

GYALOGÚTRAVALÓ

A Gyalogút Alapítvány rendszeresen megjelenő zöldlapja

5. SZÁM, 2018. NOVEMBER

Varázslatos maláitaital

Ha a malátára gondolunk, elsősorban mindenkinek a sör jut eszébe, hiszen ennek fő alkotóeleme a maláta. Azonban az alkoholtartalom sokak által nem teszi fogyaszthatóvá e nemes italt. A régmúlt homályába vész a malátaitalok piaca, manapság azonban néhány malátaitalt megtalálhatunk a boltok polcain. De vajon tudjuk-e, hogy malátaitalt otthon is készíthetünk és fogyaszthatunk, kiegészítheti konyhánk sokszínű-

ségét és gazdag tápanyag forrása lehet a családi menünek? Magas komplex cukortartalmán túl a malátaitalt rendkívül gazdag ásványi anyagokban, mint kalcium, magnézium és foszfor, aminosavakban és még B-vitamint is tartalmaz. Nem hiába ismerték úgy, mint szoptató anyáknak és kisgyermekeknek szánt italt, megköstolni azonban mindenkinek érdemes, gazdag és összetett íze miatt. *Kovács-Öller Tamás*

Lépések az élményekkel teli, hulladékszegény kirándulás felé

Hogy ne a szemét legyen a legláthatóbb nyomunk a világban!

Mikor Indiában, Thaiföldön, Kínában vagy Nepálban az utcán és folyókban hőmpölygő szeméttenger mellett sétáltunk elkezdtük a bőrünkön is érezni azt, hogy mekkora probléma a hulladék. Persze előtte is halottunk róla mindenhol, de itt ahol ezt nem takarta el előlünk a hulladékgazdálkodás valahogy nagyon szembetűnő volt. A kontrasztot még az növelte csak jobban, hogy az itt élő emberek érhetetlenül egyszerűbben élnek, mint mi, a nyugati, fogyasztói társadalomban. Akkor hogy lehet, hogy itt mégis ennyi a szemét? A helyett, hogy őket kezdtük volna el hibáztatni, elgondolkodtunk. Vajon honnan került ide ez a sok szemét? Mi az, amit mi tudunk tenni?

Rengeteg helyen láttuk, hogy emberek képesek óráig gyalogolni a melegben, egy teli palack ásványvízzel, cipekedve, de lefelé már nem sikerül ugyanazt az üveget, üresen magukkal vinni.

Ezért két éve nekivágtunk egy utazásnak úgy, hogy azt mondtuk, minden egyes darab szemétünket magunkkal fogjuk cipelni és haza is hozzuk. Rájöttünk, hogy ez nem is akkora ördögösség és ha ezt nem lemondásként, hanem kalandként éljük meg, akkor újabb élményekkel gazdagodhatunk és az egész hulladéktermelés nem másol, hanem a gondolkodásunkban és szokásainkban kezdődik.

A legegyszerűbb, ha arra törekszünk, hogy ne

is legyen mit eldobni annak a bizonyos hegynek a tetején. Mi egy szabályhoz tartottuk magunkat: semmi csomagolás és semmi eldobható.



Kotor, Montenegró

Utazásaink során arra lettünk figyelmesek, hogy van egy-két olyan hulladék, ami nagyon tipikusan utazáshoz köthető. Ezek közül az első a PET palack. Egy üveg lebomlási ideje 450 év. Ez elég megdöbbentő ahhoz képes, hogy sokszor csak 1-2 percig használjuk majd eldobjuk. Ráadásul igazából sosem bomlik le, csak egyre kisebb részekre töredezik.

folytatás a 2. oldalon

Így az első és legfontosabb, hogy mindig legyen nálunk saját palack, amit újratöltünk. Itthon tudomásunk szerint mindenhol íható a víz, víztisztítóval pedig szinte bárhol máshol a világban.

A csomagolt snackek szinte már együtt járnak kirándulással, pedig igazából nincs rájuk szükségünk. Süthetünk otthon egy adag sajtos rudat vagy kekszet, de még müzli szeletet is, csomagolhatunk szendvics-et. Alufólia helyett viszont használjunk egy dobozt, textilkendőt, méhviaszos kendőt vagy akár külön, lemosható szendvics csomagolót.

Legyen nálunk egy doboz, ha esetleg megál-lunk egy palacsintásnál a túra után és egy *kis kanál-gép*. Ezek igazán nem foglalnak sok helyet, de rengeteg egyszer használatos műanyagtól mentik meg a természetet.

