

*J*zletes, különleges és legfőképpen egészséges! Kell-e ennél több, s lehet-e ezeknél fontosabb tulajdonsága bármely konyhai alapanyagnak? Főként, ha húсок, saláták, sőt, desszertek készítésekor is számíthatunk rájuk? Márpedig a hidegen sajtolt, pikáns olajok ilyenek: gasztronómiai értékük mellett kiemelkedő szerephez juthatnak egészségünk megőrzésében is. Lássuk, miért érdemes kipróbálnunk a dió-, a tökmag- és a szőlőmag-olajat.



## Egészségünk őrei: a hidegen sajtolt olajok

A **dióolaj** gyógyerejében már a középkor embere is hitt. Az ápoltságukról és igényességükről híres francia szépasszonyok a 13. századtól kezdve dióolajból készült folyékony szappannal tisztálkodtak. Miért is ne, ha az ókori Egyiptomban a múmiák balzsamozásának is ez volt az alapanyaga? De félre a morbid tréfával! Ragadjunk inkább fakanalat, és készítsünk pikáns húst úgy, hogy olíva- és dióolaj keverékében sütjük ki azt, vagy rostos sült húсок utólagos ízesítéséhez használjuk. A köretként tálalt saláták aromáját is gazdagabbá teszi a dióolaj, mely például a balsamecettel remekül harmonizál, és a céklához is illik. Mártások, szószok, főzelékek ízét is „kerekebbé” varázsolja, akár csak bizonyos édességeket, ezért bátran adjunk belőle pár cseppet a palacsintatészta-tába, de a császármorzsa és a piskóta sem sértődik meg, ha óvatosan adagolunk hozzá e folyékony finomságból.



A dióolaj nemcsak B- és E-vitaminban, de omega-3 telítetlen zsírsavakban is gazdag, bizonyítottan antioxidáns hatású. Erősíti a szívet és az immunrendszert, segít az érlemezés megelőzésében, csökkenti a koleszterinszintet, valamint a vérrögképződés és a trombózis kialakulásának esélyét. Alkalmazzák reumatikus panaszokra és az ízületi gyulladásban szenvedők

terápiájában, sőt, féregűzőként, bélpesztis ellen is. Jótékony hatással van a pikkelysömörre, enyhíti a bőrirritációt, ápolja, táplálja és bársonyossá teszi a bőrt, késlelteti annak öregedését. Ráadásul agyunk fogaskerekeit is „beolajozza”, serkenti a koncentrációs képességet. Napi 2-3 kávéskanálnyi dióolajat az étrendünkbe iktatva, sokat tehetünk egészségünk megőrzéséért. Külsőleg is hasznát vesszük, jelentős vitamintartalma révén hajszampónok fontos alkotóeleme, szappanok alapanyaga. A festészetben használatos mázakhoz, lakkokhoz is kiváló, Kínában a térképrajzolásra használt tinta is tartalmazott dióolajat. Fából készült bútorok, hangszerek ápolására azért alkalmas, mert kiemeli a fa természetes szépségét.

Ha beruháztunk egy üveg dióolajba, figyeljünk a tárolására is: napfénytől védve, 15 Celsius-fok alatti hőmérsékleten tartsuk, nehogy megavasodjon!

Napjaink népszerű biopiacairól nem hiányozhat a hidegen sajtolt **tökmagolaj** sem, mely azért, hogy csökkenti a megemelkedett koleszterinszintet, karbantartja a szív- és érrendszert, szerepet kap az érlemezés és a szívinfarktus megelőzésében. Előnyösen befolyásolja az agyi keringés normális állapotának fenntartását, és segíti a legyengült szervezet felépülését a lábadozás időszakában.



Csökkenti a gyulladásos, húgyúti megbetegedések és a felfázás esélyét. A férfiak számára jó hír, hogy rendszeres fogyasztásával csökkenthetők a prosztataproblémák, a hölgyeket pedig terhességük korai szakaszában a spontán vetéléstől óvhatja meg. A- és E-vitamin-tartalmánál fogva ápolja a bőrt, s bár örök életet nem ígér, némileg csökkentheti a szervezet öregedési folyamatát.

Erősíti az immunrendszert, fogyókúrázóknak örömeire elősegíti a zsírszövetek lebontását. Hatékonyan feszesíti a kötőszöveteket, így nem csoda, hogy masszázsolajként is népszerű.

