



Erőt adó, gyógyító falvaink



FALUSI TURIZMUS
Tájékoztató 2010/3.

Tartalomjegyzék

BEVEZETŐ	
Gyógyító falvaink (Dr. Csizmadia László)	3
A szellemi kulturális örökség szerepe a falusi turizmusban (Dr. Csonka/Takács Eszter)	4
Bevezető gondolatok (Dr. Babulka Péter)	5
EGÉSZSÉGES TÁPLÁLKOZÁS	
Ételünk és életünk minősége (Gelencsér Margit)	6
A bio élelmiszerekről (Magyar Biokultúra Szövetség)	7
Miért jó a bio szálláshely? (Bényei Gábor)	9
A hazai sajt kultúráról (Dr. Koncz Kálmánné)	10
A kézműves sajt készítés technológiájáról (Dr. Koncz Kálmánné–Pásztorné Dr. Huszár Klára)	12
Sajtok a Bükk kapujában (Sándor Tamás)	14
Boldog és egészséges állatok adta tejtermékekkel testi, lelki egészségünkért (László András)	15
A sonkatermő pince (Vétek György)	16
Kicsiben mindent – Hernyák birtok (Hernyák Valéria)	18
EGÉSZSÉGES ÉLETMÓD	
Éljünk egészségesen! (Dr. Németh Csilla)	19
Falusi-paraszti gyógyító hagyományaink (Dr. Babulka Péter)	21
A gyógyvizek országa (Dr. Németh István)	22
Aktív turizmussal, természetjárással az egészségért (Nagy Gábor)	24
Zarándokút – Speciális ajánlat testi-lelki karbantartásra (Nagy Gábor)	25
A zöldút te magad vagy (Buday Krisztina)	27
Nordic walking, a sokszínű, változatos mozgásforma (Galambos László)	29
Minden lépés számít! – Nordic walking élménytúrák (Galambos László)	30
Környezetbarát vendégfogadás – Ökoporták a Dél-Dunántúlon (Dr. Szabó Géza)	31
Az ökoporta-hálózat egyik példája: a gyűrűfű Lovastanya Vendégház	32
Falusi életmód táborok országszerte (FATOSZ-ajánlatok)	33
Stresszoldás falun – Koroknai porta (Koroknai Béla)	34
Papsajt Otthon Konyha a testi felüdülésért (Nádasi Erika)	35

KIADJA:

FALUSI ÉS AGROTURIZMUS ORSZÁGOS SZÖVETSÉGE

Cím: 1077 Budapest, Király u. 93. • Telefon: 268-0592 • Info: 352-9804

E-mail: agroturizmus@t-online.hu • Honlap: www.falusiturizmus.eu

Felelős kiadó: Dr. Csizmadia László

Szerkesztő: Gázsó Rita, Szalay-Zala Andrea

Szerkesztőség: 1077 Budapest, Király u. 93.

Nyomdai munkák: Komáromi Nyomda és Kiadó Kft.

Gyógyító falvaink

Az ember legféltettebb kincse az egészsége. Annak megőrzésért, helyreállításáért minden áldozatra készek vagyunk. Mindenki szeretne hosszan élni. Mivel az ember testből, lélekből és szellemből van összegyúrva, a turizmus szolgáltatásainál mindhárom rész igényeire gondolnunk kell.

A hosszú élet titka – két szóban kifejezve – az egészséges életmód! Mi kell az egészséges életvitelhez? Mindenekelőtt ésszerű táplálkozás, kellő mennyiségű testmozgás, tiszta levegő, egészséges napfény, mértékletesség az élvezetekben, kellő mennyiségű pihenés és bizalom embertársainkban. Mindezt összevetve a turizmus nyújtotta élmények nagyon fontosak, hogy legyen lehetőségünk a felszabadult vidámságra, nevetésre, észreveggyük azt, ami valódi, belülről fakadó öröme, vidámságra készíthet bennünket.

A falusi turizmus, a kikapcsolódás, a pihenés – kedvenc mondásommal élve: akkumulátoraink feltöltése – alapvető szükségletünk. Az élményeket, az aktív pihenést, a lelki és szellemi feltöltődést a színvonalas falusi-vidéki idegenforgalmi szolgáltatásokat mindenki elérheti.

A természet közeli nyugalmat, pihenést kínálja a napraforgós szálláshelyek. A jó levegőn aktív testmozgást jelentő lovaglás, a nordic walking, a zöld turistautak, a tanösvények, valamint a kerékpározás, a vízi turizmus sokfélesége számtalan élmény forrása lehet. Ugyancsak ide kíváncsúnak a vadászati és horgászati lehetőségek is, amelyek az aktív testi és lelki kikapcsolódást jelenthetik. A vidéken működő gyógy- és termál élményfürdők is jelentős szerepet játszhatnak egészségünk megőrzésében, helyreállításában. Ugyancsak érdeklődésre tarthatnak számot a falusi-paraszti gyógyító gyakorlatok, módok.

A jó levegőn, a napfényben, az egészséges mozgástól megéhezett vendégeket szépen terített vendégasztal várja. A vendéglátók a helyben termelt, lehetőleg bio alapanyagokból készített, tájjellegű ételei és a hozzájuk kínált borai szintén, élményt jelenthetnek. A kertekben termő gyógynövények, gyógyteák, a sokféle fán megérett gyümölcs szintén az egészséges táplálkozás záloga. A szépen feltálatott ételek látványa egyaránt élvezetet jelent a szemnek, az orrnak, és szájba véve az ízlelőbimbóinknak is. Például a Róza nénénk főzte tárkonyos csirkeragu-leves, egy kapros töltött paprika, és almás-túros rétes pusztá gondolata is mindenkiben beindítja a pavlovi reflexet.

A helyi hagyományok, kulturális programok a szellemi táplálékot jelenthetik. A falusi emberekkel, a háziakkal való megismerkedés a kölcsönös bizalmon kell, hogy alapuljon. Az elégedett vendég pedig visszatér. Törzsvendégünk lesz. Újra és újra eljön feltöltődni. Jó hírünket kelti, és a barátait is elhozza falura.

A falusi életmód megismertetését, főleg a városi fiatalokkal, már az iskolában el kell kezdeni. Ebben a témakörben az életmód táborok sok információval és élménnyel szolgálnak.

Megfelelő stratégiával, összefogással, a felkészült FATOSZ tagság eredményes munkájával, fokozatosan elérhetjük, hogy falvaink valóban az egészségmegőrzés és helyreállítás vidéki szinterei lehessenek, gyógyító falvakká válhassanak!



A napfény, a csend és a jó levegő bármikor képes „feltölteni akkumulátorainkat”

Dr. Csizmadia László
a FATOSZ elnöke

A szellemi kulturális örökség szerepe a falusi turizmusban

Régi tapasztalat, hogy az emberek mindig oda vágyakoznak, ahol ők maguk nem laknak, olyan környezetre vágnak, amely számukra távolinak tűnik, amelynek életmódja gyökeresen eltér a saját életviláguktól, a mindennapi környezettől.

A vidéki, kisvárosi, falusi ember a nyüzsgő nagyvárosba vágyik, hogy teleszívja magát a gazdag kulturális étellel, ahol találkozik a nagyváros végtelen áruválasztékával, az éttermek változatosságával, ahol sokféle emberrel, élménnyel ismerkedhet, ahol a vidéki gyermek nagy izgalmak közepette olyan járműveken utazhat, amely számára újdonság, egyszerű, kivételes tapasztalat.

A városban lakó ember számára a vidéki utazás, ottlét a vonzó, és talán egyre kedveltebb program, melynek célja a napi körforgásból, a városi zajból és nyüzsgésből, a monoton életritmusból való időleges kiszakadás, a regeneráció. A városi ember számára a vidék az ósnyugalom jelképe, a természet közelsége, a pihenés szinonimája. Amikor maga mögött hagyhatja a pezsgő, gyakran befogadhatatlan mennyiségű információt rázúdító kulturális életet, a tömegtől hőmpolygó színes forgatagú bevásárlóközpontokat, a zsúfolt tömegközlekedést.

A városból tudatosan vidékre „menekülő”, a falusi életvilág idilli hangulatát óhajtó ember vajon mit is kaphat, mire vágyik, vagy – pontosabban fogalmazva – milyen képet alakít ki magában a falusi turizmus jellemzőit illetően. Ha feltételezzük, hogy gyökeresen más körülményeket keres, amelyek otthon nem adatnak meg számára, akkor joggal gondolhatjuk, a vidék az ő szemében olyan hely, ahol megtapasztalhatja az élet ritmusának, az idő érzékelésének megváltozását, az apró, családias hangulatú (vegyes)boltoskák bájos, ám szerény választékát, a helyi ízek csodálatos világát, a mosolygós, helyi lakosok vendégszeretetét, emellett sétálhat és pihenhet kedvére.

A jó levegőn történő békés „semmittevés” mellett azonban egyre nagyobb igény mutatkozik az aktív pihenés iránt. Ezért a városi ember keresi, a vidéki turizmusipar pedig egyre intenzívebben kínálja a természet közeli sportolási lehetőségeket (gyaloglás, sífutás, evezés, kerékpározás, lovaglás), és erre építve a szállást, a programot, a helyszínt. Az ilyen eseménydús, mozgásra alapuló programok nagyban segítik a mozgáshiányos városi emberek egészségének helyreállítását, vagy legalább a fizikai felfrissülést, a mozgásból következő testi regenerálódást.

Emellett nagyon fontos tendencia a falusi életmód közvetlen közel hozása, gyakorlati megélése, sőt aktív megtapasztalása. Fontos szerepet kap ebben a helyi, jellegzetes gasztronómia, melynek alapja a természetes alapanyag – házi kenyér, méz, sajt, túró, tej, a konyhakertben termelt bio gyümölcsök, zöldségek, az erdei termékek –, továbbá a helyi kézművesség, amelynek produktumai részben megvásárolhatók, de jobb esetben kipróbálhatóak. Gyakran számos zenés-táncos produkció gondoskodik a vidékre látogató városi ember folklór iránti érdeklődésének kielégítéséről.

A fizikai kimozdulás, a várositól eltérő természeti kaland mellett tehát a vidéki-falusi pihenés fontos momentuma lehet a helyi kultúrába való megmerítkezés. Az addigi tapasztalatoktól eltérő, a hagyományokon alapuló tevékenységek, viseletek, szokások nemcsak új ismereteket, technikákat, kifejezési formákat, művészeti világot közvetítenek, hanem alkotó tevékenységként, önkifejezésként, kreativitásként is megélhető.

Mindaz, amit manapság az UNESCO egyezménye alapján szellemi kulturális örökségnek tekinthetünk – szóbeli hagyományok és kifejezési formák, beleértve a nyelvet is, mint a szellemi kulturális örökség hordozóját, előadóművészetek, társadalmi szokások, rítusok és ünnepi események, a természetre és a világegyetemre vonatkozó ismeretek és gyakorlatok, hagyományos kézművesség – a vidéki életmód velejárói voltak. Jó részük manapság a falusi turizmus révén is fenntartható, újjáéleszthető helyi érték, tudás, érdekesség azok számára, akik homlokegyenest más kulturális közegben élnek, ám nyitottak a más, gyakran természetes közösségek és tevékenységek megismerésére.

A szellemi örökség körébe tartozó tevékenységekben való aktív részvétel tehát komplex módon képes segíteni a pihenésre, regenerálódásra vágyó nagyvárosi embert, gondoljunk például a természetes anyagokból készülő kézműves termékek alkotási folyamatára, vagy az éneklés és táncolás terápiaiként is szolgáló, lelket felszabadító mozgásformáira, változatos kifejezőmódjára.

Dr. Csonka-Takács Eszter
a Szellemi Kulturális Örökség Igazgatóság igazgatója

Bevezető gondolatok

„Népet csak egészben lehet megismerni. A nép dalát is csak az érti igazán, aki ismeri szokásait, ruházatát, ételét, építkezését, egész életét. És viszont. Akármilyen alapos részlettanulmány csonka marad, ha nem terjed ki figyelme a nép életének minden jelenségére. Csak így jutunk el végre olyan fokú nemzeti önismeretre, mely egyrészt kielégíti a tudomány igényeit, másrészt gyakorlati életünk formálására is kihat”. (Kodály Zoltán)

Ha világhírű zeneszerzőnk gondolatait komolyan vesszük, akkor mindannyiunk számára egyértelművé válik, hogy a mértéktartó táplálkozásra, a test és a lélek karbantartására, illetve a betegségek megelőzésére vonatkozó népi megfigyelések, valamint a betegségek gyógyításával kapcsolatos hagyományaink megismerése legalább annyira fontosak, mint a népdalaink összegyűjtése, a csodálatos népviseletünk és népi díszítőművészetünk tanulmányozása, vagy népéletünk bármely más részének kutatása és értékeinek összegyűjtése, illetve generációkon keresztül történő továbbadása.

A népi táplálkozással, a népi orvoslással és a népi gyógynövényismerettel foglalkozó tanulmányok és könyvek adatai azt mutatják, hogy minden tájegységünknek vannak sajátos gazdálkodási és állattartási formái, vannak jellegzetes ételei, és voltak gyógyító asszonyai, emberei. A betegségek gyógyítására még a múlt század közepén is főként gyógynövényeket, illetve gyógy- és élelmiszernövényekből házilag készített „orvosságokat” használtak. Ezek elkészítéséhez például bort, pálinkát, mézet, tejet, tejfölt, olajat és ecetet is felhasználtak. A közösség, a család betegségeinek gyógyítása rendszerint a família idősebb asszonyainak és az édesanyáknak volt a feladata, míg az állatbetegségek kezelésével inkább a férfiak foglalkoztak.

Az a hatalmas ismeretanyag, amely a különböző tájegységekhez tartozó falvaink jellegzetes ételeinek és termékeinek – borainak, pálinkáinak, hidegen sajtolt olajainak, különböző tejekből előállított sajtjainak és túróinak, húskészítményeinek,



Még a múlt században is főképp gyógynövényekkel gyógyítottak



Dr. Babulka Péter

méhészeti termékeinek, lekvárjainak, gombakészítményeinek, fűszereinek – elkészítésével, vagy az egészségmegőrzéssel és a betegségek gyógyításával kapcsolatban összegyűlt, feltétlenül érdemes arra, hogy az ország minden pontján nyomtatott formában és a világháló segítségével is elérhetővé váljon. Elérhetővé váljon mindazok számára, akik szeretnék felfedezni falvainkat, és a hagyományainkban rejlő értékeket, vagy szeretnék megtudni azt, hogy az egyes betegségek okozta panaszok enyhülésére hol található gyógyvizek, barlangok és egyéb természet kínálta gyógyulási lehetőségek.

Hasonlóképpen fontos tudni mindazokról a kezdeményezésekről, amelyek hagyományos gazdálkodással és állattartással, hagyományőrzéssel, természetvédelmi értékeink bemutatásával kapcsolatosak, vagy a ma egyre többek által igényelt életmódtáborokhoz kínálnak igazán ideális környezetet egy-egy faluban, lehetőséget adva ezzel a városban és a falun élő emberek közötti kapcsolatteremtésre is. E kiadvány a fentiek megvalósításához kíván hozzájárulni.

Dr. Babulka Péter

gyógynövény- és népi növényismeret kutató

Ételünk és életünk minősége

Egészségügyi állapotunkat, testi-lelki közérzetünket számos tényező befolyásolja: életkorunk, génjeink, emberi kapcsolataink, táplálékunk. Folytathatnánk még a sort, de minek. Génjeinket nem cserélhetjük le, életkorunkat is legfeljebb álcázhatjuk több-kevesebb sikerrel, emberi kapcsolataink javításán ugyan érdemes munkálkodnunk, de nem könnyű feladat és amúgy is kettőn áll a vásár.

