

## Természetesen egészséges

A tökmagról eddig feltehetően legtöbbünknek a focimeccsek állandó tartozéka jutott eszünkbe. Eleddig, hiszen a múlt héten pénteken és szombaton, a Maranta Plussz üzletében nagyszabású, kóstolóval egybekötött bemutatón jóval alaposabb ismeretekre tehetünk szert a tökmag és a tökmagolaj szervezetünkre gyakorolt jótékony hatásairól.

Egy, a Grazi Műszaki Egyetem Biokémiai Intézetében, Prof. Dr. Albin Helmetter egyetemi tanár vezetésével és Dr. Franz Siegfried Wagner biokémikus és élelmiszerszakértő közreműködésével az elmúlt két év tanulmányaira alapozott publikáció szerint a tökmagolaj védelmet nyújt a szabad gyökökkel szemben. A szabad gyökök rendkívül reaktív anyagok, melyek szerepet játszanak a betegségek kialakulásában és lefolyásában (pl. érelmeszesedés, öregedési folyamatok többek között). A tanulmány eredményei arra mutatnak rá, hogy a tökmagolaj különösen gazdag hatékony védőanyagokban (antioxidánsokban), amelyek a szabad gyököket teszik ártalmatlanná. A tökmagolajban csekély mennyiségű vízben oldódó antioxidánsok is fellelhetők. Ezek jóval hatásosabbak, mint a már ismert zsírsavban oldódó antioxidánsok

(pl. E-vitamin), melyek szintén előfordulnak nagy mennyiségben a tökmagolajban.

A tudományos megalapozottsággal közölt információk, és a tökmagolaj pontos összetételét bemutató táblázatok mellett a terített asztal volt a legcsábítóbb

Tökmagolajban pácolt filézett sült jércemell vagy comb (készülhet más szárnyas húsból is)

**Hozzávalók:** 3 db filézett jérce mell vagy 6-8 db comb, 1 EK grill fűszersó, 4 EK tökmagolaj, 5 dkg vaj, 1 dl fehérbor.

**Előkészítés:** Előző este bepácoljuk a húsokat, melyet előtte megmosunk és lecsepegtetünk, majd bedörzsoljük a fűszerkeverékkel, tábla helyezzük, és egyenletesen meglocsoljuk tökmagolajjal. A tálat szorosan lefedjük, és másnapig hűtőszekrényben hagyjuk.

**Elkészítés.** Másnap a sütőt 180 °C-ra előmelegítjük. A húsokat kiemeljük a pácléből, tepsibe helyezzük és a páclét is ráöntjük. Az 5 dkg vajat felkockázzuk és a húsokra tesszük, alálöntjük az 1 dl fehérborral. A tepsi légmentesen lezárjuk alufóliával és a sütő középső részébe tesszük. Kb. 60 percig (puhulásig) pároljuk, utána le vesszük a fóliát és megforgatva pirrosra sütjük.

Körétek petrezselymes újbúrgonya vagy párolt rizs és friss saláta illik hozzá.

az érkezők számára. Megkóstolhatták a tökmagolaj felhasználásával készült különféle salátákat, valamint a sózott, és édes ízesítésű (fehér és tejsókis, kávé, fahéjas, vaníliás, narancsos) tökmagokat. A tökmagolaj és az ízesített tökmagok ezentúl a Maranta Plussz üzletében mindig kaphatók lesznek. Az előállításukhoz szükséges tökmagot a szarvasi Agroselect Kft. termelteti Magyarországon.

T.L.

## Rekordra készülnek

Az elővételi jegyeladási adatok alapján minden eddiginél több résztvevő várható a július 13-án kezdődött, s július 17-én véget érő, immár hatodik alkalommal rendezett Hegyalja Fesztiválra. A szervezők és a fellépők mellett az érintett települések és szolgáltatók is felkészültek a rohamra: a MAV és a Volán például sürített járatokkal, pótszerelvényekkel tette rugalmasabbá a közlekedést.



