

A kinek nem törik bele a nyelve a transzzsír-sav szó kimondásába, s kedve szottyán elmajszolni egy finom szendvicset, az épp e furcsa elnevezésű összetevőnek köszönhetően tudja a hűtőből kivett margarint azonnal a kenyérré kenni. Persze, csak módjával, különben fölösleges egészségügyi kockázatnak teszi ki magát.



Ha napi energia-bevitelünknek legfeljebb 1%-át teszik ki a transzzsír-savak (ez a felnőttek esetében 2 grammot jelent), akkor sokat tettünk egészségünk megőrzése érdekében; ám ha ez az érték 2% fölötti, akkor 25%-kal nagyobb esélyünk lesz az infarktusra – szól az Országos Élelmezés- és Táplálkozástudományi Intézet állásfoglalása. Széles körű vizsgálatuknak köszönhetően az OÉTI honlapján bárki tájékozódhat arról, mely élelmiszerek tekinthetők ebből a szempont-

volt is ennek alapja, de mára sokat javult a helyzet.

– *Tisztázzuk: mi a transzzsír-sav?*

– A növényi zsiradék túlhevítésekor keletkező vegyület, s azért veszélyes, mert növeli a szív- és érrendszeri betegségek kockázatát; érszűkületet, hirtelen szívhalált okozhat, emeli a rossz, és csökkenti a jó koleszterin szintjét, egyes idegrendszeri betegségek meglehetősen hátrányosan befolyásolja az agy működését, fogamzóképes korú nőknél 73%-ban növeli a ste-

van-e egészségkárosító hatásuk. Aztán változtatni sem lehet egyik pillanatról a másikra, ennek is van kifutási ideje. Addig ugyanazt tehetjük, amit eddig: igyekezzünk tudatos vásárlók lenni, próbáljunk meg odafigyelni arra, mit veszünk és mennyit, s ne csak a szavattossági időt nézzük a csomagoláson, hanem vessünk egy alapos pillantást az összetevők listájára is! Ám a felsorolásban ne transzzsír-savként keressük, mert ott nem így szerepel, hanem hidrogénezett növényi olajként. Érdekes

## Feketelistán a transzzsír-sav

ből egészségesnek, illetve kockázatosnak. Tanulságos!

E felméréshez kapcsolódva kérte ki az Emberi Erőforrások Minisztériuma az Eurest étteremüzemeltető hálózat szakmai véleményét is arról, hogy a közétkeztetésben miként tartható be az előírt transzzsír-sav-korlátozás.

– Nápolyi, chips, mirelit pizza, levespor – ott kellek magukat a boltok polcain és hűtőiben, s lássuk be, sokak asztalára kerül belőlük nap mint nap egy adaggal. Pedig ezekről is egyre több vásárló tudja már, hogy érdemes csínján bánni velük – vélekedik az Eurest Kft. dietetikusa, Bázingné Rodek Eszter. – Persze, a felsoroltakon kívül is létezik számos élelmiszer, amelynek jelentős a transzzsír-sav-tartalma, csak épp nincs a köztudatban. A hétköznapi fogyasztóban egy dolog rögzült: az, hogy a margarin egészségtelen. Korábban

rehabilitációt – tehát nagyon sok ponton be tud avatkozni az egészségünkbe. Amikor mindez kiderült, az élelmiszeripar azon része, amelyik a margaringyártással foglalkozott, nagyon gyorsan reagált, és elkezdtek új technológiai módszereket kidolgozni, ami által a transzzsír-savak mennyiségét igen alacsony szintre, 1% alá csökkentették, vagy akár mentesítették is a terméket a transzzsír-savaktól.