A mélyzöld-vörösesbarna tökmagolaj pikánsan fűszerezi ételünket, a nyers zöldségeket és salátákat éppúgy, mint a kifőtt tésztát.

A korszerű táplálkozással összefüggésben egyre gyakrabban hallhatunk olvashatunk a **szőlőmag-olajról** is, mely a hideg sajtolásnak köszönhetően gazdag bioaktív, antioxidáns anyagokban és telítetlen zsírsavakban, könnyen emészthető és koleszterinmentes. E-vitamin tartalma kiemelkedően magas (8-10 mg/100 g), egyes számítások szerint szabadgyök-megkötő hatása 184-szer jobb, mint a C-vitaminnak, és 50-szer nagyobb, mint az E-vitaminnak. Védelmet nyújt az érlemezés ellen, erősíti a vér- és hajszálerek falait, ezáltal is csökkentve a trombózisveszélyt. Növeli a „jó”



(HDL) és csökkenti a „rossz” (LDL) koleszterin szintjét, javítja a látást, megelőzheti a szürke hályog kialakulását. Markánsan antioxidáns hatású, védi a sejtek genetikai anyagát a káros hatások ellen, csökkentve a rák kialakulásának esélyét. A férfiaknál az impotencia ellen segít fölvenni a harcot és a prosztatára lehet jó hatású; a nőknél a változókori kellemetlen tüneteit enyhítheti. Agyér-elmeszesedésben szenvedők emlékezetét javíthatja. Gyulladás-gátló hatású, erősíti a szervezetet a stressz ellen. Az öregedési folyamatokat lassítja.

Kozmetikai szerként is hatásos, hisz könnyen felszívódva a bőrt simává, rugalmassá varázsolja, masszázsolajként különösen látványos eredmények érhetők el vele, a hajtöveken alkalmazva pedig regenerálja a hajhagymákat. Európa szőlőtermesztő országai-ban már évszázadokkal ezelőtt ismerték és használták a szőlőmag-olajat. I. Miksa király anyyira értékesnek tartotta, hogy előállítását 1596-ig császári monopólium volt, s az arannyal egyenértékű. A dióhoz, mazsolához hasonló illatú, jellegzetes zöldessárga színű olaj érett szőlőszemek magvából készül. Elsősorban fűszerezett, ízesített salátáolajként és hidegkonyhai ételekhez használják. Ízét 200 Celsius-fok felett is megtartja, sütéshez kiváló, nincs zsíros utóíze.

Tudatos táplálkozással, kímélő életmóddal sokat tehetünk egészségünk megőrzéséért. Nem mindegy, mit eszünk, s a finom falatokhoz milyen nedűt kortyolunk. Egy biztos: a hidegen sajtolt olajokkal elkészített fogások mellé kínált, és mértékletesen fogyasztott minőségi borok ugyancsak egészségünk őrei. De ez már egy másik történet.

LEJEGYEZTE: CSATÓ ANDREA

FOTÓ: MÜLLER NÁNDOR



## II. Madarak, fák ünnepe a Jakab-hegyen

A cserkúti székhelyű Mecsek Zöldút Egyesület idén másodszor szervezi meg a Jakab-hegyre május 8-án a Madarak, fák ünnepét. Akárcsak tavaly, úgy idén is iskolások, nyugdíjasok, sérült emberek, a környező települések lelkes lakói kirándulnak fel több irányból a hegyre. Odafenn találkoznak a résztvevők 11 órakor és közös (verssel, mesével, zenével, dallal tarkított) műsorral tisztelegnek a természet szépsége, értékei előtt. Hivatásos mesemondó és madarász jelenléte is színesíti a programot, az Ökocsali gondoskodik az energia-utánpótlásról vadvirágos, kencés kenyérral. Önkéntes terepjárók (erdészek, nemzeti parkosok, vadászok, polgárőrök) segítségével oldják meg a sérültek felszállítását. Az összefogás példaértékű. Bővebb információ Kővári Zoltánétól szerezhető a 30/840-5960-as telefonszámon, vagy a kovarine67@gmail.com elektronikus levélcímen.

## V. Kárászi Pálinkaverseny

Kárász Község Önkormányzata és a Kárászért Egyesület szervezésében idén 5. alkalommal rendezik meg az immár regionális szintű pálinkaversenyt május 9-én. A programok között szerepel egy kényelmes kárászi faluséta, helyi termékek vására, színes kulturális műsor, és a zsűrizés végén a vendégek megkóstolhatják az aranyérmes pálinkákat is. A pálinkaversenyre május 4-én és 5-én 9–18 óráig lehet nevezni a Kárászi Faluházban.

