

## *A sokszor lerágott csont*

Egyáltalán, lerágjuk-e?

Táplálkozásunk – és ezt a világ gazdagabbik részére értem – úgy pazarló, ahogy van. Az, egy dolog, hogy a válság(ok), az időjárás hektikussága egyre magasabbra srófolja az élelmiszer árakat. Ez rajtunk kívül álló, kevésbé befolyásolható. De az már igen, hogy az általunk megvásárolt nyersanyagból milyen kihasználtsággal készülnek el az ételek. Valószínű gyerekkorodban sokat hallottad, sok kicsi, sokra megy. Egy – két évtizede a jelszó megváltozott, gyorsan, minél többet. A sok kicsi sokra megy elvben, sem a filléres /akkor még volt fillér/ megtakarítások voltak a vonzók, hanem az, a mindenre kiterjedő szemlélet, ami a jól képzett háziasszonyt jellemezte. A férfiak párválasztásában jelentős szerepet játszott a leendő nő tisztessége, vallásossága, takarékosága, csendessége. „A tiszta udvar, rendes ház, dicsérd a ház asszonyát” szlogenjei mellé számos olyan is felkerült a falvédőkre, ami az asszony megtakarítási praktikáit üdvözölte. És nagyanyáink, ha kell, ha nem alapon gyűjtögették férjeiknél a jópontokat, az újabb és újabb okos ötlet után, amivel kb. lyukas 2 fillért is megtudtak spórolni, hogy aztán este apu, tekézés, vagy kártyázás során, ennek sokszorosát szórakozza el.

Hosszú út vezet el a 60-as évek háztartásától, a mai modern konyháig. Látva a jelenlegi helyzetet, talán volna aktualitása egy olyan könyvecskének, ahol ezek a takarékos konyhatechnológiai eljárások kerülnek gyűjtésre. Hogy érzékeltessem, milyen dolgokra gondolok egy – párat közre adok. A különböző főzőlevelek újra felhasználása; leszűrt krumpliléből – rántott, vagy rizsleves, a leszűrt gombócléből (egyáltalán lányok, asszonyok tudtok gombócot csinálni, szoktatok?) tésztaaléből – ruhakeményítő (nem ehető kategória) de dagasztáshoz, tésztagyúrához használható, vagy főzelékek alapvevőként, sonkaléből – bableves, a lerágott(!) csontokból – barna mártás, vagy alaplé.

Persze a kor háziasszonyai nem dolgoztak, így ráértek ilyesmin ötletelni, próbálkozni. Így aztán helyettük a vendéglátóhelyek használják ezeknek a praktikáknak egy részét. Az idő szempontjából / és tudjuk Ő nagyúr/ egyszerűbb a mekiben, vagy a kínaiban bedobni valamit, egyébként is trendi ott tartani a gyerek szülinapi zsúrját.

Van egyetlen háziasszony a ma élők között, 40 alatt, aki kis kockás füzetében /na jó, excelben/ vezeti külön a konyha költéseit? Hozzátok ide, rögtön bigámiát követek el! És aztán a kijött havi adatokat átnézve újabb megszorító csomagot rak össze, úgy, hogy a családtagok ne vegyenek észre semmit?

Mindez a praktikusság tárgykörében tartozik – de fontos.

Mi lehet, ami ennél is nagyobb jelentőségű?

Szerintem – tisztelet a kivételnek – nem sokban különbözünk, a fentebb említett cocától; gyakorlatilag mindent és bármilyen mennyiségben képesek vagyunk elpusztítani. /Így aztán alkatilag nem is nagyon különbözünk./ A zabálás lobogóján a jelszó; amit ma megehetsz, ne halaszd holnapra, jobb ma két tűzok, mint holnap egy, úgyis egyszer élünk, vagy valamiben úgyis meg kell döglenni. Könyvemben sokat írok arról, hogy testünkben a folyamatosan megújuló mintegy 80 billiárd sejtünk, akik közösen, nem kicsi összehangoltságot feltételezve tartanak el minket, elvárják, hogy figyelemmel legyünk rájuk. Vagyis megfelelő mennyiségű, és minőségű üzemanyaggal lássuk el őket. És ha ez nem sikerül – először jó háziállatként, megpróbálják kompenzálni a gazda hibáit – akkor egy idő után feladják, és tömeges öngyilkosságba menekülnek, vagy eldobják az agyukat, szó szerint meghibbannak, és programjuk ellen dolgozva azt mondják, akkor tumorodjunk. És ez gáz, ekkor éppen már nem vidámkodunk, hogy ugyan már úgyis csak egyszer élünk. Akkor már kicsikét visszakívánjuk az összes sült libát, tyúkot, és tűzokot. A mekít meg a hátunk közepére kívánjuk. Holtra vegetáriánusokká válunk, majd vegetáriánusként holttá. Tudod hány ember dicsekedett a

kórházban, hogy abba hagyta a cigit, igen ő, aki egy éve még azt mondta, cigi nélkül nem tud megenni, ő képtelen leszokni. Lám mégis sikerült, csak kicsit későn.

