# Ãšjra hÃ³dÃ-t a hazai?

Tuesday, 13 September 2011

Az Ã©vekig, vagy inkÃ¡bb Ã©vtizedekig â€žfeketelistÃ¡nâ€• szereplÅ‘ zsÃ-rt, most Ãºgy tÅ±nik, rehabilitÃ¡ljÃ¡k. KiderÃ¼lt ugyan nem a termÃ©szetes eredetÅ± tÃ¡plÃ¡lÃ©k, sokkal inkÃ¡bb a margarinok â€žÃ¡ssÃ¡k sÃ-runkatâ€•. Ki tudja, egyszer megÃ©ljÃ¼ most elmarasztalt hagyomÃ¡nyos kenyeret is rehabilitÃ¡ljÃ¡k?

ZsÃ-ros kenyÃ©r vÃ¶rÃ¶shagymÃ¡val

TÃ©ny, hogy kÃ©t emberÃ¶ltÅ‘vel ezelÅ‘tt mÃ©g csak abbÃ³l Ã©ltek a falusiak, amit maguknak kitermeltek. TÃ©ny, hogy az eg napos fizikai munkÃ¡hoz nem is kellett mÃ¡s, mint egy jÃ³ karaj hÃ¡zikenyÃ©r szalonnÃ¡val, vÃ¶rÃ¶shagymÃ¡val, vagy megkenve egy kis disznÃ³zsÃ-rral. Az is igaz, hogy akkoriban nem ismertek minden betegsÃ©get, de ismeretlen fogalom volt a civilizÃ¡ciÃ³s betegsÃ©g is, csakÃºgy, mint a ma mÃ¡r nÃ©pbetegsÃ©gkÃ©nt ismert tÃºlsÃºlyossÃ¡g, Ã©s a magas koleszterinszint is. TÃ©ny viszont az is, hogy az akkori zsÃ-ros kenyÃ©r mÃ¡s volt, mint a mostani. Nagyobb tiszteletnek is Ã¶rvendett a kenyÃ©r, nem Ãºgy, mint most. Most az elhÃ-zÃ¡s bÅ±nbakjakÃ©nt van kikiÃ¡ltva a zsÃ-rral egyÃ¼tt. Pedig mindkettÅ‘ vajmi keveset tehet a ma jelentkezÅ‘ problÃ©mÃ¡inkrÃ³l.

Mindennapi kenyerÃ¼nk

A pÃ©kek szerint nem a kenyeret kell okolni az elhÃ-zÃ¡sÃ©rt. A liszt minÅ‘sÃ©ge mÃ¡s, mint korÃ¡bban, rÃ¡adÃ¡sul megvÃ¡ltoz az emberek vÃ¡sÃ¡rlÃ¡si szokÃ¡sa is. â€žRÃ©gen a nagyapÃ¡m megÅ‘rÃ¶lte a bÃºzÃ¡t, a korpÃ¡t kirostÃ¡lta, Ã©s az Ã¡llatoknak Most a teljes kiÅ‘rlÃ©sÅ± kenyÃ©r a mÃ³diâ€•â€“ mondta lapunknak egy pÃ©k. A reform Ã©telek pedig Ã©pp ezt helyezik elÅ‘tÃ pÃ©ktermÃ©kek kÃ¶zt mÃ¡r el sem tudunk igazodni, annyi van. A hagyomÃ¡nyos kenyÃ©r ma mÃ¡r nem divatos, vagy ha mÃ©g abbÃ³l is az adalÃ©kanyagokkal felpuffasztottat keressÃ¼k a polcokon. A hagyomÃ¡nyos kenyÃ©r ugyanis megkÃ©rdezett pÃ©kÃ¼nk szerint nem lyukacsos Ã³riÃ¡skenyÃ©r, de napokig elÃ¡ll, ezÃ©rt keresik a kamionosok, hajÃ³sok is inkÃ¡bb ezt.

