

Āšjra hĀ³dĀ-t a hazai?

Tuesday, 13 September 2011

Az Ā³vekidig, vagy inkább Ā³vtizedekig âĖžfeketelistĀjnâĖ• szereplĀ' zsĀ-rt, most Ā³gy tĀ³nik, rehabilitĀjlĀjk. KiderĀ³lt ugyan nem a termĀ³szetes eredetĀ³ tĀjplĀjĀ³ok, sokkal inkább a margarinok âĖžĀjssĀjk sĀ-runkatâĖ•. Ki tudja, egyszer megĀ³lĀjĀ³ most elmarasztalt hagyomĀjnyos kenyeret is rehabilitĀjlĀjk?

ZsĀ-ros kenyĀ³r vĀ³rlĀ³shagymĀjval

TĀ³ny, hogy kĀ³t emberĀ³ltĀ³vel ezelĀ³tt mĀ³g csak abbĀ³l Ā³ltek a falusiak, amit maguknak kitermeltek. TĀ³ny, hogy az eg napos fizikai munkĀjhoz nem is kellett mĀj³s, mint egy jĀ³ karaj hĀjzikenyĀ³r szalonnĀjval, vĀ³rlĀ³shagymĀjval, vagy megkenve egy kis disznĀ³zsĀ-rral. Az is igaz, hogy akkoriban nem ismertek minden betegsĀ³get, de ismeretlen fogalom volt a civilizĀjciĀ³s betegsĀ³g is, csakĀ³gy, mint a ma mĀj³r nĀ³pbetegsĀ³gkĀ³nt ismert tĀ³lsĀ³lyossĀjg, Ā³s a magas koleszterinszint is. TĀ³ny viszont az is, hogy az akkori zsĀ-ros kenyĀ³r mĀj³s volt, mint a mostani. Nagyobb tiszteletnek is Ā³rlvendett a kenyĀ³r, nem Ā³gy, mint most. Most az elhĀ-zĀj³s bĀ³nbakjakĀ³nt van kikiĀjltva a zsĀ-rral egyĀ³tt. Pedig mindkettĀ³ vajmi keveset tehet a ma jelentkezĀ³ problĀ³mĀjinkrĀ³l.

Mindennapi kenyérĀ³nk

A pĀ³kek szerint nem a kenyeret kell okolni az elhĀ-zĀj³sĀ³rt. A liszt minĀ³'sĀ³ge mĀj³s, mint korĀjbban, rĀjadĀj³sul megvĀjltoz az emberek vĀj³sĀjrlĀj³si szokĀj³sa is. âĖžRĀ³gen a nagyapĀj³m megĀ³'rĀ³lte a bĀ³zĀj³t, a korpĀj³t kiostĀj³lta, Ā³s az Ājllatoknak. Most a teljes kiĀ³rlĀ³sĀ³ kenyĀ³r a mĀ³diâĖ•âĖ• monda lapunknak egy pĀ³ok. A reform Ā³telek pedig Ā³pp ezt helyezik elĀ³'t pĀ³ktermĀ³kek kĀ³zt mĀj³r el sem tudunk igazodni, annyi van. A hagyomĀjnyos kenyĀ³r ma mĀj³r nem divatos, vagy ha mĀ³ abbĀ³l is az adalĀ³kanyagokkal felpuffasztottat keressĀ³4k a polcokon. A hagyomĀjnyos kenyĀ³r ugyanis megkĀ³rdezett pĀ³kĀ³nk szerint nem lyukacsos Ā³riĀj³skenyĀ³r, de napokig elĀj³ll, ezĀ³rt keresik a kamionosok, hajĀ³sok is inkább ezt.

A zsĀ-rt mĀj³r rehabilitĀj³ltĀj³k

Most is Ā³sszeszalad az ember szĀj³jĀjban a nyĀj³l, ha a frissen kisĀ³lt jĀ³ illatĀ³ hazai zsĀ-rra, Ā³s a finom ropogĀ³s tepertĀ³r gondol. Persze ezt azok mondhatĀj³k el, akik nem Āj³ltak Ā³rĀj³kig a katlan elĀ³tt, Ā³s nem kevergettĀ³ok a zsĀ-rnak valĀ³t. A finom illatok ugyanis eltelĀ³-tik az embert, az evĀ³sre ilyenkor az illetĀ³ gondolni sem tud. A finomsĀj³got mostansĀj³g Ā³gy tĀ³nik, rehabilitĀjlĀjk, hiszen egyre tĀ³bb helyen rendeznek tepertĀ³-sĀ³4tĀ³ versenyt, sĀ³t, mĀ³g fogadĀj³sok alkalmĀj³val is a svĀ³dasztal helyett tepertĀ³'s pogĀj³csa Ā³s zsĀ-ros kenyĀ³r lila hagymĀj³val megszĀ³rva fogadja a vendĀ³geket. A zsĀ-rrĀ³l rĀjadĀj³sul kiderĀ³lt, hogy kevĀ³sbĀ³ Ājrtalmas az emberi szervezetre, mint egyes margarinok. JĀ³ nĀ³hĀj³ny Ā³ven kereszt viszont Ā³pp az ellenkezĀ³'jĀ³ot tĀ³lmtĀ³ok a fejĀ³4nkbe.

