



**Az mára köztudott, hogy a tartósított élelmiszerek, mint például a tartós pékáru, kevésbé egészségesek friss társaiknál.**

Viszont még így is számos tévhit szól bele a magyar táplálkozási szokásokba, mely részint a nyolcvanas évek sokszor erőltetett „korszerű” étel –reklámdömpingje, részint bizonyos élelmiszeripari vállalatok megtévesztő áttudományos „kutatásai” -ból ered, tovább súlyosbítva azt az eleve nem ideális helyzetet, hogy a magyarok eszik Európában a legtöbb telített zsírt tartalmazó ételeket és hazánkban, a legkisebb Európában az egy főre eső valódi sajt –és halfogyasztás például.

**„Egy tableta egyheti táplálékot tartalmaz”**

**(MZ/X)**

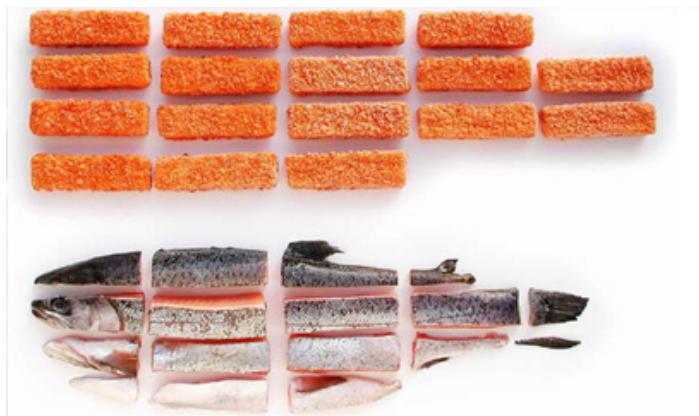
A nyolcvanas évek kényszeredett ál optimista élelmiszerreklámjai dicsőítették a konzerveket, a készen kapható bontott csirkét, a már akkor köztudottan kátrányból készülő színes, cukrozott szénsavas üdítőket, bár sokáig egyelőre nekünk abból csak Bambi és Traubisoda jutott. A rendszerváltás után évekig tartotta magát az a gyakorlat, hogy a magyarok bármit, ami nyugati

termék volt, kritika, aggodalom nélkül átvettek, fogyasztottak.

A mesterséges adalékanyagok viszont már azelőtt is kezdtek elterjedni nemcsak a készételek és a mirelit ételek, hanem a nagyüzemi konyha alkalmazásában is, hiszen a mesterséges adalékanyagok a modern élelmiszeripar egész eddigi történetében a lehető legolcsóbban előállítható anyagok voltak. Évtizedek alatt mára lépcsőről lépésre, napról napra eljutottunk oda, hogy a leginkább életidegen vegyi anyagból is lehetséges ritka és kevésbé ritka, drága és olcsó természetes alapanyagokat leutánozni.

Meglepő, ámde sokaknak riasztó lehet például az a tény, hogy kőolajból és származékaiból akár az eper vagy a mandula aromája is gond nélkül előállítható. A kenyér pedig, sajnos, elkészíthető hulladék madártoll őrlemény hozzáadásával. Már itt tartunk, hogy sok nagy kenyérgyárban az ott dolgozó pékek azt mondják a „lisztre” amit alapanyagként kapnak: „az valami titokzatos fehér por, de egészen biztos, hogy nem liszt, illetve nemcsak az.”

A II. Világháború idején lépett be először az emberek konyhájába egész Európában –és maradt tartósan még sokáig a szegényebb családoknál- a „pót” előtag az ételnevek előtt.



**Addig még örülhettek volna az emberek a savanyú ízű, gyenge pótkávénak, cukorpótlónak és más megoldásoknak, amíg ezeket a termékeket a gyerekcipőben járó mesterséges élelmiszeripar egy másik fajta, de természetes anyagból állította elő.**

Ezek után már, a hiányválságok elmúlásával is ragaszkodtak a gyártók az olcsóbb és egyre olcsóbb összetevők felkutatásához és kikísérletezéséhez, mert a drága eredeti anyag kispórolásával járó haszonról senki sem akart többé lemondani.

Az élelmiszeripar és a vegyipar hamar megtalálta egymással a kapcsolatot, mára pedig ott tartunk, hogy a mesterséges adalékanyagok mellett egyre növekvő a genetikailag módosított összetevők aránya is. A természet körforgása miatt a génmódosítás pontosan azért jár beláthatatlan következményekkel, mert már az első két –három fázis után sem tudják nyomon követni, hogy egy genetikailag módosított alapanyagból mikor mutatnak majd ki az emberekben is nyomokat, habár magát az alapanyagot állati fogyasztásra engedélyezik csak.

