megjelölt állatból.

A termékeken kötelező feltüntetni:

- a takarmány fajtája
- a takarmányipari vállalkozó neve és címe
- a tétel hivatkozási száma
- nettó tömeg
- a felhasznált adalékanyagok listája
- nedvességtartalom

A takarmányok címkézése és kiserelése a takarmány rendeltetése vagy jellemzői tekintetében nem vezetheti félre a felhasználót. A kötelező címkézési adatokat a takarmány csomagolásán, tartályán, az ezekre erősített címkén vagy a kísérőokmányon tisztán láthatóan kell feltüntetni. Az információknak jól olvashatónak és letörölhetetlennek kell lenniük, és legalább a forgalomba hozatal helye szerinti tagállam vagy régió egyik hivatalos nyelvén kell szerepelniük. A takarmányra vonatkozó valamennyi állítást megfelelően alá kell támasztani. A kedvtelésből tartott állatok eledelének címkéjén fel kell tüntetni egy telefonszámot azon vásárlók számára, akik többet szeretnének tudni a felhasznált összetevőkről.

	Bellosan	Budget	CBA	Chappi	Chicopee	dr. Clauder's	Coop
Márkanév							
Töltőtömeg (g)	415	1240	415	400	425	400	1240
Fogyasztói ár (Ft)	145	259	150	299	195	490	329
Napi szükséglet (konzerv/10 kg)	2	2	2	2	2,5	1,5	0,5
Nedvességtartalom (%)	81,5	81	81	81	80	78	81
Nyersfehérje (%)	7	7	7	5	8	10,9	7
Gabona	tartalmaz	tartalmaz	tartalmaz	tartalmaz	tartalmaz	tartalmaz	tartalmaz
Zöldség	nem tartalmaz	nem tartalmaz	nem tartalmaz	nem tartalmaz	nem tartalmaz	nem tartalmaz	nem tartalmaz
Vitamin/nyomelemek	tartalmaz	tartalmaz	tartalmaz	tartalmaz	tartalmaz	tartalmaz	tartalmaz
Cukor/színezék	tartalmaz	nem tartalmaz	nem tartalmaz	nem tartalmaz	nem tartalmaz	tartalmaz	nem tartalmaz
Magyar felirat a frontoldalon	nincs	van	nincs	van	van	nincs	van
A címke olvashatósága	nehezen olvasható	olvasható	nehezen olvasható	nehezen olvasható	nehezen olvasható	nehezen olvasható	olvasható
Összpontszám	85	105	95	100	105	100	105
Megjegyzés			hús és állati származékok	hús és állati származékok	hús és állati származékok		

A takarmányok jelöléséről szóló uniós rendelet értelmében (767/2009. EK rendelet) az összetevők feltüntetése kötelező, a mennyiségi arány csökkenő sorrendjében. A példa kedvéért vegyünk alapul egy konkrét címkét:

Összetevők: hús és állati származékok, gabona, ásványi anyagok














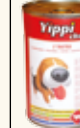
Bár a felsorolás megfelel a jogszabályi előírásnak, számunkra csak az derül ki belőle, hogy hús és állati származékból van a legtöbb a tápban, de hogy konkrétan melyikből mennyi, az már nem. Tehát számitanilag a sorban második, ismeretlen fajtájú gabona összetevő megközelítheti akár az ötven százalékot is.

A valós hús-, illetve fehérjehányadot csak kevés terméknel állapíthatjuk meg külön számolás nélkül, mert azt többnyire a szárazanyagra vetítik, azonban ez a csomagoláson nincsen feltüntetve. Megítélésünk szerint ez megtévesztő, mert azt is sugallhatja, a töltőtömegre értendő.

A fogyasztó, s végső soron a kutya számára a nedvestápok esetében az egyik fontos adat a nyersfehérje-tartalom. Ez az adat a konzervdoboz hátoldalán, a felsorolások vége felé szerepel, holott sokat árul el az eledel összetételéről. Mivel párhuzamot láttunk az állati eredetű összetevők növekedése és a nyersfehérje-százalék növekedése között, minél magasabb az érték, feltehetően annál jobb minőségű a táp. Értéktelen hulladékokból és vízből ugyanis nem lehet magas nyersfehérje-tartalmat produkálni.

A LÁTSZAT CSAL... A konzervek 80% körüli nedvességtartalmúak, azaz durván ennyi vizet és mindössze 20%-nyi szárazanyagot vásárolunk. Nem mindegy, hogy az ebben lévő fehérje milyen eredetű. Ha a termék húst vagy húslisztet tartalmaz, nyugodtan megvehetjük. Amennyiben az összetevők között a hús és állati eredetű melléktermék (állati származék) összevontan szerepel, olvassuk el figyelmesen a tájékoztatót. Számoljunk és gondolkodjunk, mielőtt a kosarunkba helyezjük a konzervet, hiszen ez a tág fogalom a döntése meghozatalában nem ad a vevőnek megfelelő támpontot, tájékoztatást, úgyszintén a „növényi eredetű fehérjeforrás” sem. Utóbbi annyiban mégis, hogy a kutyának inkább a hús dukál, nem pedig a meg nem nevezett növényi fehérje.

Sok termék szintén nem nevesített gabonafélét tartalmaz. Mint említettük, a konzervek szárazanyaghányada eleve alacsony, így a pénzünkért aligha búzát, árpat vagy éppen kukoricadarát szeretnénk vásárolni. Főleg akkor kifogásolható a csekély hústartalom, ha a termék csomagolásán egyébként méretes húsdarabok, húsos falatok kellenek magukat. Akárhogy is nézzük, az ár ad némi támpontot a választásnál. Mint ahogy húsból készült virslit sem lehet kapni pár száz forintért, így a kutyaátpoktól sem várhatjuk el, hogy 2-3 zsömlé árértékű közel fél kiló színhúst kapjunk. Bizony az egy-kétszáz forintos konzerveledek beltartalma, összetétele nem veszi fel a versenyt a 3-400 forintos, vagy e fölötti konzervek minőségével. Bal-

Darling	Fit + Fun	Happy Dog	Morzi	Multi Fit	Pedigree	Premiere	Rinti	Rufus	Select Gold	Scotty	Simba	Tesco Value	Yippi
													
400	400	400	415	400	400	400	400	1240	400	415	415	149	410
279	189	632	125	299	359	999	590	349	449	159	149	415	
2	1,5	2	2	1,5	2,5	1	1	2,5	1	2	2,5	2	2
80	80	78	81,5	81	80	78	78	80	75	81,5	80	82	80
6,5	8	12	6,5	8	8	11,5	10	7,5	9,5	6,5	8	6	8
tartalmaz	tartalmaz	nem tartalmaz	tartalmaz	tartalmaz	nem egyértelmű	tartalmaz	nem tartalmaz	tartalmaz	rizs	tartalmaz	tartalmaz	tartalmaz	tartalmaz
nem tartalmaz	nem tartalmaz	nem tartalmaz	nem tartalmaz	tartalmaz	nem tartalmaz	nem tartalmaz	nem tartalmaz	tartalmaz	nem tartalmaz	nem tartalmaz	nem tartalmaz	nem tartalmaz	nem tartalmaz
nem tartalmaz	tartalmaz	tartalmaz	tartalmaz	tartalmaz	tartalmaz	tartalmaz	tartalmaz	tartalmaz	tartalmaz	nem tartalmaz	tartalmaz	tartalmaz	tartalmaz
tartalmaz	tartalmaz	nem tartalmaz		nem tartalmaz	nem tartalmaz	nem tartalmaz	nem tartalmaz	nem tartalmaz	nem tartalmaz	tartalmaz	nem tartalmaz	tartalmaz	tartalmaz
van	van	nincs	van	van	van	nincs	nincs	nincs	nincs	nincs	nincs	nincs	van
nehezen olvasható	olvasható	olvasható	nehezen olvasható	nehezen olvasható	olvasható	olvasható	olvasható	nehezen olvasható	nehezen olvasható	olvasható	olvasható	nehezen olvasható	nehezen olvasható
90	105	120	95	110	110	120	120	100	110	100	105	85	100
növényi fehérjészármazékok	hús és állati eredetű melléktermék	frissen vágott húsból					ízfokozó nélküli			vadhús, sárgarépa	különféle cukrok	ízletes saft	száftos darabok, ízletes mártásban

laszttal teli, silány összetevőket tartalmaznak, amely csak átmegy az állat bélcsatornáján, de nem hasznosul. Szakavatott szem a kutya ürülékének mennyiségéből, állagából számos következtetést vonhat le az etetett takarmányra vonatkozóan.

SZÍNES, DE MINEK? Akadnak gyártók, akik az eledelet adalékanyagokkal színezik, a gusztusosabb küllem, illetve az eredeti szín visszaállítása céljából. Ezt egyértelműen negatívan értékeltük, hiszen az állatnak a falatok színe teljesen közömbös, csak a gazdák elcsábítását célozza. A fehérjetartalom, a vitamin- és zöldségtartalom, a színezékmentesség, a gabonafélék jelenléte mellett vizsgáltuk a fogyasztó számára a tájékozódáshoz elengedhetetlenül szükséges címkeinformációk, a termék frontoldalán a magyar nyelvű felirat meglétét, valamint a tájékoztató szöveg olvashatóságát. A negatívumokért öt, illetve tíz pont levonás, a pozitívumokért pedig ugyanennyi pluszpont járt.

AZ ÉRTÉKELÉS SZEMPONTJAI

A nedvestápok értékelésénél 100 ponttal startolt minden egyes konzervmárka.

Pluszponttal jutalmaztuk, ha

- gabonát nem tartalmazott (+10 pont),
- a gabona nevesítve volt és az kedvező az állatnak (rizs, rizsliszt) (+10 pont),
- ha zöldséget tartalmazott (+5 pont),
- ha vitaminkiegészítést alkalmaztak (+5 pont),
- ha olajkiegészítést alkalmaztak (+5 pont),

- ha a nyersfehérje-tartalom elérte vagy meghaladta a 8%-ot (+5 pont), illetve a 10%-ot (+10 pont).

Pontlevonás járt, ha

- színezéket, cukrot tartalmazott (-10 pont),
- ha a nyersfehérje-tartalom 6% alatti volt (-10 pont),
- ha nehezen olvasható volt a címke (-5 pont),
- ha a frontoldalán nem volt magyar nyelvű felirat (-5 pont).

A megjegyzés rovatba olyan megnevezéseket tüntettünk fel, amelyeken pozitív vagy negatív előjellel megakadt a szemünk (pl. fejedelmi lakoma, növényi eredetű származékok stb.), de azokat ponttal nem értékeltük.

„KÜLLEMI” BÍRÁLAT Ha egy gyártó Magyarországon, magyar vevőknek akarja eladni a termékét, szerintünk nem árt, ha a csomagolás frontoldalán magyar nyelven (is) feltünteti, milyen terméket kínál. Több gyártó a címoldalon csak angolul, németül, vagy éppen szerbül és törökül kommunikál, majd a hátdalán, ott is gyakran olvashatatlanul, apró betűkkel közli az alapvető információkat. Aki első alkalommal vásárol kutyaeledelt, és több termék közül szeretne választani, elvárja, hogy ne nagyítóval kelljen boltba járnia. A címkefeliratnak első ránézésre is olvashatónak kell lennie, az alkalmazott betűtípust, betűnagyságot, betű- és háttérszínnek megfelelően kell megválasztani.



MIBŐL MENNYI? Az úgynevezett nedves (konzerv) kutyaeledel vásárlásakor az alábbiakra kell mindenekelőtt figyelniük: mint említettük, az összetétel átlagosan 80%-a víz. Minél magasabb a 20% körüli szárazanyag-tartalom fehérjehányada, annál nagyobb az esély az állati eredetű összetevők jelenlétére. A hús értékes tápanyag, ezért az a legjobb, ha minél kevesebb mellékterméket tartalmazó eledelt vásárolunk. Az összetételt böngészve a legtöbb terméknél nem jelzik külön, hogy a húshányadot nem a teljes tömegre, hanem a szárazanyagra vonatkoztatják. Bár szabályos, de a vásárló szempontjából mégsem szerencsés, hogy az összetétel felsorolásakor a hús és állati eredetű melléktermék egy kategóriaként szerepelnek, mert így nem derül ki, hogy végül is mennyi a közösből az értékes húsrész. Akár az is előfordulhat, hogy csupán néhány gramm hús van egy 400 grammos konzervben, a többi pedig silány, csekély tápértékű vágóhídi melléktermék és ballaszt.

A táplálék emészthetősége arra a táplálékmenyiségre utal, amelyet a kutya szervezete tényleg hasznosít. A tápgyártók általában pontos információval tudnak szolgálni az általuk gyártott tápok emészthetőségével kapcsolatban, de ha mégsem, akkor az elfogyasztott táp és a keletkezett bélsár mennyiségének összehasonlításával meg lehet saccolni. Minél kevesebb a bélsár, annál jobban hasznosult (emészthető) a táplálék.

Ne befolyásoljanak bennünket a színes címkék, a gusztusos húsfalatok sem. Nem magunknak vásárolunk, hanem a kutyának. Az összetétel legyen a mérce, ne pedig a külső megjelenés. Vásárlás előtt gondosan tanulmányozzuk át a címkén feltüntetett tápanyag-összetételt. Általában nem az olcsóbb termékkel járunk jobban. Az ár-érték arány megállapítása végett vessük össze a termékek árát a töltőtömeggel, illetve keressük meg a címkén a testsúlykilogramra vonatkoztatott adagszükségletet is. Ez utóbbi alapján láthatjuk, az adott konzervből mennyi szükséges kedvencünk napi tápanyagigényének fedezéséhez. Ne feledkezzünk meg azonban arról, hogy ez az adat csak hozzávetőlegesen helytálló, hiszen egy kutya tényleges szüksége nemcsak a súlyától, hanem a fajtától, az életkortól, a mozgástértől, és nem utolsósorban a környezeti hőmérséklettől is függ!

Az összesített adatok szerint, az általunk vizsgált szempontokat figyelembe véve, a huszonegy nedves kutyaeledel közül a Happy Dog, a Premiere és a Rinti érték el holtversenyben a legjobb pontszámot (120 pont).



SZÁRAZ KUTYATÁPOK

A nedvestápokkal szemben a szárazeledel lényegesen gazdaságosabbak, hiszen a szükséges tápanyagot koncentrált formában tartalmazzák. Ezenkívül a száraztápok kevésbé romlandók, felbontás után hosszabb ideig elállnak, és kevesebb háztartási hulladékkal járnak. Etetésüknél jelentős az állat vízigénye, tehát mindig legyen előtte elegendő mennyiségű ivóvíz.

HOGYAN PONTOZTUNK? Tizenhat tápot választottunk: egyrészt áruházláncok saját márkás termékeit, másrészt, a szinte mindenhol elérhető tömegtermékeket, illetve petshopok sláger- és a köztudatban jobb minőségüként aposztrofált tápjait. Úgy válogattunk a drágább termékek közül is, hogy szerepeljenek összehasonlításunkban az Európában legtöbbet eladott tápok.

„Kézzel készült”, „Friss húst tartalmaz”

A „kézzel készült” megjelölésből nem derül ki, az előállítási fázis mely részére értendő. A kézi munka más jellegű termékeknel lehet értéknövelő, de egy kutyaeledelnél nincs jelentősége.

A „friss” kifejezést olyan állateledel-összetevőkre lehet használni, amelyek semmilyen kezelésen nem estek át, kivéve a hűtőlánc fenntartását szolgáló kezeléseket. A főzés, a fagyasztás, a só, az utókezelő anyagok, a természetes vagy szintetikus kémiai tartósítószeres vagy más gyártási segédanyagok használata kizárja, hogy az összetevőre ezt a kifejezést alkalmazzák.

Testünkben egy közepes termetű, nem beteg és nem vemhes, normál energiaigényű felnőtt kutyának szükséges tápokot hasonlítottunk össze a címkéjük alapján, az amerikai „Dogfood Rating” mintájára elkészített szempontrendszer segítségével. Száz pontból indultunk ki.