Táplálkozásunkkal azonban egészen más a helyzet: a mi döntésünk, hogy a beszerezhető élelmiszerek közül mit veszünk magunkhoz. Egy azonban biztos: akár így, akár úgy, a következményeket viselnünk kell. Persze rögtön felmerül a zavarba ejtő kérdés: hogyan táplálkozunk egészségesen? Hiszen még felsorolni is nehéz, hányféle, egymásnak többnyire ellentmondó táplálkozási irányzat térhódításának, majd cáfolatának és feledésbe merülésének lehettünk tanúi az elmúlt évtizedekben. Talán csak egy közös bennük: eredményességüket döntően meghatározza az elfogyasztott élelmiszerek minősége. De mit is értünk „jó minőségű” élelmiszer alatt, milyen elvárásaink lehetnek? Számunkra az alábbiak a legfontosabb szempontok:



- Elfogyasztott élelmiszereink lássák el bőségesen szervezetünket a létfontosságú tápanyagokkal, ásványi anyagokkal, vitaminokkal.
- Tartalmazzanak minél többet a látszólag (vagyis a tudomány mai állása szerint) nélkülözhető, szervezetünk optimális működése szempontjából mégis létfontosságú egészségvédő anyagokból, amelyek „csupán” védenek a szabad gyökök ellen, segítik immunrendszerünk működését, védenek az érrendszeri és daganatos betegségek ellen.
- Minél kevesebbet tartalmazzanak az egészségre káros szennyeződésekről: növényvédő szerek maradékaiból, bomlástermékeiből, nitrátból, állatgyógyászati készítmények maradékaiból.
- Legyenek mentesek az élelmiszervegyészet természetidegen remekeitől: tartósítószerektől, mesterséges aromáktól, ízfokozóktól, színezékektől, egyéb tisztázatlan hatású adalékanyagoktól.
- Végül pedig: legyen az asztalunkra kerülő táplálék ízletes és változatos, hiszen mit ér a többi erény, ha nincs kedvünk egy minden más szempontból kiváló élelmiszert elfogyasztani.

Az elmúlt évtizedekben bebizonyosodott, műtrágyák, növényvédő szerek, gyomirtók használatával vagy az állattenyésztésben rutinszerűen alkalmazott gyógyszerekkel és egyéb készítményekkel nagy hozamokat lehet kicsikarni, az eredményért azonban magas árat kell fizetnünk. A műtrágyákra alapozott tápanyag utánpótlással csak a fő tápanyagok (kálium, nitrogén, foszfor) kerülnek vissza a talajba, élelmünk az évek során nyomelemekben elszegényedik. Kis mennyiségű nitrát jelenléte a növényi szövetekben teljesen természetes, a nitrogén műtrágyák hatására azonban a vér oxigénszállító képességét rontó ion koncentrációja jelentősen, akár veszélyes mértékben is felszökhet.

Az idő kerekét persze nem lehet visszaforgatni, a nem térhetünk vissza a száz évvel ezelőtti mezőgazdasági gyakorlathoz, de nem is szükséges, hiszen van más lehetőség is. Az ökológiai gazdálkodás, közismertebb nevén a biogazdálkodás több min tízezer év tapasztalatait ötvözi korunk tudományos – műszaki eredményeivel. A biogazdaságokban a növényi és állati termékek előállításánál nem használnak fel műtrágyákat, veszélyes gyomirtó szereket, felszívódó gomba- és rovarölő szereket.

Bővebb információ a biotermékekről:

Magyar Biokultúra Szövetség
1061 Budapest, Anker köz 2–4.
Tel.: (1) 214 7005, 214 7006
E-mail: biokultura@biokultura.org,
gelencser@biokultura.org
Honlap: www.biokultura.org

Az ökológiai gazdálkodásban az állatoknak megfelelő mozgásteret, kifutót és zömében biotakarmányt biztosítanak, mellőzve a rutinszerű antibiotikus vagy hormonkezelést. Az előírások betartását – a jogszabályoknak megfelelően – a szakminisztérium által elismert ellenőrző szervezet felügyeli. Az így előállított élelmiszerek közül pedig mindenki kiválaszthatja azokat, amelyek összhangban vannak életmódjával, alapelveivel, testi és lelki adottságaival és nem utolsósorban ízlésével.

Gelencsér Margit
a Magyar Biokultúra Szövetség munkatársa

Biogazdálkodás a gyakorlatban

Az ökológiai termékek, más szóval biotermékek, olyan növényi és állati eredetű élelmiszerek, takarmányok, alapanyagok, amelyeket jogszabályokban rögzített szigorú szakmai előírásokat betartva, a szakminisztérium által elismert ellenőrző szervezet felügyelete mellett állítottak elő. Feldolgozott, több komponensből álló élelmiszerek esetében csak az minősül bioterméknek, amely legalább 95 százalékban tartalmaz bio összetevőket.

Az ökotermék csak néhány fajta, a jogszabályban pontosan megnevezett adalékanyagot tartalmazhat. Ez töredéke annak az arzenálnak, amellyel az élelmiszeripar nap, mint nap terheli a fogyasztók szervezetét. Az ökotermékeket nem tartósítják besugárzással, mivel az ionizáló sugárzással kezelt élelmiszerek fogyasztása nem biztonságos. Az ökotermékek feldolgozása során nem alkalmaznak génmanipulált mikroorganizmusokat, mivel ezek kiszámíthatatlan veszélyt jelentenek a fogyasztóra és a környezetre egyaránt.

A biogazdálkodásra való áttérés a növénytermesztésben nem azt jelenti, hogy a gazda egyszerűen elhagyja a vegyszereket, de minden mást változatlanul végez. Ez a gazdálkodási forma más szemléletet és több évre előre tekintő tervezést követel. A biogazda nem használ műtrágyákat. Nem permetez felszívódó gomba-, baktérium-, rovar- és gyomirtó szerekkel. Más módszerekkel dolgozik. Nézzük, mi mindent vet be a biogazda, hogy egészséges, ízletes és tetszetős zöldségeket, gyümölcsöket, gabonaféléket, egyéb növényeket termessen!

Tudja, hogy egészséges táplálékot csak életben gazdag, termékeny talaj adhat, ezért vigyáz rá. Nem mérgezi gyomirtókkal, talajfertőtlenítő szerekkel. Nem pazarol. A növényi hulladékokat komposztálva visszajuttatja a termőföldbe, az istállótrágyát gondosan összegyűjti és táplálja vele a növényeket. Nem használ műtrágyákat, mivel nem elégszik meg azzal, hogy csak a fő elemeket pótolja. A betakarításkor kivett tápanyagot természetes, nyomelemeket is tartalmazó, talajszerkezetet építő anyagokkal juttatja vissza. Betegségeknek ellenálló zöldség- és gyümölcsfajtákat választ, nem erőlteti az óriási hozamokra képes fajtákat.

Kiegyensúlyozott tápanyagellátást biztosít, mivel tudja, hogy az „éhezés” és a „túltápláltság” egyaránt csökkenti a növények életerejét. Kihhasználja a növénytársítás kedvező hatásait. Különböző növényeket vet, ültet egymás közelébe kihasználva azt, hogy az illatanyagaik, gyökérváladékaik riasztják a kártevőket, kórokozókat, vagy éppen csalogatják a hasznos élőlényeket. A biogazda igyekszik kedvező feltételeket teremteni a kártevőket visszaszorító szervezetek számára. Madárodúkat helyez ki, cserjéket hagy a hasznos élőlényeknek.



Az ökotermék csak egészséges összetevőket tartalmaz

A biogazda tervezéskor nagy figyelmet fordít a növények sorrendjére. Ügyel arra, hogy azonos károsítóra érzékeny növények csak több év elteltével kövessék egymást. Eltávolítja a fertőzött növényi részeket, hogy a kórokozó terjedését akadályozza. Úgy választja meg a vetési időpontot, hogy a kártevőknek, kórokozóknak kevesebb esélyük legyen. A biogazdálkodáshoz engedélyezett, környezetkímélő szereket is csak indokolt esetben használja. A kártevőket figyelni és csapdázza, így időzíti a permetezést. Nem törekszik a gyomok terjesztesére, vegyszerek helyett kézi és gépi munkával, talajtakarással, megfelelő vetésgörgével fogja vissza a gyomosodást.

Az biogazda olyan körülmények között tartja állatait, és úgy gondozza őket, hogy az megfelelően az állat természetes igényeinek.

Az biztosítja az állatoknak a megfelelő mozgásteret, nem zsúfolja össze és nem zárja ketrecbe őket. Olyan helyet alakít ki számukra, hogy ki tudjanak menni a szabad levegőre. Nem csonkítja meg az állatokat, például nem égeti le a csibék csőrének a végét, nem amputálja a malacok farkát. A faj igényeinek megfelelő, zömében biogazdaságból származó takarmánnyal látja el az állatokat. Nem ad olyan takarmányt, amelyben genetikailag módosított növény van. Növényevőnek nem ad állati eredetű takarmányt, így nem teszi ki az embereket és a szarvasmarhákat a kergemarha kór veszélyeinek.

A kérődző állatokat, mint például a szarvasmarha, juh, kecske, legelőre hajtja. Mivel a sertés természetéből adódóan szeret dagonyázni, táplálékának egy részét előtúrja a földből, így ezeket a körülményeket is megteremti a sertéstartó biogazda. A tyúkfélék számára szabad kifutót épít, megfelelő védelemmel a ragadozókkal szemben. A vízi szárnyasoknak (kacsának, libának) biz-



A biogazda a kérődzőket a legelőkre hajtja, és mindent megtesz azért, hogy az állatok stresszmentesen éljenek, jól érezzék magukat

tosítja a megfelelő vízfelületet. Miden megtesz, hogy az állat jól érezze magát, stresszmentes körülmények között éljen, ne legyen beteg. Ha mégis felüti fejét valamely betegség, elsősorban természetes gyógymódot alkalmaz (gyógynövényeket, homeopátiát, akupunktúrát), de ha az állat állapota megköveteli, nem hagyja szenvedni, és szükség esetén gyógyszerekkel kezeli a beteg állatot, de soha nem rutinszerűen.

A bioméhész ott helyezi ki a kaptárait, ahol a méhek szennyező forrásoktól távol, természeti területeken vagy ökoterületeken gyűjtik a nektárt és a virágport. A bioméhész kíméletesen bánik a méhekkel, nem csonkítja őket. A méhbetegségeket rendszeres ellenőrzéssel előzi meg, fertőtlenítéshez csak biogazdaságban engedélyezett anyagokat használ. Csak akkor ad télire cukrot, ha nem elegendő a méhcsalád saját tartaléka és a pótlás is csak biocukor lehet.

Miért érdemes az ökológiai (bio) előállítású élelmiszert fogyasztani? A nem ökológiai, konvencionális növénytermesztésről általánosságban elmondható, hogy a legtöbb növényvédő szer felhasználása még a technológiai fegyelem maximális betartása mellett sem tekinthető kockázatmentesnek. A növényvédő szerek egészségkárosító hatásai között tartjuk számon, hogy daganatos megbetegedéseket, fejlődési rendellenességeket okozhatnak, károsíthatják a hormonális rendszert, az immunrendszert, az idegrendszert és az örökítő anyagot, allergiát okozhatnak, vagy segíthetnek elő. Vizsgálatok igazolják, hogy a nitrogén műtrágyák felhasználásával termesztett zöldségfélék nitrát tartalma többszöröse lehet a lassúbb, de kiegyensúlyozottabb tápanyagellátást biztosító komposztal kezeltekének.

A biozöldségek és gyümölcsök vitamintartalma magasabb, amit a kutatók részben az ökológiai gazdálkodás tápanyag-utánpótlási rendszerének, részben pedig a gyomirtó szerek kiiktatásának tulajdonítanak. Az ökotermékekben több ásványi anyagot és nyomelemet, de kevesebb nehézfémeket lehetett kimutatni. Másodlagos növényi anyagok, például a fenolok nagyobb mennyiségben keletkeznek az ökológiai termesztésű növényekben. Az ökológiai növénytermesztésben tilos a nitrogén műtrágyák és a kémiai eljárásokkal oldhatóbbá tett egyéb tápanyagforrások felhasználása, ezért a növények lassabban növekednek, és a szövetek kevesebb vizet tartalmaznak. A magasabb szárazanyag tartalom egyértelműen jobb tárolhatóságot eredményez. A jobb tárolhatóság a kisebb vízvesztéssel és a tömörebb szövetek jobb ellenálló képességével függ össze.

A biozöldségek alacsonyabb nitrát-tartalma egyértelműen a nitrogén műtrágyák mellőzésére vezethető vissza. A kóstolási próbakon általában a zöldségek és gyümölcsök ökológiai változatát találták ízletesebbnek. A kisebb víztartalom miatt a biozöldségekben, gyümölcsökben magasabb az íz- és illatanyagok töménysége. Egy új, kevésbé ismert vizsgálati módszerrel hasonlították össze ökológiai és konvencionális termékeket. A mérések során az ökotermékek fénykibocsátó képessége magasabbnak bizonyult. Az ökotermékkel táplálkozó férfiaknál átlag 30 százalékkal találták magasabbnak a spermaszámot.

Felmérések szerint ma még a magyar fogyasztók a bioterméket elsősorban egészségügyi, gasztronómiai okokból fogyasztják.

Miért jó a bio szálláshely?

A családok nagy része úgy szeretné eltölteni szabadságát, vagy a hétvégi kikapcsolódását, hogy megszokott környezetéből kiszakadva, új élményekkel gazdagodva, egyben kipihelve térjen vissza otthonába. A döntéshez sok tényezőt vesznek figyelembe, melynek során az ár és a hely a meghatározó. A szálláshelyek árairól könnyű információt szerezni, és onnantól kinek-kinek a pénztárcája dönti el, melyik árfekvésű ajánlatot választja.

A végső hely sok esetben érzelmi alapon kerül kiválasztásra, mégis jó lenne, ha egyre inkább az értelmi tényezők kezdenének meghatározó szerepet játszani. A teljesség igénye nélkül egy lehetséges motivációs tényezőt emelek ki, melynek a jövőben növekedni fog a jelentősége. Kérdés, miért jobb a bio szálláshely? A kérdést a békési Diós Tanya bemutatásával válaszoljuk meg.

Maga a tanya 1994-től a sivár szántóföldön épült, ahol csak néhány fekete tücsök és mezei nyúl tenyésztett. A több mint tízhektáros területen 1998 óta biogazdálkodást folytatunk, melynek eredményeképpen teljesen megváltozott az élő környezet. A gyümölcsös, az udvar, a fák, a bokrok, a madarak csodaszép élővilágot alkotnak a tanyán. A növényzet, az állatok, a hasznos rovarok sokszínűsége jellemzi a kialakított, és lassan két évtizede működő gazdaságot.

Az alföldi építészet hagyományaira épülő új tanyaépület a mai kornak megfelelő infrastruktúrával rendelkezik, remekül illeszkedik a diófa és szilvaültetvény által határolt zöld környezetbe. A megújuló energiaforrások kihasználásával, a helyben képződött természetes anyagok felhasználásával a külső energiaforrások minimálisra csökkentése immár megoldottá vált.

De nézzük, a vendégek szempontjából milyen többletszolgáltatást nyújt egy ilyen biotanya? A város zajától távol, de tiszta, egészséges környezetet, a fényszennyezés elkerülésével ezernyi csillag látható esténként. Tiszta, vegyszerektől mentes termőföld, növények, berendezési tárgyak. Csend, nyugalom az egész tájon.

Ami ehető, iható: minősített, ellenőrzött biogazdálkodásból származó növények, gyümölcsök a fákról, bokroktól. Egészséges állati és növényi alapú élelmiszerek, szinte minden helyben előállítva, tartósító és egyéb kiegészítő szerek nélkül. Lekvárok, sajtok, aszalványok, és minden, ami a szemnek-szájnak ingere. Tiszta, eredeti békési szilvapálinka, a helyben termett bioszilvából, ami jegyzett hungarikum.

Szabadidő eltöltése: séta a tízhektáros, zöld fűvel borított gyümölcsösben, madármegfigyelés a dombon, a több mint 30 kihelyezett madárodúnál, kerékpározás a környéken, kajakozás, horgászat a Körösön. Az új fürdőben úszás, gyógyvizes kúrák. Gyermekes családoknak: biztonságos, egészséges környezet, jó levegő, barátságos állatok, természetes környezet megtapasztalása.

A békési Diós Tanya a mindennapos élet zajától távol, de a mai emberi igényekhez igazodva várja családokat egy, vagy kéthetes időtartamban kényelmes szálláshelyen, egészséges környezetben.