A zsÃ-rt mÃ¡r rehabilitÃ¡ltÃ¡k

Most is Ã¶sszeszalad az ember szÃ¡jÃ¡ban a nyÃ¡l, ha a frissen kisÃ¼lt jÃ³ illatÃº hazai zsÃ-rra, Ã©s a finom ropogÃ³s tepertÅ‘r gondol. Persze ezt azok mondhatjÃ¡k el, akik nem Ã¡lltak Ã³rÃ¡kig a katlan elÅ‘tt, Ã©s nem kevergettÃ©k a zsÃ-rnak valÃ³t. A finom illatok ugyanis eltelÃ-tik az embert, az evÃ©sre ilyenkor az illetÅ‘ gondolni sem tud. A finomsÃ¡got mostansÃ¡g Ãºgy tÅ±nik, rehabilitÃ¡ljÃ¡k, hiszen egyre tÃ¶bb helyen rendeznek tepertÅ‘-sÃ¼tÅ‘ versenyt, sÅ‘t, mÃ©g fogadÃ¡sok alkalmÃ¡val is a svÃ©dasztal helyett tepertÅ‘s pogÃ¡csa Ã©s zsÃ-ros kenyÃ©r lila hagymÃ¡val megszÃ³rva fogadja a vendÃ©geket. A zsÃ-rrÃ³l rÃ¡adÃ¡sul kiderÃ¼lt, hogy kevÃ©sbÃ© Ã¡rtalmas az emberi szervezetre, mint egyes margarinok. JÃ³ nÃ©hÃ¡ny Ã©ven keresztÃ viszont Ã©pp az ellenkezÅ‘jÃ©t tÃ¶mtÃ©k a fejÃ¼nkbe.

TÃ©vhitek

Nagyot tÃ©ved az, aki azt gondolja, hogy a zsÃ-r Ã¡rtalmas a szervezetre. Pedig joggal gondolhatjuk ezt az Ã¡llandÃ³ negatÃ-v kampÃ¡nynak kÃ¶szÃ¶nhetÅ‘en, Ã©vtizedekig hallgattuk, hogy milyen sok kalÃ³riÃ¡t tartalmaz. A zsÃ-r valÃ³jÃ¡ban olyan fontos anyagokat tartalmaz, ami nÃ©lkÃ¼l nem mÅ±kÃ¶dhet â€žolajozottanâ€• az emberi szervezet. Amellett, hogy energiaforrÃ¡s, a sejtek Ã©pÃ-tÅ‘elemei, rÃ¡adÃ¡sul az emÃ©sztÅ‘rendszerben felszÃ-vÃ³dik. KÃ©tsÃ©gkÃ-vÃ¼l a legegÃ©szs az olÃ-vaolaj, mert ez a leggazdagabb a termÃ©szetes anyagokban, ami szÃ¼ksÃ©ges az emberi szervezetnek. De tÃ©vedÃ© azt hinni, hogy sÃ¼tÃ©shez is csak ezt kell hasznÃ¡lni. SÃ¼ltekhez ugyanolyan jÃ³ a zsÃ-r, mert fÅ‘ Ã¶sszetevÅ‘je az olajsav, ugyanÃºgy, mint az olÃ-vaolajnÃ¡l. A sertÃ©s zsÃ-r rÃ¡adÃ¡sul nagyon stabil, Ã©s sokkal kevÃ©sbÃ© oxidÃ¡l a tÃ¡rolÃ¡s sorÃ¡n bÃ¡rmely mÃ¡s olaj. Az olÃ-vaolajra leginkÃ¡bb a libazsÃ-r hasonlÃ-t, ne fÃ©ljÃ¼nk tehÃ¡t akÃ¡r ezt is hasznÃ¡lni a fÅ‘zÃ©snÃ© sÃ¼tÃ©snÃ©l.