Pontot vontunk le,

1. ha bármilyen gabonával kezdődik a felsorolás (-10 pont),
2. ha az első három összetevőben nincs állati eredetű (-15 pont),
3. ha nincs meghatározva, milyen gabona van a tápban (-10 pont),
4. ha nincs meghatározva, hogy milyen állati eredetű az összetevő (-10 pont),
5. minden egyes SZÁRMAZÉK, MELLÉKTERMÉK meghatározásért (-10, -10 pont),

Megnevezés	kiszerezés
Bellosan – LIDL saját márkás	2 kg
Brunos	2 kg
Butcher's (csirkével)	500 g
Chappi (marhával)	500 g
Coop saját márkás	500 g
Darling (csirkével)	500 g
Dein Bestes (szárnyassal) – DM saját márkás	1 kg
Happy Dog Adult Medium	1 kg
Pedigree Vital Protection	500 g
Friskies (csirkével és zöldségekkel)	500 g
Romeo Excellence – ALDI saját márkás	3 kg
Hill's Adult Medium (csirkével)	1 kg
Tesco Complete (marhával és zöldséggel)	3 kg
Tesco Value	3 kg
Purina Dog Chow (báránnyal és rizszel)	3 kg
Royal Canin Medium Adult	4 kg

6. ha színezék, tartósítószer, más vitaminon kívüli adalékanyag van megjelölve (-5 pont).

Pontot adtunk,

- A. ha a felhasznált fő fehérjeforrás húsliszt (+10 pont),
 B. ha bármilyen gyümölcs van a tápban (+5 pont),
 C. ha bármilyen zöldség van a tápban (+5 pont),
 D. ha árpa vagy köles van benne (+5 pont),
 E. minden külön megnevezett hús, húsliszt (az elsőt kivéve) (+2 pont),
 F. ha lenmagolaj vagy napraforgóolaj vagy halolaj van benne (+5 pont),
 G. ha probiotikum, prebiotikum van benne (+5 pont),
 H. ha glükózamin, chondroitin-szulfát vagy L-karnitin kiegészítés van benne (+5 pont),
 I. ha szája nincs benne (+5 pont).

HANGSÚLY A RÉSZLETEKEN

A tesztelésre kiválasztott száraz kutyatápokban összetevőként általában nagy arányban gabona található. Ez nem igazán jó tápanyag a kutyáknak, mivel az állati eredetű fehérjék a legizletesebbek, legjobban hasznosulók számukra, annak aminosav-tartalma a leginkább megfelelő.

Fontos, hogy a fehérje legyen húsból (állati izom) és ne melléktermékből. A magas minőségű izomfehérje savas kémhatást idéz elő, és ezért gátolja a húgyutakban a kövek, kavicsok kialakulását és a káros baktériumok felszaporodását. Sajnos, a legtöbb száraztáp esetében sincs különválasztva a termék hús- és melléktermék-tartalma, melyet a jogszabály ugyan nem tilt, ugyanakkor a fogyasztók tájékozott döntését hátráltatja. Szintén negatívum, ha a hús és állati eredetű melléktermék megnevezés mellett azt is találjuk, hogy „ebből x% marha”. Nem tudjuk meg ugyanis, hogy az

a marhának melyik része, illetve a százalékot a sietős vásárlók az egész termékben elfoglalt%-os arányra érthetik, pedig ez csak a hús és állati eredetű összetevőben elfoglalt%-os arányt jelenti.

Az állati eredetű, illetve a vágóhídi melléktermékek jó ízt adnak a tápban, de hús helyett nem szeretne az állattartó tollat, csórt, karmot, tarajt, belet, halpikkelyt, bőrt vásárolni. Találhatunk olyan kutyaeledelt is, amely csak azt említi, hogy gabonaipari mellékterméket tartalmaz. Ebben kerülhetnek búzafélék, zab- és babfélék, amelyek felszívódása és hasznosulása rendkívül alacsony. Ellenben néhány gabona, mint a rizs (főleg a barna) – jól megfőzve – szinte száz százalékban hasznosul. Néhány százalék rostra is szüksége van a kutyának, bár táplálóértéke elhanyagolható, de az egészséges bélműködéséhez hozzá kell jutnia. A jobb minőségű tápokban zöldségfélékből, valamint korpából származik a rost.



ökoTESZT
134



ökoTESZT
105



ökoTESZT
80

ár	I	2	3	4	5	6	A	B	C	D	E	F	G	H	I	nyersfehérje	adagolás 10 kg-onként/nap	összpontszám
469 Ft	-10	0	-10	-10	-20	-5	0	0	0	0	2	0	0	0	0	18%	190 g	47
469 Ft	-10	0	-10	-10	-20	-5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	18%	180-250 g	45
405 Ft	-10	0	-10	-10	-20	-5	0	0	5	0	0	5	5	5	0	24%	180 g	65
251 Ft	-10	0	-10	-10	-20	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20%	200 g	50
165 Ft	-10	0	-10	-10	-20	-5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	18%	195 g	45
259 Ft	-10	0	-10	-10	-20	-5	0	0	5	0	0	0	0	0	0	17%	190 g	50
799 Ft	-10	0	-10	-10	-30	0	0	0	5	0	0	5	5	0	0	23%	150 g	55
1570 Ft	-10	0	0	0	0	0	10	5	5	5	4	5	0	5	5	24%	140-160 g	134
359 Ft	-10	0	-10	-10	-20	0	0	0	5	0	0	5	0	0	0	21%	145 g	60
299 Ft	-10	0	-10	-10	-20	-5	0	0	5	0	0	0	0	0	0	20%	180 g	50
1099 Ft	-10	0	-10	-10	-30	-5	0	0	5	0	0	5	5	0	0	25%	147 g	50
1890 Ft	-10	0	0	0	0	-5	10	0	5	0	0	5	0	0	0	22%	140-195 g	105
699 Ft	-10	0	-10	-10	-20	-5	0	0	5	0	0	0	0	0	0	20%	195 g	50
674 Ft	-10	0	-10	-10	-20	-5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	18%	201 g	45
2999 Ft	-10	0	-10	-10	-20	0	0	0	5	0	0	0	0	0	0	24%	160-190 g	55
7199 Ft	-10	-15	0	0	0	-5	0	0	5	0	0	5	0	0	0	25%	149-196 g	80

TELJES ÉRTÉKŰ? Számos terméknel megtalálható, hogy „teljes értékű kutyaeledelel”, pedig a fogyasztó nem minden tápnál tudhatja meg, hogy az pontosan mit tartalmaz. Ha a felirat alapján vásárol, felesleges a drágábbat keresnie, hiszen a legolcsóbb is „teljes értékű”, legalábbis a gyártó állítása szerint. Véleményünk szerint, ennek igazolására célszerű lenne, ha ezek a gyártók több konkrétumot tüntetnének fel az összetevői listában.

JOBBA MENTES! A szóját mint fehérjehordozót szokták a táphoz keverni. A világszerte forgalomban lévő szója nagy része génezelt. Szakértők szerint a kutyáknál allergiát okoz, ezenkívül puffaszt, a fitoösztrogén-tartalma az állathoz hasonló ösztrogénként viselkedik, ezért növekedésbeli, illetve szaporodási problémák jelentkezhetnek. Ezenkívül fitát- (Ca, Mg, Fe, Zn felszívódását gátolja), hemagglutinin- (vörsvértest-összecsapódást okoz), tripszin inhibitor- (más, nem növényi eredetű fehérjék emésztését is gátolja) tartalma kifejezetten káros a kutya egészségére.

Magyarországon nem kötelező kiírni, hogy a táp tartalmaz-e szójababot, és ha igen, mennyit, így csak arra tudunk támaszkodni, melyek azok a gyártók, amelyek vállalják, hogy nem tesznek a termékükbe szóját. Ezt keressük a csomagoláson!

NE LEGYEN ÉRTÉKMÉRŐ TÉNYEZŐ! Gyakori kérdés a kutyatáp fehérjetartalma is. Többen ezt mennyiségi versenynek gondolják, és vannak állattartók, akik a száraztápválasztásnál kizárólag a nyersfehérje magas tartalmát tartják szempontnak. Ilyenkor azt felejtik el, hogy egyáltalán nem mindegy, hogy az a nyersfehérje-tartalom miből áll. A kutyák ragadozó származásuk-

Az összetevők feltüntetése

A takarmány-alapanyagokat a nevük megadásával, tömegük szerinti csökkenő sorrendben kell felsorolni, a felsorolásban a tömegszázalékot is fel lehet tüntetni. Mindazonáltal, amikor az összetevőket koncentrált vagy dehidratált formában használják fel, és a gyártáskor visszaállítják, ennek időpontjában – a termékben lévő víz jelenlétében –, ezeket súly szerinti sorrendben a koncentráció és a rehidratáció előtt mért tömeggel kell felsorolni. A dehidratált formában bekevert takarmányanyagot jelölni kell: ilyenkor a „száritott”, „por”, „liszt” vagy hasonló kifejezéseket kell használni.

A szárazeledekben használt hús lehet friss vagy száritott, utóbbit általában húslisztnak hívják. Ahhoz, hogy a tényleges hústartalmat ki tudjuk számolni, le kell vonnunk a friss hús víztartalmát, ami elérheti a teljes mennyiség kétharmadát, miközben a húsliszt víztartalma mindössze 5 százalék. Ez azt jelenti, hogy ha az eledel 20 százaléka friss hús, akkor a tényleges hústartalom mindössze 7 százalék körül mozog.

nak megfelelően állati eredetű fehérjét igényelnek, mely tartalmazza az összes nélkülözhetetlen aminosavat a szükséges mennyiségben. A fehérje-tületetés ezen felül azonban értelmetlen, sőt akár káros is lehet, így ne a fehérjetartalom legyen az egyedüli értékmérő tényező.

A „BOLDOG KUTYÁTÓL” BOLDOG A KUTYA? Tesztünkben egyértelműen kiderül, hogy a száraztápok fogyasztói ára csak iránymutató lehet: az igaz, hogy az olcsóbb eledel nem feltétlenül elégíti ki a kutya élettani igényeit, és nem adnak támpontot az állattartónak, de a drágább tápok sem egyértelműen szerepeltek jól vizsgálatunkban, vagyis a választás nagy odafigyelést igényel.

Azok a tápok értek el jó eredményt, amelyek minden összetevőt részleteztek, konkrétumokat és százalékos arányt is megjelöltek. Sajnos, a hatályos jogszabályi rendelkezések lehetőséget adnak arra, hogy a gyártó „ködösítsen”, és a tájékozott fogyasztói döntést akarva-akaratlanul nehezítse.

A „gabona”, a „hús és állati származékok”, a „melléktermékek”, az „állati fehérje” megnevezések nem szolgálnak információval a vásárlónak, még akkor sem, ha egyes csomagolásokon szerepel, hogy például ebből 20% csirke, ugyanis ekkor sem tudjuk meg, hogy az a csirkének a húsa, belsősége, taraja vagy karma.

Végül a Happy Dog száraztáp vitte a prímet a maga harmincöt összetevőjével, melynek a végén a 0,01%-nyi száritott kagylóhúst is feltüntették. Jól szerepelt még a Hill's is, a nagyon szűk középmezőnyt pedig számos se-reghajtó követi. Óriási a szakadék az első és az utolsó között. A legnagyobb meglepetést a Royal Canin okozta. A kizárólag címkék összehasonlításán alapuló tesztünkben a kifejezetten drága táptól több információt vártunk.

Az utolsó helyen „holtversenyben” a Tesco Value, a Coop saját márkás tápja, és a Brunos futott be, előtte nem sokkal a Lidl terméke (Bellosan), és azonos pontot elérve a Chappi, a Darling, a Friskies, a Tesco Complete és az Aldi (Romeo) tápjai.

TÁJÉKOZÓDJUNK!

Dr. Crespo Carlos Enrique, a Tápiómenti Állatorvosi Ambulancia állatorvosa: – A vásárlást megelőzően a címke alapján tájékozódjunk, milyen forrásból származik a termékben lévő fehérje. A fehérje százalékos feltüntetése önmagában még nem jelenti azt, hogy az adott táp megfelelő minőségű. A kutyák a származásuknak megfelelően állati eredetű fehérjét igényelnek, amelynek tartalmaznia kell az összes, nélkülözhetetlen aminosavat, a szükséges mennyiségben. Egyes növényi eredetű fehérjéket a kutya nehezebben emészt meg, és kevésbé képes a szervezete számára alkalmas tápanyag alakítani. Az állati melléktermékekből

kedvencünk nem tud annyit, az élethez szükséges aminosavat hasznosítani, mint a húsból. Keresünk az olyan eledelket, amelyeken az eredetnek megfelelően, tételiesen megnevezve, százalékban tüntetik fel az összetevőket. Így rögtön tudhatjuk, mennyi értékes hússal és mennyi melléktermékkel számolhatunk. Olyan tápot válasszunk, amelyben legalább az első két összetevő között hús vagy húsliszt szerepel. Ha egy terméken „hús és állati melléktermék” vagy „gabonafélék” megnevezés áll, az jó eséllyel azt jelenti, a gyártó számára ez előnyösebb, mint konkrétan feltüntetni, mennyi és milyen hús, illetve gabona található az eledelben. Zsákbamacsát még kutyának se vegyünk,

válasszunk inkább olyan terméket, ahol konkrétan meg van nevezve a fehérjeforrás eredete. Tévhit, hogy a jó minőségű táp drága. Tagadhatatlan, hogy nagy különbségek vannak a különböző tápok zsákjainak árai között, azonban nem a zsáknak az árát, hanem a napi etetési költséget érdemes összehasonlítani. Számoljuk ki, hogy mennyibe kerül az etetés! A kiváló minőségű alapanyagokból készült tápok nagyon jól emészthetők, nagy részük hasznosul, ezért lényegesen kevesebbet kell adni belőlük, mint egy gyengébb minőségű, de olcsóbban megvásárolható tápból. Nem mellékes az sem, hogy az állat kevesebb piszkot hagy maga után.

Zöld iroda, zöld munkahely

A környezetbarát munkahely kialakítására számtalan megoldás van.

A környezettudatos irodák, munkahelyek kialakítása egyértelműen illeszkedik Magyarországra és az Európai Unió hosszú távú környezetpolitikájába. Azon kívül, hogy az ilyenfajta környezettudatos működés nemzetközi és hazai elvárás, a zöld iroda működtetése a cég vagy szervezet számára jelent elsődleges előnyöket, hiszen csökkenti ökológiai lábnyomát, jobb és egészségesebb munkakörülményeket teremt, és nem utolsósorban gazdasági megtakarításokat eredményez.

Számos nagy és kisebb vállalat tapasztalatai és számadatai bizonyítják, hogy a zöld iroda kialakításának folyamán akár csak egy intézkedés bevezetése is már jelentős, akár azonnali megtérülést jelenthet.

KÖRNYEZETKÍMÉLÉS, ÚJRAHASZNOSÍTÁS Azok számára, akik nem tudnak gyalog vagy biciklivel munkába járni, a cégek közös autóhasználatot tehetnek lehetővé. Amikor többen utaznak egy autóval, csökken a szén-monoxid-kibocsátás. A vállalatok könnyen megszervezhetik a közös utakat intraneten vagy hirdetőtábla segítségével.

A faliújság egy zöld munkahelyen nem a legjobb megoldás, mert sok papírt használunk hozzá. Még ha a vállalatok soha nem is lesznek meg papír nélkül, a zöld munkahelyek specialistái a digitalizálást részesítik előnyben, amikor csak lehet. Az e-maileket vagy más egyéb dokumentumokat, ahelyett, hogy kinyomtatnák, elektronikus adathordozón tárolják. Ezenfelül arra sarkallják a dolgozókat, hogy a munka végén áramtalanítsák számítógépeiket, így energiát spórolnak meg.

Azokat a dokumentumokat, amelyeket nem lehet online tárolni, újrahasznosított papírra lehet nyomtatni. Az irodai kiegészítőkért felelős dolgozónak figyelnie kell arra, hogy az újrahasznosított jelzés szerepeljen a papíron. Más eszközök, mint például tollak, ceruzák, szövegkiemelők is készülnek újrahasznosított anyagokból.



Sok helyen megengedik a munkatársaknak, hogy otthonról dolgozzanak. A telekommunikáció segítségével, e-mailel, telefonkonferenciával hetente akár több napon is elkerülhető az utazás. Az otthonról történő munkavégzés sokféleképpen javíthatja a zöld munkahelyen, például kevesebb papír halmozódik fel, kiküszöbölhető az ingázás, rugalmas munkarend alakítható ki (ha valaki 40 órát dolgozik egy héten, az akár 4 nap alatt, 10 órás munkarendben is megoldhatja ezt).

Az újrahasznosított anyagokból készült egyenruhák is elősegíthetik a zöld munkahelyet, továbbá az is, ha a bútorok, esetleg a padló is újrahasznosított anyagokból vannak. Az étkeztetés során is oda lehet figyelni, ha organikus és természetes alapanyagokból készült ételeket kínálnak. Ezáltal a dolgozók egészségi állapota is jobb lesz.