A biotanyán csendes, tiszta, egészséges környezet várja a vendégeket

DIÓS TANYA

Cím: Békés, Küllerület,
hrsz. 0303/40

Telefon: 30/9433-013, 30/218-3113

Honlap: www.diostanya.hu

Bényei Gábor
falusi szállásadó és biogazdálkodó



A hazai sajt kultúráról

Magyarországon a sajtok sokfélesége között találunk különlegességeket, hungarikumokat is. A mai értelemben vett sajt készítés csak igen későn fejlődött ki, a tehéntej feldolgozását a XIII. században a Felvidékre telepített németek lendítették fel. Az első tejgazdaságot, amely már feldolgozást is folytatott a XVIII. század végén *Tessedik Sámuel* létesítette Keszthelyen. A 19. elején Hetényben és Mezőkeszin létesült tejgazdaság.

Az 1880-as évektől kezdődően több külföldi, általában svájci sajtmeszter (*Stauffer, Heller* stb.) telepedett le Magyarország nyugati részén, üzemüket „svájccériák”-nak nevezték. A hazai tejgazdasági és benne a sajt kultúra fellendítésén a 19. század 80-as éveitől *Egán Ede* tett a legtöbbet. Munkássága révén alakult meg 1882-ben a Hortobágyi Sajt-készítő Szövetkezet is, majd az erdélyi és kárpátaljai szarvasmarha-tenyésztés és tejgazdálkodás fellendítéséért dolgozott. Jellemző az 1900-as évek elejére, hogy az országban kilenc tejszövetkezetben készítettek sajtokat, ezek közül öt Moson megyében tevékenykedett.

1889-ben a kor igényeinek mindenben megfelelő tejgazdasági szakiskolát létesítettek a Magyar Királyi Földművelésügyi Minisztérium és *Lajos* bajor királyi főherceg szerződése alapján a sárvári uradalomban található Láncpusztán. A szakiskola 1929-ben átköltözött Csermajorba, az Eszterházy hercegi alapítványi gazdaságba. „A magyar tehén, magyar mester, magyar sajt” jelmondatot Csermajor vitte sikerre, mert a nagy terv diadalra vitelében, a manuális munka zömét az ott tanult szakemberek végezték el” – írta le *Somogyi Imre*. A Csermajori Szakiskola létrehozásában és a hazai sajttechnológiák kidolgozásában sokan jelentős munkát végeztek. Munkájuk eredményét a méltán híres magyar sajtok bizonyítják.

A sajtok ipari, nagyipari előállítására a 20. század közepén kezdődött, és a sajt fogyasztás fellendülését hozta, de bizonyos fokig a helyi specialitások, sok kézi munkát igénylő sajt típusok háttérbe szorultak. Bár manapság újra reneszánszukat élik a hagyományos sajt készítési módok és a különleges íz világot képviselő sajtok. A kézműves sajt készítő az egész ország területén megtalálható. A különböző tájakról érkezett sajtok egymástól jól elkülönülnek, mindegyik – készüljön juh, kecske, vagy tehéntejből – hordozza ízvilágában a tájegység legelőinek ízét, karakterét.

Ha megkóstoljuk a Dióstanya kecskesajtjait, vagy *Hortig Rezső* és *Bertók Zsuzsa* friss és érlelt sajtjait, ezekben érezni a Duna-Tisza köze legelőinek tiszta, karakteres ízét. Az alföldi régióból nem szabad kifeléjteni az izsáki Garabonciás Kft.-t, *Kocsis Pál* csodálatos friss-, félkemény- és két évig érlelt kemény kecskesajtokat készít kis csapatával, amelyek Franciaországban a híres kecskesajt hazájában is felvették a versenyt. Az őrségben fekvő magyarszombatfai kecskesajt-manufaktúra üzletében található a borsos, bazsalikomos, diós, rokfortos, fokhagymabundás, kékpenészes, tökmag-olajos sajtok, melyeket *Buzás*

Attila állít elő kecske- és tehéntejből. A Kisalföldön sok finom kézműves sajt készül, érdemes megkóstolni a Cserpes Sajtműhely cheddar sajtját, ezt a fajta sajtot, csak ők állítják elő Magyarországon. A Tebike juh- és kecskesajtjai palettáján szerepelnek natúr és füstölt sajtok is tetzetős csomagolásban és nagyon jó minőségben. *Németh Tamásék* sajtjai között egyedül álló, rúzsos „kecske pálpusztait” is találunk.

Az Északi középhegység vidékét is képviselik kézműves sajtmesterek. Nógrád megyei Bokor községből a tradicionális sajt készítés meghonosításával készült, különböző ízesítésű, natúr és füstölt Bokri Juhsajt különlegességnek számít. Az Egri Margaréta sajtjai már több éve készülnek különleges minőségben, ilyen különlegesség a szarvasgombás kecskesajt és az olasz gongorzolát is megszégyenítő képpenészes sajt. A Bükki Sajtok készítője *Sándor Tamás*, aki kreativitásával kiváló sajtokat alkot, ilyenek a faszén alatt érlelt, vörösborseprűs kezelést kapott, félkemény sajtja, a vargányás ízesítésű sajtja vagy a Magyarországon egyedül álló hegyi sajt.

Számos kézműves sajt készítő van még Magyarország minden régiójában, akik kiváló sajtokat állítanak elő. A Borút mozgalom példájára elindult a Sajtút mozgalom is, népszerűvé váltak a falusi turizmus keretében a kézműves sajt készítést és sajt kóstolást bemutató utak. A magyarországi kézműves sajt készítőik felismerték, hogy összefogással hamarabb lesznek sikeresek és már két sajt készítő céhet is alapítottak. Az egyik a Magyar Sajtműves Céh, mely 2008-ban alakult és kilenc tagja van, míg 2009-ben alakult a Magyar Sajt készítő Kézműves Céhe öt alapító sajtmesterrel.

Dr. Koncz Kálmánné
a Budapesti Corvinus Egyetem
Élelmiszertudományi Karának docense

Irodalom:

Farnadi, É. (szerk), (2000): Hagyományok, Ízek, Régiók I. és II. kötet, Budapest, p. 776.

Szakály, S. (szerk), (2001): Tejgazdaságtan, Dinasztia Kiadó, Budapest, p. 477.



A kézműves sajtkészítésről

A sajtok különleges helyet foglalnak el az élelmiszerek között. A sajt egyike azon élelmiszereknek, melyek bőségesen tartalmazzák az emberi szervezet számára szükséges tápanyagokat, fehérjéket, zsírokat, ásványi anyagokat, sőt vitaminokat is, és mindezeket könnyen emészthető és ízletes formában. A különböző sajtféleségek skálája nagyon széles, a semleges íztől a fűszeresig, a pikánsig, a lágy, kenhető állományútól a reszelni való keményig, a sovány, energiaszegény sajtoktól a nagy zsírtartalmú tejszínsajtokig minden átmenet megtalálható a választékban.



A sajtkészítés során beszélhetünk kézműves és ipari méretű előállításról. Magyarországon haladó tendenciaként egyre inkább terjed a kézműves sajtkészítés, előtérbe kerülnek a tradicionális technológiai lépések, nemcsak a tehéntejet, hanem a kis kérődzők, a juh és a kecske tejét is feldolgozzák kisüzemi módszerekkel. Így a régi, hagyományos sajtok visszakerülnek a köztudatba.

A sajtkészítés technikája több részből tevődik össze. A sajttej kezelése a tej tisztításából, a zsírtartalom beállításából, valamint a tej hőkezeléséből és hűtéséből áll. A következő lépés a sajttej érlelése, amelynek célja, hogy megteremtse a sajtgártásban alkalmazott kultúrák működésének optimális feltételeit. A gyártandó sajtfajtának megfelelő starter kultúrát adnak a tejhez. Az alvadás (koaguláció) során a tej szol állapotból gél állapotba alakul át, hogy az adott sajtra jellemző szárazanyag tartalom kialakuljon savó elvonás révén. A beoltáskor a feloldott oltót, illetve a folyékony oltót egyenletesen vékony sugárban a tej egész felületére eloszlatjuk. Ezután a kádtetej jól átkeverjük, az edényt letakarjuk sajtruhával. Az alvadás alatt a tejet nem szabad mozgatni.

Az alvadási idő sajtféleségektől függ. A félkemény és kemény sajtok készítésénél az alvadás ideje 30–35 perc, míg a lágy sajtok esetében a sajttej alvadási idejét hosszabbra állítjuk, általában 60–120 percre. Az alvadási folyamat velejárója a



A sajtkészítés technológiája összetett munkafolyamat, amely a sajttej tisztításától a sajt érleléséig tart

szinerézis jelensége, ami az alvadék zsugorodását jelenti. Az alvadékat akkor tekintjük megfelelőnek, ha „májasan törik”, vagyis ha az ujjunkat ferdén az alvadékba dugjuk és az ujj feletti alvadék ujjunk begörbítésekor porcelánszerűen törik és alvadékpelyhek nem tapadnak az ujjunkra. Az alvadék kidolgozásának célja, hogy a víztartalmat a sajtípusnak megfelelő értékre csökkentsék, valamint a sajt jellegét kialakító mikrobiológiai folyamatokat irányítsák.

Egyes sajtfeleségek készítésekor az utómelegítés és az utósajtolás művelete elmarad. Az alvadék aprításának célja az alvadék összes felületének növelése, hogy a kisebb alvadékrögökben a savó útja rövidebbé váljon és nagyobb felületen több savó tud távozni, így a savó elkülönülése az alvadéktól gyorsabbá válik. Ha az alvadék elérte a szükséges savasságot és keménységet, a savót leeresztik. Ennek módja is a sajtípustól függ.

A formázás, előpréselés után a sajtokat préselik. A préselésnek több célja van. A savó további eltávolítása, a sajt állományának kialakítása, a sajt alakjának, formájának rögzítése, és a sajtkeg kialakítása.

A sózásnak három módszerét alkalmazzák: az alvadéksózást, a szárazsózást és a sólében való sózást. Alvadéksózásnál a sőt formázás előtt adják az alvadékhoz. Száraz sózás (porsózás) esetén a sajtok felületét száraz konyhasóval dörzsölik be. A sólében való sózás a legáltalánosabban elterjedt sózási mód. A sófürdőben való sózás esetén a sajtokat rövidebb-hosszabb ideig meghatározott koncentrációjú sóoldatban tartják.

A sajtok érése összetett fizikai, kémiai, biokémiai folyamatok összessége. Kiterjed a sajtban lévő fehérjék, zsírok, szénhidrátok bontására, amelynek hatására kialakul a sajt karakteres íze és állománya. Az érelés időtartama pár naptól (friss sajtok) pár évig (kemény, extra kemény sajtok) terjedhet sajtípustól függően. Érés szempontjából megkülönböztethetők belső és felületi érésű sajtok. Az érlelő helyiségben lévő hőmérséklet, nedvességtartalom és légsebesség nagyon fontos az érlelés során. Az érlelési hőmérséklet a sajtfeleségektől függően 5–26 °C közötti.

Dr. Koncz Kálmáné

a Budapesti Corvinus Egyetem
Élelmiszertudományi Karának
docense

Pásztorné Dr. Huszár Klára

egyetemi adjunktus,
a Budapesti Corvinus Egyetem
Élelmiszertudományi Karának
adjunktusa

Irodalom:

Ketting, F. (1989): Szakágazati technológia, Tejipar II.
Mezőgazdasági Kiadó, Budapest

Molnár, A. (szerk), (1999): A sajt készítés ABC-je, Gaia Alapítvány,
Galgahévíz, p. 422.

Szakály, S. (szerk), (2001): Tejgazdaságtan, Dinasztia Kiadó,
Budapest, p. 478.



Sajtok a Bükk kapujában

Sándor Tamás öt évvel ezelőtt alapította meg Egerben a sajtmanufaktúráját. Igazi kézműves sajtkészítő mesternek tartja magát, s ezt a címet büszkén is viselheti, hiszen nem csak alapító tagja a Magyar Sajtészítők Kézműves Céhének, hanem elkötelezett híve a sajt kultúra népszerűsítésének. A Bükk hegység kiváló levegője talán jobb adottságot nem is teremthetne ennek a hivatásnak.



Sándor Tamás nem is olyan rég még olasz és svájci szállodákban dolgozott konyhafőnökként. A hegyvidéki konyha egyik legfontosabb alapanyaga a sajt, s őt lenyűgözte, milyen sokféle közül választhatnak az ottani séfek, háziasszonyok. Ott, a svájci hegyekben ismerkedett meg a sajt készítés rejtelmeivel, hogy aztán a Bükkbe hazatérve átültesse a gyakorlatba a látottakat.

Még nem alakult ki igazán a vállalkozás, amikor már egy lakótelepi bérelt garázsban éjszakánként sajtot készített, nappal pedig az egerszalóki Shiraz hotelben irányította a konyhát. Időközben úgy érezte, jobban el kell mélyíteni az alpesi legelők pásztorainál szerzett tudását, s ezért beiratkozott a csermajori szakiskolába.

Ez az iskola a tejipar bölcsője. Hamarosan végezni fog, s biztos benne, hogy jól hasznosul a tanulásra szánt idő. A Bükk kapujában készülő sajtok nem akármilyen minőségi követelményeknek felelnek meg: a tehének négyszáz méter magasságban legelnek és ez a hűvös, hegyvidéki legelő tökéletes tejet ad a sajt készítéshez, főleg az érlelt sajtokhoz.

„A két tejtermelő partnertől a hét öt napján érkezik hozzánk a friss tej” – meséli. – „Kíméletes módszerekkel dolgozunk, hogy minél kevesebb sokk érje az alapanyagot. Ez azt jelenti, hogy például nem ultraszűrőzöljük a tejet 150 fokon, csupán pár másodpercig tartjuk 65 fokon, vagy savanyítjuk, és kizárólag kézműves technikákat alkalmazunk. A tízféle sajt mellett kedveltek a szezonális termékeink: télen, amikor hűvösebb az érlelő pince, készítünk francia típusú félpuha faszenes sajtot, vagy nyáron friss gyógyfüvekkel olajban érlelteteket.” Az ifjú sajtészítő a hegyvidéki sajtjára a legbüszkébb, amelyben négy év munkája van benne, és amihez kizárólag magyar tarka tehén tejét használja. Ezek a jószágok tavasztól őszig több száz méter magasságban, nem akármilyen klímán legelnek. Sándor Tamás szerint annak is van jelentősége, hogy bizonyos érlelt sajtoknál milyen arányban található meg a nyári és a téli tej.

Kérdésünkre, hogy holt tart a hazai sajt kultúra, azt feleli, hogy ma már sokkal előrébb, mint öt éve és ugyanennyi év múlva – ha így haladunk –, akkor kis túlzással mindenütt magyar sajt lesz a polcokon. Ebben szerepe lesz a Magyar Sajtészítők Kézműves Céhének, amely öt alapító- és öt rendes taggal jött létre. A céh híre már sokfelé eljutott, és az ország több pontjából érdeklődnek a belépés feltételeiről. „Ezek mind bizonyított és kipróbált vállalkozások, amelyek felvállalják a minőségi sajt készítést, és céljuk a nagyipar uralmának megtörése. Ez a folyamat végbement a borászatoknál, nemrégiben a pálinkásoknál, most pedig megtörténik a tisztulás a sajtosoknál” – hangoztatta.

Ebből a szempontból szerencsése van Sándor Tamásnak, hiszen közelről követhette végig, ahogy az egriek a többi borászatokkal megszervezték a borutakat. De lehet még rá irigykedni, hiszen a hegy leve mellé köztudottan jól esik a sajt, és a borászatoknak nem kellett messzire nyújtani a kezüket. A friss sajtokat csak Egerben értékesíti, az érlelt sajtokat pedig Tokajba és Budapestre szállítja. A következő megvalósítandó tervét nem titkoltan az egri borászatokról mintázza, ugyanis a tájra jellemző minőségi borok után a sajtokat szeretné eredetvédetté nyilvánítani. Ha sikerült a borosoknak, miért ne sikerülne a sajt készítőnek.

A beszélgetés végére maradtak azonban az igazi különlegességek, amelyeket a felkapott francia, vagy olasz régiókban valószínű, hogy hétpécsetes titokként kezelnének, a Bükkben azonban nem. A híres bükk-szentkereszti füves ember, *Szabó György*

szedi Sándor Tamás sajtjaihoz az itt található gyógy- és fűszernövényeket. Belegondolni is jó, hát még kóstolni ezeket a kakukkfűves, zsályás, vagy bazsalikomos olajban érlelt sajtokat. A borseprő és a sajt találkozása szintén gasztronómiai különlegességet ígér, amit csak fokozhat még, ha tudjuk, hogy ezeket helyi bükkfával meg is füstöli a fiatal szakember.