TĀ³vhitek

Nagyot tĀ³ved az, aki azt gondolja, hogy a zsĀ-r Ājrtalmas a szervezetre. Pedig joggal gondolhatjuk ezt az ĀjllandĀ³ negatĀ³-v kampĀj³nyrak kĀ³szĀj³lnhetĀ³'en, Ā³vtizedekig hallgattuk, hogy milyen sok kalĀ³riĀj³t tartalmaz. A zsĀ-r valĀ³jĀjban olyan fontos anyagokat tartalmaz, ami nĀ³lkĀ³4l nem mĀ³±kĀ³ldhet âĖžolajozottanâĖ• az emberi szervezet. Amellett, hogy energiaforrĀj³s, a sejtek Ā³pĀ³-tĀ³'elemei, rĀjadĀj³sul az emĀ³sztĀ³'rendszerben felszĀ³-vĀ³dik. KĀ³tsĀ³gkĀ³-vĀ³4l a legegĀ³szs az olĀ³-vaolaj, mert ez a leggazdagabb a termĀ³szetes anyagokban, ami szĀ³4ksĀ³ges az emberi szervezetnek. De tĀ³vedĀ³ azt hinni, hogy sĀ³4tĀ³shez is csak ezt kell hasznĀj³lni. SĀ³4ltekhez ugyanolyan jĀ³ a zsĀ-r, mert fĀ³' Ā³sszetevĀ³'je az olajsav, ugyanĀ³gy, mint az olĀ³-vaolaj³ni. A sertĀ³s zsĀ-r rĀjadĀj³sul nagyon stabil, Ā³s sokkal kevĀ³sbĀ³ oxidĀj³l a tĀjrolĀj³s sorĀj³ni bĀj³rmely mĀj³s olaj. Az olĀ³-vaolajra leginkĀj³bb a libazsĀ³-r hasonlĀ³-t, ne fĀ³oljĀ³4nk tehĀj³t akĀj³r ezt is hasznĀj³lni a fĀ³'zĀ³snĀ³ sĀ³4tĀ³snĀ³l.

A zsiradĀ³ok eredeti felhasználĀj³lĀj³sa

RĀ³gen a nĀ³lvĀ³nyolajakat Ā³s Ājllati eredetĀ³ zsiradĀ³okot nem csak a tĀjplĀj³kozĀj³sban hasznosĀ³-tottĀj³k. Ezzel vilĀj³gĀ³ de a gyĀ³gyĀj³szatban is ezt alkalmaztĀj³k. A tyĀ³kzsĀ³-rt pĀ³ldĀj³ul tĀ³4dĀ³' Ā³s lĀ³gcsĀ³'gyulladĀj³skor, mint borogatĀj³st haszn. Olajt nyertek tĀ³bbek kĀ³zĀj³tt a lenbĀ³'l, mĀj³kbĀ³l, tĀ³lkmagbĀ³l is. A nĀ³lvĀ³nyolaj bĀ³lĵti eledelnek is szĀj³mĀ³-tott. NĀ³mely rĀ³giĀ³kban igazi csemegĀ³nek szĀj³mĀ³-tott a kenyĀ³rre csĀ³lpĀ³lĵtetett, frissen sajtolat olaj. Ā³rdekes, hogy minden olyan Ā³ ami Ā³'seink szĀj³mĀj³ra termĀ³szetes volt, az elmĀ³lt kĀ³ot szĀj³zadban kijelentettĀ³4k (illetve elfogadtuk!), hogy nem egĀ³szsĀ³ges. Most pedig a gyĀj³rtĀ³k mindent megtesznek azĀ³rt, hogy olyan termĀ³ket kĀ³-nĀj³ljanak a vĀj³sĀj³rlĀ³nak, ami hasonlĀ³-t az eredetire, az igazi hazaira. Minden kĀ³-sĀ³rlat azonban hasztalan. A nagy gyĀj³rtĀ³k mĀ³±helyĀ³obĀ³'l kikerĀ³4lĀ³' termĀ³kek tĀj³volrĀ³l sem azonosak a hazaival. Mindezt csak az tudja, aki ivott igazi tehĀ³ntĀ³'l szĀj³rmazĀ³ friss tejet, aki az ebbĀ³'l kĀ³szĀ³4lt vaját, tĀ³rĀ³t, sajtot kĀ³stolta, Ā³s aki rĀ³szt vett igazi hazai disznĀ³toron. De ahhoz, hogy megĀ³rtsĀ³4k, Ā³ megbecsĀ³4ljĀ³4k a termĀ³szetet, mĀ³g sok betegsĀ³gnek kell napvilĀj³got lĀj³tnia, amihez sokfajta diĀ³ctĀj³t vagy gyĀ³gyszert kell feltĀj³lni, amibĀ³'l viszont csak kevesen fognak meggazdagodniâĖ•

Mit kell tudni a margarinról?

A 19. századra tehetően a szőlőtermesztésnek döntő szerepe volt, állat-táplálék III. Napóleon állattartása érdekében egy patikussal katonai szállításra. Nagyon gyorsan elterjedt az egész világon, de egyre nagyobb arányban kezdtek használni alapanyagul a növényi olajt. Mivel azonban ez sokkal cseppfolyósabb, mint az állati eredetű zsír, olyan gyártási módszert kellett alkalmazni, amely sűrűbbé teszi a vegetáriánusokat. Ennek viszont az lett az eredménye, hogy az állatgyógykezelés vegyérték sokkal károsabb a szervezetre, mint a természetes zsír. Érdekes, hogy a koleszterinszint emelkedése és a cukorbetegség terjedése éppen az 1900-as évekhez vezethető vissza.

czm