A tervek szerint az idén ötvenezresre is duzzadhat a Hegyalja Fesztivál látogatóinak száma, amire nem csak az elővételi adatok utalnak, hanem a korábbi évek dinamizmusa: 2000-ben tízezeres növekedést élvezte a programok, majd ez a szám évről évre jelentősen nőtt, tavaly már 41 ezer fizető néző fesztiválzót rakamaztunk Tisza-kempingben. Mind ez komoly előkészületi munkákat igényel: az időjárási szélsőségek esetén is használható terep kialakítása, a kommunális és ellátási infrastruktúra bővítése és természetesen a programkínálat szélesítése.

Ez utóbbi terén különösen impozáns akinál, hiszen hat zenei színpadon 160 koncert – köztük több külföldi előadó műsora – szórakoztatja a jelenlévőket, továbbá több mint félszáz civil progra-

mot tekinthetnek meg az érdeklődők. A külföldi előadók közt van a svéd Clawfinger, a brit-pakisztáni Astan Dub Foundation, a szintén brit Transglobal Underground (ők nem csak zenét, hanem vizuális csemegét is jelentenek majd népi showjukkal), valamint az EZ Rollers, Lord Bishop, a Hybrid, Boban Markovic Orkestar, de természetesen a legfontosabb hazai előadók is jelen lesznek, a teljesség igénye nélkül: Kispál és a Borz, Tankcsapda, Anima Sound System, Hooligans, Korai Öröm, Colorstar, Neo, valamint az elektronikus zenei szcéna legfontosabb képviselői: Palotai, Naga, Titusz.

A kulturális szféra és a közélet több ismert szereplője is részt vesz a fesztiválon, egyebek közt Faludy György költő, Vágyóvgyi B. András író, Nyíró András író, Török Gábor és Góro-Szász András politológusok, valamint Gyurcsány Ferenc miniszterelnök, Bozoki András kulturális miniszter, Gombos András, a környezetvédelmi és vízügyi tárca politikai államtitkára.

Továbbra is hangsúlyt kap a környezetvédelem Hegyalján, nem csak a Zöld Sátor sokrétű programjai, illetve a jelen lévő zöldszervezetek miatt, hanem azért is, mert a fesztivál területén a hulladékterhelést szelektív gyűjtéssel, illetve „visszaváltható” szeméttesztaók kiosztásával kívánják enyhíteni. További info: [www.hegyalfesztival.hu](http://www.hegyalfesztival.hu) (pr)

Blaskó Mihály

## És Gaia visszavág

Már Gaiát halálosan megsebeztek,  
És Gaia visszavág,  
Már Bábélt, már Csernobilt építették,  
Maguknak új hazát.

Tudásalmából túl sokat haraptak,  
S a falat fennakad,  
Ránk eresztik poklát az atomnak,  
S már Gaia is hasad.

Irtják a trópusi esőerdőket,  
Mindnyájunk tujéjét,  
Mert gépeik vannak, s nagyon erősek,  
S a profit sem elég.

Elégetik a Föld olaját, szénét,  
Nem kell a víz, a szél,  
S hol angyalok játszanak égi zenét,  
A szög már odaér.

Már klónoznak és génmanipulálnak,  
Már Istent játszanak,  
S a teremtett világ iránti alázat  
Gógjukön fennakad.

Már Gaiát halálosan megsebeztek,  
De Gaia visszavág,  
Kétszáz kilométeres szélességgé,  
És törnek már a fák.

Kétszáz liter víz négyzetméterenként,  
S a falvak víz alatt,  
Szakadnak le a jéghegyek egyenként,  
S már város sem marad.

Gaia, mint óriási lüktető sejt,  
Még éli életét,  
Mely oly szép volt és oly élhető kert,  
Már írják végzetét.

A két bolygó, Istennek szeme fénye,  
S horitják mély sebek,  
Az egysejtűt többet tettek érte,  
Mint a bölcs emberek.

Gaia erejét, Isten a hatalmát  
Mutatná: ne tovább!  
De őrzi még a Gonosz birodalmát –  
S elveszti otthonát.