Azt gondolod, hogy ilyen olcsó, szenzáció hajhász pali, miért nem a Borsba ír?

Egy kérdés, van papagájod, hát ékszerteknősöd, vagy botsáskád? Mivel eteted őket? Azzal amit az állatkereskedésben mondtak, vagy a „használati utasításában” olvastál, vagy ötletszerűen, ami éppen eszedbe jut, pl. egy kis maradék véreshurkával, vattacukorral, esetleg lángoló Gundel palacsintával? Nem? Akkor az ember nevű lénynek miért nem tanulmányozod a használati utasítását, vagy miért nem kérdezed meg az állatkereskedésben, hogy mit adhatsz neki enni?

Hát azt tudod, hogy az emberiség 3,5 millió éves történetében, mikor kezdődött széles körben – leszámítva az inkákat - a cukorfogyasztás, és mióta jegyzi az orvostudomány a rákbetegséget? Nem? Nézz utána, sok érdekes összefüggést fogsz találni. Szervezetünknek semmi szüksége feldolgozott állapotban a cukorra. A gyümölcsök /akár aszalt formában is, lekvárként nem/ és a méz /de nem Micimackó módjára/ tökéletesen elegendő szénhidrát bevitt adnak. Mégis – sajnos még szakkönyvekben is – azt hallod, olvasod, hogy a gyerekeknek szükséges a csokoládé, boldogsághormont termel, energiát ad, meg csupa ilyen meggyőző hülyeségeket. By the way, napi fél óra kocogás /miután rátanítottad a szervezetedet/ termel annyi boldogság hormont, ami egy heti csoki bevittnek megfelel. Nem szeretnék itt a biokémiai alapokba belemenni, inkább a józan eszedhez kapcsolódnék; környezetben élő 12 éven aluli gyermekek közt, hány túlsúlyost találsz? Ha legalább 50 %-os az arány, már lehet, hogy igazam van. Az, hogy mennyi köztük a gombás, vírusos, baktériumos fertőzött, azt én tudom. Nem nevezhető reprezentatív felmérésnek, de 40 % körüli. És mi is az allergia - a szervezet túlvédekezése? Lehet, hogy pont ezek ellen az élősködők ellen hadakozik ilyen elánnal? Szerinted gyermekeink hány százaléka mutat allergiás tüneteket. Ismét nem a WHO adatai szerint (rendszerint 2 – 3 évvel el van maradva, és csak a regisztrált betegre vonatkozik) szerintem 55 – 60 %.

A gyorsétterem láncok kínálatáról most nem beszélnek. Elnézést kérek mindenkitől, akit érint, de szinte lehetetlen, hogy normális emberként ezt nyomatod a családtagjaidba.

Sajnos nem sokkal jobb a helyzet a zöldségek területén sem. A minap közzé tett adatok alapján a Cseheknél 70%, lengyeleknél 32 %, magyaroknál 22 % és a szlovákoknál 12 % tisztaságúak a gyümölcsök és zöldségek. A vizsgálat vegyszer, légszennyeződés, egyéb talajfertőzésekre terjedt ki. Ez elkésztető. Ha ehhez hozzá veszem, hogy szinte már nincs olyan egészségesnek mondott alapanyagunk, ami nem hormonkezelt, még rosszabb a helyzet. Az is elgondolkodtató, hogy a vegánok szervezete éheznek. Normálisan ez elképzelhetetlen, mégis így van. Ennek egy nyomos indoka van, pl. a sárgarépa karotin tartalma 30 évvel ezelőtt 40 %-al volt több, és ez az arány nagyjából az összes gyümölcs és zöldség féltre elmondható. A jelenség kiterjed Európára, vannak még kevésbé „kihasználtság” kontinensek pl. Ausztrália, ahol a csökkenés megfigyelhető, de nem ilyen drámai mértékben.

