



MEGYEK
A BOLTBA





Megyek a boltba ...

Egy múlt századi vicc szerint a gazdaságos libakolbászt egy-egy arányú keverékből kell készíteni, egy liba és egy ló felhasználásával.

Ha vesszük a fáradságot, no meg a nagyítót, a terméken található címkéről kiderül, egy libamájás 27% libamájat tartalmaz, 73 %-ban sokminden mást, amikben csak egy a közös: a libához semmilyen formában nincs, és nem is volt közük.

Ha azt gondoljuk, ez egyedi eset, vegyük elő a nagyítót és nézzünk körül! Először ott-hon a hűtőben, aztán, ha elég bátrak vagyunk, a boltban is.

Azt, hogy egy élelmiszeren milyen adatokat kell feltüntetni, az Élelmiszertörvény és végrehajtási rendelete szabályozza. Ha az adatok hiányoznak, meggondolandó, hogy legyen-e bátorságunk a terméket megvenni, ehető-e egyáltalán, vagy csak pestiesen szólva, „élelemnek látszó tárgy”.



Egy átlagos élelmiszer boltban kapható még, enni-innivalón kívül, tisztító és tisztálkodószer, kozmetikum. A nagyobb boltokban előforduló újságokról esetleg könyvekről, műanyagáruról, kisebb ajándéktárgyokról itt nem beszélünk.

Az üzletlánc fajtájától eltekintve, a bolt elrendezése nagyon hasonló. A bejáratnál a nem hűtött zöldség, tojás, később tejtermék, húsféle, italok, konzervek. Abban biztosak lehetünk, hogy a mindennap szükséges dolgokat mindig leghátul találjuk. Ahogy a pénztár közelébe kerülünk csupa szükségtelen holmit látunk, kis kiszerelemben, hogy a várakozás alatt támadjon kedvünk a kosárba pakolni őket. Az is érdekes, hogy a gyerekeknek tetsző dolgok gyerek-szemmagaságban vannak. Fáradtak vagyunk, a gyerek nyafog, egyszerűbb megvenni...meg is eszi gyorsan, a vacsorát meg nem kéri.

(A gumicukrot mindenképpen kerülnünk!!!)

Bizonyára vannak nagyon környezettudatos anyák, akikkel ez sosem fordult még elő, de tartok tőle, a többség számára ismerős, amit leírtam.

Bizonyára vannak olyanok is, akik sose vesznek „rágcsát” a gyerekeknek, a konyhájukba csak ellenőrzött bioterméket engednek be, minden ökoszabályt be tudnak tartani, amellet, hogy egyéb területen is sikert-sikerre halmoznak. A füzet nem nekik szól, hanem nekünk, „átlag” anyáknak, akik épp eleget olvastunk már a környezet és egészségtudatosságról ahhoz, hogy folyton lelkiismeretfurdalásunk legyen, mennyi mindent nem tudunk megvalósítani, pedig szeretnénk.

Persze, jobb lenne a gyerek nélkül menni vásárolni, meg még sok minden más jobb lenne, ha másképp lenne, de ez van. Elkeseredés helyett, tegyük meg néhány kis lépést... szinte magától jön a többi.

Nézzük akkor, hogy
mit is veszünk/eszünk
naponta!

Kenyérféle
Tésztaféle
Pelyhek, müzlifélék
Magok (pl. bab, borsó...)
Zöldség és gyümölcs

Tejtermék
-tej
-joghurt, kefir
-sajtfélék
-túrófélék

Felvágott
Nyers hús
Hidegkonyhai készítmények

Mélyhűtött áru

Szárazáru (cukor, só, liszt...)
Konzervek
„zacskós”....
Fűszerek, ízesítők
Ecet, olaj

Italok

Tisztítószerek
Tisztálkodó szerek
Kozmetikum



Pékárú

A kenyér hagyományosan lisztből és vízből készül, élesztő / kovász hozzáadásával, és sok-sok fizikai munkával (dagasztás) Kemencében sül. Ilyet legfeljebb a falumúzeumban, vagy ökotáborokban látunk manapság. A bolti kenyérben térfogatnövelő, színező, lisztkezelő... anyagok is vannak, segítve a gyártást. A mindennapi kenyér kultúránként változó tartalmú és minőségű. Magyarországon mindenféle divathullám, fogyókúra ellenére valóban „mindennapi”, hiszen állandóan ott van a háztartásban. Talán nem mindegy, mit is eszünk.