A *Gaia elmélet* – James Lovelock 1979-ben publikált elmélete – a Föld megértésének tudományos kifejtése. A tudósok többsége a Föld egészét nem egy élő szervezetnek tekinti, nem látja összefüggő, kölcsönös kapcsolaton alapuló egésznek. De a Gaia elmélet megváltoztatja ezt. Először is azt állítja, hogy az élet jelentős hatással van az élettelen környezetre. Ilyen például a légkör összetétele, mely aztán visszahat az egész Föld élővilágára. A Gaia elmélet azt „szoros kapcsolásnak” nevezi. Olyan kapcsolatot ért ez alatt, amikor a kapcsolatban részt vevő felek bármelyikében létrejövő változás a másik félre azonnal hatással van és viszont. Másodszor azt mondja, hogy ebből a szoros kapcsolatból élő és élettelen között váratlanul egy közös vagyion bukkan elő. Ez a „felbukkanó vagyion” Gaia a Föld, mint egységes egész, amely segítségére van a két meghatározó elem fenntartásának. Egy olyan egész világra kiterjedő környezetre és a hőmérsékletre, mely megfelelő az élet fenntartásához a zavaró körülmények ellenére is, akár kívülről vagy belülről jönnek.

## Mándy, Örkény, Grecsó és a mecénatúra

Kántor Zsolt exkluzív interjúja Vámos Miklós íróval

Vámos Miklós József Attila-díjas író, januártól a Nemzeti Kulturális Alapprogram Szépirodalmi Kollégiumának elnöke, a *Nagy Könyv* első százas listáján szerepel *Apák könyve* című regénye (ez a mű Németországban is komoly szakmai sikert könyvvelhet el a recenzionál alapján). Az Élet és Irodalomban éppen a múlt héten fejeződött be sorozata: *Hogy volt* címmel, amelyben legnevesebb íróinkkal (Ollók, Örkény, Mándy, Déry) kapcsolatos személyes emlékeit örököti meg. Emlékeztetőül annyit, az Ó filmje a *Csók, anyu*, a tévében a *Lehetetlen* című műsorral vált meg ismertebbé. A könyvhét alatt megynkben járt.



– *Első kérdésem személyes, vajon mit szólna Örkény, Mándy, ha elnének, jöttünk el a gondolat, az érettségi boltrányhoz vagy a III/III-as ügyekhez? Érdekelne Öket, ki figyelgette meg őket sutyomban?*

– *Letöltenék e- egyáltalán valamit is az Internetről vagy maradt-nának az Erika trógepénél, mint Tandori Dezső?*

– *Annnyira méltatlan, hogy övelük ezeket az undok napi híreket kapcsolatba hozzuk, akár csak játékban is. Egyébként pedig, gondolom, Örkény talán internetezne. Mándy biztosan nem. Abban az időben az természetes volt, hogy sokakat megfigyeltek. Keveset és kevesen foglalkoztak vele.*

– *Te mit választottál (és mi volt a választék?) anno, a magyar érettségén?*

– *Szerencsésen nem emlékszem. Sosem voltam túl jó versenyző a kollektív oktatás vizein. Néha még ma is álmodom vízvártos érettségi-vel, melyen alulmaradok. A valóságban jelesre értem, nem csekély szerencsével.*

– *Nem lepelt meg a németországi jó fogadtatás? Más környezetben, más nyelven is vehető „adás” az Apák üzenete? Milyen nyelvre fordították meg le?*

– *Természetesen meglepett, bár – derülítő lévén – icipitit reménykedtem abban, hogy így lesz. Jó érzés, hogy ott valóban csak a regény számát, az egyéb életkörülmé-*

nyeimet nem fontolgatják. A német az Apák könyve első külföldi megjelenése, de már fordítják öt másik nyelvre (angol, francia, spanyol, olasz, holland).

– *Az elletl néhány hónap alatt több változtatási javaslatot is megfogalmaztál az írói mecénatúrával kapcsolatban a Nemzeti Kulturális Alapprogramnál. En az a gyakorlatot hiányolom e honban, hogy az oligarchia nem érzi kötelességének a művek, az írók finanszírozását. Nyilvánvaló, hogy naivitásnak tűnik ez elsőre, de ha lenne tiltó, aki mondjuk, feltárlana egy pályakezdő elsőkötetet, tizenket havi, százezer forintot „öszöndíjra”, biztos lenne követője. Mert az NKA pénze, tudjuk, keveseknek jut. Mit szólna ehhez?*