VÁLASSZUNK JÓ IRODAÉPÜLETET! Aki bérel, alaposan nézze meg, hogy hol teszi azt. Ne csak azért, hogy kényelmes legyen, hanem hogy takarékos is. A zöld iroda olcsóbban üzemeltethető, és a környezetet kímélő cégek magasabb a presztíze is. A zöld szemléletnek komoly marketingértéke van és forintosítható az is, hogy a jól tervezett tér helytakarékos és hatékony munkára ösztönöz.

HASZNÁLJUK KI A TERET! A téroptimalizáció azt jelenti, hogy a munkahely egy adott szervezetre szabott. Ezzel nemcsak bérelt teret spórolhatunk (egyúttal energiát és bérleti díjat), hanem a szervezet hatékonyságát is növelhetjük, mivel a tér munkafeladat-specifikusan kerül kialakításra, így hatékonyabbá válik a munkavégzés és az információáramlás.



FIGYELJÜNK AZ IRODA LEVEGŐJÉRE!

- Tartsuk a hőmérsékletet optimális szinten (nyáron 24 °C, télen 20 °C).
- Folyamatosan párologtassunk, így fokozhatjuk hőérzetünket.
- Légkondicionálók helyett részesítsük előnyben a gyakori, rövid szellőztetéseket.
- Használjuk ki a szobanövények előnyös tulajdonságait:

- **oxigéntermelés**

A növények fotoszintézise során oxigén keletkezik és víz párolog el, tehát az oxigén folytonos újratermelésére képesek.

- **párásítás**

A növények legfontosabb szerepe a szoba levegőjének javításában a megfelelő páratartalom biztosítása és az esetlegesen keletkező mérgező anyagok megkötése. Minél több növényt helyezünk el az irodában, annál kellemesebb közérzetet biztosíthatunk, továbbá kevesebb lesz a szálló por. A növények előnye a párologtatóval szemben, hogy nyáron a levelek párologtatása a hőmérséklet növekedésével arányosan nő, tehát önszabályozó a rendszer. A levegő páratartalmának növelésére elsősorban azok a növények alkalmasak, amelyek nagy levélfelületen párologtatnak, vagy gyökereik vízben állnak, mint például a papirusznád.

- **hangulatjavító hatás**

A növények nemcsak a levegő páratartalmát képesek növelni, hanem az ott dolgozók közérzetét is javítják, kellemesebbé teszik a hangulatot, növelik a stresszel szembeni ellenálló képességet.

VÁLASSZUNK KÖRNYEZETBARÁT IRODABÚTORT ÉS IRODATECHNIKAI BERENDEZÉST!

A bútorbizserzésnél vegyük figyelembe:

- Alapanyaga legyen „megújuló erdőkből” származó fa vagy karton.
- A bútoron legyen jelölve a felhasznált műanyagok fajtája.
- A bútorok oldószermentes lakkokkal kezeltek legyenek.
- Válasszunk természetes anyagú bútort.
- A szállítás környezetterhelése legyen minél kisebb.
- Legyen a bútor hosszú élettartamú.
- Figyeljünk a bútor selejtezés utáni sorsára.



Miért jobb a zöldüzletek? Mert...

- a környezettudatos, felelős, tisztább üzleti működés révén magasabb színvonalú termékek és szolgáltatások érhetőek el;
- a zöldüzletek minősített környezetbarát termékeket és szolgáltatásokat is nyújtanak;
- a zöldüzletek vásárlói választásukkal a környezettudatosság, a fenntarthatóság mellett döntenek.

Miről ismerhetők fel a zöldüzletek? Arról, hogy...

- Zöldüzet védjegyet használnak;
- kommunikációjukban megjelennek a zöld szempontok;
- környezetbarát termékeket és szolgáltatásokat nyújtanak;
- szelektíven gyűjtik a hulladékot, törekszenek a hulladéktermelés csökkentésére;
- törekszenek a hatékony energia-, gáz- és vízfogyasztásra;
- beszerzéseik során előtérbe helyezik a zöld szempontokat;
- környezetbarát termékekkel takarítanak;
- rendezvényeiket környezetbarát módon szervezik.



Környezetbarát és egyedi megoldás lehet, ha irodánkat újrahasznosított papírból készült bútorokkal rendezzük be. Ezek a berendezési tárgyak könnyen mozgathatók, szét-, majd újraajtogathatók, nem sérülékenyebbek, mint a hagyományos anyagból készültek, hulladékká válásuk után anyagukban újrahasznosíthatók, illetve könnyen lebomlanak.

Az irodatechnikai berendezések esetében:

- Válasszunk ökocímkével ellátott terméket!
- Használjuk az energiatakarékos üzemmódot!
- A monitorokat fél óra szünet esetén, a számítógépeket 1-2 órás szünet esetén, a fénymásolókat, nyomtatókat használat után rögtön kapcsoljuk ki!

SZELEKTÁLJUK A HULLADÉKOT!

Gyűjtsd a hulladékot szelektíven, hogy a kidobott újrapiapír még egyszer újjászületessen.

HASZNÁLJUNK KEVESEBB PAPIRT!

- Amit lehet, „tároljuk” elektronikusan, ne nyomtassuk ki.
- Ha mindenképpen nyomtatni kell, alkalmazunk kétoldalas nyomtatást.
- Hosszabb anyagokat nyomtassuk füzet elrendezésben (1 db A/4-es lap = 4 oldal).
- A belső anyagok nyomtatásához, jegyzetek készítéséhez használjunk egyik ol-





dalán már használt piszkozatpapírt, és alkalmazzunk halványabb nyomtatást.

- Faxolásnál ne használjunk fedlapot, vagy használjunk elektronikus faxot.
- Használjunk 100%-ban hulladékpapírból készült „szürkepapír”-t, vagy 100%-ban hulladékpapírból készült fehér papírt, illetve borítékokat! Kiadványokat, névjegyeket is ilyen papírra készítsünk!

RÉSZESÍTSÜK ELŐNYBEN A KÖRNYEZETBARÁT IRODASZEREKET!

Főbb szempontok az irodaszerek beszerzésénél:

- Írószerek:
 - cserélhető betét
 - környezetbarát alapanyag
 - vizes bázisúak
 - utántölthetők
- Ragasztók, hibajavítók:
 - oldószermentesek
 - utántölthetők
- Irattartók:
 - környezetbarát alapanyagúak (fa, újrahasznosított karton)
 - többször felhasználhatók

FIGYELJÜNK AZ ENERGIA- ÉS VÍZTAKARÉKOSSÁGRA!

Fűtés

Mindig csak olyan mértékben és ott fűtsünk, amennyire és ahol szükség van rá.

- Ideális hőmérséklet télen 18-20 °C. Ha egyénileg állítható a fűtés, szabályozzuk! Éjjel elég 15-16 °C-on tartani a hőmérsékletet!
- Ablakok szigetelése, nyílászárócseré, hővédő tapéta felrakása, függönyök felszerelése sokat javíthat a hőmegtartáson.
- A fűtés 2 fokkal való lejjebb állításával 12%-os energiamegtakarítást érhetünk el.

Légkondicionálás

- 23-24 °C alá ne hűtsük az irodát!
- Csak az igazán meleg nyári napokon használjuk.

- Szellőztessünk rendszeresen.
- Az időjárásnak megfelelő öltözetben legyünk az irodában.

Világítás

- Használjuk ki a természetes fény adta lehetőségeket.
- Alkalmazzunk külön kapcsolható fényforrásokat.
- Használjunk helyi megvilágítást.
- Szereltesünk be energiatakarékos fényforrásokat.
- „Kapsold le, ha nem használod!”

Jó gyakorlatok a vízfelhasználás csökkentésére

Egy átlagos csapból egy perc alatt – a víznyomástól függően – 6-12 liter víz folyik ki. Ezt a mennyiséget tudjuk minimalizálni:

- a csapok, WC-tartályok rendszeres ellenőrzésével, karbantartásával,
- egykaros keverőcsap (langyos víz) beszerelésével,
- perlátor (levegő és víz keveréke) beszerelésével,
- WC-tartályok beszerelésével (kis méret, szabályozható vízmennyiség),
- közös használatú mosogatógéppel (egy irodaépületben).

Győződjünk meg arról, hogy leállítottuk a készüléket, amikor a nap végén elhagyjuk az irodát. (Köztudott, hogy készenléti üzemmódban továbbra is fogyasztja az áramot).

A nyomtatókat, szkennereket és más, csak alkalmanként használt eszközöket pedig húzzuk ki, amikor nem használjuk.

TAKARÍTSUNK ÖKOTUDATOSAN AZ IRODÁBAN IS!

A tisztítószer nagymértékben terhelik környezetünket, a bennük lévő vegyi anyagok miatt. Törekedjünk arra, hogy minél enyhébb hatóanyagú, semleges kémhatású tisztítószerrel használjunk, a lehető legkisebb töménységben és mennyiségben. Használjunk környezetbarát takarítószeret. Alkalmazzunk vegyszermentes technológiát.

Környezetbarát alternatívák:

- mosószóda
- citromlé



- szódbikarbóna
- ecetsav
- citrom, fehér ecet, glicerin, tiszta alkohol, bórx

MUNKAHELYI BÜFÉ – ÉTKEZZÜNK ÖKOSAN!

- Törekedjünk helyi élelmiszerek beszerzésére, öko-, bio- vagy nemzeti parkból származó termékek árusításának megszervezésére.
- Ne használjunk kis kiserelésű élelmiszert (cukor, só, tejszín), az ízesítőket tartókból helyezzük ki.
- Ne használjunk műanyag, eldobható poharat és evőeszközt.
- A beszállítónk a szezonnak megfelelő, helyben termesztett árut szerezzen be.
- Kínáljunk társadalmi és környezeti szempontból „makulátlan” terméket, amin a „Fair Trade” feliratot látjuk.
- Lehessen választani vegetáriánus ételt is.



UTAZZUNK KÖRNYEZETTUDATOSAN!

- Ha elég közel lakunk a munkahelyünkhöz, menjünk gyalog. Vagy legalább a hazautat tegyük meg így, levezetésként.
- Ha a táv kényelmesen teljesíthető, válasszuk a kerékpárt. Ehhez természetesen alapvető feltétel: kerékpárút, biztonságos kerékpártároló, zuhanykabin és öltöző.
- Ha az első kettő számunkra nem ideális, részesítsük előnyben a tömegközlekedést.
- Amennyiben személygépkocsival járunk a munkahelyünkre, szervezzünk telekocsit.

Használjunk környezetbarát üzemanyag-adalékokat, amelyek csökkentik az üzemanyag-felhasználást és a károsanyag-kibocsátást.



A fogkrémekben lévő anyagok feladata, hogy tisztítsák a fogakat, elpusztítsák a szájüregben lévő baktériumokat, frissítsék a leheletet. Manapság a fogkrémek esetében is a külön van a hangsúly: a figyelemfelkeltő dobozok színes, csillogó, jól habzó fogkrémcsodákat ígérnek. Kíváncsiak voltunk, hogy a paszták közül melyek felelnek meg ökológiai szempontú elvárásainknak, így nagynevű és kevésbé ismert márkákat vásároltunk, még interneten keresztül is rendeltünk: huszonegy terméket teszteltünk.

Gyerekfogkrémeket teszteltünk

Mérget a szánkba?

32

(SZEM)PONTOK A fogkrémeket négy kategóriába soroltuk. Beszereztünk iskoláskorig (jellemzően 6-7 éves korig) és iskoláskortól ajánlott fogkrémeket, életkori ajánlás nélküli gyerekfogkrémeket, és nem csak gyerekeknek ajánlott termékeket.

A gyártók a pasztában lévő fluorid mennyisége alapján határozzák meg életkori ajánlásukat, hiszen a nagyobb gyerekek számára készített fogkrémekbe legalább dupla mennyiségű fluoridot tesznek (általában 1450 ppm). A fluoridmentes gyerekfogkrémeken értelemszerűen nem szerepel életkori ajánlás. A nem kifejezetten gyerekek számára készített fluoridmentes termékek közül azért válogattunk kosarunkba, hogy megnézzük, vajon használhat-e a család egy fogkrémet.

HOGYAN PONTOZTUNK? A fogkrémek címkéjét vizsgáltuk meg, hiszen azon valamennyi összetevőt fel kell tüntetni. Öt pontból egyet-egyet levontunk, amennyiben a termék mesterséges színezéket, tartósítószeret, nátrium-lauril-szulfátot (SLS), polietilén-glikolt (PEG) és PEG-származékot (jellemzően PEG-32, PEG-8), illetve fluort tartalmazott. A jellemzően jobb pontszámot elért natúr- vagy biokozmetikumok (Logodent, Ökonet, Tulasi, Weleda) nem tartalmaznak fluort és egyéb káros anyagokat. Az értékelésben plusz egy ponttal jutalmaztuk, ha a fogkrémekben nem találtunk mesterséges édesítőszeret (jellemzően nátrium-szacharint), és szintén pluszpont járt azért, ha a pasztába gyógynövénykivonatot kevertek.

Jó, ha tudjuk, hogy az Európai Parlament és a Tanács kozmetikai termékekről szóló 1223/2009/EK (2009. 11. 30.) rendelete szerint az összetevők listáját a kozmetikai termékhez való hozzáadás időpontjában mért súlyuk szerinti csökkenő sorrendben kell megadni. Az 1%-nál kisebb koncentrá-

cióban előforduló összetevőket bármilyen sorrendben fel lehet sorolni, az 1%-nál nagyobb koncentrációban lévő összetevőket követően.

„Összetevő” minden olyan anyag vagy keverék, amelyet szándékosan használnak fel a gyártás során a kozmetikai termék előállításához. A következők nem tekintendők összetevőknek:

- a felhasznált nyersanyagok szennyeződései,
- a keverékben felhasznált, de a késztermékben nem jelen lévő technikai segédanyagok.

A Wadecum termékein meglepve olvastuk, hogy „cukor nélkül” készült. Létezik olyan fogkrém is, amely cukrot tartalmaz? – tettük fel a kérdést, és tovább folytattuk a vizsgálódást. Sajnos, a gyártók mindent elkövetnek, hogy a szülők megvásárolják a fogkrémet!

A Gabi gyerekfogkrém a Heim Pál Gyermekkorház ajánlásával rendelkezik, ennek ellenére számos, bizonyítottan az egész-



ségre káros összetevőt tartalmaz, pedig arra is gondolnunk kell, hogy a szervezetünkbe bevitt anyagok hatása összeadódik, halmozódik. Néhány fogkrém nem a szülőket, hanem a gyerekeket célozza meg, az erős (mesterséges színezékekkel elért) színek, csilámfogkrémek, csillogó fogú krokodil és társai mind a gyerekeket buzdítják: Győzd meg anyut/aput, hogy engem vegyen meg, én vagyok a menő!

A fluoridtartalmú készítmények esetében minden esetben fel kell tüntetni a csomagoláson az egészségügyi kockázatot, ennek a gyártók eleget is tettek: „Más forrásból származó fluorid bevitelle esetén kérje ki fogorvosa, vagy orvosa tanácsát!” Más kérdés, hogy a szülők gyakran nincsenek tisztában a fluorid veszélyeivel, és az apró betűs szöveget nem olvassák el.

A címkéket szemlélve, érdekesnek és veszélyesnek találtuk a Colgate 2–6 éveseknek szánt fogkrémjét, hiszen ez a többi, 6 éves kor alatti gyermekeknek szánt fluortartalmú fogkrémekben lévő sodium-fluorid dupláját tartalmazza: 1000 ppm mennyiséget!

Az ökotudatos fogyasztónak az sem mindegy, mely országban gyártják a vásárolt terméket, így táblázatunkban külön sort kaptak a gyártás helye. Nem túl etikus, hogy egyes termékeken magyar nyelven, vagy egyáltalán nem lehetséges fel.

Bírálati szempontjainkból adódóan olyan elterjedt termékek kullognak az értéklési sor végén, mint a Gabi, a Colgate, a Wademecum, az Aquafresh, a Signal, a Tesco Steps, melyek elégtelen vagy elégséges osztályzatot kaptak. A tudatosabb vásárlók örülhetnek, hogy a magasabb pontszámot elérő fogkrémek – Weleda, Ökonet, Tulasi, Nenedent, Logodent – közül több kapható a hazai drogériák kínálatában, de interneten keresztül bármelyik fogkrém beszerezhető. Sajnos, nagyobb áruházláncokban inkább csak fluoridos fogkrémet kaphatunk. A gyerekfogkrém kategória győztese a Weleda márka

lett. Érdekes azonban tájékozódni – akár interneten keresztül is –, mert az általunk vizsgált fogkrémeken kívül is be lehet szerezni más, fluoridmentes terméket is.