– *Egyáltalán, miért volt szükség a transzzsír-savakra?*

– Mint oly sok mindent, ezt is a vásárlói igények születték. Már mint azt, hogy a hűtőből kivett margarint azonnal kenni tudjuk, hogy az édesség tölteleke krémesebb állagú legyen, hogy a mélyhűtött és félkész termékeket pillanatok alatt táálhassuk... Mindezt segítik a transzzsír-savak. Ám a technológiai újítások esetében el kell telnie 15-20 évnek is ahhoz, hogy kiderüljön,

óvatosnak lennünk a fiatalok körében népszerű croissanokkal, s ki hinné, hogy a szaloncukornak extrém magas a transzzsír-sav-tartalma? Még szerencse, hogy szezonális termék, és évente csak egyszer, a karácsonyi időszakban fogyasztjuk. Így sem erről, sem a patogatott kukoricáról nem kell lemondanunk, csak ne marokszám faljuk naponta, unalmunkban, hanem hagyjuk meg a mozizás elengedhetetlen kellékeként. Félkész terméket is vásárolhatunk, s néhanapján egy zacskós levest is kikeverhetünk, nem kell, hogy ettől lelkiismeret-furdalásunk legyen, hisz lássuk be, nem mindig jut elég idő a konyhai teendőkre. De amikor csak módunk van rá, friss alapanyagokból, frissen elkészített ételek kerüljenek a tányérunkra.

– *Örök vita dúl a margarin- és vajpártiak, valamint az olajat és a zsírt használók között. Hol az igazság?*



– A kiegyensúlyozott étrendben. Nem vagyok híve a tiltásnak. Semmi értelme. Időnként felbukkannak újfajta táplálkozástudományi irányelvek, s egyszer egyiket, más-szor másikat kiáltják ki minden baj forrásának. Egy időben a vaját is átkozták, mondván, növeli az infarktus kockázatát; ezzel szemben mára kiderült, hogy érvédő hatása révén éppen óvja a szívünket. Mértéktartóan vaját, margarint, zsiradékot és olajat is használhatunk a konyhában, de amihez nem szükséges, ahhoz ne tegyünk egyikből sem.

Tapasztalatból tudom, hogy a pörkölt sertésszírral az igazi, az omlós tészta pedig a vajtól lesz finom. S attól sem dől össze a világ, ha megkívánunk egy karéj kacsaszíros kenyeret, és lilahagymát eszünk hozzá. A zsírban oldódó vitaminok miatt sem célszerű teljesen kiiktatunk az étrendünkől ezeket. De néhány alapszabályt igyekezzünk betartani. Miután a transzszírsavak a növényi zsiradékok túlhevítésekor keletkeznek, a sütéshez az étolajat csak egyszer használjuk fel, és ne feledjük: a repce- és napraforgó olaj hevítési hőfoka lényegesen alacsonyabb, mint bizonyos speciális zsiradékoké. Sajnos ez utóbbiak drágábbak, de például fritőzben érdemes ilyent használni.

Magam is tapasztalom, hogy mi magyarok érzékenyek vagyunk, fogyasztási szokásainkat erősen befolyásolja az anyagi helyzetünk. Még ha tudatos vásárló is valaki, akkor is azt a terméket veszi meg, amit a pénztárcája jobban kibír. A táplálkozással összefüggő betegségek pontosan ezért olyan nehezen megfoghatók, mert több oldalról ér minket mindenféle káros hatás, amit nem mindig áll módunkban megszüntetni vagy elkerülni. Ám egy kis odafigyeléssel sokat tehetünk az egészségünkért.

LEJEGYZTE: CSATÓ ANDREA

## Seregszemle négyévente

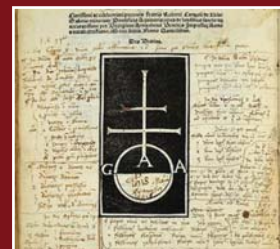
260 művész mintegy 600 alkotásából választotta ki a szakmai zsűri az I. Országos Kisplasztikai Quadriennálé anyagát, melyet május 3-ig tekinthetnek meg az érdeklődők Pécsen, a Modern Magyar Képtárban. Így 85 alkotó 135 műtárgyát vehetjük szemügyre a Papnövelde utcai épület kiállítótereiben hétfő kivételével minden nap 10-16 óráig. Miként a tárlat neve is mutatja, mostantól négyévente rendezik meg ezt az országos bemutatót, melynek biennáléként 1967 óta adott otthont a baranyai megyeszékhely. Ezáltal a korábbinál bőségebb terméssel válogathatják ki a szakértők a legnívósabb munkákat. Idén a fődíjat Kelle Antal szobrászművész, a Magyar Képző- és Iparművészek Szövetsége díját Veres Balázs szobrászművész, a Janus Pannonius Múzeum és a Dél-Pannon Múzeumokért Közhasznú Egyesület díját Hegyvári Bernadett üvegtervező iparművész, Pécs város díját Gaál Tamás szobrászművész kapta.

