Gabonakör: körkép mindennapi kenyerünkről

Megjelent a Tudatos Vásárló magazin Kenyér - Gabona című száma



A gabonák és a belőlük készült élelmiszerek a legnagyobb mennyiségben fogyasztott táplálékaink. Naponta eszünk kenyeret, péksüteményeket, a magyar konyha kedvelt ételei a tésztafélék: nokedli, vagy túrós csusza nagy valószínűséggel előfordul a magyar ember heti étlapján.

Míg mi, európaiak többnyire csak esszük a gabonafélét, a keleti népeknél egy más, érdekes összefüggésben is előfordul. A kínai és japán építészetben alapanyagként már több száz éve használják a rizst, a Nagy Fal építésekor rizslisztt el fokozták a habarcs szilárdságát. A szépségápolásban is elengedhetetlen szerepe van a különböző magvaknak, és ma már az autók is gabonával mennek – amennyiben biodízelt tankolnak beléjük.

A magazin akkreditált laboratóriumi tesztnek vetette alá a tíz legnépszerűbb étolajat. Az elemzésből kiderül, hogy Magyarország legkedveltebb étolajai egészségügyi szempontból kiválóak, a TVE által vizsgált káros vegyszermaradékokat nem tartalmazzák, viszont a fogyasztói tájékoztatás nem mindenhol kielégítő.
Érdemes körülnézni, és megtudni, hogy milyen egészségi hatásai vannak a gabonából készült termékek fogyasztásának, és hogyan hat a környezet állapotára ezek előállítása. A Tudatos Vásárló ezeket a szempontokat gyűjtötte össze új, „Kenyér-gabona” témájú számában, a tőle megszokott színes, olvasmányos módon. Emellett olyan hétköznapi praktikákba is beavat az újság, hogyan érdemes kenyeret választani. A magazin új számában további szempontokat nyújt a környezettudatos életmód kialakításához, és praktikus tanácsokkal látja el olvasóit.

A tartalomból:

Illegalitásban - Őshonos növények, paraszti vetőmagok
Világszerte vetőmag-forradalmárok szövetkeztek a vegyszermentesen termeszthető, jó minőségű régi gabonafajták feltámasztása. A Tudatos Vásárló beszámol e mozgalmak céljairól és tevékenységéről.

Prés alatt - Napraforgó étolaj teszt
Napjaink legnépszerűbb konyhai zsiradéka egészséges, már ha tudjuk, hogyan kell használni. Káros vegyszermaradványoktól nem kell tartani a tíz legnépszerűbb napraforgó étolaj esetében a Tudatos Vásárló tesztje szerint.

Kritikus tömeg - Búzalisztek súlyát teszteltük
A magazin tesztje szerint évente akár tíz kiló lisztet is nyerhet vagy bukhat a család, ha a lisztgyár nem pont annyit tölt a zacskóba, amennyit ígér.

„A tejet felissza, mint a spongya”- Hogyan válasszunk jó kenyeret?
A jó kenyér kiválasztásához tudni kell, hogyan készül, és hogyan lehet megkülönböztetni a mesterséges adalékanyagoktól duzzadó társaitól. A Tudatos Vásárló összegyűjtötte a legfontosabb szempontokat.

Széna vagy szalma? - Építkezés újrahasznosított gabonából
A különféle gabonák a világ minden táján alapvető élelmiszerek, de építőanyagként is régóta megállják a helyüket – legyen szó rizsről, kukoricáról, rozsról vagy búzáról.

Biztonsági játék - Új élelmiszerek
Öregedéslassító kenyér, koleszterincsökkentő margarin, ragadásmentes rágógumi – néhány példa az új élelmiszerek kínálatából. Közös bennük, hogy egészen az utóbbi időkig nem szerepeltek rendszeresen a tányérunkon, és piacra jutásuk szigorú engedélyekhez kötött Európában.

Elveszett illúziók - A bioüzemanyagok és környezetünk
Mégsem nyugodhatnak meg a környezetükért aggódó autósok. Mára kiderült, hogy a gabonafélékre is alapozott bioüzemanyagok csak komoly fenntartásokkal tekinthetők környezetbarátnak.

Se kenyér, se sör - A lisztérzékenység már gyerekkorban felismerhető
A lisztérzékenységet sokáig gyerekbetegségként tartották számon, mostanra azonban kiderült, hogy legalább ugyanannyi felnőttet érint. Diagnosztizálni és együtt élni vele viszont könnyebb, mint régen.