MINDENKI EGYET? Választ találtunk arra a kérdésünkre is, hogy használhat-e a család egyetlen fogkrémet. A nem kizárólag gyermekeknek készült fluoridmentes fogkrémek között is találtunk olyat, melyet iskoláskorú gyermeknek bátran ajánlhatunk, hiszen ez a korcsoport már szívesen használja az édeskés ízeketől mentes, nem túl „csípős” fogkrémeket is. Ebben a csoportban a mustármagos-sós-kámforos Tulasi Ayurvédikus fogkrém lehet a kivétel, igen „erős” és intenzív ízhatásával.

EGY NYOMELEM TÖRTÉNETE

Gyerekkorunk óta azt sulykolják belénk, hogy naponta legalább kétszer mossunk fogat fluoridtartalmú fogkrémmel, mert az megelőzi a fogszuvasodást.

Sajnos azonban több fogkrém hatóanyaga, a fluorid, triklozán, hidrogén-peroxid mérgező és rákkeltő hatású lehet, ezenfelül károsíthatja a fogakat. Valóban kell a szervezetnek a fluor? Természetesen kell, de nem mesterséges forrásból, mivel a fluor széles spektrumú enzimméreg, amely hatása hosszónégy enzimen bizonyított.

A gyerekek a legveszélyeztetettebbek, mert ők gyakran nemcsak a fogukat mossák vele, hanem le is nyelik a fogkrémet. Azonban felnőttként is ki vagyunk téve a mérgező hatásoknak, hiszen a száj nyálkahártyáján keresztül nagyon gyors és hatékony a felszívódás, mert ez az egyik legközvetlenebb út a véráram felé.

Egy 100 milliliteres fogkrémes tubus kisgyermek számára halálos mennyiségű fluort is tartalmazhat! „A vízóldékony fluoridok gyorsan szívódnak fel, minden szövetben széteszlanak, és felhalmozódnak a vérben, az anyatejben, a szervekben és cson-

I. táblázat A természetes élelmiszerekben előforduló fluor mennyisége (ng/100 g)	
szilva (apróbb)	2
mogyoró	3
citrom, héj nélkül	3
alma	5
citromhéj	5
körte	6
burgonya, hámozott	9
burgonya héja	150–1300
mandula	9
fehérkáposzta	9
paradicsom	9
egres	11
ribizli	12
karfiol	12
zöldbab	15
cseresznye	18
sárgarépa	22
lencse	23
hagyma	14–48
zöldborsó	29
fejes saláta	30
petrezselyem	134
majoránna	192
zeller zöldje	70
tojás	10–40
tehéntej	11–90
tengeri hal	500–1000
zab	25
rozs	61
kukorica	13–740
rizs	61–78
búza	70
köles	20–90
sárgabarack	2–6



tokban, áthatolnak a placentán. Már rendkívül alacsony koncentrációkban is blokkolni képesek fontos enzimreakciókat. A teljes mineralizáció kedvezőtlenül befolyásolódik a fluor által, miközben a kalciummal történő kapcsolódása által a csontok

mészképződésének gátlása és kalciumhiány léphet fel. A fluoridok felvétele így allergiához, az enzimblokkoláson keresztül szívizomsérülésekhez, csontelváltozásokhoz és gyerekeknél a vérkép károsodásához vezethet” – írja dr. Karl-Heinz Wagner pro-

fessor, a Giesseni Egyetem Táplálkozástudományi Intézetének igazgatója. Bár a fogszuvadás oka fél évszázada ismert és bizonyítottan a finomított szénhidrátok, azaz a különféle, iparilag előállított cukorféleségek fogyasztásában keresendő,

Minta/ megnevezés/ - kiszerezés		Gyerekfogkrém iskolás korig						Gyerekfogkrém			
Színezék	mesterséges	CI 73360 (piros színezőanyag)		CI 73360 (piros színezőanyag), CI 74160 (kék színezőanyag)	CI 42090 (kék színezőanyag)		CI 42090 (kék színezőanyag), CI 47005 (barnás sárga színezék)	CI 74160 (kék színezőanyag)	CI 42090 (kék színezőanyag)		CI 42090 (kék színezőanyag)
	természetes	CI 77891 (E171-titán-dioxid)	CI 77891 (E171 – titán-dioxid)	CI77891 (E171 – titán-dioxid)	CI 77891 (E171 – titán-dioxid), MICA (csillámhatást keltő ásvány)	CI 77891 (E171 – titán-dioxid), MICA (csillámhatást keltő ásvány), CI 77491 (E172 – vas-oxid)		CI 77891 (E171 – titán-dioxid)			
Édesítőszer	mesterséges	nátrium-szacharin	szorbit, nátrium-szacharin	nátrium-szacharin	szorbit, nátrium-szacharin	szorbit, nátrium-szacharin	szorbit, nátrium-szacharin	szorbit, nátrium-szacharin	szorbit, nátrium-szacharin	szorbit, nátrium-szacharin	szorbit, nátrium-szacharin
	természetes			xilit							
Tartósítószer	nincs	nincs	parabén (methyl, propyl)	nincs	nincs	parabén (methyl)	nincs	nincs	nincs	nincs	parabén (methyl)
Polyethylene glycol (PEG)	van	nincs	van	nincs	nincs	nincs	van	van	van	van	van
Nátrium-lauril szulfát (SLS)	van	nincs	nincs	van	nincs	nincs	van	van	nincs	nincs	nincs
Gyógynövénykivonat	nincs	nincs	nincs	nincs	nincs	nincs	nincs	nincs	nincs	nincs	nincs
Nátrium-fluorid-tartalom (ppm)	500	0,05%	0,1106% (500)	0,22% (1000)	500	500	450	0,32% (1450)	1250	1450	
Beszerezés helye	Tesco	DM	Tesco	Tesco	DM	Tesco	DM	Tesco	Rossmann	Rossmann	
Gyártási hely	nincs adat	Németország (Lörrach)	Nagy-Britannia	Lengyelország (Varsó)	Németország	Németország (Düsseldorf)	Franciaország	Kína	Németország	Németország (Düsseldorf)	
Fogyasztói ár	326	699	419	449	269	489	449	304	269	549	
Értékelés	I	4	I	2	4	2	I	I	3	I	

* Az Ökonet/Biocom által forgalmazott termék ára Ökonet/Biocom-tagsággal nem rendelkezők számára.

ezt a fájdalmas tényt mi, cukorfogyasztók nem akarjuk tudomásul venni.

A száj flórája rendkívül gazdag mikroorganizmusokban, amelyek szimbiózisban élnek az emberi szervezettel. A szájban található milliónyi baktérium számára a cukor táp-

anyagként szolgál, amelyet anyagcseréjükben egy rendkívül agresszív savvá alakítanak át. Ez a sav megtámadja a fogzománcot, ásványi sókat old ki belőle. A folyamat néhány perccel a cukor szájba kerülése után kezdődik, és órákon át eltart.

A FLUORID MŰKÖDÉSE A tankönyvek szerint a fluoridtartalmú fogkrémek használatakor a fluorid apró kristályok formájában megkötődik a fog felszínén. Amikor a száj pH-ja savas tartományba mozdul el (például cukros vagy savas ételek fogyasztá-

iskolás kortól			Gyerekfogkrém életkori ajánlás nélkül				Fogkrém életkori ajánlás nélkül			
										
Dontodent Junior (DM saját márkás) 100 ml	Signal 7–13 éves korig 75 ml	Sensodyne Pronamel Junior 50 ml	Weleda gyerekfogkrém 50 ml	Nenedent gyerekfogkrém 50 ml	Logodent gyerekfogkrém – fodormenta 50 ml	Logodent gyerekfogkrém – eper 50 ml	Logodent ásványi fogkrém 75 ml	Logodent borsmenta fogkrém 75 ml	Ökonet gyógynövényes fogkrém 100 ml	Tulasi ayurvédikus fogkrém 80 g
CI 42051 (patentkék színezőanyag)	CI 74160 (kék színezőanyag)									
CI 77891 (E171 – titán-dioxid)	CI 77891 (E171 – titán-dioxid), MICA (csillámhatást keltő ásvány)	CI 77891 (E171 – titán-dioxid)		CI 77891 (E171 – titán-dioxid)	CI 75810 (E140 – klorofill)	CI 75120 (Annatto)			CI 75810 (E140 – klorofill)	
szorbit, nátriumszacharin	szorbit, nátriumszacharin	szorbit, nátriumszacharin, szukralóz	Mesterséges édesítőszerektől mentes.	Mesterséges édesítőszerektől mentes.	szorbit	szorbit	szorbit	Mesterséges édesítőszerektől mentes.	szorbit	Mesterséges édesítőszerektől mentes.
				xilit	xilit			xilit	xilit	
nincs	nincs	nincs	nincs	nincs	nincs	nincs	nincs	nincs	nincs	nincs
nincs	van	van	nincs	nincs	nincs	nincs	nincs	nincs	nincs	nincs
nincs	van	nincs	nincs	nincs	nincs	nincs	nincs	nincs	nincs	nincs
nincs	nincs	nincs	van	nincs	van	van	van	van	van	van
1000	1450	1450	fluoridmentes	fluoridmentes	fluoridmentes	fluoridmentes	fluoridmentes	fluoridmentes	fluoridmentes	fluoridmentes
DM	DM	DM	DM	Rossmann	zoldbolt.hu	zoldbolt.hu	zoldbolt.hu	zoldbolt.hu	http://webshop.biocomag.ch	zoldbolt.hu
Németország	nincs adat	nincs adat	Németország	Németország	Németország	Németország	Németország	Németország	nincs adat	Magyarország
269	449	679	1299	649	800	800	890	710	1475*	495
3	1	3	7	6	6	6	6	7	6	7

TIPPEK, TANÁCSOK

- A szódabikarbónát finomszemű sóval és tömény gyógyteával is összekeverhetjük, így magunk készítette pasztával moshatunk fogat.
- Fogkő ellen fogmosás után használjunk 2 dl vízben elkeverve 1 teáskanálnyi almaecetet.
- A fogselyem hatékonyan távolítja el a fogak közötti lepedéket, eltávolítja a beszorult ételt. (Gyermekeknek szánt változata is kapható.)

sa miatt), a fogzománc helyett ezek a mikrokristályok oldódnak fel először, így késleltetik a fog károsodását. Amikor a száj pH-ja visszaáll az eredeti értékre, akkor a még jelen lévő fluoridionok azonnal újraképzik a kristályokat (persze kisebb mennyiségben, de azért mégis), így a fog újra védett lesz. A fluor hatását már 1942-ben közölte Soós József professzor, Kórélettan című könyvében és a Magyar Néptáplálkozás Tanban:

1. fogfluorózis (foltos fogak)
2. csontosodási és ásvány-anyagszere zavara
3. szénhidrát-anyagszere zavara
4. relatív jódihiány
5. relatív C-vitamin-hiány
6. termékenységszökkenés
7. öregedési jelenségek

A fluor hatása és használata a mai napig megosztja az orvostudományt, annak ellenére, hogy bizonyítottan a mérgező hatása miatt történtek már halálesetek.

„New York Állam Legfelsőbb Bíróságának esküdtstzeke 750 000 dolláros kártérítést ítélt meg egy hároméves brooklyni fiú szüleinek, aki 1974-ben, a legelső fogorvosi vizitje során, halálos adagban kapott fluoridot egy városi fogorvosi rendelőben, majd csaknem öt órán át nem foglalkoztak vele egy gyermekorvosi rendelő várótermében és a Brookdale Kórházban, a kisfiú pedig kómába esett és meghalt.”

A New York Times-ban 1979-ben (!) megjelent újságcikk leírja, hogy a fogorvos nem talált szuvasodást a fiúnál, ezért átadta őt az asszisztensének, hogy kezelje a fogait fluorid géllel. Miután az asszisztens bekente a kisfiú fogait fluoriddal, „elfelejtette” utasítani arra, hogy öblítés után köpje ki az oldatot. A gyerek azt lenyelte, és öt órán belül meghalt. (A gyerekek általában véve hat éves korukig nem tudják megfelelően kontrollálni nyelési reflexeiket.)

Ugyanebben az évben egy másik fogorvosi asszisztens, Terry Leder írásban elismerte, hogy egy fogorvos, akinél 1969-ben dolgozott, fluoridkezelést adott egy kisgyerekeknek, aki meghalt. Leder szerint a fluorid gél 10 000 ppm fluoridot tartalmaz – jóízűre csinálják, hogy a gyerekek ne tiltakozzanak ellene –, és öt percen át hagyják a fogakon. Melbourne-ben, Ausztráliában, szintén meghalt egy kisgyerek, miután elszopogatott hat fluoridtablettát.

1981-ben a japán Kanagawa Fogorvosi Egyetemen Dr. K. Ishida által végzett kutatások szerint a szervezetben akár már 1 ppm mennyiségű fluorid is (minimálisan ennyit adnak Amerikában a vízhez) megzavarja a kollagéntermelést. (A kollagén a legbősegebb és az egyik legfontosabb fehérje a szervezetben, mely egyik fő alkotórésze a bőrnek, az inaknak, az izmoknak, a porcoknak, a csontoknak és a fogaknak.) Ez a kollagén lebomlásához vezet, csontritkulást, csontrákokat, törékeny csontokat és fogakat okozva, valamint rombolja az összekötő szöveteket, melyek a szerveinket a megfelelő pozícióban tartják.

1995-ben kínai kutatók tanulmányozták 907 iskoláskorú (8–13 éves) gyerek intelligenciaszintjét a köztük található fogfluorózis függvényében. A kutatók azt találták, hogy azon gyerekek intelligenciahányadosa, akiknél közepesen vagy erősen elterjedt a fluorózis, alacsonyabb, mint azoké, akiknél kismértékű volt vagy nem fordult elő fluorózis. Az intelligencia fejlődését a jelek szerint hátrányosan befolyásolta a fluorid fogyasztása.

1997. január 2-án a Környezetvédelmi Hivatal (EPA) 1500 tudóst, mérnököt és más szakembert képviselő szakszervezete a következő bejelentést tette: „Tagjaink átvizsgálták az elmúlt 11 év alatt felhalmozódott bizonyítékokat, beleértve az állatokon és embereken végzett járványtani vizsgálatokat, melyek okozati összefüggést mutatnak a fluorid/fluoridáció és a rák, a genetikai károsodás, az idegrendszeri károsodás és a csontbetegségek között.”

1999-ben Kanada és a világ egyik legismertebb fluorid támogatója, Dr. Hardy Limeback professzor a Torontói Egyetem Preventív Fogorvosi Tanszékének vezetője, valamint a Fogászati Kutatás Kanadai Szövetségének

ANYAGOK, AMIKET ÉRDEMES ELKERÜLNI!

Fluorid

A fluorid a fogak erősítésére és a fogszúvasodás megelőzésére ajánlott. A fogorvosok többsége hatékonysága miatt ajánlja, de az ökoszemléletet követő termékekben már nem található meg, mert a fogszúvasodás más, nem veszélyes anyagokkal is megelőzhető. A fogkrémek nagy része nátrium- (sodium-)fluoridot tartalmaz. Nagy mennyiségben irritáló hatású anyag, károsítja az ideg- és emésztőrendszert. Potenciális rákkeltő anyagként határozták meg. A fogkrémekben található nátrium-fluorid az a vegyület, ami patkány- és csótány-mérgekben is megtalálható. Ráadásul a túlzott fluorbevitel a fogak fluorózisát is okozhatja. Ilyenkor a fogak elszíneződnek, enyhébb esetben fehér, súlyosabb esetben barnás foltok alakulnak ki rajtuk.

Triklozán

Ez egy antibakteriális hatóanyag, szintetikus tartósítószer, baktérium- és gombaölő hatása miatt használják. Nemcsak a káros, hanem a hasznos baktériumokat is megöli; allergiás reakciókat válthat ki,

és a fertőzésekkel szemben is csökkenti a védekezőképességet. További veszélyes tartósítószeresek még a parabének.

Hidrogén-peroxid

A legtöbb fehérítő fogkrém fehérítésért felelős összetevője. Nagyon hatékony, ezért használják még a papíriparban, hajfestékekben, mosó- és tisztítószeresekben. Rendszeres használata erősen koptatja a fogfelszínt. Inkább felnőtteknek szánt fogkrémekben fordulhat elő.