Süssünk kenyeret?

Akinek van kenyérsütő gépe, a dagasztást megspórolhatja, az előre beprogramozott szerkezet időre előállítja a kenyeret. Sem a gép, sem az áram nem olcsó. Kisebb kenyeret, kalácsot, péksüteményt a sütőben is süthetünk.



A tepsiben sült péksütemény receptje

60 dkg liszt
 5 dkg zsiradék
 3-5 dkg élesztő
 3-4 dl tej
 csipet só

(esetleg 1 tojás megkenni a tetejét)

A lisztet dörzsöljük össze a zsiradékkal, adjuk hozzá a langyos tejben megkelesztett élesztőt (a kelesztéshez egy picit lisztet, esetleg cukrot tegyünk a tejbe). Dolgozzuk ki hólyagosra, ez a dagasztás. Kisebb alma méretű golyókat tegyünk a tepsibe, legalább 5 cm távolságra egymástól. Hagyjuk kelni, majd előmelegített sütőben süssük. A tetejét sütés előtt + alakban meg lehet vagdalni, tetejét tojással kenni, ez a császárzsemle. Tej helyett használhatunk vizet. A zsiradék lehet oliva olaj is.

Vagy egy még egyszerűbb zsemleféle, mérni se kell, élesztő sincs benne.

3 bögre lisztet összekeverünk 1 sütőporral (1 csipet sóval), belemorzsolunk egy fél margarint/vajat (12,5dkg) fél bögre tejet, (1 tojást) esetleg 1 evőkanál cukrot. Másfél centi vastagra nyújtjuk, 5 cm-es korongokat szaggatunk belőle. Előmelegített sütőben sütjük.

Tepsiben kenyeret is süthetünk, egy kis gyakorlással. Előre készítsünk kovászt, a dagasztás előtt 7-8 órával. Egy dkg élesztőt 8 dl kézmeleg vízben, egy kanál mézzel felfuttatunk, majd annyi lisztet keverünk hozzá, hogy tejföl sűrűségű legyen. Ezt is felfuttatjuk. A dagasztóteknőben (ami nyugodtan lehet egy nagyobb mély tál is), mélyedést készítünk a lisztben, és addig kevergetjük a beöntött

pépet, amíg nehezen gyúrható tésztává nem áll össze. Ez a kovász. Másnap lehet dagasztani a megmaradó liszttel, langyos vízzel. Ha jól megkelt, többször át is gyúrtuk, akkor előmelegített sütőben egy óra alatt megsül. Hát erre biztosan nem sokszor szánunk majd időt a közeljövőben....

Akkor marad a bolti kenyér. Ne sajnáljuk az időt rá, keressük meg az elérhető kínálatból a legjobbat. A liszt legyen teljes kiőrlésű, a búzán kívül más gabonafélékből is készülhet. Kezeljük fenntartással a „tartós” kenyereket, a leírásban olvashatjuk mi minden van benne még, azon kívül, amitől kenyér a kenyér. Ha diétára szorulunk, élesztő nélküli kenyeret is találunk. Ilyet is süthetünk.



Tésztafélék

A száraztészta hagyományosan sok tojással készültek. Újabban tojás nélküli változatok is kaphatók, érdemes ezekkel próbálkozni. A liszt legyen teljes kiőrlésű. Ha módunk van rá, válasszuk az ellenőrzött bioterméket, így biztosak lehetünk benne, hogy az alapanyag és a gyártás is „vegyszermentes”.

Pelyhek, müzlifélék

Minél kevesebb gyártási folyamaton ment keresztül a mag, amiből a müzlialap készül, annál több értékes összetevő maradt benne. Kész müzli helyett keverjünk bátran ízlésünk szerint a legegyszerűbb alapanyagokból aszalt gyümölcscsel, olajos magvakkal saját müzlit.