Juhász Zsolt

(Kistermelők Lapja, 2011. január)

BÜKKI SAJTHÁZ

Cím: 3300 Eger, Cifra kapu út 54–56.

Mobil: 20-359-9962, 20-585-4464

E-mail: bukkisajt@freemail.hu

Honlap: www.bukkisajt.hu

Boldog és egészséges állatok adta tejtermékekkel testi, lelki egészségünkért

A Bösztöri Kecsefarm a Kiskunsági Nemzeti Park területén, a Kunszentmiklós melletti Bösztörpusztán található. Családi vállalkozásunk 11 éve foglalkozik kecskenyésztéssel, sajt készítéssel. Célunk az őshonos- és nemesített állatállomány megőrzése, szaporítása, és minőségi kézműves sajtok gyártása. A farmhoz tartozó 150 anyakecske tejét saját tejfeldolgozó üzemünkben dolgozzuk fel.



A kecskék eredeti életmódjukhoz hasonlóan élnek és táplálkoznak

Kecskéink a Kiskunsági Nemzeti Park szigorúan ellenőrzött területén legelnek, innen származik a téli takarmány is. A kecskék a takarmányt ősi ösztönük alapján válogatják ki, így gyógynövények (cickafark, pásztortáska, kakukkfű, gyermekláncfű, csalán stb.) hatóanyagai beépülnek a tejbe és ez által a sajtba is. A sajt előállításakor semmilyen aroma-, színező és tartósító anyagot nem használunk.

Állatainkat kizárólag természetes (extenzív) körülmények között tartjuk. Extenzívnek azt az állattartási formát nevezzük, amikor az állatok eredeti életmódjukhoz hasonlóan táplálkoznak, mozognak. Ez azt jelenti, hogy az állatok, mivel szabadon legelnek, mozgásigényüket maximálisan képesek kielégíteni. A természetesen tartott állatok izomzata fejlettebb és nagyobb annak zsírintes szárazanyag tartalma. Szívverése, légzése egész anyagcseréje élénkebb, mint a mozgásukban korlátozott tartásban élő állatoké. Ennek következtében megváltozik az állatok anyagcseréjének hormonális szabályozása, s ez kihat a termékek összetételére is.

Számottevően magasabb például a tejben lévő zsírsavak, például az omega 3 zsírsav jelenléte is, mint más állatok tejében. Ezek az állatok sokkal élénkebbek, egészségesebbek, mint azon társaik, melyeket intenzíven, egy kis helyre zárva, állandó monodiétás takarmányon tartanak. Sem antibiotikumot, sem egyéb teljesítményfokozó anyagokat nem használunk. Ebből is következik, hogy a termelt tejnek és a belőle készült termékeinek igen magas a BIOSZ (éltető tényező, biológiai érték) tartalma.

A kecsketej és kecskesajt emberi szervezetre gyakorolt jótékony hatásai közül kiemelnénk a könnyen emészthetőséget, illetve a magas ásványi anyag és vitamin tartalmat. Jelentős mennyiségben található benne orotsav mely, idegnyugtató és rák megelőző hatásáról ismeretes. Magyarán szólva, boldog, és egészséges állatok által „ajándékozott” ételhez juthatunk e termékek rendszeres fogyasztásával, ami jótékonyan hat testi, lelki egészségünkre.

Termékeink között találhatóak natúr (friss, félkemény, kemény), fűszeres (bazsalikomos, kakukkfűves, snidlinges, medvehagymás, chilis, lestyános-fokhagymás), natúr krémsajt, camembert, valamint képpenészes sajt is. Sajtjaink ízvilágát elsősorban az érettség foka határozza meg: a friss sajtok 2–3 hetesek, a félkemények 1–3 hónaposak, a kemények pedig 3–8 hónaposak.

BÖSZTÖR-SAJT KFT.

Cím: 6090 Kunszentmiklós – Bösztör 130.

Telefon: 30/692-7406, 20/771-1884

E-mail: jakabsajt@freemail.hu

Honlap: www.bosztorikecskefarm.sokoldal.hu

Termékeinket kizárólag éttermeknek, szállodáknak, rendezvény-szervezőknek értékesítjük, illetve üzleti partnereink révén nagy országos kiállításokon, vásárokon jelenünk meg. Termékeink jelenleg kiskereskedelmi forgalomban nem találhatóak. Gazdaságunk csak előre bejelentett, egyeztetett időpontban, és korlátozott létszámban tud látogatókat fogadni.

László András
sajt készítő

A sonkatermő pince

Talán, ha nem célzottan ide indultunk volna, egy mesében érezhetnénk magunkat az etyeki lankák között, a pincesoron. Az egyik présház homlokzatán felirat: Sonkamester. Íme, a sonkatermő pince! Belépve csodálkozásunkat – és csodálatunkat – csak fokozza *Árpás László* sonkamester, amikor kinyitja egy hatalmas, kétajtós szekrény ajtaját. Abban bizony nem kabátok lógnak, hanem jóféle sonkák és kolbászok.

– *Honnan jött az ötlet, hogyan lett sonkamester?*

– Szabadkán születtem, a Délvidéken. Éltem az Isztrián és Münchenben, majd a nyolcvanas évek közepén jöttem Magyarországra. Mindig, mindenütt volt valamilyen vendéglátóhelyem, kisebb-nagyobb étterem vagy csak egy kávézó, de valami mindig volt. Úgy érzem, véremlen van a vendéglátás, és ezért mindig nagyon sokat adtam a minőségre. Amikor átjöttem Magyarországra, hiányoztak az ízek, holott nyugodtan mondhatom, sehol másutt nincs olyan jó alapanyag, mint itt. Hasonlóan jó van még a volt Jugoszláviában, Dalmáciában, Montenegróban. Az olaszok száz év alatt nagyon szépen felépítették az imidzsüket, és szeretik sztárolni magukat, meg tényleg jó az a termék, amit készítenek, de ők is csak közelítik azt a minőséget, amit Magyarországon el lehet, vagy el lehetne érni. Nagypármnak volt egy kis hentesüzlete a Vajdaságban, Péterréven, még a két világháború között. Később rengeteget jártam vele disznóvágásra, nála éreztem azokat az ízeket, amiket keresni kezdtem jó 15 évvel ezelőtt, amikor belevágtam a sonkakészítésbe. Szégyellem kimondani, de rengeteg jó húst el kellett dobni eleinte, mire rájöttem azokra a kis fineszekre, hogy mitől lesz hosszan eltartható a sonka. Édesanyám szidott is érte eleget, nálunk egy szelet kenyeret sem volt szokás eldobni, nemhogy húst! Öt-hat évvel ezelőtt azután úgy látszott, lesz a dologból valami, összejönnek az ízek, az alakok.

– *Hogyan lehet minőségben viszonyítani az ön által készített sonkát a pármai sonkához vagy az ibericóhoz?*

– Jó kérdés, merthogy egyikre sem hasonlít. A pármai sonka eléggé puha jellegű, és annyira kispórolják belőle a sót, hogy már-már édesnek mondható. Az Iberico pedig szerintem már túl száraz. Az én sonkáim, mert többfélét is készítek, nyugodtan mondhatom, minőségben ott vannak a kettővel egy szinten.

– *Mi mindent készít még a sonkán kívül, illetve nagy vonalakban hogyan néz ki a technológiai sor, mondjuk egy sonka esetében?*



Árpás László hatalmas kétajtós szekrényében nem télikabátok, hanem különféle jobbnál-jobb sonkák lógnak

– Sonka mellett készítek még tarját, hasaalja szalonnát, különféle szalámikat, köztük olyat, amiben nincs paprika. Attól függően, hogy mást is akarok-e készíteni, veszek egy egész disznót, vagy csak sonkát. Nagykőrösön és Mohácsra szoktam vásárolni. Először ellenőrzöm az állat eredetét, mert ez a legfontosabb, csak a megfelelő minőségű alapanyaggal lehet kezdeni valamit. Ezt követi a sonka formázása, attól függően, mit szeretnék: csontos, vagy csont nélküli sonkát. Én a sonkáimat préselem is, ezt a technológiai lépést Szerbiából hoztam. A préselés – ezt nem tudom másképp mondani – egy állagváltoztató lépés, amitől egy kicsit tömörebb, de ennek ellenére puha lesz a hús. Ezt nem csinálják sem a spanyolok, sem az olaszok. Majd jön a sóval való kezelés, mert ezt nem nevezném érlelésnek. A sót Horvátországból hozatom, mert erre a célra mégiscsak a tengeri só a legalkalmasabb. Szerintem nem szabad pácba tenni, csak sóba, mert a húsnak a saját ízét kell érezni, nem a pácét. Nem szabad a hús mellé babérlevelet, borókabogyót, semmit tenni, mert az csak elrontja. Nem is kell sóba tenni, csak jó alaposan besózni, különösen a csontoknál. Ennek a kezelésnek az ideje a súlytól függően két-három hét, nem több. Ezután a sonkát lemosom, és három napra kiakasztom szikkadni. Ezt követően vagy füstöljük, vagy nem. Leginkább azért szoktam füstölni, mert a magyarok általában idegenkednek a világosabb, hóka színű húsoktól. A füstölés, ha rövid ideig tart, inkább csak színt ad, ízt még nem. Ahhoz hosszabb idő szükséges. Ezután jön az első három kritikus hónap, amikor vigyázni kell a hőmérsékletre, a nedvességtartalomra és a fényre. Mindháromnak nagy hatása van a sonka minőségére. A három hónap után a sonkákat ismét formázom, majd egy titkos keverékkel bekenem, hogy ne száradjon ki. Van benne zsír, liszt, különféle fűszerek. Ezt én kísérleteztem ki, de mások is hasonlókat használnak. Ezt a borítást háromhavonta lecserélem, és olyankor egy csonttűvel ellenőrzöm is a húst, különösen a kritikus pontokon, a csontoknál. Kilenc hónap–egy év elteltével pedig a sonka már fogyasztható, de van hatéves sonkám is.



A sonkák általában kilenc–tizenkét hónaposan fogyaszthatók

– *Milyen annak az íze?*

– Elégé kifejező, nem tudom másként mondani. Hasonlóan, mint egy érett sajtnak.

– *Hol lehet hozzájutni a termékeihez?*

– A legtöbbet itt adom el, Etyeken, de már szállítok éttermeknek is. Sajnos több az érdeklődő, mint amennyi árum van, csak lassan tudom bővíteni a vevőkört. Egy év kell ahhoz, hogy valaki bekerüljön a körbe, és az az igazság, ezt nem is nagyon akarom siettetni. Nem az a célom, hogy Magyarországot leterítsük sonkával, hanem a minőség megőrzése. Szeretném családon belül tartani a vállalkozást – van egy fiam, akit látszólag érdekel a dolog, bár most épp egyetemre jár –, maximum egy-két embert még felvenni. Továbbra is itt szeretném a legtöbbet eladni, esetleg egy saját boltot nyitni még valahol, plusz néhány exkluzív üzletbe és vagy húsz étterembe bejutni. Ennél többre nem is vágyom, de nem is látom értelmét.

– *Ez azért nem a falu közepe, nem egy forgalmas utca, hogyan működik itt a pincesoron az eladás?*

– Csoportok jönnek, nem is tudom, hogy akadnak rám, de bejelentkeznek, és jönnek. Én pedig amúgy jó magyarosan vendégül látom őket: pálinka, amennyi beléjük fér, majd friss, még szinte meleg kenyér, házi tejföllel, sonkával. Elsőre talán furcsának tűnik, de nagyon szeretik. Felszeletem a sonkát, szalámít, szalonnát, tarját, mellé friss paprikát, paradicsomot adok meg erős paprikát. Mindenki annyit ehetsz, amennyit akarsz, nincs mennyiségi korlátozás. E mellé kapják még a ház borát. Ez az alapeset, amit ki lehet még egészíteni, ha valaki kéri. Szoktam sütni kacsát vagy bárányt, esetleg marharostélyost.

Édesanyám pedig – mert ebben ő a mester – valamilyen kalácsot a végére. Négy-öt órás egy-egy program. Büszke vagyok arra, amit csinálok, ez mind magyar gazdától származó, és igenis eladható, jó minőségű termék.

SONKAMESTER PINCÉJA

Cím: 2091 Etyek, Újhegyi út

Mobil: 30-931-8805

E-mail: sonkamester@freemail.hu

Vétek György

(Vendéglátás, 2010. november)

Kicsiben mindent



A Hernyák birtok Etyek egyik legszebb fekvésű helyén, az Öreghegyen található. A hat hektár, amelyet a család művel nagyrészt a birtok körül terül el, így az odalátogatók első kézből kaphatnak információt mind a szőlőültetvényekről, művelésmódról, talajösszetételről és tekinthetik meg a csodálatos panorámát, amely a Budai hegyekre nyílik. A Szürkebarát, Sauvignon Blanc, Zöld Veltelini, Chardonnay, Olaszrizling, Pinot Noir széles választékot kínál a borbarátok részére. Kóstolóinkon baráti hangulatban ismerkedhetnek meg borainkkal, filozófiánkkal, pincészetünkkel.

A birtok nem csak a munka helye, hanem egyben a család otthona is. Mind a szőlőben, mind a pincében arra törekszünk, hogy odaadó munkánkkal boraink megteremtsék Etyeknek azt a hírnevet, amelyet megérdemel. Visszatérő vendégeink véleménye bizonyítja, hogy fáradozásunk nem történik hiába.

Ezen a csodálatos természeti adottságokkal rendelkező vidéken szőlőműveléssel, borászattal foglalkozni gyönyörű feladat és komoly felelősség. A természeti adottságok szerencsés találkozása teszi szőlőskertjeinket oly értékessé, amelyet nekünk is védenünk, óvnunk kell. Valljuk, hogy kiváló bort csak kiváló szőlőből lehet készíteni, ezért szőlőültetvényeink szakszerű művelésére kiemelt hangsúlyt fektetünk. A szőlőfajták kiválasztása minden borászat arculatát alapjaiban meghatározó döntés. A kezdetektől fogva talán ebben vagyunk a legkövetkezetesebbek a családi birtok építése során.

Korszerű szőlőfeldolgozó rendszerünkben jól felszerelt pincénkbe kerül a must, ahol a hagyomány és a modern technológia ötvözésével készítjük borainkat. Mind a szőlőben, mind a pincénkben fontosnak tartjuk az évek során megszerzett tudást, amelyet fiunk külföldi pincékben szerzett tapasztalataival folyamatosan tovább bővíti. Birtokunk 12 ezer palack bort készít évente. Borainkra jellemző, hogy üde frissességüket évekig megőrzi. A meghatározó, karakteres fajtajelleg mellett jól érvényesül bennük az etyeki talaj meszsége. Összességében báj, finomság, komplexitás jellemzi borainkat.

2008 óta falusi vendégasztal keretében 16 vendéget tudunk fogadni. Kenyeret sütünk, a saját kertünkéből és a környékbeli kis tanyákról hozzuk az alapanyagot, amiből főzünk. Specialitásaink között van a kacsacomb és a borban párolt marhapofa.

Tematikus borbemutatóinkra várjuk mind a borértő, borkedvelő, mind a borok csodálatos világával még csak ismerkedő borbarátokat. Állandó nyitva tartásunk nincs, így az időpontok, a programok időtartama, a kóstolni kívánt borok fajtájának egyeztetése szükségeltetik. A választott borokhoz kívánság szerint borkorcsolyát szolgálunk fel, esetenként több fogásos ételsort készítünk. Borbemutatóink a pincében, az alkalmazott technológiák megtekintésével kezdődnek, majd kóstolóterünkben a finom cseppek élvezetével folytatódnak.

Idén indítjuk a kis lepárlónkat, mely a birtokon a télikertben kapott helyet. Kis tételben, egy tokaji családdal közösen, saját termésből, törkölypálinkát és szőlőpárlatot készítünk, egyedi minőségben. Emellett úgy gondoljuk, hogy nagyon sok jó alapanyag hever az országban, amit meg lehet vásárolni, ezekből egy-egy házasítással gyönyörű érlelt brandyt lehet készíteni. Egy ilyen brand a célunk.