Sodium Lauryl Sulfate (SLS)

Funkciója a habosítás. Irritáló hatású, a szájüreg kisebesedését okozhatja. Nagyobb koncentrációban benne van az ipari tisztítószeresekben is. Kisebb koncentrációban használják testápoló termékek, szappanok, sampo- nok és fogkrémek összetevőjeként. Az SLS széles körben elérhető és olcsó. Az SLS szájüregi fekélyt is okozhat, mert kiszárítja a szájnyálkahártya védőrétegét (anionos töltés miatt). Kutatások foglalkoztak immunrendszer-károsító hatásával is.



elnöke egy drámai fordulat keretében elnézést kért a tanszékétől és diákjaitól azért, hogy addig támogatta a fluoridációt.

„A preventív fogászat vezetőjeként szólna – mondta Dr. Limeback az arizonai The Tribune újságnak adott interjújában 1999. december 5-én – elmondtam, hogy szándékomon kívül félrevezettem a kollégáimat és diákjaimat. Az elmúlt 15 évben visszautasítottam a mindenki számára elérhető toxikológiai információ áttanulmányozását. A gyermekeink megmérgezése a legtávolabb esett tőlem.” Dr. Limeback szerint: „Három év alatti gyermekeknek sohasem lenne szabad fluoridos fogkrémet használniuk. Csecsemőformulát pedig soha semmilyen körülmények között nem szabad torontói [fluoridos] csapvízzel elkészíteni! Soha!”

Dr. Limeback döntésében szerepet játszott a legnagyobb kanadai élőkísérlet két nagyváros között.

„Itt, Torontóban – mondta –, 36 éve adunk fluoridot a vízhez. Mégis Vancouverben, ahol sohasem volt fluoridáció, alacsonyabb a fogszuvasodás mértéke, mint Torontóban!”

Sajnos, a fluorid olcsósága miatt a gyártók előszeretettel teszik ezt az anyagot a fogkrémekbe.

A szervezetnek szüksége van a természetes forrásból bevitt fluorra. Ebben lehet segítségünkre a 33. oldalon található táblázat.

MI A XILIT? A magasabb pontszámot kapott készítményekben inkább természetes édesítőszeret és színezéket találtunk. Ilyen édesítőszer a nyírfacukor, más néven xilit. Ez az anyag a természetben is előforduló cukoralkohol, ami megtalálható a legtöbb növényben, így a zöldségekben és a gyümölcsökben is. Régen a nyírfacukrot magából a nyírfa édes rostjaiból állították elő, innen az elnevezés.

Ma már a nyírfacukrot széles körben használják, mint a cukrot helyettesítő cukormentes anyagot. Megtalálható egyes rágógumikban, üdítőitalokban és más édességekben is. Sajnos azonban még mindig a szorbitot részesítik előnyben az ilyen termékeket gyártó cégek, mert olcsóbb, mint a xilit, így könnyebben bele lehet rakni a kereskedelmi termékekbe.

Sodium Lauroyl Sarcosinate

Felületaktív anyag, habképző, de bőrbarát, mivel növényi szintetikum. Enyhe allergiát válthat, de korántsem olyan káros, mint az SLS. A szarkozinát egy természetes termék, kókuszosajból nyerik.

Sodium Saccharin

Mesterséges édesítőszer, mely rákkeltő lehet. Allergiás reakciókat válthat ki.

Sorbitol

Mesterséges édesítőszer, fogkórátló hatású. A szorbitot enzimek segítségével glükózból állítják elő. Nagy mennyiségben hashajtó, főleg kisgyerekeknél lehet veszélyes.

PVM/MA Copolymer

Műanyagalapú ragasztó, a fogkrémeken kívül a hajlakkok és zselék gyakori összetevője.

Polietilén-glikol (PEG) és PEG-származékok

Hidratálóként teszik a kozmetikai termékekbe. Szem-, bőrirritációkat okozhat.

(A Copolyol, a Polyglykol, a Polysorbate olyan anyagok, amelyeket a PEG vagy eth. jelölés mellett többnyire egy számmal is ellátnak, pl. cetareth- e 33.) Krémek mesterséges emulgeátorai. Az emulgeálószernek köszönhetően nem válik el zsírnemű anyag a víztől. A PEG-ek és származékai a bőrt áteresztővé és egyben sérülékenyvé is teszik a káros anyagokkal szemben. Sérült hámréteg esetén (viszkető vörös foltok, neurodermitisz) kerülni kell a magasabb PEG-koncentrációjú (PEG-10 M, PEG-14 M, PEG-32, PEG-4, PEG-6 Stearate, PEG-7, PEG-8 Esters) kozmetikai készítményeket. Idegen anyagokat vihetnek be a bőrbé (csúsztató hatás).

Mesterséges színezékek

Magatartásbeli eltérések, allergiás reakciók, fejfájás, asztma okozói lehetnek.

A xilit fogakra gyakorolt kedvező hatását az 1970-es években kezdték vizsgálni a finnországi Turku város egyetemének fogorvosai karán. Kimutatták, hogy a xilit hatékony ellenszere a fogszuvasodásnak.

Ennek magyarázata, hogy ellentétben a különböző fajta cukrokkal, a xilitet kémiai összetételénél fogva a száj baktériumai nem tudják tápanyagként hasznosítani, így nem jön létre a fogak romlásáért felelős savtermelés sem. A xilit rendszeres fogyasztása csökkenti a száj káros baktériumainak mennyiségét, a lepedékképződést, lassítja a fogkőképződést, valamint serkenti a nyál-elválasztást.

A legutóbbi kutatások szerint a xilit nemcsak a fogszuvasodás megelőzésére képes, hanem a már károsodott fogzománc helyrehozására is.

A xilit rendszeres használata elősegíti a fogzománcból kivont ásványi anyagok visszaépülését. Mivel a szájban lévő lepedék pH-értéke nem csökken, az ásványi anyagok kioldása is megakadályozódik, sőt bizonyos esetben a lyukak belső felületének erősítésével az anyagok visszaépülése is megvalósulhat.

Tehát a xilit jelentős mértékben segíti fogaink épségének megővését, mivel:

- megakadályozza a szájban lévő baktériumok savtermelését,
- csökkenti a lepedék lerakódását,
- lassítja a fogkőképződést,
- segíti az ásványok visszaépülését a fogzománcba.

NEM HABZIK, DE ETTŐL MÉG HATÁSOS!

Mégis, milyen fogkrémet választunk? A legnagyobb ellenérv a fluoridok használatával szemben az, hogy a fluoridion mérgező: egy átlagos felnőtt ember számára 5-10 gramm nátrium-fluorid lenyelése már mérgezési tüneteket okozhat. Gyerekeknél ez a mennyiség még kisebb. Ezért igyekezzünk elkerülni a fluort, a tartósítószereket és más veszélyes anyagokat. Használhatunk fluormentes fogkrémeket (pl. Logodent, Weleda, Ökonet – lásd tesztünk táblázata), esetleg drogériákban kapható fogport, vagy szódabikarbónát 1-2 csepp borsmenta illóolajjal.



Ma már számos lebomló, környezetbarát tisztítószer és kozmetikum kapható a kereskedelemben. Hátrányuk azonban, hogy gyakran drágábbak a megszokott vegyszereknél. Figyelmükbe ajánlunk néhány olyan, otthon elkészíthető tisztítószeret és praktikát, amelyek amellet, hogy nem terhelik a környezetet, olcsó megoldást kínálnak. Érdemes kipróbálni!

38



Környezetbarát praktikák

Mosó Masa mosodája

KÖRNYEZETBARÁT HÁZTARTÁS

Miért érdemes környezetbarát tisztítószerket használni?

- Mert nem terheljük a szervezetünket, környezetünket vegyi anyagokkal.
- Gyakran pénzt takaríthatunk meg.
- Sokkal kevesebb szemetet termelünk.

Szódabikarbóna A szódabikarbónát jól ismerjük a konyhából. Fehér por, amit általában sütéshez használunk. Vízrel pasztává keverhetjük, amely felhasználható zsiradékok, foltok eltávolítására. Nem karcol, így kiválóan alkalmas üveg, műanyag, fém (akár sütő) felületek tisztítására is. Nagyobb mennyiségben gyógyszertárban beszerezhető.

Ecet Az ecet meleg vízzel elkeverve ablakok, üvegek, poharak, tükrök tisztítására alkalmazható. Takarításra, tisztításra, folteltávolításra érdemes magasabb koncentrációban használni (10-20%-os). Alaprecept: Keverjük össze egy bögre szódabikarbónát, egy bögre vizet és két evőkanál ecetet – a keveréket használhatjuk fürdőszobában, konyhában, WC-ben egyaránt.

Bórax Színtelen, természetes ásványi só. Környezetbarát alternatívája a klórnak. Felhasználható fertőtlenítőként és fehéritőként is. Zsíroló, szagtalanító hatása is van, macacs foltok eltávolításában jól bevált. Hanyagok távoltartására is alkalmas. Patikában, vegyiáruboltban, nagyobb illatszerüzletekben, bioboltokban beszerezhető.

MIT, MIRE, HOGYAN? Hagyományos vízkőoldó használata helyett bátran használjunk ecetet. Meg fogunk lepődni, hogy hatása tíz perc elteltével megegyezik a boltban kapható termékekével, könnyedén eltünteti nemcsak a vízkövet, de az egyéb szennyeződések is. Használhatjuk fürdőszobában, konyhában és a WC-ben egyaránt. A csaptelepek is szép fényesek lesznek, ha ecetes ronggyal törölgetjük át azokat. Igaz, nem tartalmaz fölösleges illatanyagokat, így a szaga egy kicsit szúrós, de a hatás érdekében ezen érdemes túllépni.

- Ha eldugul a lefolyó, a vegyszerek helyett próbáljuk ki a következő praktikát: szórjunk a lefolyóba két evőkanál szódabikarbónát, és öntsünk rá 1 deci ecetet. A két anyag egymással kölcsönhatásba

lép és pezsegni kezd. A módszer gyors és hatásos.

- Macacs foltok tisztításánál érdemes kipróbálni a mosószer helyett a szódabikarbóna-ecet keverékét. Annak érdekében, hogy a ruhák illatok legyenek, csepegtessünk 10 cseppet kedvenc illóolajunkból a mosógép öblítőnek kialakított tartályába.
- Gyakran találkozunk azzal a problémával, hogy például a pamutruháinkból nem tudjuk eltüntetni az izdagszagot. Az előzőekben említett keverék ebben az esetben is remek megoldásnak bizonyul. Az érintett területet fújjuk/kenjük be mosás előtt fél órával. Az ecet az egyik legjobb öblítőpótló, nemcsak a ruhát lágyítja, de a mosószermaradványokat is segít eltüntetni az anyagból. Ha szeretnénk, hogy a ruháink illatozzanak mosás után, akkor illóolajat is használhatunk. Egy liter ecethez tíz csepp elég, ebből mosásonként bő egy decit használjunk el. Jó választás például a levendula, mert kellemes az illata és antibakteriális hatással is rendelkezik.
- A szódabikarbóna széles szájú edénybe helyezve helyettesítheti a légfrissítőt, mivel a kellemetlen illatokat magába zárja. Ha ez nem elegendő hatású és finom illatra vágyunk, légfrissítőt is könnyedén készíthetünk házilag. Egy spricelőt töltünk meg vízzel, csepegtessünk bele néhány csepp illóolajat, s a permet segítségével illatossá varázsol-

Különösen a vécét tisztítjuk durva vegyszerekkel, elsősorban az itt könnyen megtelepedő baktériumok miatt. Készíthetünk házi verziót természetes alapanyagokból is. Öntsünk egy tálba 250 gramm szódabikarbónát, majd keverjük hozzá 10-10 csepp teafaolajat és levendulaolajat. Amikor a mosdót takarítjuk, egy részt öntsünk fel belőle egy kis ecettel és a bugyborékoló elegyet öntsük bele a kagylóba.

FIGYELEM!

Az itt leírt szerek ártalmatlan, természetes háztartási összetevők, ám nagy dózisban, több közülük mérgező lehet. A finom porok irritálhatják a légutakat. Gyerekek kezébe ne kerüljön! A bóraxszal különösen elővigyázatosan dolgozzunk, mivel irritálhatja a bőrt és a légutakat.

hatjuk otthonunkat – naponta többször használjuk!

- A hűtőszekrénybe helyezett szódabikarbóna megszünteti a kellemetlen szagokat. A leégett edényeket elég, ha egy éjszakára beáztatjuk egy kis szódabikarbónás vízbe, másnap könnyedén szabadulhatunk meg a szennyeződésektől.
- Szórjunk egy keveset éjszakára a kellemetlen illatú cipőbe, reggel csodálkozva tapasztaljuk, hogy a szódabikarbóna mire képes.
- A megfakult, kopott szőnyegek színének felfrissítésében is segítségünkre lehet a szódabikarbóna. Szórjuk a szőnyegre, keféljük bele, majd hagyjuk hatni egy éjszakán át. Másnap porszívózzuk ki a port a szőnyegből.

KÖRNYEZETBARÁT TISZTÍTÓ-SZERT A MOSOGATÓGÉPBE

A mosogatógép tablettájának helyére szórjunk 1 teáskanál szódabikarbónát és 2 teáskanál citromsavat. A kétféle port nem érdemes előre összekeverni, mert szárazon is reakcióba lépnek egymással. Ha ezt a módszert alkalmazzuk, fontos, hogy mindig legyen regeneráló só a mosogatógép tartályában. Ha azt vesszük észre, hogy már nem szép tiszták (fátyolosak) az edények, akkor fogytán a só, pótoljuk!



Hová kerüljön a veszélyes hulladék?

Nem kell a lomtalanításra várni, hogy a nem kívánatos hűtőtől, kiégett fénycsőtől és egyéb társaitól megszabaduljunk. Környezetünk védelme érdekében a veszélyes hulladékokat külön kell gyűjteni, épp ezért nem dobhatjuk a háztartási szemetesbe. Leadhatjuk ezeket a hulladékudvarokban, vagy akár a szolgáltatóhoz, kereskedőhöz is visszavihetjük.

E-hulladék: A háztartásokban keletkező elhasznált elektronikai hulladékot leadhatja a vásárlás helyszínén, a hulladékudvarokban és a meghirdetett szelektív hulladéknapok alkalmával.

Gyógyszerek: Hazánkban valamennyi gyógyszerárban díjmentesen visszaveszik a gyógyszeripari készítményeket, így soha ne dobjuk azokat a szemétkébe, mert veszélyes lehet a környezetünkre.

Világítóttest: Az elhasználódott fénycsövek, kompakt fénycsövek és fémhalogén lámpák veszélyes háztartási hulladékok. Begyűjtésükre külön hulladékgyűjtők állnak rendelkezésre, de visszavihetjük a kereskedőhöz is.

Elemek és akkumulátorok: A használt elemek és akkumulátorok mérgező nehézfémeket tartalmaznak, ezért számítanak veszélyes hulladéknak. Ezek visszagyűjtésének

megszervezését, koordinálását az országos hálózattal rendelkező FoReGo Kft. 2005 óta végzi.

Gumiabroncsok: A használt gumiabroncsokat hulladékudvarokban, autóbontóknál, gumiszerelő műhelyekben lehet leadni.

Festékek, lakkok, hígítók: Vegyszermaradékot jelenleg sajnos a legtöbb hulladékgyűjtő udvar nem vesz át. Ehelyett jellemzően a lakossági veszélyeshulladékgyűjtések alkalmával lehet leadni ezeket a hulladéktípusokat, melyeket az önkormányzatok szerveznek, általában a lomtalanításhoz kapcsolódóan.

Sütőolaj: A használt sütőolaj és sütőzsiradék szintén veszélyes hulladéknak minősül, ezért ajánlatos azokat hulladéklerakókba vinni. Ezenkívül a Mol országsszerte mintegy 170 benzinkúton helyezett el olyan speciális gyűjtőhordót, mely lehetővé teszi a lakossági használt sütőolaj és -zsiradék környezetbarát tárolását és elszállítását újrahasznosítás céljából.

Hulladékolaj: A hulladékolaj is veszélyes hulladék. Ilyen bármelyik, az eredeti rendeltetési céljára már nem használható, hulladékká vált ásványolaj-alapú kenőolaj, illetve ipari olaj, továbbá a motorolajok, a sebességváltókban használt olajok, valamint a turbinaolajok és a hidraulikaolajok. Tilos ezeket a talajra, vízbe, lefolyóba önteni, helyette veszélyeshulladék-átvevő udvarban és benzinkúton adhatók le.