Az alapján, hogy mára a modern világ nagy része felismerte a mesterséges és természetellenes előállítású ételekben rejlő veszélyt, illetve zsákutcát, napról napra születnek kezdeményezések a hagyományos, romlatlan, tiszta természetes előállítási módok és alapanyagok használatáért a nagy élelmiszeriparokban is. Viszont, amíg ott tart ez a harc, hogy a természetesség csak kis tételben, elszigetelten, „alternatíván” valósítható meg, addig mindig is csak az egészségtudatosabb és vagyonosabb rétegek kiváltsága lesz a minőségi, valóban egészséges táplálkozás.

A nyolcvanas –és kilencvenes évek nagy sci –fi filmjeinek gyakori témája volt az, hogy a valódi étel egyre inkább egyre kevesebbek kiváltsága lett. Ivóvíz aranyáron, a föld alatt lélekölő robotot végző dolgozó osztály számára pedig az interkontinentális nagyipar kocka alakú álgümölcsöket, por és tablettá alakú „táplálék fejadagot” kínál. Riasztó, hogy a futurisztikus fantazmagóriák egyre több hajmeresztő ötlete napról napra a mindennapi átlagos étkezéskultúra részévé válik.

### „Éhhalálra ítélt ez a rend”?

**–Már nem éhhalálra, hanem a táplálkozás miatt korábban bekövetkező halálra ítéltettek azok a szegényebb rétegek, akiknek a minőségi táplálékokhoz nemcsak a pénz, de a sokszor életmentő valódi tudás is hiányzik.**

Mára a helyzet annyiban javult, hogy már a szegény emberek nagy része is tudja, hogy a legolcsóbb ételek nagy része nem egészséges, mégis veszik őket, mert csak ez az, amit kis keresetükből a jóllakás határáig ehetnek. Számtalan hazai felmérés mutatta ki, hogy a bioételeket az emberek többsége szívesen fogyasztaná, de az ő többségük nem engedheti meg magának ezeket. Számukra marad a sóvárgás és a „talán egészségesebb” szükségmegoldások.

**Álságos médiakampányok: hamisítás, megtévesztés immár az egészségesnek hitt ételek gyártóinál is**

Amikor az élelmiszeripar felismerte, hogy az emberek természetességre való igénye egyre szélesebb körben erősödni fog, valamint divatba fog jönni a bio élelmiszer, akkor már idejekorán kidolgozták azokat a szükségmegoldásokat, melyeknek segítségével az elégedetlenkedő, nagyipari mérgezéséről egyre inkább tudomást szerző nép haragját elháríthatják. Jöttek a nem első, nem utolsó hazugságok a reklámokban. Az egyik legnyilvánvalóbb példa a margarin. A második világháború során kezdték el gyártani és egyre jobban kiszorította a fogyasztásra alkalmas valódi ételt, a vajat. A harminc évvel ezelőtti reklámkampányok az egészség, az érrendszer, a szív fő védőjének kiáltották ki az élelmiszerként eladott kocka alakú sárga műanyagot. Ma pedig tudjuk, egyik margarin szívvédőbb akar lenni a másikonál, íme, tolongnak a gyártók a vásárlók kegyeiért... na, hagyjuk is, valójában ki is a fontos, mert egészen biztosan nem a vevő egészsége. A margarinban a legérdekesebb az, hogy alapanyaga valóban természetes növényi olaj, de ezt oly mértékben átalakítják, hogy a kémiai szerkezete teljesen megváltozik, míg végül ez a kenhető dolog lesz belőle. Az állatok nem eszik meg. Tény. Ha a kutya margarinos kenyérszeletet kap, orrával addig forgatja, amíg a margarinos oldal lefelé nem fordul, hogy hozzáférjen a margarintalan részekhez.