Magok (pl. bab, borsó...)

A hagyományos háztartásban ősszel betakarított bab kitartott a következő betakarításig. El nem romlott volna akkor se, csak elfogyott... Száraz, hűvös, de fagymentes helyen kellett tárolni. A mai lakásokban kevés erre alkalmas hely van, ezért ne raktározzunk!



Zöldség és gyümölcs

Ezeket az árutak a piacon, vagy közvetlenül a termelőtől a legjobb beszerezni. Amennyiben erre nincs módunk, a bolti kínálatból keressük a hazait. Minél kevesebbet utazik a zöldség és a gyümölcs, annál kevésbé kell éretlenül leszedni. Minél kevesebbet utazik, annál kevésbé kell „rothadásgátló” anyagokkal kezelni. Minél kevesebbet utazik, annál kevesebbe kerül, hiszen az utaztatási költségeket is a vásárló fizeti meg, még akkor is, ha a termék olcsónak tűnik.

Az idényzöldség és idénygyümölcs néhány hétnapig kifejezetten olcsó. Érdemes ekkor befőzni is belőle. Megfelelően csírátlánítva (ez a száraz ill. nedves gőzt jelenti) tartósítószer nélkül eláll. A mélyhűtőbe

elrakott fedarabolt, kimagozott „konyhakész” gyümölcszöldség télen meggyorsítja a főzést, de gondoljuk végig, mennyi energiát fogyasztott el a termék addig a hűtőben. Ha a mélyhűtő külön kapcsolható, használjuk csak akkor, amikor valóban szükséges. Érdemes gyümölcsaszalással kísérletezni, először almával, az a legegyszerűbb. Hámozott, hajszálvékonyra szeletelt almát aszalókosár híján egy szitába szórunk, árnyékos helyen tartjuk, naponta óvatosan átforgatjuk. Néhány nap alatt megszárad. Gyorsíthatjuk a folyamatot, ha a más okból bekapcsolt, hűlő sütőbe tesszük. Ha nem akarjuk, hogy megbarnuljon, spricceljük meg citrommal aszalás előtt. Az aszalt gyümölcs egészséges „rágcsa”.

Tejtermék

Ha van tejallergiás a családban, keressünk tejmentes termékeket mindenkinek. Érdemes egyfélélt főzni, tálalni, ne érezze magát kirekesztve az, aki bármilyen okból diétára szorul.

Ha nincs gond a tejtermékkel, keressünk „házitejet”, túró tefelt. A piacokon ellenőrzött minőség kapható, de vigyázzunk, rövid ideig áll el. A boltban se a „tartós tejet” keressük. Egyszerű kísérlet: öntsünk egy kávéscsészébe a tejből és hagyjuk a konyhasztalon reggelig. Ha megalszik, tényleg tejet vettünk..... különben ez is csak egyike az „élelemnek látszó tárgyaknak”.

Sajt

Kerüljük az ömlesztett sajtokat, sajtkrémeket. Hajdan a szerzetesek hónapokig érlelték a sajtot. Ma a gyártás során a folyamat felgyorsul, az „érlelésgyorsító” adalékanyagok-hatására.

Joghurt, kefir

A natúr változatot keressük, ízesíteni tudjuk mi is, ha szükséges.



Nézzük meg, mi minden van benne! Hűtés nélkül, de mégha hűtve is, hónapokig eláll. Persze, tudom, finom. Van bátorságunk keverni egy habos-csodát otthon?

...10 perc...

Vigyázat, nem áll el!

Az alapanyag natúr joghurt vagy kefir, ízlésünktől függően. Fél literhez 1 tojás kemény habját keverjük, hozzáadunk ugyanannyi térfogatú hámozott/darabolt gyümölcsöt. Díszíthetjük tejszínhabbal (esetleg közé is keverhetünk) A savanykás gyümölcsökhöz joghurt való,

az édesekhez inkább kefir. Külön cukor felesleges bele, de ha mégis, használjunk inkább mézet.