## Megérkezett a gemenci fekete gólya

Március 2-án megérkezett az első gemenci fekete gólya a Duna-Dráva Nemzeti Park Igazgatóság, a Gemenc Zrt., a Magyar Madártani és Természetvédelmi Egyesület, valamint a Bajai Ifjúsági Természetvédelmi Egyesület összefogásával bekamerázott fészekbe. A madár gyűrűt visel, melyet 1999-ben, még fiókkorában kapott. A hosszú út fáradalmait kipihelve a fészek kiigazításába kezdett, remélhetőleg a párja is hamarosan megérkezik. A fekete gólyák életét a <http://bit.ly/1BzyAoO> oldalon követhetjük figyelemmel.

## Ismét Pécsen az ősnymtatvány

Az itáliai Roberto Caracciolo műve, az 1489-ben Velencében kiadott Beszéd a szentek dicséretéről című prédikációs kötet valaha Pécsen használatos példánya újra a Pécsi Püspökség tulajdonába került. A szentbeszédet tartalmazó ősnymtatvány egy 15. század végén itt élt prédikátoré volt. Egykori tulajdonosától nemcsak széljegyzetek maradtak fenn a kötet lapjain, de a nyomtatvány végén található nyolc, kézzel írott lap is az ő betoldása. A szerző feltehetően Baranya székhelyének hivatalos hitszónoka volt az 1490-es évek derekán, valószínűleg ferences szerzetes. Kézírási predikációvázlatai a hazai predikációrtörténet egyedülálló dokumentumát jelentik. A könyvet a nagyközönség a Martyn Házban megnyíló egyháztörténeti múzeumban láthatja majd.



## A Westminster Katedrális Kórusa énekel

Az 1901-ben alapított, s ma a világ leghíresebb kórusai között számon tartott énekegyüttes, a Westminster Katedrális Kórusa lép fel a Pécsi Bazilikában április 20-án 19 órakor. Műsoruk London katolikus egyházzenejéből ad ízelítőt.

## Mojsejevék konkurenciája Magyarországon

Lenyűgöző látvány, szenvedélyes előadás, gravitációt meghazudtoló táncok – így jellemezhetjük a Virsky Ukrán Állami Népi Együttes produkcióit. Míg a hasonló profilú Mojszejev együttes Európa közönségét, addig a Virsky jobbára az Egyesült Államok publikumát ejti ámulatba, immár évtizedek óta. A 75 éve alakult együttes táncosainak akrobatikus tudása, profizmusa és színpompás kosztümökben előadott megannyi koreográfiája Ausztriától Vietnámgig, Kínától Kubáig, Svájcától Venezueláig, Nagy-Britanniától Japánig nézők millióit szórakoztatta már. Április 14. és május 11. között Magyarországon turnéznak, s régióink nagyvárosaiba is eljönnek: Pécsen április 21-én (Lauber Dezső Sportcsarnok), Szekszárdon április 22-én (Babits Mihály Művelődési Központ), Kaposváron május 5-én (Csiky Gergely Színház) vendégszerepelnek.

## Pizskavas premier Pécsen

A kortárs angolszász drámairodalom fenegyerekének sötét vígjátékát tűzi műsorára a Pécsi Harmadik Színház április 13-án este 7 órakor. Martin McDonagh: Pizskavas (Leenane szépe) című darabját Vincze János rendezésében, Füsti Molnár Éva, Bacskó Tünde, László Csaba és Süveges Dominik főszereplésével mutatja be a teátrum. A mű egy trilógia része, mely szerzőjét egy csapásra ismertté és elismertté tette világszerte. Darabja a harmincas éveiben járó, lassan vénkisasszonnyá savanyodó Maureen és zsarnoki természetű anyja, Mag történetét meséli el. Mi lesz, ha e két nő eseménytelen, acsarkodással kitöltött életébe betoppan egy férfi? Vajon beteljesülhet-e Maureen életének első és utolsó szerelme?