## 200 év olasz gitármuzsikája

Szilvágyi Sándor gitárművész és Granik Anna zongoraművész párosa az olasz gitárzene rejtelmeibe vezeti be a közönséget május 22-én 19 órakor a Zsolnay Negyed E78-as épületének Panorámatermében tartandó koncerten. Műsorukon Brescianello, Carulli, Giuliani, Legnani és Castelnovo-Tedesco kompozícióiból csendül föl jó néhány.

## Feledyék dimenziói: apa és fia közös kiállítása

Feledy Gyula Zoltán festőművész (1945-) és fia, Feledy Balázs grafikusművész (1975-) közös tárlata tekinthető meg május 20-ig a kaposvári Vaszary Képtárban. Az apa öntéssel, merítéssel, folyatással, csiszolással teszi változatos műveinek világát; a fia a fotográfiában keres új irányokat, fotogramjain sötét háttér előtt vetit egymásra színes fénynyalabokat.

## Vasarely nyomában – Yvaral

Victor Vasarely fia, a Jean-Pierre Vasarely néven született, 1934–2002 között élt és Yvaral művészneven ismert alkotó az édesapja általa megkezdett művészeti utat folytatta, és illuzionisztikus, konstruktív festményeihez még szemfényvesztőbb, látványosabb eszközöket használt. Az autók szerelmesei onnan ismerhetik a nevét, hogy ő tervezte a Renault emblémáját. Yvaral festményeinek és grafikáinak világába május 22. és szeptember 20. között a Vasarely Múzeumban (Káptalan utca 3.) és a Modern Magyar Képtárban (Papnövelde utca 5.) rendezendő kiállítás enged bepillantást.

## Hobo a Harmadik Színházban

Aki valaha is átélte a szerelem mindent elsöprő érzését, jól tudja, hogy ez az egekbe vivő, ám gyakran pusztító érzés az emberi élet egyik legmeghatározóbb mozgatórugója. Ilyen híres, végzetes szerelem volt Marina Vlady, az ünnepelt francia színésznő és Vlagyimir Viszockij, a brezsnyevi korszak leghíresebb színész-költő-énekes fenegyereke között is, melyet Földes László Hobo groteszk humorral fűszerezett színpadi monodrámban dolgozott fel. A ballada a két sebzett hattyúról című zenés drámát Vidnyánszky Attila rendezésében, a budapesti Nemzeti Színház vendégjátékaként mutatja be a Pécsi Harmadik Színház május 11-én és 12-én este 7 órakor. Az előadásban Földes László Hobo játszótársa a remek színésznő, Szűcs Nelli lesz.

## Rejtett világok

A Duna-Dráva Nemzeti Park szervezésében zajló, rejtett világok című ismeretterjesztő előadás-sorozat az érdeklődők számára a természet olyan csodás, titkos-titokzatos világát tárja fel, mely az emberi szem számára láthatatlan. A tudományos igényű, ám közérthető és szórakoztató programoknak a Tettey Oktatási Központ (Tettey tér 8.) ad otthont, s minden korosztály számára nyitottak és ingyenesek. Május 12-én 17 órától Temesi Andrea arról beszél, milyen az élet a tengerek legmélyén.

## Búza-kenyér-élet

A búza útja a földtől az asztalig egykor és ma címmel nyílt interaktív tárlat a JPM Néprajzi Múzeumban (Pécs, Rákóczi út 15.), ahol nyomon követhetjük, milyen gépek, eszközök segítségével jut el asztalunkra a mindennapi kenyér, s a látogatók sok mindent ki is próbálhatnak: morzsolgathatják, összehasonlíthatják a gabonafajtákat, a különböző lisztípusokat, s egyebek mellett ismereteket szerezhetnek a talajmunkálás módszereiről, a vetéstől az aratásig tartó folyamatról, a kenyérral kapcsolatos szokásokról, hiedelmekről is. A kiállításon a Kecskeméti Katona József Múzeum alapanyaga a bajai Türr István Múzeum hajómalom modelljével, a pécsi Janus Pannonius Múzeum mőtárgyaival, s a Néprajzi Osztály épületelemeivel egészül ki. A tárlat október végéig tart nyitva.