Egyéb példák ugyanerre:

- **Olyan „ásványvizek”, melyeket kevésbé ellenőriznek és tisztítanak, mint a csapvizet, pontosan azért, mert a csapvíz tisztaságának biztosítása törvényesen kötelező.**

- **Étel –és italkészítmények, amelyekre ráírják, hogy „fitt”, vagy zsírszegény, ami még nem jelenti azt, hogy egészséges is, csupán kivontak belőle kb. 30 % zsírt és egyéb, nem egészséges, sokszor vegyi anyagok bőven lehetnek még ilyenben. Az emberek jelentős része viszont azt hiszi, hogy a diétázóknak való élelmiszerek egyet jelentenek a bioval.**

- **Aloe vera –és egyéb divat: Igen, az aloe vera növény levelének zselészerű húsa valóban egy sor élettanilag fontos elemet tartalmaz. Ahogy ugyanezeket tartalmazza a századannyiba kerülő vöröshagyma is. Csak ezt nem szajkózzák a reklámok. „Minek.” Az a szénsavas üdítő, aminek rá van írva az oldalára, hogy Aloe Vera kivonattal, meg aztán pláne nem egészséges.**

**Az iparilag előállítható lehető legkisebb arányban tartalmaz az ilyen egyfajta nem friss, konzervált, esetleg szárítottból visszanyert aloe kivonatot. Sokkal inkább egészségtelen a benne lévő szénsav és mesterséges édesítőszer illetve aromák miatt. És az ilyen üdítőről is nagyon sokan hiszik, hogy egészséges... kétségtelen, hogy az „aloe” szó varázsszó lett: ráírják már lassan mindenre, megtévesztésül.**

**- A mesterséges édesítőszer önmagukban: sokan, az egészségüket azzal vélik védeni, ha cukor helyett ilyen, a szervezetben máig sem teljesen ismert következményeket okozó vegyi anyagokat esznek. Egyelőre az a legjobb, amit az ember valójában tehet, ha valódi mézet fogyaszt, vagy olyan természetes cukrot, ami a szervezetet kevésbé terheli és sokkal egészségesebben feldolgozható.**

**A cukorbeteg számára pedig az élelmiszeripar felelősségteljes feladata kéne, hogy legyen a természetes édesítési alternatívák mihamarabbi kikísérletezése.**

Évek óta egyre inkább bebizonyosodik, hogy akkor járunk legjobban, ha lehetőség szerint a természetes ételek közül is a helyben előállítottat, háztájiból is a környékünkről vásárolunk. Különböző, vitaminbomba zöldségekből, gyümölcsökből kivonatolt divatos méregdrága készítmények jelennek meg nap, mint nap, s az aloe vera, a tőzegáfonya és a noni gyümölcs egzotikus kivonatai iránti (egyébként érthető) rajongás sokakkal feledtetni el, hogy az ezekben megtalálható számtalan alapvető hasznosságú egészséges anyag megtalálható a leghagyományosabb magyar zöldségekben, gyümölcsökben, a magyar konyha alapjaiban is.



Vöröshagyma, fokhagyma, pirospaprika, alma, szilva... s a világszerte híres szőlőfajták, amelyek hungarikum borok alapanyagai: hétköznapi, sokszor az egzotikusnál sokkal olcsóbban beszerezhető megoldások: s ugyanarra jók: hihetetlen mértékben képesek védeni az

egészséget, ráadásul a magyar emberek többsége bele sem gondol, mekkora kincs van a birtokunkban e gyümölcsök, zöldségek révén.

A történelmünk során a Habsburgok uralmától kezdve, sajnos az a folyamatos tendencia Magyarországon, hogy kiváló minőségű élelmiszer alapanyagainkat alamizsnáért herdáljuk el a külföldi felvásárlóknak, míg a Nyugat által undorodva visszautasított rosszabb minőségű élelmiszer nálunk köt ki, mi pedig még fizetni is hajlandók vagyunk a más országokból kitiltott szeméért.

Lassan, fokozatosan, némi összefogással le kéne szoknia Magyarországnak az Európa balekja szerepköréről és akkor, sok más mellett, az élelmiszeriparunk is igazán a miénk lenne. Ezzel, jelenleg csakis ezzel lehetne elérni azt, hogy a minőségi s a lehetőségek szerint minél természetesebb ételek és italok nagy tételben gazdaságosan előállíthatóak legyenek és az emberek széles tömegeihez eljussanak, s mindez a gazdaságunkat is igazán helyretenné.

Ma még a legharcosabb tudatos fogyasztónak is utánajárásába kerül, mesterkedésekbe, kapcsolatok felhajtásába, ha egészségesen szeretne étkezni. Aki pedig csak a magazinok nagyipar által elferdített cikkeiből ismeri az egészséges táplálkozást, az, pont az egzotikus ritkaságok túldimenzionálása miatt nem veszi észre azt, hogy az egészséges táplálkozásának az alapja a lába alatt lévő jó magyar föld, megvalósításának legjobb eszköze pedig a tulajdon keze.