– *En azt hiszem, a hazai kapitalizmus még túl fiatal ehhez. Az első generációs újgazdagok gyerekei és unokái már sokkal tudatosabbak lesznek a társadalom javára való adakozás terén. Meggyőződésem egyébként, hogy kár teljes egészében az államtól vagy a gazdagoktól várni, hogy a szépirodalmat és a kultúrát eltartsa. A könyv, a film, a színház üzlet – bár kis országban nem túl jó üzlet. Ezzel együtt, ha például egy kiadó támogatunk, akkor belevágtunk a piac ügyébe, felülről, ami kissé szociálisan megoldásnak tűnik. Szerintem csak az alkotókat és a befogadókat volna érdemes támogatni. Az olvasókat például úgy, hogy a fontos könyvek fel áron ke-*

nyelt: az időjárási szélsőségek esetén is használható terep kialakítása, a kommunális és ellátási infrastruktúra bővítése és természetesen a programkínálat szélesítése.

Ez utóbbi terén különösen impozáns akinál, hiszen hat zenei színpadon 160 koncert – köztük több külföldi előadó műsora – szórakoztatja a jelenlévőket, továbbá több mint félszáz civil progra-

rúlnének a boltokba, állami vagy privát támogatással. De ez a téma túl bonyolult, szétfeszíti egy ilyen interjú kereteit.

– *Amnyit azért elmondhatok, hogy szerintem üzleteknek kellene vezetni a kiadókat, nem irodalmároknak, a piac törvényszerűségeit ismerni kell és megélni. Ugyanaz az elv érvényes a könyvkereskedelemben is, mint az ösziarack eladásánál. Egy-két láda megrohadhat, ezt be kell kalkulálni, lehetetlen mind egy szálit értékesíteni az „árut”.*

– *A kuratóriumoknak nem a beérkezett, ismert írókat kéne szponzorálniok, hanem a fiatal tehetségeket, mert az „öregeket” (a legjobbakat) már el lehet adni, ők azért eltartják magukat, sőt esetleg a kiadót is. Jelenleg kiadóvezetők is lehetnek grémium-tagok, így nehéz elfogadhatni efféle elveket.*

– *Sok program vagy kiadvány sínyli meg a pénzek elosztásánál, hogy a kurátorokban az egyenlőségi elve ösztönösen működik. Egy kétféle forintért megrendezhető konferencia például sok esetben csak ötszázzezet kap, mert sok kicsi projektnek is akar a tustület juttatni (ne legyen harag). A kétféle konferenciát így is meg kell rendezni, ha támogatást kap, mert el kell számolnia a számláival. Sok esetben az ilyesfajta pályázó talán az elutasítással jobban járna, mint a csekély összegű támogatással.*

– *Mi készül mostanában Vámos Miklós írói műhelyében, mikor jelenik meg új könyve? Egyáltalán van időd alkotni? (A bis fűzet mindig a zsebben van? Amibe beírodnak a jó ötletek, mondatok, szituációk?)*

– *November elejére tervezem az általam említett, és az ES-ben megjelent portrék legjavát egy kötetben, a már bevált *Hogy volt* címen. Persze, alapos átírás és egybefűrés után. Vázlatokat továbbá egy regényhez, melynek az lesz a címe: *Testvérszív*. Nekem nincs szükségem arra, hogy az ötleteimet leírjam, a jó ötleteket nem felejttem el. Kis fűzet persze van a táskámban, több is.*

– *Kiket tartasz a fiatalok közül kiemelkedő tehetségekként a kortárs próza terén?*

– *Nagyon nehéz megjósolni, ki-ből lesz jelentős író. Erre nem is vállalkozom.*

– *Azt viszont szívesen elmondok, kihez fűzők reményt. Szeretem Grecsó Krisztián iróniáját, Jónás Tamás dramaturgiai érzékét, Cserna Szabó András groteszk látásmódját.*

– *Van-e olyan sztori, ami nem került be a *Hogy volt* című sorozatba, de később eszedbe jutott?*

– *Csak olyan történetek maradtak ki, amelyeknél nem álltam közel az eseményekhez. Vannak történetek, amelyek megmaradtak bennem, de mellékszereplő voltam, háttérfigura. Egy epizódszereplő pedig ne dicsekedjen azzal, hogy ő mindent tud, mindent látott. Ezeket meséljék el a főszereplők.*

– *(Másodközlés, eredetileg megjelent a Hetek c. Folyóiratban *Apák és mecénások* címmel)*