Építési hulladék: Az építési-bontási hulladékok tartalmazhatnak veszélyes anyagokat (pl. festékmарadványok), melyek miatt elszállításukról külön szolgáltatás keretében kell gondoskodnunk.



A kozmetikai szerek, tisztítószeres... mind tartalmazhatnak olyan nemkívánatos összetevőket, amelyekkel az ismétlődő találkozás ténylegesen hatással lehet az egészségre. Hogy segítsünk Önnek, összeállítottuk a legaggasztóbb anyagok listáját.

Kockázatos anyagok, hétköznapi mérgeink

Egy ideális világban minden fogyasztó úgy vásárolna, hogy nem kellene aggódnia a megvásárolt termékek összetétele miatt. Ha egy termék kikerülhet a polcokra, azt jelentené, hogy meggyőződtek annak teljes biztonságáról. De ezt a vak bizalmat nem támasztják alá a közzétett tudományos adatok, amik felhívják a figyelmet jó néhány hétköznapi termékben megtalálható anyagra, a kozmetikai termékekben található parabénekhöz hasonlóan. Az aggodalom annál is inkább jogos, mivel olyan termékekről van szó, melyekkel szervezetünk naponta közvetlen kapcsolatba kerül, bejuttatjuk azokat a szervezetünkbe, a bőrünkre kenjük a kozmetikai és tisztálkodási szerekhez hasonlóan, vagy belelegezzük azokat tisztítószeres formájában. Jelenleg senki nem tudja (és talán soha nem is fogja tudni) összeszámlálni az összes mérgeanyagot, amit ezek a termékek tartalmaznak, mint ahogy nem tudja felmérni az egészségre gyakorolt tényleges hatásukat és nem tudja felbecsülni kölcsönhatásaikat sem.

HORMONÁLIS ZAVAROK, INTOLERANCIA, ALLERGIA... Tudjuk viszont, hogy néhány ezek közül az anyagok közül kölcsönhatásba léphet a hormonális rendszerünkkel, és hatással lehet a szaporodásra és azután a fejlődésre. Többükönél fennáll a gyanú, hogy növelik a rák előfordulásának kockázatát. Mások, úgy

tűnik, bizonyos körülmények között allergiát, illetve intoleranciát okozhatnak, elősegíthetik a hiperaktivitás kialakulását a kisebb gyerekeknél.

Franciaországban például nagyon komolyan veszik ezt az aggodalmat a különböző veszélyes anyagok ellenőrzésével megbízott egészségügyi hatóságok. Ezt tanúsítják az Országos Élelmiszer-biztonsági Hivatal (Anses) legutóbbi, biszfenol-A-val kapcsolatos munkái. Látván az ezzel a molekulával kapcsolatban felmerült gyanúkat, az Anses elemezte az összes elérhető tudományos adatot. A következtetések megerősítették az aggodalmakat. Eredmény: a korábban Franciaországban már a cumisüvegeknél betiltott biszfenol-A használatának tilalmát 2015. január 1-jétől kezdődően minden élelmiszer-tárolóra kiterjesztették.

A maga részéről a Nemzeti Gyógyszerbiztonsági Hivatal (Ansm), amely a kozmetikai termékekért is felel, támogatja a francia lakosság eladott kozmetikai termékek általi veszélyeztetettségének felbecsülését. „Manapság nem tudni, hogy ténylegesen mennyire veszélyeztetik a francia embereket a kozmetikai szerek, mivel a jelenlegi becslések nem vesznek tudomást a halmozott veszélyekről, sem a francia lakosság fogyasztási szokásainak sajátosságairól” – állapítja meg Alain-Claude Roudot, a fogyasztókat érintő vegyi kockázatokat értékelő laboratóriumból (LERCCo), aki a Nyugat Bretagne-i Egyetemen a projekt koordinátora. Miután kiszámolta a lakosság-

nak a késztermékek és az azokban lévő vegyi anyagok általi veszélyeztetettségét, a kutató összehasonlítja eredményeit a rendelkezésre álló toxikológiai adatokkal, hogy felbecsülje a kockázatokat.

MIHEZ KEZDJÜNK AZ ELŐVIGYÁZATOSSÁG ELVÉVEL? Kérdés, hogy ezek a kezdeményezések nem késtek-e el egy kicsit. Nem érte volna meg jobban megakadályozni, hogy bizonyos vegyi molekulák piacra kerüljenek akár Magyarországon is? Ez nem annak a rendszernek a hibája-e, amely lehetővé teszi az adalékanyagok forgalomba kerülését belekeverve az élelmiszerekbe, hozzáadva a kozmetikai termékekhez, vagy azt a rengeteg összetevőt, ami a tisztítószeresekben található?

Túlzás lenne azonban azt állítani, hogy a különböző szabályozások, melyek behatárolják ezeket az anyagokat, lazák lennének. Vegyük a kozmetikumok esetét. Az összetevők minden egyes kategóriájánál (tartósítószeres, illatanyagok, színezékek...) a gyártóknak választaniuk kell az egyik uniós szabályozásban (n°1223/2009) szereplő molekulák egy pontos listájáról, követve az előírt használati korlátozásokat, nevezetesen az engedélyezett koncentrációk betartását. Minden, a listán szereplő anyagról úgy vélik, hogy bizonyítottan biztonságos.

Amikor egy gyártó forgalomba kíván hozni egy új hozzávalót, vagy ha újabb tanulmá-



nyok kérdőjeleznek meg egy már forgalomban lévő hozzávalót, a fogyasztók biztonságáért felelős tudományos bizottság (angolul SCCS) – az Európai Bizottság egyik felsőbb fóruma – felbecsüli a kockázatot és kiad egy véleményt. Csakhogy a különböző fogyasztóvédelmi szervezetek kételyeiket fejezik ki ennek a felsőbb fórumnak a pártatlanságát illetően. „Az adatok nagyrészt egy vállalatok által támogatott magán adatbankból származnak és nem kimondottan az adott ország népességére vonatkoznak” – állítja például a francia Nemzeti Gyógyszerbiztonsági Hivatal (Ansm) abban a dokumentumban, amelyben a kozmetikai termékek általi veszélyeztetettség megítélésére vonatkozó saját projektjüket mutatják be.

Más szóval, az uniós felsőbb fórumok néha a vállalatok érdekeinek jobban kedvező módon értékelik a veszélyeztetettség mértékét. Márpedig ha kétely merül fel egy anyaggal kapcsolatban, nem a fogyasztó érdekeit kellene következetesen képviselnie? Mihez kezdjünk az elővigyázatosság elvével?

A tisztítószerekkel kapcsolatban a gyártóknak két speciális uniós szabályozás előírásainak kell megfelelniük, a Reach-nek keresztelt, a felhasznált vegyi anyagokat

bejelentő rendszernek, valamint egy, a biocidokkal kapcsolatos szabályozásnak. Azonban az átláthatóság tekintetében, figyelmen kívül hagyva a fogyasztót, kevésbé szigorú a szabályozás, mint az élelmiszeripari és kozmetikai szektorokban.

Mindenesetre a fogyasztókban többé fel sem merül, hogy vakon rábízzák magukat a gyártókra. Bizonyos anyagok, amik nincsenek feltüntetve a címkéken, szabad szemmel nem láthatók. A jogalkotók feladata, hogy megalkossák a szükséges jogszabályokat és garanciát kérjenek a gyártóktól.

De addig is, mindenki szelektálhat a rendelkezésre álló információk alapján. Hogy megkönnyítsük Önnek ezt a feladatot, ösz-

MIRE FIGYELJÜNK A KOZMETIKAI TERMÉKEK POLCAIN?

Kerüljük a parabéneket, a triklozánt, a fenoxietanolt, mivel nem ismerjük hosszú távú hatásait az ezekkel a gyakran használt tartósítószerrel vagy antibakteriális anyagokkal való ismételt érintkezésnek.

FIGYELJÜNK A PARABÉNEKET!

A parabének kozmetikai termékekben és gyógyszerekben jelen lévő tartósítószer.

Miért kerüljük? Néhány parabén képes módosítani a hormonális rendszer normál működését. A gyanú főleg a butil- és propilparabéneknél áll fenn. Az uniós hatóságok és a gyártók szerint a jelenleg engedélyezett koncentrációknál a veszélyeztetettség ki van zárva. Kivéve, ha minden oldalról ki vagyunk téve a parabéneknél. Tehát elsődlegesen a butil- és a propilparabéneket kerüljük. Hasonlóan kerüljük az izobutil-, izopropil- benzil- és pentilparabéneket, amiknek a használata kevésbé gyakori, így az emberre gyakorolt hatásukat sem tudták kellőképpen azonosítani.

SZABADULJUNK MEG A TRIKLOZÁNTÓL!

A triklozán egy antibakteriális anyag, amit a kozmetikai szerekben használnak tartósítószerként. Miért kerüljük? Rendszeres használata ellenállóvá tehet az antibiotikumokkal szemben. Ráadásul az állatokon vég-

zett kutatások szerint a triklozán hatással van az izom-összehúzóásra. Az a kérdés merült fel, hogy a triklozán ugyanolyan hatással lehet-e az emberre a jelenleg engedélyezett dózissal? Eredmény: a triklozán jelenleg uniós szintű felülvizsgálat alatt áll. Addig is jobb, ha elkerüljük a triklozánt tartalmazó termékeket, mivel léteznek megfelelő termékek triklozán nélkül is.

TILTSUK BE A FENOXIETANOLT!

A fenoxietanol elsősorban kozmetikai termékekben jelen lévő tartósítószer.

Miért kerüljük? Az állatoknál a fenoxietanol feltételezhetően nagyobb dózisban mérgezőanyagként hat a szaporodásra és a fejlődésre. Megfigyelték a hatását az állatok vörösvértestjein is. De pillanatnyilag semmi hasonlóról nem számolnak be az ember kapcsán. Mindazonáltal, figyelembe véve a halmazati hatásokat, például a francia Nemzeti Gyógyszerbiztonsági Hivatal (ANSM), amely szerv a kozmetikai termékekért is felel, úgy ítélte meg, hogy a fenoxietanolt nem lehet többé használni a 3 évnél fiatalabb gyermekek pelenkázásához szánt termékekben.

Az ANSM szintén kérte a fenoxietanol engedélyezett küszöbértékének csökkentését a többi, 3 év alatti gyerekeknek szánt kozmetikai termékben. A fenoxietanolt tehát elsődlegesen a gyerekeknek szánt pelenkázási termékekben kell betiltani, és szintén elvből, megelőzőképp, minden, gyermekeknek és terhes nőknek szánt termékben.



MIRE FIGYELJÜNK A HÁZTARTÁSI ÉS KOZMETIKAI CIKKEK POLCAIN?

Vitatott tartósítószereket helyettesített és mindenütt jelen van a különböző polcokon. De egyre gyakoribb allergiák kiváltója is. Óvakodjanak a MIT-től!

KERÜLJE EL A MIT-ET!

A neve kimondhatatlan, de meg kell jegyeznünk! A methyl-isothiazolinone (vagy MIT) egy tartósítószerként használt anyag a kozmetikai és háztartási cikkekben, festékekben és mosóporokban.

Miért kerüljük? A MIT, amely anyagot egyre gyakrabban használnak vitatott tartósító-

szerek kiváltására, egyre gyakrabban okoz allergiát. Általában felületi érintkezés formájában kerülünk vele kapcsolatba, valamint belélegzés formájában is. Jelenleg, amikor az allergológus-bőrgyógyászok szembe találják magukat egy felületi érintkezési allergiával, az első kiváltó ok, aminek utána néznek, a MIT.

A tünetek nem feltétlenül komolyak (általában ekcémáról van szó), de megemléstőnek bizonyulhatnak a hétköznapokban. Mivel amikor allergiásak vagyunk a MIT-re, az egy életre szól. És mivel ez a tartósítószer mindenütt jelen van a jelenleg használatban lévő fogyasztási cikkek polcain, az erre allergiás személyek rendszeresen mutathat-

nak tüneteket a különböző testtájakon, mint ahogy az arcon is.

Ugyanazon család többi molekuláját, amiket arról ismerhetünk fel, hogy a nevük tartalmazza a thiazolinone szót, szintén kerüljük el, mivel azok szintén potenciális allergének. Úgy mint a methyl-klór-isothiazolinone (MCIT) és a benzisothiazolinone (BIT). A tisztítószer címkéin, mint ahogy a kozmetikai termékekénél, megtalálhatja ezeket a tartósítószerket, mivel a szabályozás ebben a két esetben megköveteli a gyártóktól, hogy feltüntessék azokat.

szeállítottak a legaggasztóbb anyagok listáját az aktuális tudományos adatok alapján. Egyesek közülük már jól ismertek, mások csak nemrégiben hívták fel magukra a figyelmet. Bárki, aki az elővigyázatosság elvét szeretné követni, elsődlegesen ezeket kerülje el. Azért, hogy megvédje magát, valamint azért is, hogy nyomást gyakoroljon a gyártókra, hogy gyorsítsák a nem kívánt összetevők kiiktatását.

DEKÓDOLÁS A kozmetikai és tisztálkodószereknél a legátláthatóbb a címkézés. A szabályozás megköveteli a gyártótól, hogy minden összetevő nevét a csomagoláson teljesen kiírva tüntesse fel, és hogy olyan közös elnevezést használjon, ami megfelel a kozmetikai összetevők nemzetközi nomenklatúrájának (INCI). Már csak fel kell szerelni egy jó nagyítóval és sok türelemmel...

NEM TELJES FELIRATOZÁS

A kozmetikai termékek polcain, a címkék figyelmes olvasása nagyon tanulságos. Sajnos ez kevésbé igaz a háztartási cikkekre. Az uniós szabályozás (n°907/2006) nem kötelezi a gyártókat, hogy ugyanolyan precízek legyenek: csak néhány összetevőt kell megjelölniük, úgy mint az allergizáló tartósítószerket és illatanyagokat. A fogyasztók nem tudnak minden problémás anyagot kiszűrni, és ezáltal nem tudják tudatosan megválasztani termékeiket sem. A többi összetevő súlyarányának megfelelően jelenik meg, de a molekula pontos neve nélkül. Így egy háztartási tisztítószer



előfordulhat, hogy a felületaktív anyagoknak csak az arányát tüntetik fel (kevesebb, mint 5%, 5 és 15% között stb.), valamint néhány illatanyagot és semmi mást. A gyártók feltételezhetően mindent feltüntetnek az internetes honlapjukon, de ott megtalálni az információt néha komoly kihívást jelent.