Papír zsebkendő helyett vigyünk textil zseb-kendőt, és ha mindezek a lépések már szokássá ala-kultak, akkor érdemes kalandozni a csomagolás nélküli sampon, a fa fogkefe, a saját készítésű fog-krém irányába.

Vagy akár olyan extrém alternatívák kipróbá-lását is ajánljuk, mint az intim kehely vagy a mosha-

tó betét. A nehéz napokon használt eldobható betétekkel és tamponokkal fejenként, átlagosan 11-16 ezer darab soha le nem bomló szemetet terme-lnek a nők. Erre is van több csodás megoldás, ami amellet, hogy környezetbarát és hulladékmentes még sokkal egészségesebb is. Ráadásul tényleg ugyanolyan higiénikus, arról nem is beszélve, hogy sok országban nagyon nehéz női higiénias terméket vásárolni. Ezek a színes, mintás textilek nem csak praktikus célokat szolgálnak, ugyanis amellet, hogy szépek, egészen meg tudják változtatni a nő viszo-nyát a ciklusához.

Németh Edvárd és Kocsis Dóra

Dóri és Edvárd egy fiatal házaspár, a *Talpalatnyi Történetek* blog szerzői, eddig négy kontinens ötven országában jártak. Pár éve, két kis hátizsákkal nekivágtak a nagyvilágnak, és egy évig haza sem tértek. Azóta is hosszabb, rövidebb utazásokat tesznek közeli és távoli országokban. A világban szerzett ta-pasztalataink nem csak nyitottabbá, elfogadóbbá tették őket más kultúrák, országok iránt, hanem az utazások hatására gyökeresen megváltoztatták életmódjukat: azóta ugyanis nemcsak a tudatos utazásra, hanem a hulladékmentességre is törekcsenek.

További praktikáikért, receptekért látogassatok el Edvárd és Dóri utazó blogjára a talpalatnyitortenetek.hu-ra.

Lépések a jövőért

Mosható női higiéniai termékek

Immár tíz éve készítek mosható tisztasági és egész-ségügyi betéteket. Később a *Gagnes* márkanév már a kedves vásárlóimtól ragadt rám. Hogy kezdődött? Harmadik gyermekem és a mosható pelenkázás ve-zetett el addig a gondolatig, hogy elkezdjek mosható tisztasági és egészségügyi betéteket készíteni. Hamar elvárásolt az anyagok sokszínűsége, a variációk le-hetősége. Úgy éreztem a környezet védelmén túl mintegy „melléktermékként” a színes tarka textíliák elfeledtetik a nehéz napok minden kellemetlenségét is és segítenek abban, hogy mi magunk másként te-kintsünk női működésünk havonta visszatérő jelzé-sére. A betétek mellett tárolásukra is alkalmas neszszereket és egyedi női táskákat is készítek. Szí-vesen beszélgetek minden olyan témáról, ami a kör-nyezetünk védelmével és az alkotással kapcsolatos, legyen az varrás, fonás, szövés, bútorfestés, lakbe-rendezés, és bármi ami minket nőket érdekel.

Miért tartom jónak a mosható betéteket? Sze-

mélyes tapasztalatom szerencsére nagyon hasonló, mint az elmúlt években a termékemet vásárló lányok, asszonykák tapasztalata. Sajnos nem tudok idézni tő-lük, bár érdemes lenne összegyűjteni a visszajelzése-ket. Talán arról írnék ezzel kapcsolatban először, hogy szerintem miért is hoz változás a mosható betét a használók életében.

A mosás során közvetlen kapcsolatba kerülsz a testeddel, és látod, hogy mi jön ki belőled, érzed, hozzáérsz, megéled, hogy ez nem egy borzalmas, un-dorító, vagy negatív dolog. Van akinél ez sosem je-lentett gondot, más viszont folyamatosan szokik hozzá ehhez. A betét és annak mosása mindenkép-pen az elfogadást tanítja. Ez vagyok én, működik a testem, termékeny vagyok – sálálá – az élet csodás. Ennek következménye, hogy a mosható betét hasz-nálata előtti panaszok csökkennek, vagy teljesen megszűnnek.

folytatás a 3. oldalon

Volt aki arról számolt be, hogy elmúltak a menstruációs görcsei, másvalakinek lerövidült a vérzés ideje. Sokan megszabadultak a kellemetlen bőrirritációtól amit a műanyag vagy az eldobható betétek összetevői okoztak. Olyannal is találkoztam, akinek a házasságát is pozitívan hatott elmondása szerint. Fizikai és lelki téren is érzékelhető tehát a mosható betétek jótékony hatása.