A zsiradÃ©k eredeti felhasznÃ¡lÃ¡sa

RÃ©gen a nÃ¶vÃ©nyi olajakat Ã©s Ã¡llati eredetÅ± zsiradÃ©kot nem csak a tÃ¡plÃ¡lkozÃ¡sban hasznosÃ-tottÃ¡k. Ezzel vilÃ¡gÃ- de a gyÃ³gyÃ¡szatban is ezt alkalmaztÃ¡k. A tyÃºkzsÃ-rt pÃ©ldÃ¡ul tÃ¼dÅ‘- Ã©s lÃ©gcsÅ‘gyulladÃ¡skor, mint borogatÃ¡st haszn Olajt nyertek tÃ¶bbek kÃ¶zÃ¶tt a lenbÅ‘l, mÃ¡kbÃ³l, tÃ¶kmagbÃ³l is. A nÃ¶vÃ©nyi olaj bÃ¶jti eledelnek is szÃ¡mÃ-tott. NÃ©mely rÃ©giÃ³kban igazi csemegÃ©nek szÃ¡mÃ-tott a kenyÃ©rre csÃ¶pÃ¶gtetett, frissen sajtolt olaj. Ã‰rdekes, hogy minden olyan Ã ami Å‘seink szÃ¡mÃ¡ra termÃ©szetes volt, az elmÃºlt kÃ©t szÃ¡zadban kijelentettÃ¼k (illetve elfogadtuk!), hogy nem egÃ©szsÃ©ges. Most pedig a gyÃ¡rtÃ³k mindent megtesznek azÃ©rt, hogy olyan termÃ©ket kÃ-nÃ¡ljanak a vÃ¡sÃ¡rlÃ³nak, ami hasonlÃ-t az eredetire, az igazi hazaira. Minden kÃ-sÃ©rlet azonban hasztalan. A nagy gyÃ¡rtÃ³k mÃ±helyÃ©bÅ‘l kiderÃ¼lÅ‘ termÃ©kek tÃ¡volrÃ³l sem azonosak a hazaival. Mindezt csak az tudja, aki ivott igazi tehÃ©ntÅ‘l szÃ¡rmazÃ³ friss tejet, aki az ebbÅ‘l kÃ©szÃ¼lt vajat, tÃºrÃ³t, sajtot kÃ³stolta, Ã©s aki rÃ©szt vett igazi hazai disznÃ³toron. De ahhoz, hogy megÃ©rtsÃ¼k, Ã© megbecsÃ¼ljÃ¼k a termÃ©szetest, mÃ©g sok betegsÃ©gnek kell napvilÃ¡got lÃ¡tnia, amihez sokfajta diÃ©tÃ¡t vagy gyÃ³gysze kell feltalÃ¡lni, amibÅ‘l viszont csak kevesen fognak meggazdagodniâ€¦

Mit kell tudni a margarinrÃ³l?
A 19. szÃ¡zadra tehetjÃ¼k szÃ¼letÃ©sÃ©nek dÃ¡tumÃ¡t, Ã¡llÃ-tÃ³lag III. NapÃ³leon Ã¡llÃ-ttatta elÅ‘ egy patikussal katonÃ¡i szÃ¡mÃ¡ra. Nagyon gyorsan elterjedt az egÃ©sz vilÃ¡gon, de egyre nagyobb arÃ¡nyban kezdtÃ©k hasznÃ¡lni alapanyagul a nÃ¶vÃ©nyi olajt. Mivel azonban ez sokkal cseppfolyÃ³sabb, mint az Ã¡llati eredetÅ± zsiradÃ©k, olyan gyÃ¡rtÃ¡si mÃ³dszert kellett alkalmazni, amely sÅ±rÅ±bbÃ© teszi a vÃ©gtermÃ©ket. Ennek viszont az lett az eredmÃ©nye, hogy az Ã-gy keletkezett vegyÃ¼let sokkal kÃ¡rosabb a szervezetre, mint a termÃ©szetes zsÃ-r. Ã‰rdekes, hogy a koleszterinszint emelkedÃ©se Ã©s a cukorbetegsÃ©g terjedÃ©se Ã©pp az 1900-as Ã©vekre vezethetÅ‘ visszaâ€¦

czm