Triclosan

- Colgate total advanced fresh + whitening (75 ml)
- Colgate total pro gum health whitening (75 ml)
- Colgate total pro gum health (75 ml)
- Colgate total pro interdental (75 ml)
- Colgate total enamel protection narancssárga (75 ml)
- Blend a med complete 7 extra fresh (100 ml)
- Blend a med complete 7 herbal (100 ml)
- Avon Naturals citromvirág és bazsalikom testpermet (250 ml)
- Avon Naturals ibolya és licsi
- Avon Naturals eper és guava
- Avon Naturals gránátalma és mangó
- Avon Naturals cseresznye és szerecsendió
- Avon Naturals apricot&sunflower
- Avon X-series rush dezodor
- Avon centre action deospray
- Avon foot works levendulás dezodoráló és frissítő lábspray
- STR8 Unlimited deo spray
- Clean and clear mitesszer elleni szappan (75 g)
- Aveeno olaj
- Playboy New York deo stift
- Adidas Intense touch deo spray
- Adidas Intense Touch deo stick
- Genera intenzív lábápoló krém



Parabén

- Baba intenzív testápoló, hipoallergén (400 ml): Methylparaben, Propylparaben
- Loreal Color Appeal Platinum szemhéjpúder: Propylparaben, Methylparaben, Ethylparaben, Butylparaben
- Scholl kenőcs repedezett sarokra: Propylparaben, Methylparaben, Ethylparaben, Butylparaben, Isobutylparaben
- Avon solutions téli hidratáló arcmaszok: Butylparaben, Isobutylparaben, Isopropylparaben
- Avon Nail Experts körömágybőr-ápoló (15 ml): Methylparaben
- Avon aloe&avokádó bőrtápláló pakolás: Methylparaben, Propylparaben
- Yamuna zsíros masszírozó krém: Alkyl parabens
- Fa Sensual & Oil testápoló, Argan, Marula & Almond Oil (250 ml): Ethylparaben, Methylparaben
- Ziaja olívás arckrém (50 ml): Methylparaben, Ethylparaben
- H&M ajakrúzs (4,5 g) piros és burgundi szín: Propylparaben, Methylparaben, Ethylparaben, Butylparaben
- Max Factor Creme puff kompakt púder (21 g): Propylparaben, Methylparaben
- Helia-D krémes hidratáló testápoló, napraforogószár-kivonattal és avokádó olajjal (250 ml): Methylparaben, Ethylparaben, Butylparaben, Propylparaben
- Garnier Body vízmegkötő testápoló tej (250 ml): Methylparaben, Ethylparaben
- Nivea Smooth Sensation shea vaj testápoló tej (250 ml): Methylparaben, Ethylparaben
- Dove go fresh nourishment testápoló (400 ml): Methylparaben, Propylparaben
- Neutrogena deep moisture sensitive testápoló (400 ml): Propylparaben, Methylparaben
- S Budget testápoló jojoba olajjal (300 ml): Methylparaben, Ethylparaben, Propylparaben, Butylparaben
- Nature's Spirit testápoló mandulaolajjal (300 ml): Methylparaben, Propylparaben
- Garnier Body bőregeneráló testápoló tej (400 ml): Methylparaben, Butylparaben
- Fa NutriSkin zöld teával (250 ml): Ethylparaben, Methylparaben
- Nivea Happy Time narancs illattal (400 ml): Methylparaben, Propylparaben
- Dove pro-age (250 ml): Methylparaben, Propylparaben
- Garnier Ultralift formázó ráncatlanító arckrém: Methylparaben
- Nivea Aqua Hidra IQ arc tisztító zselé (200 ml): Methylparaben, Propylparaben, Butylparaben
- Nivea Visage ápoló arc tisztító tej mandulaolaj- és körömvirág-kivonattal (200 ml): Methylparaben, Propylparaben
- Nivea aqua effect arcmosó természetes mandulaolajjal & Hidra IQ (150 ml): Methylparaben
- Garnier Essentials frissítő tonik szőlőkivonattal és B5-vitaminnal (200 ml): Methylparaben
- Nivea visage Q10 plus Anti-Wrinkle arcmosó tej (200 ml): Methylparaben
- Clean&Clear Morning Energy shine control daily facial scrub oil-free bőrradíri (150 ml): Methylparaben
- Wellaflex form&finish ultra erős tartás 5-ös erősségű hajszelé (150 ml): Methylparaben
- Syoss 4days straight hajegyenestető hajspray, ezüst (150 ml): Methylparaben
- Schwarzkopf Got2b smooth & chic göndörödés elleni hajápoló (200 ml): Methylparaben
- Beado Line stylish ultra erős hajszelé (150 ml): Methylparaben
- Taft 3 weather, 24 hold, ultra erős hajszelé, lila (150 ml): Methylparaben
- Gillette Fusion proglide gél hidratáló borotvazselé, kék-arany (200 ml): Methylparaben
- Malizia uomo bototvahab fekete-zöld (300 ml): Methylparaben, Propylparaben
- Yamuna zsíros masszírozó krém (1000 ml): Alkyl parabens
- Kék-Lukács sárga kenőcs (65 ml): Alkyl parabens
- Lipokoll bőrtápláló éjszakai arckrém (100 ml): Alkyl parabens
- Yamuna Hidrokrém Sensitive (200 ml): Alkyl parabens
- Yamuna bőrfeszítő masszírozó krém: Alkyl parabens
- Kék-Lukács körömvirágkrém: Alkyl parabens
- Anna Labor Bársonyka sarokpuhító krém (75 ml)
- Sunfleur Sunny napozás utáni balzsam
- Scenia körömvirágkrém (100 ml)
- Jana holt-tengeri nappali hidratáló krém
- Medifelur depigmentáló ráncatlanító kézkrém
- Sunfleur ráncatlanító krém: Methylparaben
- Coop babahintőpor: Methylparaben
- Neogranormon kenőcs: Methylparaben
- Aro kamillás hintőpor: Methylparaben
- Sirene körömvirágos hintőpor: Methylparaben
- Garnier Essentials bőrnagyító tonik: Methylparaben
- Dabur rózsavíz: Methylparaben
- Avon Naturals cseresznye és szerecsendió: Propylparaben, Methylparaben
- Syrene kamillás babahintőpor: Methylparaben
- Tesco babapopsi törülőkendő: Methylparaben
- Miss Sporty szemceruza: Methylparaben
- Mark&Spencer Magnolia EDT: Methylparaben
- Dolce&Gabbana The One parfüm: Methylparaben
- Astor skin match pirosító: Propylparaben, Methylparaben
- Vichy Dermablend fixáló púder: Methylparaben
- Kovitox izomlazító hatású krém: Methylparaben
- Oriflame Optifresh szájjív (400 ml): Methylparaben
- Aqua banán gél (90 g): Methylparaben
- Nivea soft&cream baby törülőkendő: Methylparaben
- Avon color trend mattító kőpúder (10 g): Propylparaben, Methylparaben



Phenoxiethanol

- Neogranormon Aloe & Chamomile babatörölkendő
- Libero Aloe & Chamomile babatörölkendő
- Gabi babatörölkendő
- Neogranormon Sensitive babatörölkendő
- Johnson's Baby babatörölkendő
- Nivea soft&clean baby törölkendő
- Avon Baby törölkendő
- Coop Baba törölkendő
- Pampers (baby fresh) babatörölkendő
- Pampers (sensitive) babatörölkendő
- Tesco ultra soft babatörölkendő
- My Love (Aldi saját márkás) babatörölkendő
- Toujoors (Lidl saját márkás) babatörölkendő
- Jar mosogatószer (aloe&coconut) 500 ml
- Ultra Lift ránctalanító és bőrfeszítő éjszakai krém (Garnier)
- Diadermine Lift+ Intense Elastin ránctalanító krém
- Garnier Ultralift formázó ránctalanító arckrém
- Jimjans nappali hidratáló krém
- Avon Bond Girl 007 testápoló
- Loreal Color Appeal Trio Pro szemhéjpúder
- Oriflame Pure Nature arc tisztító kendő
- Differin krém
- The Body Shop Seaweed Clarifying Night Treatment (hidratáló gél)
- Sandel Dino hintőpor
- Avon Naturals citromvirág és bazsalikom testpermet
- Avon Naturals ibolya és licsi testpermet
- Avon Naturals eper és guava testpermet
- Avon Naturals gránátalma és mangó testpermet
- Avon Naturals cseresznye és szerezsendió testpermet
- Avon Naturals apricot&sunflower testpermet
- Yamuna zsíros masszírozó krém

- Kék-Lukács sárga kenőcs
- Avon Nail Experts körömágybőr-ápoló
- S-he stylezone Bi Phase Oil (körömápoló olaj)
- Easy hair Strong hajzsélé
- Loreal Color Appeal Platinum szemhéjpúder
- Scholl kenőcs repedezett sarokra
- Intimissimi testápoló
- Avon Advance Techiques hajdúsító spray
- Balea szemfestéktávolító korong
- Balea Aqua Frissítő testpermet tengeri ásványokkal
- Isana citromos frissítőkendő
- Avon solutions téli hidratáló arcmaszok
- Loreal Volume Shocking szempilláspirál
- Oriflame Disney Princess EDT
- Tao Relaxial Complet Tonik
- Veet zselégyanta
- NYC Kiss Gloss szájfény
- Saubär nedves toalettpapír
- Balea Pitaya golyós deo
- Bomb Cosmetics ananászos testvaj
- Avon arcpirosító gyöngyök
- Aveo Fresh golyós deo
- Garnier Mineral InvisiCool golyós deo
- Oriflame Essentials radirozó arclemosó
- Lactacid Girl intim mosakodó gél
- Helia D Classic hidratáló krém száraz bőrre
- Playboy Super Playboy tusfürdő
- Dolivia Olivaolajos arckrém
- Libero babafürdő
- Libero sampon
- Balea Funky Jungle testápoló
- Caola kézbalzsam
- Balea aktív szemkörnyékápoló
- Sundance önbarító tej
- Oriflame ifjúságmegőrző intenzív Skingenint szemkörnyékápoló krém
- Neutrogena arc tisztító gél



MIT

- Biopon folyékony mosószer citrom illattal 1,460 l
- Ariel Mountain & Spring folyékony mosószer 2,8 l
- Ariel Color & Style folyékony mosószer 2,8 l
- Denkmitt Color folyékony mosószer (DM saját márkás) 1,5 l
- Denkmitt Lotus & Aloe folyékony mosószer (DM saját márkás) 1,5 l
- Perwoll Brilliant Color folyékony mosószer 3 l
- Perwoll Brilliant Black folyékony mosószer 2 l
- Dreft Black folyékony mosószer 1 l
- Dreft Baby & Sensitive folyékony mosószer 1 l
- Tesco univerzális törölkendő 80 db
- Tesco sűrűkrém 500 ml
- Tesco általános felmosószer (liliom) 1 l
- Pur balsam mosogatószer (aloe vera) 450 ml
- Pur mosogatószer (calcium) 450 ml
- Pur mosogatószer (camomile) 450 ml
- Cif mosogatószer (sensitive) 500 ml
- Cif mosogatószer (cool mint) 500 ml
- Jar mosogatószer (aloe&coconut) 500 ml
- Denkmitt Nature mosogatószer (DM saját márkás) 500 ml
- Aden golyós arcpirosító
- Veet arcyanta csikok
- Max Factor Creme puff kompakt púder
- Cynex Pearl ajakápoló
- Avon ápoló szemfestéklemosó
- H&M ajakrúzs 4,5 g piros és burgundi szín
- Avon sun+ napbarnított bőrszín élénkítő olajspray
- Avon color trend korrektor
- Ziaja olivás arckrém
- Avon Nail Experts körömágybőr-ápoló 15 ml
- Avon aloe&avokádó bőrtápláló pakolás
- Loreal Color Appeal platinum szemhéjpúder
- Gabi lanolinos krém 100 ml
- Scholl kenőcs repedezett sarokra
- Intimissimi testápoló
- Avon solutions téli hidratáló arcmaszok



Jobbat, takarékosabban

Újítsuk fel otthonunkat!



Egy házfelújítás nagy befektetés, komolyan mérlegelni kell, hogyan használjuk fel optimálisan a rendelkezésünkre álló pénzeszeget.

A TAKARÉKOS HÁZFELÚJÍTÁS LEHETŐSÉGEI Ezek közé tartozik a homlokzati hőszigetelés, a nyílászárók cseréje és az esővíz gyűjtése is. A ma már a köztudatban elterjedt passzív ház fogalmát általában az új építésű, kifejezetten az energiatakarékosság elvei alapján épült házaknál használják. A már meglévő házakat kisebb-nagyobb mértékben átalakítva szintén sokat spórolhatunk a víz-, fűtés- és áramszámlánkon.

ENERGIATAKARÉKOSSÁG – FELÚJÍTÁS – FŰTÉS A Kárpát-medence klimatikus viszonyai között rezsiköltségünkben a legtetemesebb összeget a fűtés jelenti. Egy régi téglá vagy akár betonház hőmegtartásán sokat javíthatunk utólagos hőszigeteléssel vagy az elhasználdott, elavult nyílászárók cseréjével. Nem szabad elfelejtenünk, hogy sok múlik a tüzelőberendezések hatékonyságán is. Fontos, hogy szabályozható legyen a fűtés, lehetőség legyen a ház szakaszonkénti lezárására is. Például a nem használt helyiséget, vendégszobát ne fűtsük feleslegesen.

ENERGIATAKARÉKOSSÁG – FELÚJÍTÁS – ÁRAM Nálunk amilyen hidegek a telek, annyira melegek lehetnek a nyarak is. Egy rekkenő kánikulában, ha nincs megfelelően szigetelve a ház, meglehetősen melegünk lesz. Például egy tetőtér vagy egy könnyűszerkezetes ház esetén. Sokat ronthat a helyzeten az is, ha nem megoldott az üvegfelületek árnyékolása. Ha ezek a tényezők mind fennállnak, kénytelenek vagyunk bekapcsolni a klímát, hogy ne legyen a házunk szauna, ami egyenesen zabálja az áramot. Ha már a takarékos házfelújítás a célunk, érdemes számításba venni, hogy milyen megoldásokat tudunk alkalmazni a ház nyári túlmelegedése ellen. Például, ha mindenképpen be kell kapcsolnunk a klímát, szerencsés lenne, ha a hozzá szükséges áramot egy napelem termelné meg. Ebben az esetben épp a probléma okozóját, a napsütést használnánk fel a helyzet megoldására.

NAPKOLLEKTOROK – BIOHÁZAK Sokan kételkednek a napkollektorok létjogosultságában, de Magyarországon igenis elegendő a napsütéses órák száma, hogy nyári időszakban fedezni tudja egy átlagos családi ház áram- és melegvízigényét. Borongósabb évszakokban természetesen szükség van kombinált megoldások alkalmazására, más lehetőségeket is bevonva.



Napjainkban az egyre emelkedő energiaárak és a környezettudatos szemléletváltás miatt a házak esetében az energiatakarékosság fontos tényezővé vált. Így a felújításnál az előregedett anyagok cseréje mellett az is cél, hogy utána a ház takarékosabban tudjon üzemelni. Mindenképpen érdemes erre költenünk, mert biztosan meglátszik a rezsiköltségeinken az ésszerű ráfordítás.

A mindennapi gyakorlatban még nem annyira elterjedt (szerencsére már egyre többen ismerik fel ennek jelentőségét) az esővíz és a szürke víz használata. Ha van lehetőségünk gyűjteni és megfelelő helyre vezetni, mindenképp tegyük meg, hiszen az esővíz sok esetben kiválthatja a vezetékes vizet. Be kell látnunk, hogy tiszta pazarlás, hogy ivóvízzel locsoljuk kertünket, mossuk az autót, vagy öblítjük le a vécét. A napsugárzás, a víz, a gáz földünk természetes energiaforrásai, ha az energiatakarékosság a célunk, tegyük ezt környezettudatosan, a fogyó készletekből spórolva a jövő nemzedékeinek is.

LAKÁSFELÚJÍTÁS AZ ENERGIATAKARÉKOSSÁG JEGYÉBEN Sokféleképpen növelhető a lakások energiahatékonysága, de bizonyos projektek és megoldások jóval hatásosabbak, mint mások – úgy tűnik, hogy azok az otthonok aratják a legnagyobb sikert, amelyekben sokféle megoldás megtalálható.



Íme, a hat legbatásosabb módszer, hogyan csökkenthető lakásfelújítással az energiafogyasztás:

1. Szigetelje le a mennyezetet: A meleg felfelé száll a lakásban, és ha nincs megfelelő szigetelés, amely bent tartja az épületben, a meleg kiszökik a tetőn és elvész. Az energiahatékony otthont sokáig nem tartották fontosnak, ezért a régebbi házak többsége általában nincs megfelelően szigetelve, már ha egyáltalán van rajtuk szigetelés.

Ennek a problémának az ellensúlyozására a padlás szigetelése jelenthet megoldást, mivel jelentősen csökkenti a hővesztéséget, így a házat sokkal könnyebb lesz befűteni és jóval kényelmesebb környezetté válik a lakói számára. A legjobb eredmény elérése érdekében a szigetelésnek legalább 30 cm vastagságúnak kell lennie.

2. Szigetelje le a falakat: Nagyobb mértékű felújítás nélkül nagyon nehéz szigetelni egy vastag falakkal rendelkező házat. Ugyanez azonban nem mondható el a légréteges falakról. Míg a modern házakat teljesen szigetelt légréteges falakkal építik, rengeteg, az 1960-as években épített ingatlan szigetelés nélküli légréteges fala van. Ha Ön egy ilyen korú házban lakik, ma már van rá módszer; hogy speciális eszköz segítségével szigetelést fújjanak a falba. A szigetelés elkészültével a ház jobban ellenáll az elemeknek, mint ha szigetelésréteggel borították volna a külső falakat.

3. Tettessen be hőszigetelő ablaküvegeket: Az energiatakarékos ablakkeretekbe szerelt hőszigetelő ablaküvegek segítségével jelentősen csökken a hővesztés. Egyes üvegek dupla hőszigeteléssel rendelkeznek vagy argon töltésű gázt tartalmaznak, ezért sokkal jobban teljesítenek, ám az áruk nagyon magas. A hőszigetelő üveg a külső zajok nagy részét is megszünti.

4. Cserélje le vagy javíttassa meg a központi fűtést: Érdemes figyelni rá, hogy a rendszer a lehető leghatékonyabban működjön. Ha nem engedheti meg magának, hogy egy modernebb kazánt vásároljon, a meglévőt nézesse át egy szakemberrel. Ezenfelül helyezzen termosztatikus szelepeket (önműködő hőmérséklet-szabályozót) a radiátorokra, amelyek lehetővé teszik minden szoba hőmérsékletének egyedi szabályozását, a kazánra pedig szereltesen időkapcsolót, hogy csak akkor kapcsoljon be, ha szükség van rá.