Aggályok. Sokan azzal jönnek, mint a mosható pelenkákkal kapcsolatban is, hogy „Huh, erre nekem nincs időm!” Kérdésben a válasz. Arra van idő, hogy elmenj a boltba és megvedd? Mert a gyakorlatban nem több idő a betétek kimosása, kezelése. Vagy például megkérdezem, hogy szoktál kezdet mosni WC használat után? Rendben, akkor ez most csak annyiban más, hogy egy betét is van a kezeden és kiöblített. Tényleg nem több ennél, nem kell túlmisztifikálni az egészet, egy darabbal ki kell próbálni és ennyi.

Amint írtam, András fiam születése óta varrom a betéteket. Akkoriban nagyon szerettem volna egy hordozókendőt, de elérhetetlennek éreztem az ára miatt és ki kellett találnom, hogyan lehet rá pénzem. És ha már a gyereknek mostam a pelenkát, onnan jött a gondolat, hogy varrjak pelust és anyukáknak betétet. Ebből a betét maradt meg, pelenkát csak saját részre készítettem. Az esti fürdetés és az első ébredés volt a leghosszabb idő amit a gyermekem alvással töltött, na én akkor nekiláttam dolgozni. Így kezdődött.

Ez éppen tíz éve volt és az akkori vásárlóim – jellemzően zöldgondolkodású édesanyák – kislányai kezdenek nagylánnyá válni, és most ők is szeretnék saját betétet. Ennél nagyobb öröm nem ért a munkám során.

Ezek a lányok már úgy nőttek fel, hogy nekik természetes a textil betét, hisz látták anyukájuktól, vagy játszottak vele pici korukban. Azt az én kisfiam is szerette a pihpuha betéteket simogatni és

szárnynál egymáshoz patentozgatni. Az így felnövő gyermekek később másként viszonyulnak a mosható betétekhez, természetesebb és normális nekik.

Anyagok, színek. Na, ha valami nekem extázis, akkor az anyagok azok. A sokféleségük, a színek kombinációja, a minták, a tapintásuk: Imádom. Ez a betétektől függetlenül is így van, de a betétek varrása során sem tudom levetközni ezt a furcsa vonzódást a textilekhez. Mindemellett a tarkaság, a színek vidámsága, energiája, étellel telisége vonzó lehet a felhasználók számára is. Drága anyagokat veszek a betétekhez. Egyrészt azt érzem, megérdemeljük a minőséget, másrészt ez a munkám egyediségét is mutatja. Én a magam részéről a világos belsőt szeretem, mert jobban látom a működésem, meg aztán a fehérnemű szóban sem véletlen a fehér. Mégis sok moshatóbetétezőnek pont a színek segítenek, mert nem maradnak foltosak, vagyis nem láthatóak. A felhasználás szempontjából persze bármilyen pamutvászon anyagból lehetne varrni, így például újrahasznosított régebbi ágyneműkből is, ami saját használatra rendben is van. Viszont amiért garanciát vállalok, azzal nem történhet később az anyag kopottsága miatt probléma. Meg aztán a felhasználók is jobban örülnek, ha más célt még nem szolgált a betéteük.

Méret és mennyiség tekintetében az eldobható betétekből érdemes kiindulni. Amennyi naponta abból kellett, annyi kell a textilbetétekből is, vagy még kevesebb. A méret az egészen kicsi, 16–18 cm hosszúságtól a 20, 24, 28, 32, vagy akár a 36 cm-ig is mehet, de tapasztalatom alapján a 24-es az, ami ha nincs extrém erős vérzés akkor végig elegendő.

Garamvölgyi Ágnes

További kérdésekkel, megrendelésekkel bátran fordulhatsz Ágihoz a *Mosható Betét Gagnes* Facebook oldalán.

Szappan készítése házilag

Egy szappanimádó vallomása

A házi, kézműves szappan készítéséhez szükségünk van valamilyen zsíradékra, ez lehet zsír, vaj, olaj. Szükség van még lúgra, szilárd szappanhoz nátronlúgra, folyékonyhoz pedig káliklúgra. A szappankészí-

tés igényel még némi matematikát, kémiát, fizikát és egy kis varázslatot.

folytatás a 4. oldalon

A koncentráció, rend, fegyelem, óvatosság elengedhetetlen. A kreativitás szintügy. Veszélyes anyagokkal dolgozunk, erősen maró lúggal, mely fokozott óvatosságra int.

A szappan megtervezésekor kitaláljuk, hogy milyen hatású, színű, illatú, állagú terméket szeretnénk létrehozni. Kinek szánjuk, vagy épp milyen lelkiállapotban leledzünk. Ezután gondosan kiválasztjuk a hozzávalókat: zsíradékokat, vajakat, olajokat, illatokat, egyéb adalékanyagokat, színeket, gyógynövényeket.