(csakival borított tejtermék rudacska és társai: szeretjük, de ára aránytalanul magas, olvassuk el az összetevőket, mi is van benne...mennyi? Mennyiért?)



Felvágottak, füstölt húsok

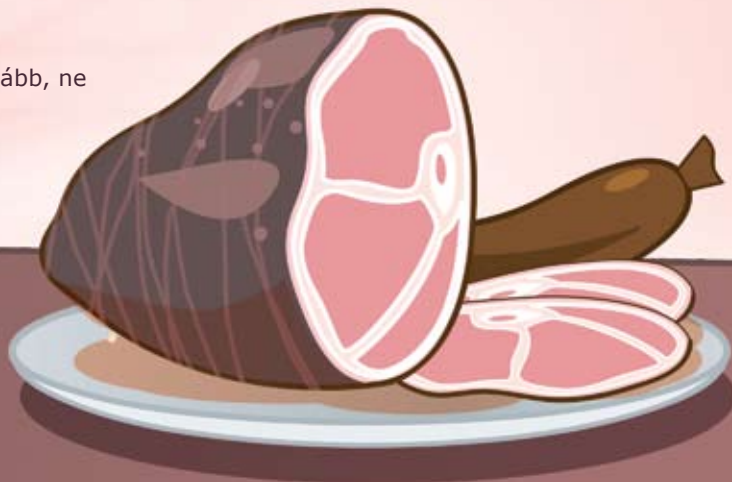
Senkit se beszéljek rá a húsmentes táplálkozásra, de ne féljünk csökkenteni az állati fehérje arányát az étkezésünkben.

Ugyanez vákumban

Felejtünk kinn az asztalon egy szeletet a vákumból kivett felvágottból, amit reggel látunk, biztos nem ehető. És tegnap este?

Nyers hús

Frisset vegyünk inkább, ne fagyasztottat.



Hidegkonyha

Gyakran látni a boltokban önkiszolgáló salátapultot, ahol egy műanyag dobozba magad válogathatod össze a salátának valót. Találsz öntetet is mellette. Amiből válogathatsz, néhány órája már biztosan ott áll. Az öntet ki tudja miből készült...

Nézzük meg jobban, mi is van ezen a pulton, és készítsük el a salátát otthon, idényzöldekből és gyümölcsből. Az öntet tejföl/joghurt/kefir, olívaolaj, balsam-ecet vagy turmixolt növény alapú egyaránt lehet, az ízesítés bátorság kérdése.

Készítsd el a salátádat, megtisztított, apróra felvágott nyers (vagy főtt) idényzöldségből.



Hirtelen főzni szeretnénk valamit, kivesszük a hűtőpultból a készterméket. Mire hazavittük félig kiolvadt, igen hamar kész is. Persze, nem olyan, mintha mi főztük volna, de legalább gyorsan van főtt vacsora. Ha korábban otthon egyszerre nagyobb adagot főztünk, a felesleget frissen eltettük a mélyhűtőbe, (nem a 2 napos maradékot!), akkor vegyük elő most... mielőtt elindulunk a boltba. A bolti hűtőpultot elkerülhetjük, mire visszaérünk a vásárlásból kezdetjük melegíteni a saját főztünket, addigra pont eléggé kiolvadt.

A mélyhűtőpultból választhatunk nyers, tisztított, „konyhakész” gyümölcsöt-zöldséget”, ha éppen nincs szezonja. Áruk borsos, hiszen a hűtés-tárolás költségeit is meg kell fizetnünk.



Szárazáru (cukor, só, liszt...)

Magyarországon jódozott sót használjunk. A cukor káros hatásairól épp eleget olvasunk, hallunk, mégis vesszük/esszük. Ahol lehet, helyettesítsük mézzel. Főzéskor úgy a cukor, mind a só mennyiségét csökkenthetjük fokozatosan. A megterített asztalról „felejtsük el” a sőtartót.

Konzervek

Tartósított élelem, fémdobozban. Kerülendő.

„zacskós”... leggyakrabban levesek.

Sok-sok mesterséges anyag, nyomokban szárított növény minden esetben „ízfokozók” (E620 és társai). Kerülendő. Még rosszabb a helyzet azokkal, amiket főzni sem kell, csak forró vízzel összekeverni.