5. Szereljen fel árnyékolókat: Ha a nyári hónapokban árnyékolókat szerel fel a napos ablakokra és ajtókra, csökkentheti a házba bejutó meleg mennyiségét. A legnépszerűbb megoldás a napellenző

valamilyen fajtája. A szövet megszünti a meleget, ami azt jelenti, hogy a légkondicionálónak nem kell olyan magas fokozaton működnie ahhoz, hogy kellemes hőmérsékletet tartson fenn.

6. Szereljen fel szigetelt garázkapukat: A vékony acéllemezből készült hagyományos garázsajtókkal ellentétben az olyan modern, energiahatékony garázkapuk, mint a redőnykapuk vagy a szekcionált garázkapuk, vastag és sűrű habszivaccsal bélelt belsővel rendelkeznek. Az olyan helyeken, ahol a garázs a házhoz csatlakozik, ez egy nagyon fontos termék, mivel így a hő többé nem fog elillanni a házból.

HŐSZIGETELÉS? TERMÉSZETESEN! Megszoktuk már, hogy a meleg takarók alapanyaga a birkagyapjú lehet, de hogy házakat is ezzel szigeteljünk, az még szokatlan gondolat. Pedig akár gabonát, például lent is használhatunk a hőszigetelésre.

Ma már egyre több ember gondol a jövőre, és energiatudatosan építkeznek. A környezetbarát építéshez hozzátartozik a természetes anyagok használata, amelyek bőségesen rendelkezésünkre állnak: fa, szalma, len, gyapjú – csak néhány az említendő anyagok közül, melyek leginkább a hőszigetelés területén váltak be.

Az öko-hőszigetelések egyre inkább terjednek Nyugat-Európában. Ezek ugyanis két területen is csökkentik a károsanyag-kibocsátást: általában jó hőszigetelő értékkel rendelkeznek, így kevesebbet kell fűteni az épületben, illetve előállításuk a szintetikus hőszigetelésekkel szemben kevesebb energiát igényel.

Természetesen egyéb, élettani szempontok miatt is egyre népszerűbbé váltak:

- szabályozzák a belső tér páratartalmát, képesek gyors párafelvételekre és -leadásra,
- jó akusztikai tulajdonságokkal rendelkeznek, védenek a külső zajhatásoktól,
- nem okoznak allergiát,
- beépítésük folyamán sem kell tartani káros élettani hatásoktól,
- könnyen komposztálhatók,
- előállításuk folyamán általában természetes kötőanyaggal dolgoznak, mint például gyanta vagy burgonyakeményítő.

Sok előnyük ellenére hazánkban sajnos nagyon ritkán találkozunk öko-hőszigetelésekkel, ám aki valóban fontosnak tartja az egészséges lakóteret, annak már itthon is van lehetősége ezek beszerzésére.



A következő természetes anyagokból készült szigetelések a legelterjedtebbek:

1. LEN: A len az egyik legrégebbi kultúr-növényünk. A szigetelő termékek alapanyaga a lenrost. A lenrostokat natúr ragasztóval (keményítővel) formastabilan összekötik. Gyakran a textilipar maradványtermékeinek szárait is hozzáadják, illetve szintetikus rostokat. Ezek később nehezítik a komposztálását. A könnyű éghetőség megakadályozására bórxszal kezelik. Könnyen feldolgozható, mivel rendkívül bőrbarát. Ezenkívül jó pára- és nedvességszabályozó.

2. BIRKAGYAPIJÚ: A szigetelőanyagot tiszta birkagyapjából állítják elő, amelyet megtisztítanak és gyapjút vagy filcet állítanak elő belőle. Az általában 10 cm vastag gyapjuszőnyeget poliszter szálakkal erősítik. Az éghetőség javítására bórxszal kezelik. Könnyen feldolgozható, flexibilis és korhadásmentes. Tömegének 33%-át képes nedvességként felvenni és ezt gyorsan le is adni, anélkül, hogy elveszítené szigetelő képességét. További nagy előnye, hogy a szál szerkezetének köszönhetően a káros anyagokat, pl. a formaldehydet képes lebontani.

3. FAROST: A farostlemez hőszigetelés olyan farostból áll, amely a fafeldolgozó ipar hulladékát hasznosítja. A fát feldarabolják és szálakra bontják. Kötőanyag a gyan-ta. A szárítási és áztatási folyamatok után tűz és kártevők elleni impregnáló szerekkel kezelik. A farostlapok könnyen vághatók egyszerű, fágásra alkalmas eszközökkel. A befűjt szigetelési eljárást azonban csak szakképzett kivitelező cég végezheti el. A farostlemez jó hőmérséklet-kiegyenlítő és a helyiség páratartalmát is képes szabályozni. Komposztálható, így teljes egészében környezetbarát. Főként a skandináv országokban terjedt el, a fafeldolgozó ipar melléktermékeként.

4. PARAFÁ: A parafát a paratölgységéből nyerik, amelyet Spanyolországban, Portugáliában, Algériában és Marokkóban természetesen. A parafát granulátum-má őrlik, majd egy nyomótartályban forró gőzzel expandálják és a paratölg gyantájával összeragasztják. Egyéb tűzvédelmi vagy kötőanyag hozzáadása szükségtelen. A hőszigetelő lap könnyű, időtálló, korhadás- és károsodásmentes, és jó a nyári hővédő tulajdonsága. Kezeletlenül teljes egészében lebomlik, így nem károsítja környezetünket.

5. CELLULÓZ: A cellulózalapú hőszigetelések kétféle formában terjedtek el: befűjt cellulóz pehelyként vagy táblákként. Mindkét esetben a kiindulási anyaga a régi papírok. Ezeket darabolják, pelyhesítik. A táblák esetén a pelyheket kötő- és egyéb ada-



lékanyagokkal összekeverik, majd összepréselik, szárítják és darabolják. Tűzvédelmi tulajdonságainak javítására bórxszal kezelik. A másik esetben a pelyheket vízköddel benedvesítve, porlasztva üregekbe fújják be, melyek jól kitöltik a rendelkezésre álló teret. A cellulóz hőszigetelés kártevő- és penészmentes, jó a nyári hővédelme, azonban a nedvességtől óvni kell. Bárhol könnyen előállítható kis ráfordított energiával, hiszen papírhulladék mindenhol van.

6. SZALMA: Az alapanyag rozs, búza, zab és árpa, amelyeket egymásra rétegeznek, összepréselnek és zsinórral, dróttal vagy fémszalaggal összekötnék. Falazásnál kétféleképpen hasznosítható: réteges falban hőszigetelő réteggént vagy favázás épületnél kitöltő falazatként. Építés alatt védeni kell a nedvességtől, különben rothadás vagy penészedés jöhet elő későbbi problémaként. Minden esetben burkolni kell. Padlásfödém szigetelésére is használható, ám itt a tűzvédelemről gondoskodni kell (pl. agyaptapasztással). Csak a bálák préselése igényel energiát, ezért rendkívül környezetbarát.

7. KENDER: A hőszigetelés előállításához a növény rostjait használják fel, amelyet nyálábokba gyűjtenek, megpörkölnek majd hozzáadott természetes adalékanyagokkal és ragasztókkal préselnek belőle hőszigetelő szőnyeget, tekercset. A tűzvédelmi tulajdonságainak javítására bórxszal kezelik. Penészedéssel és kártevőkkel szemben jól ellenáll, páraáteresztő, azonban nyomásnak kitett helyeken nem építhető be.

Amennyiben természetes hőszigetelés mellett döntünk, mindig mérlegelni kell a tervezőkkel, hogy mely területre milyen hőszigetelés kerüljön, milyen testsűrűséggel és hővezetési tényezővel rendelkezzen (ezek az adatok általában összefüggnek egymással). Vizsgálni kell azt is, hogy milyen hatásoknak lesz kitéve (nedvesség, terhelés stb.).

Így nemcsak kis energiájú épületeket hozhatunk létre, hanem egészségesebb élette-
reket is.

Felújítási tanácsok

- Válasszunk környezetkímélő (például alacsony VOC-tartalmú), fenntartható módszerekkel előállított termékeket! Ezek nem rosszabb minőségűek a „hagyományos” termékekénél, gyakran az áruk sem magasabb, viszont környezeti szempontból sokkal előnyösebbek.
- Tartsuk be a használati útmutatót!
- A festékek és lakkok száradási időszakban bocsátják ki az illékony oldószereket, így ebben az időszakban minél kevesebbet tartózkodjunk a helyiségben! Ügyeljünk a kielégítő szellőztetésre!
- A szennyező anyagok többségének jellegzetes szaga szaga van, így amíg azt érezzük, ne használjuk a felújított lakásrészt!
- Ha gyermeket várunk, akkor jobb egy nem frissen festett, de tiszta szobát kialakítani számára.
- A felújítást, ha lehetséges, időzítsük a tavaszi, nyári eleji időszakra, így nem okozhat gondot a szellőztetés. Ha gyermek is van a lakásban, célszerű akkor felújítani, amikor ő hosszabb időn át távol van (nyaral).
- Ha csak műgyantával ragasztott, farostlemez bútort tudunk venni, akkor azt előbb szellőztessük ki, és csak azután vigyük a lakásba.
- A PVC környezeti és egészségügyi szempontból a legrosszabb anyag: lágyítóként használt ftalátokat tartalmaz, így nagyobb a légzőszervi megbetegedések esélye. Kerüljük a PVC-ből készült padlókat, és egyéb termékeket azért is, mert ezek újrahasznosítása sem megoldott!

Környezeti tartalmú

logók, tanúsítványok

Környezetbarát termékek azok az áruk, amelyek: megújuló, vagy újrahasznosított alapanyagokból készültek; gyártásuk során és használatuk alatt kevésbé károsítják a környezetet; használati idejük lejártá után a környezetet nem károsítva elbomlanak, vagy újrahasznosíthatók.

A környezetvédelem előtérbe kerülésével a gyártók is kezdik felismerni: egyre több fogyasztó tartja fontosnak, hogy környezetbarát termékeket vásárolhasson. Vásárlásnál megbízható segítséget jelentenek az országos vagy nemzetközi környezetbarát termék jelek. Ezeket a jeleket minősítő bizottságok ítélik oda olyan termékeknek, amelyek megfelelnek egy adott követelményrendszernek.

Alighanem Ön is találkozott már olyan termékekkel, amelyek csomagolásán például a magyar Cédrus, vagy az Európai Unióban használatos Európai Virág környezetbarát termék jelek láthatók. Az ilyen jellel rendelkező termékekben, illetve csomagolásukban meg lehet bízni, mert garantáltan környezetbarátak. Keressük a környezetbarát termékeket! Fürkésszük a csomagoláson feltüntetett termék címkéket!



Eurolevél – a legújabb ökológó

A biotermékek jelölésére szolgáló új uniós logó. Az uniós tagállamokból származó

és a szükséges előírásokat teljesítő valamennyi előre csomagolt ökológiai termék esetében kötelező a feltüntetése.



Európai Virág

Az EU-ban, Norvégiában, Liechtensteinben és Izlandon alkalmazott önkéntes címke azokat az árucikkeket és szolgáltatásokat jelöli, amelyek a

hasonló termékekhez képest kevesebb környezeti kárt okoznak. Jelenleg a hazai boltokban főleg tisztítószeren, szappanonon, samponokon, ruhákon, egyes papíripari termékeken találkozhatunk vele.



Magyar környezetbarát jelzés („Cédrus-jel”)

Mindennapi vásárlásunk során gyakran találkozhatunk vele szatyrokon, csomagolóanyagokon (tojásos doboz). Ennél azonban sokkal több termék kategóriában alkalmazták a Magyar Környezetbarát Termék Kht. kritériumrendszerét.

Néhány csomagoláson egymásba futó nyilakat, feliratokat találhatunk. Lássunk néhány példát!



A körkörös nyilakból álló jel (Möbiushurokként is emlegetik), ha nem tartalmaz kiegészítő információt (feliratokat, számokat, magyarázatot), önmagában nem tekinthető környezetbarát termék jelnek.

Műanyag termékeken (pl. szemeteszsák, pohár) és csomagolóanyagokon szintén található nyilakból és számokból álló jelek. Általuk azonosítható az anyag összetétele, így könnyebb a szétválogatásuk. A legnagyobb veszélyt a környezetünkre a PVC jelenti. Az ilyen anyagból készült gyermekjátékokat és élelmiszer-csomagolásokat táncosos elkerülni.

Ne tévesszük össze a hiteles környezeti címkéket más jelölésekkel, illetve a gyártók állításaival! Az öko címkét elnyert termékeken megtalálható a minősítés regisztrációs száma és röviden az előnyös környezeti tulajdonságok ismertetése. A kevésbé tájékozott vásárló gyakran környezeti címkének tekinthet egyéb jeleket.



Biotermékek

A bioélelmiszereket jelző címkék a Biokontroll Hungaria által minősített élelmiszerek, amelyek a környezetre a legkisebb káros hatással vannak és előnyösek

a vásárló egészsége szempontjából.

Ahhoz, hogy ma Magyarországon egy termelő „bio-gazda” lehessen, és termékeinek csomagolására rátehesse az ezt igazoló logót, ahhoz nagyon szigorú jogszabályi előírásnak és kritériumrendszernek kell megfelelnie, illetve költenie kell a cím elnyeréséhez. Magyarországon ezt a minősítési és ellenőrzési eljárást a Biokontroll Hungaria Kht. végzi.

Méltányos kereskedelemről származó termékek („Fair trade”)



A méltányos kereskedelemben elsősorban a harmadik világ jellegzetes exporttermékeit forgalmazzák: főleg kávé, teát, cukrot, gyapjút és gyapjú termékeket (például ruhát) rizst, olajos

magvakat, kézműves termékeket.

Azok a kereskedők, akik vállalják, hogy a méltányos kereskedelem elveit követik, a kizsákmányolástól védik meg a termelőket. A méltányos kereskedelem célja továbbá az emberi jogok védelme, a fogyasztók tudatosságának növelése, a hátrányos helyzetű termelők (például nők vagy bennszültek) fejlődési esélyeinek növelése, védekezés a gyermekek kizsákmányolása ellen.

A Méltányos Kereskedelem Nemzetközi Címkéző Szervezete (Fairtrade Labelling Organizations International – FLO) felügyeli a méltányos kereskedelem elveinek betartását.

Őnek is segíthetünk?

Az ÖKO Teszt tájékoztató kiadványt a Fogyasztói és Betegügyi Érdekvédelmi Szövetség készítette.

Honlapjainkon (www.ökoteszt.hu; www.febez.eu) naponta frissülő információkkal, hírekkel, tesztekkel és további kiadványainkkal várjuk a fogyasztókat.

Alapvetően fogyasztóvédelmi, betegügyi, oktatási, tanácsadási feladatokat látunk el. Számos alkalommal szervezünk rendezvényeket, oktatási programokat általános, közép- és felsőoktatási intézményeknek, vállalkozásoknak egyaránt.

Szervezetünk munkatársai bármely fogyasztóvédelmi, betegügyi kérdésben készséggel állnak a fogyasztók rendelkezésére, akár telefonon, e-mailben érkező panaszok, akár személyes megkeresés esetén.

Véleményünk szerint a fogyasztó-, az egészség- és a környezetvédelem szoros kapcsolatban áll egymással, ezért célkitűzéseink között szerepel az ökotudatos gondolkodás, életmód minél szélesebb körben való elterjesztése és népszerűsítése.

Jelen kiadványunk a LEADER térségek közötti együttműködési program keretében készült, ezért kiemelt figyelmet szenteltünk a helyi termékeknek, termelőknek, és az érintett térségek hagyományainak. (A Hajt-A Csapat Egyesület és a Jászsági Kistérségi Helyi Közösség Egyesülete LEADER akciócsoportok által lefedett területek.) A vállalkozókhoz, őstermelőkhöz, háztartásvezetőkhez egyaránt szólni kívánunk, hiszen mindannyiunk közös érdeke a tudatos vásárlás, a környezetünk védelme és a falvak, kisvárosok fejlődése.



Elérhetőségeink megtalálhatók a www.febez.eu honlapon, illetve elérhetnek bennünket a www.facebook.com közösségi portálon is.



DARÁNYI IGNÁC TERV



Európai Mezőgazdasági Vidékfejlesztési Alap
a vidéki területekbe beruházó Európa