Minden zsíradéknak van egy úgynevezett szappanosodási száma, ami megadja, hogy egy gramm zsíradékot hány gramm lúg szappanosít el. Ugyanis ha a zsíradékot a lúggal összekeverjük, akkor szappan keletkezik. Ennek a számnak az alapján ki tudjuk számolni, hogy a kiválasztott zsíradékhoz mennyi lúgra lesz szükségünk. A szappankészítéshez egy lúgoldatot kell készíteni, amit tehetünk desztillált vízzel, gyógyteával, kávéval, sörrel, borral, gyümölcslével; ez már csak fantázia kérdése. Az oldat elkészítésekor védőfelszerelés mellett nagy óvatosság és odafigyelés szükséges. A pontosság hiánya komoly károkot okozhat. Zsíradékból mindig egy picit többet számolunk, ha azt szeretnénk, hogy a szappan tápláló is legyen, ne csak tisztító hatású.

A sok gondolkodás után végre a tettek mezejére léphetünk. Érdemes minden alapanyagból a pontosan kimért mennyiséget a tiszta és rendezett munkapultra helyezni az összes használandó eszközzel együtt. Védőfelszerelés nélkül neki se álljunk a munkának!

A szilárd zsíradékokat megolvastva összekeverjük az olajainkkal majd a megfelelő hőmérsékletre hűlt lúgoldatunkat óvatosan beleöntjük. Botmixerrel mixeljük, vigyázva, hogy ne legyen benne buborék és ne froccsenjen ki, amíg pudingos, de még önthető állagú nem lesz.

Ez az egyik kedvenc részem, ahogy az anyagok pillanatok alatt változnak át, keverednek össze, lépnek kölcsönhatásba egymással. Az eredmény egy lúgos, maró anyag, ami idővel finom szappanná érkezik. El kell döntenünk, hogy hideg vagy meleg eljárással szeretnénk tovább lépni.

Ha a hideg eljárást választjuk, akkor most kell a masszába keverni a választott adalékanyagokat: illatokat, színeket, porokat. Ezután mehet a formába a

massza, amit sem túl hidegben, sem túl melegben nem szabad tartani. A szappanmasszának szinte lelke van, mindegyik másképp viselkedik. Egy-két nap múlva a megszilárdult szappanunkat kivehetjük a formából, ha szükséges szeleteljük, majd hat hétre félretesszük, míg beérik. Kész.

Ha a meleg eljárást választjuk, akkor néhány órán keresztül főzzük a masszánkat. Ezt érdemes úgynevezett lassú főzőedénnyel végezni ami egyenletes hőmérsékleten képes tartani azt végig, sem túl melegben, sem túl hidegben. Közben a massa állaga folyamatosan változik, géles állapotot vesz fel. A pH értékét figyelve tudjuk eldönteni, hogy mikor kész. Ekkor keverjük bele az illóolajokat, illatanyagokat, színezőket, egyéb adalékanyagokat. Végül formába kanalazzuk. Amikor kihűlt és megszilárdult, ki is vehetjük a formából, sőt használható is, nincs szükség érésre.

Mindkét eljárással remek szappan készíthető. Megvan mindkettőnek a maga szerepe. Hideg eljárással könnyebb mintás, több színű szappant készíteni, meleggel pedig a végén beletett érzékenyebb hozzávalók jobban megőrzik hatóanyagtartalmukat. Hideg eljárással gyorsabban kész a szappan, de érnie kell, míg meleg eljárással több időbe telik az elkészítése, de aztán azonnal használhatjuk. Én mindkét készítési módot szeretem.

Szeretem az illatokat, a színeket, ahogy keverednek, vagy éppen egymás mellett, egymáson pihennek, a különböző állagokat, állapotokat. Szeretem a dús habokat, de az enyhébben habzó szappant is. Szeretem a természetes, natúr színeket, de az élénkebb, feltűnőbb szappanokat is. Szeretem készíteni és használni.

Szieberthné Gazdag Diána

Folyékony szappan a következő számban!

Ökoparti

HOSSZÜHETÉNY

2018-11-24, SZEDERFÁS HÁZ (FŐ U. 138.)



Impresszum · Kiadja a Gyalogút Alapítvány (7694 Hosszúhetény, Szőlőhegy 213/A). Felelős kiadó a Gyalogút Alapítvány vezetője. Szerkesztő: Szieberth Ádám. Sokszorosítja a Gyalogút Alapítvány. Sokszorosításért felelős vezető: Hajdu Zoltán.