Nagyon gyors leves a köménymagos vagy sima rántott leves, nem fogunk elhízni tőle. Ha szereti a család a levest, próbáljuk ki a krémleveseket házilag, hiszen ez nem más, mint a megfőzött, összeturmixolt zöldség vagy gyümölcs fűszerezve.

10%-osnál erősebb ecetet csak takarításra használjunk. Sajnos az olíva olaj drága, de szüksége van rá a szervezetnek. Salátákhoz pár csepp elég, használjuk pároláskor is.

Igen kevés kell belőlük, ne tároljuk sokáig. Keressük a kis kiszerelést. Ha van megfelelő kamránk, próbálkozhatunk fűszerszárítással is. Következő szezongig eláll, ízét össze se lehet hasonlítani a boltival.



Italok

Az ország nagy részén az EU-s előírásoknak megfelelő a csapból folyó víz. Ha ilyen helyen lakunk, igyunk bátran. Ha ragaszkodunk az ásványvízhez, nézzük meg jól a címkét, hiszen sokféle ízesített csapvíz is kapható, feltalálási helyük a boltban az ásványvizes polc. A minőség mellett, válasszunk olyan vizet, ami kevesebbet utazott.

Ha szörpöt veszünk az ilyen-olyan ízű helyett keressünk olyat, amiben címkéje szerint van gyümölcs. Hány százalékban is? Elő a nagyítót! És mi az a sok minden, ami még benne van? Házi szörpöt idénynek megfelelően bodzából, málnából, meggyből, csipkéből... készíthetünk.

Mi is az üdítőital?

Nézzük a címkét, (ne feledjük, az összetevők sorrendje csökkenő, lefelől van, amiből a legtöbb, leghátul, amiből a legkevesebb van benne) „Szénsavmentes citromízü üdítőital, 1%-nál kevesebb gyümölcsstartalmú. Összetevők: víz, A cukor és/vagy B glükóz-fruktózsörp (lásd a kódot a kupakon), savanyúságot szabályozó anyagok: citromsav és nátrium-citrát, teakivonat, citromlé (0,1% sűrítménnyből) aromák, antioxidáns: aszkorbinsav.” Rá van még írva, kiemelve, hogy tartósítószer nem tartalmaz, holott az antioxidáns éppen az élelmiszerek tartósítását szolgálja. Azt hisszük, „E-szám mentes” italt vettünk, holott a gyártó csak kihasználja a törvény adta lehetőséget, hogy a

rövid (E-szám) azonosító helyett kiírja az összetevő nevét. Van benne: pl. E300, E330, E331...)

Fentebb egy szelíd példát vettem. Az üdítőitalos polc sokkal durvább összetevőjű innivalókat is tartalmaz. Mit veszünk meg? Mennyiért is? Egyetlen citrom felhasználásával készített limonádénk gyümölcstartalma százsorosa a fentinek és nincs benne még aroma se. Próbáljuk ki!

Válasszuk a visszaváltható üveget!
(Az alkoholos italokról és az élvezeti szerekről külön füzet készül.)



Sokat reklámozzák őket, az újabb szerről megígérve, hogy szemben a hagyományosal, nem árt a bőrnek, erőfeszítés nélkül tiszta lesz a felület, sőt még illatos is. És természetesen még olcsó is, de legalább „megéri az árát”, ez a „drága” szinonímája a reklámok nyelvén. Igen gyakran –ugyanaz a gyártó – ugyanarra a problémakörre hoz újabb és újabb szereket, bizonyítva ezzel, hogy korábbi hirdetéseiben nem mondott igazat. Akkor most miért higgyünk neki?

A valóban „hagyományos” tisztítószer, az ecet, a mosósóda, a szódabikarbóna, is hozzáférhetőek, biztosan kevesebb allergiás panaszt okoznak és néhány csepp illó olajjal az illatot is produkálhatjuk. Tényleg olcsó, kísérletezzünk!