A 2010 évjáratban megkezdjük a pezsgőkészítést. Az évjárat sajátossága, hogy a szőlő magas savakkal jött le, amiből szép pezsgőket lehet készíteni. Segítségünkre van egy francia fiatalember Champagne-ból, akiknek felénk van pincészete. Ezerkétezer palackkal indulunk, ez az első lépés, aztán terveink szerint négy-ötezer palackig fel fog nőni a birtok. Az első évjárat terveink szerint 2011 márciusában kerül palackba, majd 15 hónapos érlelés után kerül a vendégek elé.

Hisszük, hogy nem túl nagy mennyiségben, de mindennel lehet foglalkozni, ami szőlőből készül – jó bor, pezsgő, párlat, borecet és egy kis verjus.

HERNYÁK BIRTOK
2091 Etyek, Öreghegy prészázak, hrsz. 2684
Mobil: +36 30 274-8994
E-mail: info@hernyak.hu
Honlap: www.hernyak.hu

Hernyák Valéria
a birtok tulajdonosa

Éljünk egészségesen!

A XX. század a tudomány és az „ész diadalának” százada volt. A népi hagyományok a háttérbe szorultak, a gyógyítás, és általában az „egészséges élet” definíciója a tudósok, kutatók kezébe került. A nyugati típusú megközelítés a szintézis elvét követi: a problémákat részekre osztja, egyesével keres rájuk megoldást, majd összeilleszti őket. Egy betegséghez egy gyógyszert, öt betegséghez öt gyógyszert rendel.

A század végére az ember rájött, hogy a kirakó mégsem működik, a természet sokkal jobban megoldja ezt a feladatot helyettünk. Ekkor kezdte reneszánszát élni a népi hagyományok felelevenítése, előtérbe kerültek a népi gyógymódok, s általában minden tudás, ami nem az utóbbi száz évben, mikroszkóp alatt, hanem sok száz év alatt, tapasztalat útján keletkezett. A mesterségesen kivont, majd teljesen szintetikusan előállított hatóanyagok helyett a természetes úton létrejött, „primer” forrásból meríthetünk.

A modern konyha „favoritjai” nélkül is jól elboldogultunk: a spárga, az avokadó és az alga ismeretlenek voltak számunkra, mégis a hagyományos magyar zöldségek mindig átsegítettek minket a betegségen, éhínségen. A táplálkozási szokások körülményei a történelem során nem mindig ideálisan alakultak, de az alapvető zöldségek és gyümölcsök szerencsére minden korban a rendelkezésünkre álltak.

Nekünk, magyaroknak minden szakácskönyvünk így kezdődik: végy jó sok vöröshagymát! A vöröshagyma nem csak az étel ízesítésére szolgál, de főzetét a népi gyógyászatban évszázadok óta használják köhögéscsillapításra, a nyák fellazítására. Nyersen fogyasztva kedvezően hat a koleszterinszintre. A hagyma gátolja a vérrögképződés kialakulását és segít megelőzni a koszorúér-megbetegedést. Jótékonyan hat az emésztésre, valamint közismert a baktériumölő hatása is. Az ellenálló képességet növeli, így érdemes bármilyen gyulladás esetén több vöröshagymát fogyasztanunk. Sok B1-2-6 és C-vitamint,



A szabadidő aktív eltöltése nem divatirányzat, hanem az életminőség egyik alapvető meghatározója

flavonoidokat és többféle nyomelemet tartalmaz. Fogyasszunk minél több vöröshagymát, de lehetőleg ne egy fontos találkozó előtt!

Nem csak a gyümölcsök és zöldségek, hanem az állati eredetű ételek – elsősorban a húsok és a zsír – szerepe is igen fontos a táplálkozásunkban. A zsírok nélkülözhetetlenek az idegrendszer kiegyensúlyozott működéséhez, előanyagai a hormonoknak, és segítik a zsírban oldódó vitaminok (A, E, D, K) felszívódását. A fizikai igénybevétel többnyire meg is követelte a zsírban gazdag táplálékot, amely mintegy üzemanyagforrása is volt a szervezetnek.

A városi életmóddal azonban kialakult az egyik leggyakoribb civilizációs betegség, a túlsúly, amelynek megoldását egyes, elég népszerű irányzatok a zsírszegény táplálkozásban vélik megtalálni. A zsírszegény táplálkozásnak azonban olyan idegrendszeri mellékhatásai is vannak, mint például a neurózis (idegi gyengeség) vagy a szorongás. Tehát az egyik probléma helyére egy másikat állít. A probléma természetes megoldása nem a zsír megvonása, hanem a mozgásszegény életmód felszámolása, az aktív életmód kialakítása, és akkor a szervezetbe jutó zsír, illetve annak többlete feldolgozásra kerül.

A szabadidő aktív eltöltése nem egy divatirányzat, hanem az életminőség egyik alapvető meghatározója. A lehetőségeket figyelembe véve mindenkinek magának kell kialakítania, hogy milyen mozgásformák férnek a napirendjébe, de – hasonlóan a táplálkozáshoz – itt is a természetes mozgások azok, amelyek az egész testre kiegyensúlyozottan pozitívan hatnak. A természetesen mozgások legkézenfekvőbb megvalósítása a túrázás. A hegyen, völgyön, szárazon, vízen, friss levegőn eltöltött idő alatt a tüdő kitisztul a városban összeszedett szennyeződésektől (szmog, cigaretta füst stb.), a gondolatok rendeződnek, a belső világ felveszi a természet harmóniáját. A kutatások megerősítik, hogy akik rendszeresen túráznak, azoknál lényegesen ritkábbak a szív- és érrendszeri megbetegedések.

Egy családi túra nem csak az egészségre van jótékony hatással, hanem nevelési eszköz is. A család együtt van, beszélgetnek, minden érdekes dolognál meg lehet állni, el lehet tenni a batyuba, s ez nem csak fizikailag, hanem képletesen is érthető. Egy magasabb életminőség elérése nem képzelhető el részlegesen. Ha csak egészségesen táplálkozom, de a gondolataim zavarodottak, ha a gondolataim rendezettek, de a testem tunya, ha a testem edzett, de a családi, baráti, munkahelyi kapcsolataim rendezetlenek, akkor az élet egyensúlya megbomlik, felborul, és magával ránt.

Bár a mai világunk végtelenül bonyolult, a recept olyan egyszerű, hogy egy mondatban is leírható: foglalj le egy szállást, lehetőleg falun, távol a tömegtől és városi forgatagtól, kérjél reggelire szalonnás-hagymás tojásrántottát, beszélgess el a háziúrral, kérd ki a véleményét a környéken meglátogatható helyekről, majd menj ki túrázni!

Dr. Németh Csilla
orvos-természetgyógyász
www.gyogyuljmeg.hu



A kerékpározás, mint természetes testmozgás, az egész testre pozitívan hat



Egy családi túra nemcsak egészséges, de kitűnő nevelési eszköz is

Falusi-paraszti gyógyító hagyományaink

Bugát Pál (1793–1865) orvos, a Magyar Tudományos Akadémia tagja 1838-ban az általa alapított Orvosi Társban az alábbi gondolataival biztatta arra az orvosokat, hogy ismerkedjenek a falusi emberek által használt népi gyógymódokkal: „Hazánkban a' nép kezei közt, mint házi szerek, számtalan orvosságok forognak; melyeket a' maga vidékén minden orvosnak nem megvetni, hanem szemmel tartani, sőt illendőleg méltányolni kellene...”, „Az orvos a' köznép közt sok értelmes öregre talál, ezekkel társalkodni, nemcsak éledeletes, hanem tanulságos is...”. Százöt évvel később egy másik orvos (és etnográfus), **Vajkai Aurél** (1903–1987) egy tanulmányban összegezte a népi orvoslás kutatásában 1945-ig elért eredményeket.

Azóta számos néprajzkutató, orvos, gyógyszerész, botanikus és más tudományterületet képviselő kutató gyűjtőmunkájának köszönhetően sikerült sokat megtudnunk arról, hogy melyek voltak azok a „racionális” (természettudományos kísérletekkel is jól igazolható) és „irracionális” (hiedelmeken alapuló, szertartásos vagy mágikus) eljárások, melyekkel népi gyógyítóink a falusi emberek és állataik betegségeit gyógyították. Az előbbiekhöz tartozó gyógymódok közül a legismertebbnek a gyógyfüves gyógyítás tekinthető, mely alatt gyógyteák, gyógynövényes borok és pálinkák, gyógyfüves olajok és kenőcsök, gyógyfüves mézek és gyógynövényes fürdők használata értendő. A további figyelmet érdemlő „racionális” gyógymódok közül a masszírozás és helyreállítás, a nadályozás (pióccával végzett vérszívás), a köpölyözés és érvágás, valamint a méhszúrások alkalmazása említhető. Az utóbbiak közé például a füstölés, a mágikus céllal végzett fürdés és fürdetés, a ráolvasás, az öntés (viasz és ólom), a szesenvíz-készítés, valamint a különféle analógiás gyógymódok (szín- vagy alakanalógián alapuló) tartoznak.

Néhány évtizeddel ezelőtt szinte minden falunak volt kenéshez, masszírozáshoz és a csontok, ízületek helyreállításához értő embere, akiket szükség esetén az ország távolabbi pontjairól is felkerestek a gyógyulni vágyók. A masszírozáshoz, bedörzsöléshez gyakran használtak különféle alkohollal készült növényi kivonatokot, illetve aprított növényekből és állati zsiradékokból készített kenőcsöket, amelyekkel a masszírozási technikák hatékonyságát tudták növelni. E gyógymódok egy részét a modern orvoslásban is alkalmazzák, és gyakran találkozhatunk velük a természetgyógyászati kezelések során is.

A pióccával való vérszívás hazai alkalmazásáról a 13. század elejétől vannak adataink. A pióca feladata a bajt okozó „rossz vér”, „tört vér”, „fekete vér”, vagy „sárvíz” eltávolítása volt. Az utóbbi években több tudományos közleményben is beszámoltak a pióca és a pióca orális szekrétumában található hirudin terápiás alkalmazásának lehetőségeiről. A magyar paraszti köpölyözésről és érvágásról *Bencze József* jelentetett meg egy tanulmányt 1960-ban, melyben a köpölyözés szó eredetéről, történetéről ad áttekintést. A közlemény külön értéke, hogy az utolsó, kezdetleges és ősi módon dolgozó paraszti köpölyöző hely működéséről és az akkoriban végzett köpölyözési technikáról – scarifikáló eszköz és tehénzavarok együttes alkalmazásáról – ad számot.

A méhszúrásokat reumás bántalmak (például váll és térdfájdalmak) kezelésére használták. A méhszúrások számát a fájdalom nagyságától és a méhméregre való érzékenységtől tették függővé. A méhméreg jelenleg külsőleg alkalmazható gyógyhatású készítmények hatóanyagaként kerül felhasználásra mozgásszervi fájdalmak csillapítására.

A magyar népi gyógyítók, parasztorvosok és füvesemberek vagy asszonyok által használt gyógy- és tápláléknövények számbavételét és elemzését célul tűző vizsgálatok eredménye azt mutatja, hogy a magyar (Kárpát-medencei) népi orvoslásban az utóbbi másfélszáz esztendőben felhasznált vadon élő és termesztett gyógynövényfajok száma eléri a nyolcszázat. Kiderül továbbá, hogy az egy-egy területen (például sebek és emésztőrendszeri betegségek kezelésében, vagy az állatok betegségeinek gyógyításában) felhasznált növények száma meghaladhatja a százötven-kétszázat, és más területeken is megközelíti a százat.

Különösen érdekes, hogy a népi orvoslási és népi növényismereti gyűjtésekben lejegyzett növények között legalább 130 olyan faj van, amelyet elsősorban gyümölcsként, zöldségként, fűszerként vagy ínségeledelként fogyasztottak vagy fogyasztanak ma is, de e növények közt megtalálhatjuk a legfontosabb gabonáinkat (búza, árpa, rozs, zab, köles, kukorica stb.) vagy az olajos magvú növényeinket (napraforgó, len) is. Az említett 130 faj közül mintegy százat a mindennapi falusi gyógyítói gyakorlatban is felhasználtak, az ember- és az állatorvoslásban egyaránt. Sok tápláléknövényünk (például fokhagyma, vöröshagyma, burgonya, paradicsom, paprika, kukorica) népgyógyászati alkalmazása a mai napig fennmaradt, és többük eredményes terápiás alkalmazását a tudományos vizsgálatok is megerősítették. Ma több forgalomban lévő gyógyhatású készítményünk tartalmaz például fokhagymát, vöröshagymát, csípős paprikát, fekete retket és egyéb tápláléknövényt, vagy annak hatóanyagait.

Dr. Babulka Péter
gyógynövény- és népi növényismeret kutató
Tárnics Bt. • www.tarnics.hu

A gyógyvizek országa

Az embert valami ősi vonzódás köti a vízhez. Talán génjeink emlékeznek az egykori sós tengerre, így nem véletlen, hogy a víz fogalma régóta egybekapcsolódott – hol misztikus, hol mitikus, hol vallási köntösbe bújtatva – az emberi kultúrával, a higiénia, a test- és léleképítés, az öntisztulás, a gyógyítás történetével. Talán így lehetett a természet és az alkalmazott gyógymód legkomplexebb jelensége az éltető víz és a gyógyulást hozó gyógyvíz a minőségi életet szimbolizáló leghatékonyabb elem.

„Nincs e kerek földnek még egy országa, melynek buja termékenysége, természeti kincsekben való gazdagsága vetekedhetnék Magyarországéval” – írta 1911-ben *Eötvös József* a Magyar Fürdőkalauzban. Ez a megállapítás különösen igaz a Kárpát-medence, így hazánk hihetetlenül kivételes geológiai adottságaira, páratlan természeti kincsére, a hazai karszt- ásvány- és termálvizeinkre, hiszen domb- és hegyvidéki területeket leszámítva gyakorlatilag nincs az országnak olyan része, ahol a felszín alatt ne fordulnának elő a mélységgel arányosan növekvő magas hőfokú termális vizek. Az említett egyedülálló geológiai adottság révén – a geotermikus gradiens értéke átlagosan 5 °C/100 m – országunk rendkívül gazdag feltörő forrásokból és mélyfúrású kutakból származó gyógyhatású ásvány- és 30 °C fok feletti termálvizekben.

A hazai meghatározások szerint természetes ásványvíz az, amelynek az oldott összes ásványi anyag tartalma literenként több mint 1000 mg, vagy az oldott összes szilárd ásványi anyag tartalma 500-1000 mg/l között van és az előírt mennyiségben tartalmazza az aktív biológiai anyagok valamelyikét. Az ásványvizeket kémiai összetevőik szerint a következőképpen lehet csoportosítani: szénsavas vizek • alkáli- hidrogén-karbonátos víz • kalcium-, magnézium- és hidrogén-karbonátos vizek • kloridos vizek • szulfátos vizek • vasas vizek • kénes vizek • jódos és brómos vizek • fluoridos vizek • radioaktív vizek.

Termálvíznek (hévíznek) az olyan természetben előforduló vizeket minősítik, amelyek hőmérséklete a felszínre törés helyén meghaladja a 30 °C fokot. A vonatkozó meghatározások szerint hazánkban 224 ásványvíz ismeretes, melyek közül 207 gyógyvíznek is minősített. A gyógyvíz olyan természetes ásványvíz, amelynek orvosi vizsgálatokkal – egy kettős vakkísérelt szerint lefolytatott klinikai vizsgálat alapján – egyértelműen bizonyítható gyógyhatása van. Magyarország hévizei – balneológiai, vízgyógyászati értékeiket tekintve – egyedülállóak, hiszen sehol máshol a világon nem található még csak megközelítőleg sem ennyi különböző, számos betegség kezelésére, illetve megelőzésére alkalmas, kiváló minőségű termál- és gyógyvíz.

A gyógyító vízzel történő fürdőkezelések már 2000 évvel ezelőtt, a rómaiak idején fontos tényezői voltak az akkori élet minőségének. A későbbi korokban a nyugati és keleti fürdőzési szokások keveredtek Magyarországon. A virágzó római fürdők a népvándorlás viharában megsemmisültek, azonban a magyar királyság létrejötte után a fürdők és a vízgyógyászat ismét fejlődésnek indult. A Johannita lovagok a 12. század elején már több kórházat építettek a gyógyforrások vizére. A budai fürdők európai hírnévre a 15. század elején tettek szert, amikor a város átmenetileg a Német-Római Birodalom fővárosa volt. A fürdők tovább virágoztak *Corvin Mátyás*, a nagy humanista uralkodó idején.