Edzőterem helyett - Közösségi kert a város közepén
Paradicsom, bab, hagyma, szeder, füge: mind a saját kertben termett. Mindenképpen irigylésre méltó dolog, főleg ha egy fővárosi bérház udvaráról beszélünk. A Tudatos Vásárló helyszíni riportja.

Szemesnek áll a világ - Ökokozmetika gabonákkal
Akik vigyáznak az alakjukra, vagy fogyni szeretnének, legtöbbször alig vagy egyáltalán nem esznek pékárut és tésztát, pedig elvonókúra helyett csak válogatni kell. Az egészséges bőr, haj, köröm a táplálkozással kezdődik. Tanácsok és receptek a Tudatos Vásárlóban, amelyek kívül-belül használnak.

Ritka búza, ritka árpa - Paleolit diéta

A hetvenes évek óta terjed a paleolit diéta mozgalma: hívei legszívesebben kihúznának étrendünkből minden olyat, ami a legutóbbi jégkorszak óta került bele, köztük a gabonák többségét is. De vajon működik-e a hússt hússal (meg némi zöldséggel-gyümölccsel) terápia?

Szerkesztőknek ajánljuk: a fenti cikkek szerkesztett, kivonatos verzióját másodközlés céljából szívesen rendelkezésre bocsátjuk. Igényét jelezze a megadott elérhetőségeken.

További információk és recenziópéldány igénylés
Perényi Zsófia, +36 30/852 52 14, E-mail: szerk@tve.hu, Fax: +36 1 225-81-36

A Tudatos Vásárló magazinról

A Tudatos Vásárló kiegyensúlyozott, független tájékoztatással támogatja a fogyasztói döntések meghozatalát, ötleteket és segítséget ad egyéni vagy közösségi kezdeményezések létrehozására, működtetésére.

- Kiadó: Tudatos Vásárlók Egyesülete (www.tve.hu)
- Archívum: www.tudatosvasarlo.hu/magazin
- Az eddig feldolgozott témák: A fogyasztó hatalma (etikus fogyasztás), Reklám és média, Karácsony, Aktív állampolgár, Víz, Háztartási vegyi anyagok, Idő, Zöldség-Gyümölcs, Szupermarketek, Közlekedés, Hús, Energia, Édesség, Utazás, Pénzügyek, Ital, Egészség, Otthon
- Ára újságárusoknál: 460 Ft. A magazint a TVE támogatói az újság minden számát postán kapják.
- Árusítóhelyek listája, elérhetőség: www.tudatosvasarlo.hu/magazin/arusitohelyek

A Tudatos Vásárlók Egyesületéről www.tve.hu
A Tudatos Vásárlók Egyesülete non-profit, közhasznú szervezet. Célja a fogyasztók hosszú távú érdekeinek képviselete, a fogyasztók tájékoztatása. Célja továbbá, hogy hozzájáruljon a fogyasztói értékek és a vállalati működési gyakorlatok pozitív, a társadalmi és természeti környezet fejlődését támogató változásaihoz.
A Tudatos Vásárlók Egyesülete adja ki az egyetlen, kifejezetten a fenntartható fogyasztás témáival foglalkozó fogyasztói magazint, a Tudatos Vásárlót (www.tudatosvasarlo.hu/magazin). 2004 óta működteti www.tudatosvasarlo.hu portált, az ország első és mindmáig egyetlen, az etikus vásárlással foglalkozó napi frissítésű híroldalát. További projektje a Cégmérce (www.cegmerce.hu), a magyarországi vállalatok és márkáik környezetvédelmi, társadalmi és fogyasztóvédelmi szempontú rangsorolása. Honlapján működteti a (www.tudatosvasarlo.hu/eszam) részletes magyarázatokkal kiegészített, kereshető élelmiszer adalék adatbázist. Internetes adatbázisában megtalálhatók továbbá egészség- és környezetvédelmi szempontú terméktesztek és tanácsadó szolgálat a fenntartható

fogyasztással kapcsolatos kérdésekben. 2009 októberében jelent meg Budapest zöld térképe, (http:/zoldbudapest.hu/) amely a tudatos vásárlás, a fenntartható fogyasztás helyeit gyűjti össze a fővárosban (javítóműhelyek, bioboltok, kölcsönzők stb.) A www.tudatosutazo.hu weboldal nyílt tanácsadó fórummal várja az érdeklődőket, valamint turisztikával és fogyasztóvédelemmel kapcsolatos ismertterjesztő írások és a turizmussal kapcsolatos legfontosabb fogyasztóvédelmi jogszabályok gyűjteménye található meg.