A mosakodáshoz elsősorban víz szükséges és némi szappan. A mindenféle habok gélek, tusolócsodák feleslegesek.

Fogkrém és legkésőbb 3 havonta, fogkefe vásárlásánál kérjük ki fogorvosunk tanácsát. Életkorunktól és fogaink állapotától függően más-más eszközökre van szükségünk. Ennél is fontosabb a helyes fogmosás megtanítása, 3 éves kortól, amelyhez szintén fogorvosunk ad segítséget.

Inkább ne itt vásároljuk! Kis utánajárással találunk olyan ellenőrzött natúrkozmetikumot, amely rendelkezik a német BDIH (Bundesverband Deutscher Industrie und Handelsunternehmen für Arzneimittel, Reformwaren) védjeggyel. Ilyen magyar védjegy nincs, a natur, bio stb. szavakat kontroll nélkül lehet a termékekre írni. Fogkrémet és tisztálkodó szereket is inkább ott keressünk, ahol a beltartalom garantált. Mindezekről részletes felvilágosítást nyújt Tanácsadó Irodánk.





Néhány szó a csomagolásról

Egy 21x21x3 cm-es téglatestbe 14 db csokoládét csomagolnak (egyenként) majd az üres részt műanyaggal töltik, ez a „bon-bon”, amit ajándékba kaptunk, meg persze adni is szoktunk. Megehető 150 g, a többi szemét. Minél drágább egy arckrém annál nagyobb a csomagolás, nehéz, vastag a tégely, benne 15 ml (de legfeljebb 30) a krém, amitől azt hisszük, meg fogunk fiatalodni.

Nézzük egyszer végig, mikor elrakjuk otthon a megvásárolt holmit, mekkora halom szemét lesz abból a csomagolóanyagból, amire csak addig volt szükség, míg hazahoztuk a termékeket. Hogyan tudjuk a „hegyet” csökkenteni? Mindig vigyünk kosarat, mosható vászonszatyrot. A felesleges göngyöleget látványosan hagyjuk a boltban. Vásárlás előtt gondolkodjunk, no persze, nem csak a csomagolásról...



Gondolom, az eddig leírtak is rengeteg kérdést vetnek fel. A gyakorlat újabb jó ötleteket hoz. Kérdéseivel, kipróbált ötleteivel keresse Tanácsadó Irodánkat!

Várjuk!

A Környezeti Tanácsadó Irodák Hálózata, melynek tagja a Levegő Munkacsoport is, 1997 óta fűzi egybe azon zöld szervezeteket, amelyek lakossági tanácsadással kiemelten foglalkoznak.

A hálózat az ország minden részében elérhető.

(www.kothalo.hu)

Az irodákban tájékoztató kiadványok, tematikus füzetek, szórólapok kaphatók.

Az érdeklődő lakosok tanácsadók segítségével gyorsabban juthatnak információkhoz, adatokhoz, támogatást kaphatnak környezetvédelmi ügyeik intézéséhez.

Néhány honlap, ahol érdekes információkat találhatunk

Greenfo, zöld irányítú a neten www.greenfo.hu | Zöld Magazin www.zoldmagazin.com | Mindentudás Egyeteme www.mindentudas.hu | Magyar Élelmezésipari Tudományos Egyesület www.mete.mtesz.hu | Élelmezés az Élelmezésvezetők Országos Szövetségének Szakmai és Információs Folyóirata www.elelmezesvezetok.hu | Piszkei Öko Kft. www.piszkeioko.hu | A BDIH minősítésről www.kontrollierte-naturkosmetik.de | A környezetbarát egészségügyről www.hcwh.org | A kozmetikumok összetevőiről www.ewg.org/reports/skindeep | A környezet-egészségügyi kérdésekkel foglalkozó EPHA www.env-health.org | Az Európai Fogyasztóvédelmi Szövetség honlapja www.beuc.org és a magyar, az Országos Fogyasztóvédelmi Egyesület www.ofe.hu | A Magyar Természetvédők Szövetsége és a Levegő Munkacsoport közös honlapja www.vegypresszio.hu | Tudatos Vásárlók Egyesülete www.tve.hu | www.tudatosvasarlo.hu | Civil Rádió www.civilradio.hu | Energia Klub Környezetvédelmi Egyesület www.energiaklub.hu | A magyar Greenpeace www.greenpeace.hu |