A következő nagy fürdőtörténeti korszak a török hódoltság alatt, a 16. században alakult ki. Ezt követően a magyar fürdőélet aranykora a 19. században, az Osztrák–Magyar Monarchia 50 éve volt, amikor már 30 első osztályú fürdőhely volt az országban és a gyógyfürdőzéssel kapcsolatos tudományos kutatások is megindultak. A 20. század közepén a szénhidrogén-kutatások geológiai feltárásának eredményeként felszínre hozott termális ásványvizeknek, valamint az azt követő nagy turisztikai fellendülésnek és az egészség megóvása iránti egyre erősödő kultusznak köszönhetően a magyar egészségturizmus rohamos fejlődésnek indult.

Kialakultak a természetes gyógytényezővel (elsődlegesen gyógyvízzel) rendelkező gyógyhelyek, azokon a településeken, településrészekben, ahol a gyógykezelés igénybevételére és pihenésre alkalmas körülmények, valamint az infrastruktúra, rendelkezésre állnak. A budapesti fürdők, Balatonfüred, Balf, Bükfürdő, Debrecen, Gyula, Harkány, Hajdúszoboszló, Miskolc-tapolca, Zalakaros, csak a legnagyobbakat említve, az ország páratlan természeti értékeit testesítik meg. Az egészségmegőrző, gyógyító kezelések intézményei pedig elsődlegesen az a közel 1200 medencével rendelkező 385 fürdő (43 gyógyfürdő), a több mint 100 gyógy- és wellness szálló, ahol fizioterápiás gyógymódokon belül elsősorban a hidro- és balneoterápiára épülő fürdőszolgáltatások vehetők igénybe. A hidroterápia a víz tulajdonságait felhasználó gyógymód, amely a súlyfürdő, a víz alatti hidromasszázs, valamint egyéb (örvényfürdő, skót zuhany stb.) kezelések összességét foglalja magába, míg a bal-

neoterápia (gyógyvíz-terápia) a gyógyfürdőzést, az iszapkezeléseket és különböző ásványvizeket alkalmazó ivókúrát jelenti. A balneológiai kezeléseket a konyhasós (például Sárvár, Parád), a jódos (például Hajdúszoboszló, Bükkszék), a földes-meszes (például Bükkfürdő, Budapest), a kénes (például Harkány, Balf), a szénsavas (például Balatonfüred, Kékkút) és a radonos (például Hévíz, Eger) – gyógyvízzel rendelkező fürdőkben alkalmazzák a különböző betegségtípusok gyógyítására.

Magyarország kivételes lehetőségeit az ENSZ is felismerte, amikor a 70-es évek elején „Thermal Project” intézetet létesített Budapesten, melynek feladata a magyarországi fürdőfejlesztés elősegítése, tervezési programok kidolgozása volt, azzal a céllal, hogy az itt szerzett tapasztalatokat más országok számára know-how formájában hasznosítsák. Ennek szükségszerűségét megerősítve a kormány a Széchenyi-tervben, a 2001-2002-es költségvetésben jelentős támogatást biztosított a gyógy- és termálturizmus fejlesztésére. A program keretében állami források segítségével korszerűsödtek a meglévő fürdők, új egészségturisztikai projektek jöttek létre, és szálláshelyfejlesztő beruházások valósultak meg.

Az elkészült létesítményeket követően ma már nem a gyógy-, termál- és wellness fürdők számának a növelése a cél, hanem a meglévő fürdők és főként fürdőhelyek komplex, környezettudatos, fenntartható fejlesztése, valamint nemzetközi jelentőségű gyógyhelyek létrehozása. Ez utóbbi sikeres végrehajtásához a kormányzat elindította az Új Széchenyi Terv programot, ahol kiemelt zászlóshajóként szerepel a hazai termál- és gyógyfürdőzés szolgáltatásaira épülő egészségturizmus, amely lehetőséget biztosít ahhoz, hogy hazánk külső és belső kínálatával egyedi turisztikai desztinációs helyként kapjon figyelmet Európában.

Dr. Németh István
címetes egyetemi docens, balneológus

Szakirodalom:

- [1] Ákoshegyi Gy.-Németh I.: Fürdők Kézikönyve. 2006. Budapest.
- [2] Bender T.: Gyógyfürdőzés és egyéb fizioterápiás gyógymódok. 2008. Budapest.
- [3] Nádasi T.-Udud P.: Ásványvizek könyve. 2007. Budapest.
- [4] Németh I.: Magyarország termálország. 2009. FITEC Kongresszus. Yokohama. Japán
- [5] Vági J.: Gyógyfürdők. 2005. Budapest.



A festői szépségű hévízi tó télen-nyáron közkedvelt fürdőhely



Miskolc-Tapolca egyedülálló atmoszférájú barlangfürdője



A gyulai élményfürdő minden családtagnak más élményt kínál



A mezőkövesdi Zsóry Fürdőben sokan visszanyerik egészségüket

Aktív turizmussal, természetjárással az egészségért

Manapság sokszor hallani olyan kifejezéseket, mint egészségturizmus, ökoturizmus, wellness turizmus, vagy falusi turizmus. Mire jók ezek, és valójában mit jelentenek? A felületes szemlélő számára is világos, hogy idegenforgalmi, marketing és kommunikációs szakemberek által alkotott kifejezések, amiknek háttérében egyetlen egy gondolat áll: a jó közérzet, az egészséges test, a kiegyensúlyozott lét, nyugodt lélek érzése, s az irántuk táplált vágy. Valóban szükségünk van ezekre, s napjainkban ezt az igényünket kezdte ki az a világ, amit teremtettünk magunk körül.

A megoldások száma végtelen. Nincs az a rafinált idegenforgalmi szakember, az a kiváló animátor, esemény-, vagy programszerező, amelyik felül tudná múlni a városi létből kiszabadult ember első reggelének napfelkeltéje által teremtett érzéseket. A szépség, a nyugalom, mindaz, ami egy kis falu szépen gondozott kertjére és a környék lankáira nyíló szobaablakon kitekintve árad szét testünkben és lelkünkben, páratlan. Azzal, hogy ez a pillanat a miénk, már csak a lustaságunk akadályozhat a további élmények felé megnyíló úton. A falusi üdülést, pihenést választva, a kirándulás, a környék emberi sebeségű felfedezése lehet a következő program. A hajnali erdő illata, a tábor tűz pattogása, a vízen sikló kajak, vagy kenu orrán megtörő hullámok csörgedezése, a szikla hideg, mégis élettel teli tapintása mind részünk lehet, mint ahogy az országút kilométereit faló kerékpárgumi surrogása is. Ez a természetjárás! Csak rajtunk áll, hogy hányszor és hogyan részesülünk ilyen pillanatokban. Szinte nincs olyan vidékeke országunknak, ahol ne lehetne néhány lépéssel valamely jelezett túraútvonalra térni, s a környék leg szebb, legizgalmasabb részeit meglátogatni. Eldönthetjük, hogy hogyan vágunk bele, egyedül vagy társakat, hogy magányosan vagy közösen tudjuk meg, hogy hova rejtette a természet a kalandokat.



Az útvonalat a könyvesboltokban vagy a benzinkutakon elérhető turistatérképeken tervezhetjük meg és utunk során azon követhetjük. Az elterjedt GPS navigációs eszközök zöme gyalogos üzemmódra is kapcsolható. Jogos a kérdés, hogy miben és mikor keljünk útra. A másodikra egyszerű a válasz, bármikor, de a megfelelő felszerelés beszerzése sem bonyolult. Számos szakbolt kínálja országszerte természetjáró úgynevezett outdoor felszereléseit. Jó hír, hogy a 21. század élményt kínáló lehetőség dömpingjében a természetjárás az egyik legolcsóbb. Ami fontos; egy kényelmes cipő, egy időjáráshoz illő kabát, egy kis elemózsia, s némi innivaló. Falusi vendéglátónál megszállva biztosak lehetünk benne, hogy a háziak bőséges útravalóval látnak el minket, s ha azt kérjük, a legszebb helyi láttnivalókról is bőven adnak információt.

Vajon hajlandóak vagyunk-e tenni magunkért, családunkért néhány lépést, s mindezt a természetben? Órákban, sőt napokban mérhető, amit haszontalan dolgokkal töltünk. Biztos, hogy szombaton délelőtt kell a nagyáruházban időt tölteni? Egy kis tervezéssel, előrelátással a hét más napja (nem a hétfő) is kiváló alkalom, hogy a legszükségesebbekhez hozzájussunk. Tényleg annyira fontos, hogy a képernyőt nézzük, ahelyett, hogy egymásra mosolyognánk a lépteink zaja miatt fejét felkapó őz, vagy épp szárnyra kelő fácán, esetleg a nap által színesített, gomolygó köd láttán? Igen, fárasztó, de jól esik utána a pihenés. Igen, piszkos lesz a gyerek, de találkozik a természettel, s valami kis színe is lesz, amit nem valami szintetikus vitamin, hanem a lemenő nap fénye festett az arcára. Lusta a férj, elfoglalt a feleség? Nem volt ez mindig így, és nem is kell, hogy így maradjon. Tisztul a tüdő, a szellem, a lélek is kinn az erdőn. Erősödik a test, javul a mozgáskoordináció, az egyensúlyérzék, s vége-hossza nincs a további kedvező hatásoknak...

Csak egy elhatározás és hónapokig kitar a természetben közösen töltött hétfő élménye. Lehet választani. Tessék választani! Orvos, gyógyszer... szürke arcok, komor tekintetek, vagy mosoly, jó levegő, álmokat megszügyenítő látvány, új élmények, barátok, kaland, s számos kedves vendéglátó a FATOSZ kínálatában. És a határt nem is kell átlépnünk hozzá, csak a sajátjainkat. Szép erdőt, mezőt, jó utat!

Nagy Gábor
turisztikai és sportmenedzser

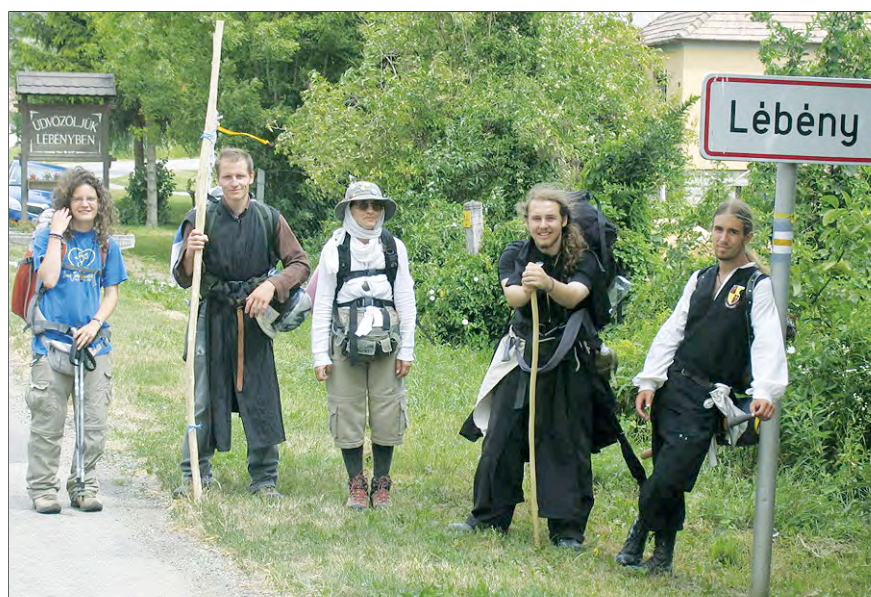
Zarándokút – speciális ajánlat testi-lelki karbantartásra

Buddha fája Idáiban, Jeruzsálem szent helyei Izraelben, vagy a Róma városa Itáliában, Mekka Szaúd-Arábiában, esetleg Szent Jakab sírja Santiago városában, Spanyolországban? Számos hely, forrás és szikla, jelenés és csoda helye vonzza évente emberek millióit a Portugál Fatimától az Usztrál Urulu szikláig, hogy valami másban, valami újban legyen részük, megéljenek örömet, beteljesedést, megváltást, átéljenek lelki gyönyört. Vajon miért kelünk útra, miért vonzóak manapság a zarándokutak? Vajon miért vállalják egyre többen a kellemetlenségeket, a néha 100, 200, sokszor közel 1000 kilométeres út kihívását, kínjait? A pihenésnek, a felfrissülésnek, a rekreációnak számos kevésbé megterhelő, kecs egetető eredményt ígérő módja van.



A zarándoklat nem új keletű dolog. Szinte egyidős az emberiséggel az a benső igény, hogy időről időre, vagy az életükben legalább egyszer útra keljünk, hogy hitünk szerint a korábban átéltek megértéséhez a lelki, szellemi megújuláshoz, új céljaink kitűzéséhez utunk erőt adjon, iránymutatással segítsen. Számos oka lehet annak, hogy valamit keresve, valamire választ remélve útra kelünk. A zarándokút spirituális hatásának reménye egy vonzalmat kelt bennünk, mely minden korábbi félelmünket, aggodalmunkat, s természetesen lustaságunkat is képes legyűrni. A Camino Spanyolországban, különösen a Camino Farcés útvonalával Szent Jakab sírjához nem csak lelki, szellemi kérdésekre választ keresőket, hanem közel 880 kilométeres hosszával a fizikai teljesítmények után érdeklődőket is vonzza.

A zarándoklat lényege, hogy időt adunk magunknak. Ma egy átlagos napon annyi inger, információ ér minket, mint 150–200 éve egy egész emberöltő alatt. Nem csoda, hogy ebben a zajban nem vesszük észre testünk és lelkünk finom üzeneteit. Az elvonulással, s az út adta monotonitás erejével távolságot teremtünk magunk és a minket körülvevő zaj között. A lépések szinte elringatnak, a táj lecsillapítja az elme rohanását, csendet parancsol bent az út. A cél – esetükben Santiago de Compostela városa és annak katedrálisa – vonz minket. Még akkor is így van ez, ha utunkat nem a keresztény kultúrkör egyik kiemelkedő szentjének tisztelegve kezdtük meg. A cél elérése, mely nem mindenkinek sikerül – hiszen az út számos fizikai és lelki kihívást is teremt – a katarzis reményét hordozza.



A „magyar Szent Jakab zarándoklat” célpontja a lébényi búcsú volt

Az indulás után egy jelentős kihívás, erős emelkedő, ami a Pireneusokon átkelve Spanyolországba, a megszületésre emlékeztet, majd különböző nehezékségek árán „kijárva az iskolát”, elérünk az élet közepének monoton, sivár felföldjére, a Mesetára, ahonnan számos káprázatos városon átkelve, Galícia hegyei között teljesítünk újabb próbákat, de ekkor már az út tapasztalata, életünk bölcsessége ad erőt, hogy ünnepelve érjünk az Apostol városába. A számunka idegen, de szépségeivel elvarázsló táj, az helyi kultúra, a különböző nációjú zarándoktársakkal való találkozások, a szeretet és az odaadás mellett a magunkra utaltság, senkit nem hagynak érintetlenül. Megtanuljuk tisztelni magunkat, emberségünket, benne testünk



A zarándokutakon ránk váró kihívások teljesíthetők, de az első lépéseket mindig nekünk kell megtennünk

erejét, gyengeségét. Megértjük, hogy milyen szoros a kapcsolat ember és ember, ember és természet között és felismerjük, hogy mennyi felesleges dolog, pótszer vesz körül minket.

Egy lelkes Caminót járt közösség 2009-ben arra vállalkozott, hogy július 25-ére Lébénybe a legnagyobb hazai Szent Jakab templom búcsújához zarándokol. Erőfeszítéseiket siker koronázta, megszületett a magyar „Szent Jakab zarándoklat”. Lébény, Győr és Mosonmagyaróvár között található Budapesttől egy hétnyi járóföldre. A 2010-ben is bejárt út, mely a budapesti nullás kilométerköttől indulva átvezet a Zsámbéki-medencén, érinti Tarját, a Gerecsét, Tatát, Nagyigmándot, Kisbért és Pannonhalmára is belátogat Győr előtt, a nyári melegben igen embert próbáló 200 kilométer. Gondolhatnánk, hogy a napi 20, de néha 30 kilométer a sok, de nem.