Akkor én most, mint táplálkozási tanácsadó akár a kardomba is dőlhetek? Lám, Te tudtad, hogy tökértelmetlen itt sanyargatni magunkat, mégiscsak az az igaz, amit ma megesszel...

Igen is, meg nem is.

A rostdús ballanszt anyagra szüksége van a szervezetnek, ha csökkent a tápanyag, és vitamin értéke, ha nem. Vagyis nyersét kötelező ennünk, legyen az gyümölcs, vagy zöldség-féle. Méghozzá a bevitt tápanyagnak legalább a 40 %-át tegye ki. A hiányzó vitamin és ásványi anyagokat táplálék kiegészítővel pótolhatod, vagyis pótolnod kell. Ebből mindenki azt a „márkát” szedi, amiben hisz. Én a Lenkei féle kiegészítőbe hiszek. Róluk feltételezem azt, hogy kemikáliákat gyártanak, hanem áztatás és préselés során nyerik ki a vitamint. Ha ez így van, akkor nyugodtan szedhetsz te is, én is napi 1000 mg C vitamint /az orvosilag ajánlott 30 mg-mal szemben/, mert a molekulák kémiai kötése nem bomlik fel, hanem megtartják eredeti alakjukat, így nem csapódik ki a fehérje, és nem okoz - többek között – vesekövet.

Sok szakmai vita folyik arról, hogy mi a helyzet az állati fehérjékkel. Szükség van-e a szervezetnek ilyen mennyiségben, vagy egyáltalán? Én azt gondolom, hogy korlátozott mennyiségben, igen. És ha lehet, azt is inkább vízben élőkből kell begyűjteni, kevés Olivával, sok citrommal, sok salátával. Ezt érdemes a tengerparton élő népektől eltanulni. Bár szeretem a halászlét, de nem tudom megenni kenyér nélkül. Úgy meg nem egészséges. A kenyér – bár még 50 évvel ezelőtt is a búza neve, az „élet” volt – rafinált tápanyagunk, mert csak önmagában, esetleg zsiradékkal szabadna fogyasztani, mert a tápcsatornában erjedési folyamatokat indíthat el. Ez persze igaz az összes torta és édes sütemény-félére, szóval nem csak a cukor okozza a galibát.

Az élelmiszerek szerepéről szintén hosszan lehetne, de két gondolat még mindenképpen ide kíváncsodik.

Mindkettő szoros kapcsolatban van az idővel.

Az egyik esetében az evésre /pontosabban a rágásra/ fordított idő. Egy falatkát legalább tízszer kellene ide – oda forgatni /persze rágás közben/ mielőtt lenyeled. Szokták mondani, a folyékonyt rágnod, a szilárdat igyad. Ez nagyjából azt jelenti, ha iszol, vagy levest eszel, azt is meg kell rágni. Ezalatt készíted fel a gyomrodban lévő enzimeket a fogadásra. A szilárd ételt pedig addig kell rágnod, amíg az – szinte már – lefolyik a nyelőcsőveden keresztül a gyomrodba.

A másik, a különböző ételfajták evése közt eltelt időre vonatkozik. Például, ha gyümölcsöt eszel – persze önmagában – legalább negyed, fél órát várnod kell, hogy valami mással rongáld magad. Ha húst eszel, ez az idő 90 perc környékére tehető. Akkor most mi lesz a marhafinom ananászos pulykamellel a hűtőben? Hívd meg a főnöködet – különösen, ha nem szereted – és etesd meg vele!

A fehérjét zöldséggel, salátával, szénhidrátot cukorral. Citrom cukorral /gyümölcscsel is/ savasít, tehát erjeszt, önmagában vagy zöldséggel, salátával, hússal /külön – külön/ lúgosít. Ezért a használatára már a gyerekeknél figyelni kell, lásd a menzai cukros, citromos tea.

Régen az a közmondás járta, aki lerágja a csontot, szegény marad.

Nem tudom mennyi az igazság alapja, de az biztos, hogy az alapos /húsevő/ ember annyit szed a tányérjára, amennyit megeszik, és igyekszik minden ehető elfogyasztani. Például almát lehet úgyis enni, hogy a felét kidobod, és lehet, úgyis, hogy megrágod a magházát, a magokkal együtt. A babona szerint szép lesz a bőre annak, aki megeszi az alma magját. Van persze ennél lényegesebb, élettanilag is alátámasztható magyarázata, de erről majd a folytatásban. Egyelőre annyit, hogy a ráksejtek kialakulásában ennek az apróságnak fontos szerepe lehet.