Vegyí anyagok kívül-belül www.levego.hu/konyvtar/olvaso/vegxyianyag.htm
| Vegyszerek a vacsorában www.levego.hu/konyvtar/olvaso/levego5.htm |
A Kétezeregy Kiadó könyvei www.ketezeregy.hu különösen: Eva Kapfelsperger - Udo Pollmer *Halál a konyhában* | Hans - Ulrich Grimm *A leves hazudik*
| Ránky Edit - *Natúr csemegék, finomítatlan finomságok, receptek*
Egészségkorrás Kiadó Bp. é.n. | Dr. Sohár Pálné-Dr. Domoki János *Az ételmisszer adalékanyagok E-számrendszere* OÉTI Bp.1997 | Dr. Oláh Andor-Kállai Klára-Vadnai Zsolt *Reformkonyha* Mezőgazdasági Könyvkiadó Bp. 1985 | Laurel Vukovic *1001 természetes házi patikaszer* IKAR Prága, 2005 | von Au, Franziska *Házi receptek minden betegségre* Magyar Könyvklub, Bp. 2003 | Costain, Lyndel *Szuper-tápanyagok kézikönyv* Mérték, Bp. 2005 | Könczey Réka- S. Nagy Andrea *Zöldköznapi kalauz* Föld Napja Alapítvány, Bp. (1. 2. 3. kiadások)
| Mindell, Earl *Gyógyfüvek bibliája* Glória kiadó Bp. 1999 | Rápóti Jenő-Romváry Vilmos *Gyógyító növények* Medicina, Bp. 1980 | Rózsa Sándor *Testápoló kislexikon* Ökotárs Alapítvány, Budapest, 2001 | Then Mária *Biokozmetikumok gyógynövényei* TIT BP. 1989 | Waniorek, Linda *Természetes kozmetika mindenkinek* Medicina, Bp. 1990 |

A lónak mindkét oldalán kényelmetlen utazni, egyedül a hátán ülve kellemes, vagyis, ne essünk az egyik végletből a másikba. Ha eddig előszeretettel kerestük a reklámozott újdonságokat, szinte csak kiegészítőket vásároltunk, és azt sem tudtuk, hogy kell a sütit bekapcsolni, akkor semmiképpen se az otthon sütött kenyérral kezdjük az átalakulást. Ne akarjuk egy nap alatt megváltoztatni minden eddigi szokásunkat, nem fogunk sikert aratni.

Az egészséges életmód áldásos hatásait saját bőrömről tapasztalva, öntudatos anyaként egy nap alatt száműztem otthonról minden

egészségtelennek tartott enni-valót. Eltelt egy kevés idő, mikor nagyobbik fiam, arra a kérdésre, hogy mit kér a születésnapjára, azt válaszolta, kolbásszal töltött karajt. Kitartó küzdelmemet látva, lányom legnagyobb dicsérete az volt, hogy ez a süti már olyan, mint az igazi...

Azóta már hosszú receptgyűjteményem van azokból az ételekből, amik finomak, és egyúttal egészségesek is. Nagyon izlenek, nekünk. Más családban lehet, hogy nem lenne sikere a főztőmnek. Ezért javaslom, mindenki kísérletezzon bátran, ne kész recepteket keressünk.



kiadja a [Levegő Munkacsoport](#) | írta: [Hajtman Ágnes](#) | felelős kiadó: [Lukács András](#)

grafikai szerkesztő: [Artistokrats d.s.](#) & [OTOart](#)

A kiadvány a Környezetvédelmi és Vízügyi Minisztérium Környezetvédelmi és Vízügyi Előirányzat támogatásával készült.





Levegő Munkacsoport

1075 Budapest,
Károly körút 3/a III. 2.

1465 Budapest, Pf. 1676
telefon: 06-1-411-0509
fax: 06-1-266-0150
e-mail: levego@levego.hu

www.levego.hu

Budapest, 2007