Sokkal nagyobb kihívás, hogy a saját nyelvterületünkön, a mobiltelefon csábítása és a hétköznapi ismerős zajai mellett, el tudjunk csendesedni. A szervezők – akik ott lépdelnek a zarándokok között – mindet megtesznek (már szervezik a 2011-es zarándoklatot), hogy a kihívások teljesíthetők legyenek, de a lépéseket nekünk kell megtennünk. Minden ilyen út számos kérdést vet fel. Számos lehetőség rá, hogy útra keljünk és találkozzunk magunkkal. Csak rajtunk áll, hogy vállaljuk-e a kihívást, amivel az út jár. Van-e bennünk kellő alázat, hogy végigjárjuk azt, ami előttünk áll?

„Azt hiszem, ez a Camino lényege: legyél itt az aktuális lépésnél és aztán haladj tovább a következővel. Gördülj a jelen megtapasztalásán át előre, mindig előre nézve.” (Bertalan Sándor – <http://zuhatagitigris.blogspot.com/>)

Nagy Gábor
zarándok



A zöldút te magad vagy

A zöldút te magad vagy – állítják mindazok, akik megpróbálnak létrehozni, feltárni, összekötni, kijelölni, egyszóval megalkotni zöldutakat. Úgy gondoljuk, hogy a zöldút mindnyájunkban megvan, csak találkozunk kell azokkal, akik társaink ebben az értékmentő-értékteremtő munkában.

A zöldutak olyan térségekben jönnek létre, ahol a közös értékek feltárása, a ma élőkre maradt természeti és emberi örökség megőrzése és a tudás átadása közösségformáló erővé vált. A zöldutak program, melyet itthon az Ökotárs Alapítvány kezdeményezett és koordinál, egyszerre segíti a fenntartható térség-, turizmus- és gazdaságfejlesztést, a közlekedés biztonságos és környezetkímélő formáit, és támogatja a természetvédelmet az aktív helyi közösségek összefogásával.

Az Ökotárs Alapítvány része egy nemzetközi együttműködésnek, az EPA-nak (Environmental Partnership – Környezeti Partnerség), amely megalakulásakor a négy visegrádi országban tevékenykedett, majd fokozatosan bővült Románia és Bulgária felé. Az Ökotárs Alapítvány Magyarországon 1997 óta foglalkozik a zöldút programmal. A zöldutak, és maga a program 2009-re jutott el arra a fejlettségi szintre, hogy önálló országos szervezetté alakuljon. Így jött létre a Zöldutak Módszertani Egyesület (ZöME), amely az Ökotárs Alapítvánnyal együttműködésben dolgozik a zöldutak fejlődéséért.



A zöldutak turisztikai és környezetvédelmi célokat egyaránt szolgálnak

A zöldutak olyan, többfunkciós útvonalak, melyeket a gyalog, lovon, kerékpáron, illetve más motormentes módon közlekedő vagy túrázó emberek számára hoznak létre. Fajtuk szerint lehetnek zöldfolyósok, történelmi és kereskedelmi útvonalak, folyók vagy vasutak mentén haladó ösvények, vízi utak. A zöldutakat helyi közösségek működtetik a környezeti és gazdasági szempontból is fenntartható társadalom kialakítása és az egészséges életmód elterjesztése érdekében. A zöldutak ideális környezetet biztosítanak a közösségi kezdeményezések, továbbá a természetvédelemmel, kulturális örökségvédelemmel, fenntartható turizmussal és motormentes közlekedéssel kapcsolatos fejlesztések számára. A zöldutakat azzal a szándékkal hozzák létre, hogy a térségben élők és az oda látogatók igényeit egyaránt kielégítse és élénkítse a helyi gazdaságot.

(Részlet a Közép- és Kelet-európai Zöldutak deklarációjából)

Térségi összefogásként, a közösségi munka szellemében 2005 után indult el az alábbi zöldutak fejlesztése:

Örökségeink Útján Zöldút (a Börzsöny északi lábánál, Drégelypalánk központtal 10 települést fog össze)

- Budavidék Zöldút (a Zsámbéki-medence településeinek együttműködésében)
- Földszíve Pilisi Zöldút (A Pilis hegységben)
- Tanyakör Zöldút (Kiskunmajsa központtal a Kiskunság tanyavidékén)

illetve ehhez az együttműködéshez csatlakozott a már régebbi múltra visszatekintő Duna-Ipoly Zöldút (a Dunakanyar bal partja és az Ipoly-mente által közrezárt területen) és

- Három Táj Zöldút (Sopron környékén)

A legfiatalabb zöldutak 2009-ben csatlakoztak a programhoz, ezek:

- a Galga-Zagyva Zöldút
- a Három Folyó Szatmár-Beregi Zöldút és
- az Ormánsági Zöldút.



A zöldutak olyan többfunkciós útvonalak, amelyeket gyalogos, lovas és kerékpáros túrázók számára hoztak létre

A térségi zöldutas hálózat kialakítása, erősítése érdekében folyamatosan szervezünk találkozót, közös tréningeket, tanulmányutakat, és forrásainkhoz mérten közös rendezvényeket vagy rendezvényeken való részvételt, mint a Művészetek Völgye 2007, Utazás Kiállítás. A térségi zöldutakkal való folyamatos együttműködés mellett elindítottuk a Magyarországon áthaladó hosszú távú, nemzetközi zöldutak tervezését. Ezeket a hosszú távú zöldutakat a nyugati és déli határszélen húzódó, egykori vasfüggöny vonalában és két nagy folyónk, a Duna- és a Tisza mentén tervezzük kialakítani, illetve délnyugati irányban továbbfejlesztjük a Borostyánkő Zöldutakat is.

A Tanyakör Zöldút kiskunmajsai központtal, a Kiskunság tanyavidékén található. A Tanyakör Zöldút központi gondolata a helyi sajátosságok alapján a tanyavilág. A környéken a lakosság több mint 40 százaléka külterületen él, tehát megvalósul a tradicionális tanyasi életforma nemcsak muzeális, hanem mindennapi továbbvitele. Az általuk kijelölt útvonal a helyi lakosokkal, fiatalokkal és az utazóval ennek az életformának és környezetnek a megélését teszi lehetővé: megismerteti, milyen izgalmas és motiváló az életben tartott, kreatívan megújított hagyomány, valamint a pusztai hangulat élményét is elérhetővé teszi, mely mindenkit megérint. A helyi emberek gondolkodása, értékrendje és személyisége is jobban megérthető, megismerhető a náluk töltött idő során. A Tanyakör Zöldút központi eleme a személyes, barátságos invitáló tanyasi hangulat keresése és bemutatása.

A kiskunmajsai Városszépítő Egyesület 2006 őszén ismerkedett meg a Zöldút tematikával és az Ökotárs Alapítvány módszertani felkészítését – workshop és tanulmányút, valamint pénzügyi támogatás – követően július 20-án tartotta első helyi közösségi rendezvényét, mellyel kezdetét vette a helyi Tanyakör Zöldút megvalósítása.

Bővebb információ:
VÁROSSZÉPÍTŐ EGYESÜLET
Kiskunmajsa, Tanyakör Zöldút
Kapcsolattartó: Reijnders Judit
Elérhetőség: otletfa@colonial.hu • 06 30/239 4400
További információk a zöldutakról:
www.zoldutak.hu

Budai Krisztina
Ökotárs Alapítvány • www.okotars.hu

Nordic walking, a sokszínű, változatos mozgásforma

A nordic walking speciális alapanyagú botokkal a szabad levegőn gyaloglás, valamint nyújtó és erősítő gyakorlatok összessége. Egy olyan, az egész testre ható edzésmódszer, amely a karnak a bottal végzett munkája révén a teljes izomzatot igénybe veszi, erőteljesen hat a szív- és érrendszerre, fokozza a vérkeringést és az anyagcserét. A nordic walking sokszínű, változatos mozgásforma, hiszen minden évszakban, csoportosan és egyedül, változó intenzitással, sík terepen vagy hegyvidéken gyakorolható.

A személyes célokat és képességeket figyelembe vevő rendszeres nordic walking edzés garantálja a jó egészséget, erősíti a csontokat, izmokat, ízületeket, aktivizálja az immunrendszert, mégpedig mindezt kellemes, fájdalom nélküli edzések révén. Különösen olyan emberek kezdek el így könnyedén a sportolást, akik már hosszabb ideje nem végeznek rendszeres testmozgást, egészségi problémával, túlsúllyal küzdenek. A nordic walking ugyanis az izomzatot, az ízületeket, a szív- és érrendszert kíméletesen terheli meg. Az izmok 90 százalékát megmozgatja, másképpen, mint a futás vagy egyszerű gyaloglás során, hiszen a bothasználat révén a felsőtest is dolgozik. A nordic walking különösen az alkarfeszítő- és hajlítózimait, a hátsó vállizomzatot, valamint a has-, a mell- és a háizmokat mozgatja meg.

A nordic walking kiválóan alkalmas zsírégető edzésre, mivel az aktív bothasználat révén átlagosan 20 százalékkal több kalóriát éget el a szervezet, mint a normál gyaloglás során. Mint minden állóképességi sport, a nordic walking is erősíti a pozitív beállítottságot és az általános jó közérzetet, valamint segíti az egészséges életstílus kialakítását. Beépíthető a napi ritmusba, nemcsak edzések, túrák keretében, hanem a hétköznapi feladatok elvégzése (bevásárlás, ügyintézés stb.) során is alkalmazható („háztól házig”). Hangsúlyozandó, hogy mindezek a hatások csak a szakszerű és helyes technikával végzett tréningekkel érhetők el.



A nordic walking kiváló zsírégető, az izmok 90 százalékát megmozgatja

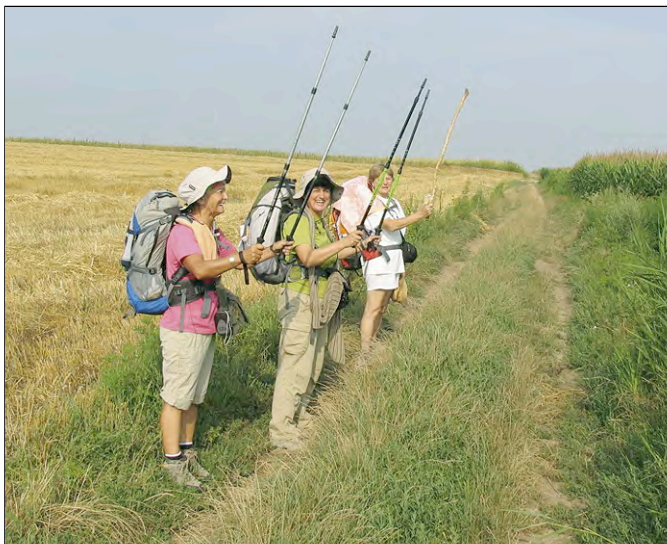
A modernkor emberét igen sok negatív stressz éri nap, mint nap: káros környezeti hatások, a család és munka közötti egyensúly megtartásának nehézségei, magas teljesítmény-követelmények stb. Az életünket számos tényező bizonytalanítja el, megbontva az egészséges harmonikus életvitelt. Ezeknek a negatív tényezőknek egyik orvossága a mozgás, a nordic walking különösen.

A nordic walking egyszerű, könnyen megtanulható, mindenütt, mindenkor, minden életkorban végezhető. A terhelés a gyengétől egészen a teljesen intenzív edzésig terjed, minden izomcsoportot átmozgat, és egy időben erősíti és fejleszti az állóképességet és az ügyességet. A szabadban eltöltött idő és a természeti környezet ideális stresszoldást és energia felvételt, valamint teljes mértékű kikapcsolódást jelent.

A természet élménye, a friss levegő, a természet hangjai: mind elősegítik a jó közérzetet. Nordic walking mozgás közben több oxigénhez jut szervezetünk. Élénkül gondolkodásunk, ellazul a testünk, növekszik a kreativitásunk, emelkedik a boldogsághormonjaink szintje. A rendszeres, mértéktartó mozgás alapvető jelentőséggel bír egészségünk megőrzésében. Vigyázz a testedre, mert ez az egyetlen hely ahol élhetsz!

Galambos László és Galambos Lászlóné
Nordic Walking Akadémia
(Honlap: www.nordicwalking-galako.hu)

Minden lépés számít! – Nordic walking élménytúrák



A természet az emberiségnek gyönyörű „Sportcsarnokot” biztosít, ide invitálok mindenkit nordic walking élménytúrákra. Az élménytúrákon való részvétel az, melynek során kiteljesedhetnek azok a képességek, amit évközben az edzések során megszereztek a nordic walkingozók.

A nordic walking élménytúrák jelentik a sportág csúcstel-ményét: nagyon sokszínűek lehetnek, rengeteg tapasztalato-t szerezhettek a résztvevők, új kapcsolatokat lehet kiala-kítani, olyan helyeket járhatunk be sportolás közben, ahol még nem jártunk.

Az élménytúrákat belföldre, külföldre egyaránt szervezhe-tünk, de jómagam elsősorban a hazai élménytúrákat részesítem előnyben hazánk megismerését szem előtt tartva.

Az élménytúrák célja az, hogy sportolás közben alaposan megismerjük az adott környezet sajátosságait (például növény-zetét), nevezetességeit (műemlékeket). A túra során megtekin-phetünk kiállításokat, részt vehetünk kulturális eseményeken, megkóstolhatjuk a speciális tájjellegű ételeket és italokat. Az élménytúra során befogadjuk az adott táj atmoszféráját, átérez-zük az adott évszak és napszak hangulatát.



Országos Nordic Walking Élménytúrák

- | | |
|----------------------|--|
| 2011. április 2. | „Tiszavirág” túra, Tiszadada. Gyülekező: 10 órakor Ifjúság u. 6. |
| 2011. április 17. | „Medvehagyma” túra, Orfű. Gyülekező: 10 órakor a Muskátli Vendéglőnél |
| 2011. április 30. | „Karos „Termáltúra, Zalakaros. Gyülekező: 10 órakor Tourinform irodánál |
| 2011. június 25. | „Olaszrizling” túra, Csopak. Gyülekező: 17.30-kor a vasútállomásnál |
| 2011. augusztus 6. | „Kikerics” túra, Nagyrécsce. Gyülekező: 10 órakor, a sportpálya parkolójánál |
| 2011. szeptember 10. | „Gyógyvölgy” Termáltúra, Egerszalók. Gyülekező: 9.30-kor az egerszalóki wellness fürdő előtt |
| 2011. szeptember 18. | „Kamalduli” túra, Várgesztes. Gyülekező: 11 órakor Majkon, a Kamalduli udvarban. |
| 2011. október 1. | „Murci” túra Ábrahámhegy. Gyülekező: 10 órakor a vasútállomáson |

„Járva kutassuk fel a természet szépségeit!” – Jelvény és pecsétgyűjtő túrasorozat. Az élménytúrákon biztosítjuk a résztve-vőknek a nordic walking botokat! A túrákat vezeti: Galambos László, Galambos Lászlóné, Galambos Réka.

Érdeklődni és jelentkezni lehet a következő elérhetőségeken:

+36 30 513-7647, +36 30 467-4035, eurobics@vnet.hu és a helyi Tourinform Irodában

www.nordicwalking-galako.hu • www.hunwa.hu

Környezetbarát vendéglátás**Ökoporták a Dél-Dunántúlon**

A Dél-Dunántúlt és Baranyát felkereső vendégek érdeklődése egyre inkább a természeti különlegességek, a táji szépségek felé fordult az utóbbi években. Ez beleillik a természet iránt érdeklődő, élmény és tudásszerző, a környezet iránt felelősséget érző utazások, az ökoturizmus nemzetközileg is meghatározó keresleti trendjébe.



Az ilyen utazó a természet élmény mellé önmaga is szeretne valamint tenni az értékek fennmaradásáért, környezetünk megóvásáért. A megszokott városi, kereskedelmi szálláshelyek helyett, a védett terület közelében keres szállást. Olyat, amelyik energia- és víztakarékos, elkötelezett a hulladékok újrahasznosításában. Képes a helyi, falusi-vidéki hagyományok bemutatására, tájba illő, és őrzi a tradicionális termelési hagyományokat. Az ilyen szálláshelyeket a helyi vendéglátók működtetik, étkezésben a helyi ízekre és termékekre támaszkodnak. Mindezek mellett, a szívélyes vendéglátók ismerik a környék természeti értékeit, és tudják is ezeket ajánlani vendégeiknek.

A Dél-dunántúli régió és Baranya falusi vendéglátói közül 2010 szeptemberétől 32 folytatja tevékenységét egy új minősítés, a „Környezetbarát vendéglátók”, azaz „ökoporta” rendszerben. Ezeket a külön védjeggyel jelölt, minősített vendéglátókat a látogatók megtalálhatják a legértékesebb, természetvédelmi oltalom alatt álló területeket övező falvakban. A Duna-Dráva Nemzeti Park dunai védett értékei mellett Erdőfűtől Nagynyárádig négy településen négy, a drávai területen Diósvizlótól Drávasztáraig három településen négy „ökoportán” található jól felszerelt és környezetbarát szálláshelyet.

A Kelet-Mecsek Tájvédelmi Körzetet övező falvakban Mecseknádasdtól Hosszúhetényig három településen 11 vendéglátó, a Nyugat-Mecsek Tájvédelmi Körzet Jakab-hegy környéki településein pedig Cserkúton és Kővágószőlősen öt minősített gazdánk készül a környezet iránt elkötelezett vendégek fogadására. A Somogy megyét Baranyával összekötő Zselici Tájvédelmi Körzet nyolc településén, Gyűrűfűtől Szennáig és Bárdudvarnokig, nyolc településen hat vendéglátó készült fel „környezetbarát vendéglátóként” a természetjárók fogadására.



Országos Képfestő Fesztivál – Nagynyárád

Mi az Ökoporta?

- Olyan falusi vendéglátóhely, amely kényelmes és jól felszerelt, szálláshelyként a 3, vagy 4 napraforgós minőségi kategóriába tartozik.
 - A szálláshely természetvédelmi értékek közelében fekszik, a vendéglátó felkészült a környék látnivalóinak a bemutatására.
 - A szálláshely és környezete környezetbarát és hagyományőrző kialakítású, energia és víztakarékos, hulladékát komposztálja, és szelektív módon gyűjti.
 - A vendéglátók ragaszkodnak kulturális tradícióikhoz, őrzi a táji, termelési hagyományokat.
 - Helyi élelmiszer és/vagy kézműves termékeik vannak, amelyeket szívesen mutatnak be vendégeiknek, kóstoltatják meg a helyi ízeket.
 - A vendéglátók ismerik a környék túraútvonalait, kulturális programjait, ezeket vendégeiknek is ajánlják.
- Tehát: természet élmény + helyi ízek és kultúra + vendégbarát-ság a falusi portán = Ökoporta

Dr. Szabó Géza
a Baranya Megyei Falusi Turizmus
Közhasznú Szövetség elnöke

Az ökoporta-hálózat egyik példája: a gyűrűfűi Lovastanya Vendégház

A Dél-Zselic gyönyörű lankái között, természetvédelmi területen fekszik hazánk egyik első ökológiai faluja, Gyűrűfű. A hajdan virágzó kis település – melynek nevét már 1332-es írásos források is említik – az egykori rendszer körzetesítési politikája miatt az 1970-es években elnéptelenedett. A régi falu helyén a 90-es évek közepén telepedett le a mai rohanó, túlcivilizált, városi életformát elhagyó, emberléptékű társadalmi modellt kereső néhány család.



A Friedrich család által üzemeltetett lovastanya egyszerre hagyományőrző és környezetbarát

Gyűrűfű a kihalt falu újjászületésének példájává vált Magyarországon. Az idei évet az ENSZ a Biológiai Sokféleség Évének nyilvánította. Ennek tiszteletére hirdettek versenyt Európa öt országában, köztük hazánkban, melyben keresték országuk Biodiverzitás Fővárosát. Gyűrűfű a legkisebb települések kategóriájában az előkelő második helyezést érte el, Baranyában pedig a legjobbnak bizonyult.

A jelenleg itt lakó hét család igyekszik ötvözni a hagyományos és a modern életformát, s tőlük telhetően takarékosan, környezettudatosan élnek. A házak természetes anyagokból (vályog, kő, fa) készülnek, nádágyas szennyvíztisztító tartozik hozzájuk. A fűtés fával,

illetve napenergiával történik. A csapadékvizet ciszternákban gyűjtik és vegyszert nem használnak. A településen a következő biotermékek vásárolhatók: kecske és tehéntej, illetve az ezekből készült sajt, túró és kefir, illetve hús és tojás. A településen 2007-ben avatták fel a Szent László tanösvényt, amelynek mentén elhelyezett táblák bemutatják a falu múltját, jelenét és a környék természeti kincseit.

A hét család közül a *Friedrich* család által üzemeltetett, ökoporta minősítést elnyert Lovastanya Vendégház nemcsak a falusi vendégfogadás színhelye, hanem az idelátogatást tévő, vályogépítészet iránt érdeklődő csoportok bemutatóhelye. A vendégházban a berendezés is hagyományőrző és környezetbarát: természetes alapanyagú bútorzat, textíliák, antiallergén ágyneműk és hagyományőrző tárgyak kerültek elhelyezésre.

A portán felszerelt pihenőkert és játszóudvar áll a vendégek rendelkezésére, kikapcsolódásra számos program illetve szolgáltatás közül választhatnak az érdeklődők: a házigazda képzett lovasedzőként oktat és lovastúrákat vezet, a ház asszonya igény esetén gondoskodik a helyi termékekre alapozott étkezésről, a túrázni, kocogni vágyóknak bemutatja a környék természeti értékeit, illetve elmeséli a falu történetét. A gyerekek a lovagoltatásban, az íjászat tanításában, illetve a túravezetésben segítenek. Továbbá kézműves foglalkozásokba való bekapcsolódásra is lehetőség nyílik a nyugodt, csendes környezetben.

LOVASTANYA VENDÉGHÁZ
Cím: 7683 Gyűrűfű, hrsz. 086/4
Mobil: 20-665-5960
E-mail: lovastanya@gyurufu.hu
Honlap: www.gyurufu.hu/lovastanya

(Forrás: www.gyurufu.hu)

Falusi életmód táborok országszerte

Szövetségünk ajánlatában országosan több életmód tábor is szerepel. Ebből szeretnénk a teljesség igénye nélkül kettőt – a zalai Csicsergő Szabadidőközpontot és a Boglártanya Erdei Iskoláját – bemutatni.

Csicsergő Szabadidőközpont

A Csicsergő Szabadidőközpont Göcsej szívében, Nován csodálatos természeti környezetben található, ahol modern, jól felszerelt szálláshelyen és gazdag programválasztékkal várja a gyerekeket, diákokat. A környék adottságainak köszönhetően változatos, az iskolai tantervekhez kapcsolódó foglalkozásokat és érdekes szabadidős tevékenységeket tudnak biztosítani. A táborok alkalmával szervezett foglalkozásokon az elméleti mellett gyakorlati ismereteket is szerezhettek a gyerekek a népi gasztronómiáról, megkóstolhatják a kemencében sült lángost és saját készítésű mézeskalács emlékekkel térhetnek haza. A foglalkozások mellett még marad idő a játékra és sportolásra is a Szabadidőközpont parkjában.

Honlap: www.csicsergo.hu



Boglártanya Erdei Iskola

A Vértesi Natúrpark területén, a Vértes hegység déli lábánál, a vértésboglári Nagy-legelő szomszédságában, szemet és lelket gyönyörködtető természeti környezetben található a Pro Vértes Természetvédelmi Közalapítvány Boglártanya Erdei Iskolája. A helyszín látványosságai változatossága, gazdag növény- és állatvilága, történelmi és kulturális értékei kiváló lehetőséget biztosítanak az erdei iskolai programok és természetismereti táborok lebonyolításához.



A természetismereti oktatás szakszerűségét és minőségét a Pro Vértes Természetvédelmi Közalapítvány saját tulajdonában lévő élőhely-láncolat, az azokon folytatott természetgazdálkodási ágazat érdekes tevékenységekkel és őshonos háziállatokkal, a Vértesi Natúrpark látogatóközpontjának helyet adó Geszner-ház kínálata (Természettudományi Kiállítás), valamint képzett szakvezetők garantálják. Az épületegyüttes felújított főépületében szálláshelyet is biztosítanak. Az erdei iskola programkínálata egy, az évszakhoz és a gyermekek életkorához igazodó alapprogramból, valamint kiegészítő, egyénileg választható foglalkozásokból áll.

(Honlap: www.provertes.hu)

Stresszoldás falun

Rohanó világunkban, mindennapi életünk felgyorsult tempójában szükség van olyan „szigetekre”, mint a Hajdú-Bihar megyei Bárádon található Koroknai Porta, ahonnan egyhetes kikapcsolódás után mindenki pihenten térhet vissza a mindennapok forgatagába. Az itt töltött idő elfeledteti a hétköznapi rohanását, közelebb hozza egymáshoz és a természethez a családokat. A természet és az állatok közelsége, a csend, a nagy udvar, a házigazdák vendégszeretete, a porta szolgáltatásai biztosítják, hogy a vendég kikapcsolódjon, lazítson, teste-lelke felüdüljön.



A Koroknai portára érkezve egykettőre megfedelkezhetünk mindenről, ami a hétköznapi életben nyomaszt bennünket

A Koroknai Porta négy éve épült vendégháza két öt személyes apartmanból és két fürdőszobás szobából áll. Egyik 30 négyzetméteres szoba játszó helyiségnek van kialakítva, amelyben felnőtt és gyermek játékok is találhatóak. Van itt biliárd, darts, csocsó, legó, társasjáték, de a szövőszéken is szívesen próbálják ki alkotó kedvüket az anyukák és kislányaik. A nagy füves udvar a pihenés és a stressz oldás helyszíne. Udvari játékaink, hinták mászóak, a gyerekek kedvencei, de óriás hintánkban szívesen üldögélnek a felnőttek is. Vendégeinknek lehetőségük van az állatok etetésére, mezőgazdasági munkákban való részvételre, aktív pihenésre, kerékpározásra, horgászatra, házi ételek főzésére, sajt készítésre.

Télen hagyományőrző disznótorokat tartunk, amelyek visszaidézik a régmúlt emlékeit, amikor a család közösen vágta és dolgozta föl az állatot. Vendégeink tevékenyen részt vehetnek a perzseléstől a hurka kolbásztöltésen át a tepertő kisütéséig. Hasonló közösségi élmény, amikor a gyerekekkel – felnőttekkel is – megfejjük a kecskéket és a házigazda segítségével sajtot készítenek belőle. Ez tavasztól őszig nagy élményt jelent gyerekeknek felnőttek egyaránt. A hagyományos módon tartott, nem tápos állatok húsa sokkal finomabb és egészségesebb is. A portán kacsa, liba, tyúk, kecske, borjú, gyöngytyúk, pulyka, ló található, melynek a mindennapi takarmányozásában is részt vehetnek vendégeink. Az állatokkal való foglalkozás, takarmányozás, törődés megnyugtató pihentető a városi emberek számára.

A környék kis forgalmú útjain kerékpározási lehetőség is van. A porta tíz kerékpárja biztosítja ehhez a lehetőséget. Több kidolgozott kerékpártúra ötletünk is van 10–70 kilométerig. Kerékpározás közben megismerhetik falunk és a környék településének épített értékeit és népi kismesterségeit. Három éve nagy sikerrel üzemel a településünkön a portánktól mindössze egy kilométerre található horgásztó, mely nem csak kitűnő kikapcsolódás és sport, hanem pihentető és megnyugtató programlehetőség a szabad levegőn. Falunk alatt húzódik a Hortobágyi Nemzeti Park széle ahol különböző tanösvényeken lehet

látni a pusztai növény és állatvilágát. Közeliünkben van a tűzok rezervátum, ami nagy érdeklődésre tart számot. Családunk több száz darabból álló régi használati eszköz gyűjteménye is megtalálható a portán. Sokan mondják is, hogy „olyan, mintha visszarepültünk volna az időben száz évet.”

KOROKNAI PORTA
Cím: 4161 Báránd, Szélmalom út 1.
Mobil: 30-279-2682
E-mail: bela@koroknaiporta.hu
Honlap: www.koroknaiporta.hu

Koroknai Béla
 falusi szállásadó

Papsajt Otthon Konyha a testi felüdülésért

A Papsajt Vendégház nagy családok, baráti társaságok kedvelt pihenőhelye. Fekvése és beosztása ideális helyszínt kínál céges „bulik” megrendezésére. A kényelmes szállás mellett a falusi vendégasztal gasztronómiai élvezeteit és kulturális élményeket is kínálunk vendégeinknek.

Ősszel, télen és tavasszal csak szállóvendégeinket kényeztetjük kulináris élvezetekkel, de ha beköszönt a nyár, nyílik a Papsajt Otthon Konyha, ahol erdőszéli kertünkben a kemence mellett hallgathatják *Edith Piaf* sanzonjait és kalandos életének részleteit, miközben a vendégasztalra francia menüsor kerül. *Villon* mester is életre kel, az estet kemencében sült csülök, és remek helyi borok koronázzák, Kukorica Jancsi történetét a bogrács mellett élvezhetik. Szárnyait bontogatja a kocsmaszínház, mely a középkori fogadók hangulatát idézi. Nyári estéken a borozgatás közepette bakelit party színesíti a palettát, vendégeink óriási bakelit-készletünk darabjait hallgathatják, szabad a tánc. Zenész barátaink is örömmel játszanak a Papsajt-esteken.

Habos kakaó, napfelkelte, madárfütty és házi bukta reggelire. Ha így kezdődik a nap, már nem érhet rossz véget. Ételeinket igyekszünk a lehető legfrissebb és a környezetben termelt alapanyagokból előállítani. Üdítő ital helyett bodza szörp, házi meggylé, ketchup helyett fűszeres házi paradicsomszósz kerül az asztalra. És ha kedve van még meg is tanulhatja a készítését. Mindezt nemcsak szállóvendégeinknek kínáljuk, hanem minden falunkba érkezőnek. Csoportoknak szívesen rendezünk műsoron kívüli estet is, minden ötletet várunk. A programokat Egerszalók hivatalos honlapján a Papsajt-estek logó alatt, valamint a papsajtestek.gportal.hu honlapon és a nadasyerika.hu megosztott honlap Papsajt Vendégház lapján találhatják meg az érdeklődők.

Emellett több környékbeli látnivaló, programlehetőség is várja vendégeinket. Egerszalók természeti képződményeivel, fínom boraival, vizeivel, kőemlékeivel illeszkedik az Egri Kistérség Kő-túra útvonalába. A falu vonzerejét a környezet természeti szépségeinek, a közeli Eger város történelmi hangulatának köszönheti. Igazi nevezetessége a község déli részén a föld mélyéből feltörő hévízforrás. A domboldalon lefolyó víz 1900 négyzetméteres mészkőlerakódást – sódombot – épített. A falu déli részén riolittufába vágott, látványosság-számba menő, felújított barlanglakások találhatók. A kirándulók és horgászok egyik kedvelt célpontja a Laskó-patakon felduzzasztott tó, mely az Egri Bükkalja legnagyobb felszíni vize. A tó élő- és madárvilágával jelentős természetvédelmi érték. A faluban ma is látható barokk templom 1738-ban épült. Itt található a Csodatévő



A Papsajt Vendégházban megszállók nem hagyhatják ki az egerszalóki fürdőzést

Mária-kegykép, valamint a rokokó faragású hordozható Mária-szobor a XVIII. századból. Búcsújáró helyként is ismert, nyaranta fiatalok ezrei látogatnak el a keresztény ifjúsági találkozókra.

Látogasson el hozzánk és bárhol szálljon is meg, keresse a Papsajt estek programját. Kapacitásunk véges, ezért programjainkra és vendégasztalunkhoz előzetes bejelentkezés szükséges.

Nádasi Erika

Domján Edit-díjas színésznő,
falusi szállásadó

PAPSAJT VENDÉGHÁZ
Egerszalók
Mobil: 30-328-4625
E-mail: nadasieri@upcmail.hu
Honlap: www.nadasyerika.hu

