



Geiszler János

## A fogyasztás fogyasztása

Az élővilágban az éhezés természetes állapot. Minden élőlény ki van téve az átmeneti, esetenként tartós élelemhiánynak, ennél fogva képes arra is, hogy táplálékhiány idején tartalékanyagokat halmozzon fel a testében. Például a sárgarépa a gyökerében, a karalábé vagy a burgonya a szárában, az állatok és az ember a bőrük alatti zsírszövetekben stb. Az elhízásra való hajlam és a falánkság tehát nem egyedire, hanem az élőlények egyik legfontosabb tulajdonsága, amely az egyed és a faj túlélését szolgálja.

Az élővilág egyedei és csoportjai kivétel nélkül élet-halál harcot folytatnak a táplálékért és ezen keresztül a fennmaradásukért. A madarak és a lepkék nem jövedelmükben szállodnak, hanem látástól vakulásig élelem után kajtatnak. A madarak éneke a táplálékért és fészkelési körzetük védelme érdekében folytatott fenyegetés. A kannibalizmus, a dögevés egyáltalán nem kivételes ritkaság az élővilágban, a főemlősök körében is gyakori.

Az emberiség története is leírható a táplálékért, a táplálékforrásokért folytatott örökös harcok történeteként, amelynek szereplői egymás táplálék-konkurrenciái voltak, megölve egymást viszont egymás táplálékává váltak. A nagy társadalmi csatározások háttérben sem nehéz felismerni a táplálékért való harcot, igazságos vagy igazságtalan elosztása miatt ellentéteket. Ne szépítsük a dolgokat: a napjainkban is zajló háborúk, az öldöklés és az erőszak gyökerei idáig nyúlnak vissza, azaz az éhségig és a falánkságig.

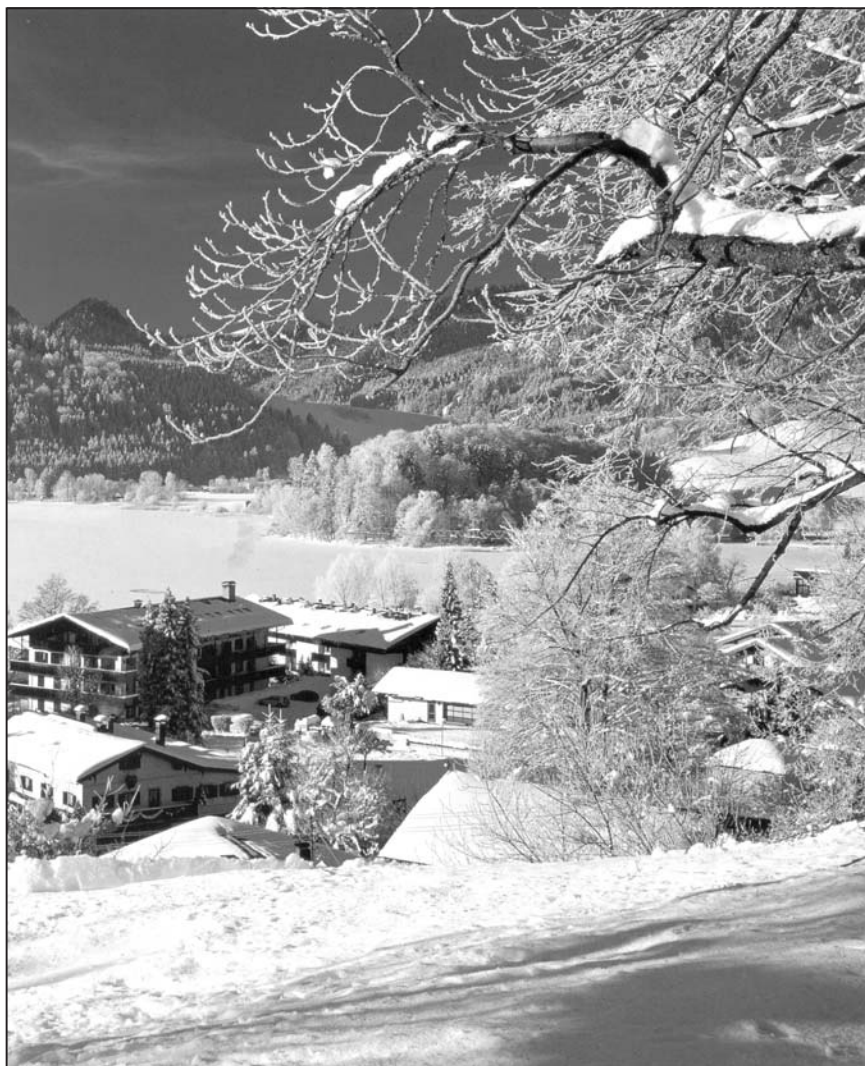
Egy gondolat erejéig ki kell térni az úgynevezett államalkotó rovarok esetére, amelyet szívesen emlegetnek pozitív ellenpéldaként, hiszen ők látszólag békességben élnek, és egymást etetik. A valóság azonban az, hogy ezek a rovarok nem államot alkotnak, hanem családot, amelyben nem királynő uralkodik a különböző foglalkozású dolgozók és herék népes csapatai felett, hanem egy anya él együtt nagyszámú utódával, akik közül az idősebbek segítenek neki a kisebbek ellátásában. A családok között azonban szintén kíméletlen harc folyik, ami a gyengébb családok éle-

lemkészletének kimosztásával, illetve azok elpusztításával jár együtt.

Mindezt azért tartom fontosnak hangsúlyozni, hogy világosan lássuk: az önzés és a mohóság genetikai örökségünk olyan alapvető része, amelyen nem könnyű felülemelkedni annak ellenére sem, hogy több ezer éve kísérletezünk vele.

Az elmúlt ötven évben az emberiség együttese, mintegy egy milliárd ember került olyan kiváltságos és kivételes helyzetbe az élővilágban belül, hogy állandó táplálékhiány körülményei között élhet. Genetikai programunk azonban semmit sem változott, és kulturális hagyományaink is csak lassan követik az eseményeket, azaz falánkság és önzés maradtunk a bőség korszakában is. Ez számos egészségi és környezetvédelmi gondunk forrásává vált.

A túltápláltsággal, kövérséggel összefüggő rengeteg betegségről, ártalomról, szenvedésről, idő előtti elhalálásról nem vagyok hivatott beszélni. A túlzott, pazarló táplálkozás szokások környezetvédelmi hatásairól viszont el kell mondani, hogy energiafogyasztásunk mellett ez a legáltalánosabb, legveszélyesebb, legnagyobb jelentőségű környezetszennyező, környezet veszélyeztető tevékenységünk. Az egészségkárosító túlfogyasztás ösztönzi a mezőgazdasági termelés fokozását, a fokozott műtrágya-felhasználást, a fokozott növényvédelmet, a szükségesnél nagyobb területek szántóföldi használatát az erdők, rétek rovására, a gépesítés fokozását (gázolajfogyasztás, gépjárműhasználat), az élelmiszer-feldolgozás, -tartósítás, -fogyasztás növelését,



a szállítást, a csomagolást, a csomagolóanyag- (papír és műanyag-) gyártás növelését, az élelmiszer-kereskedelem és reklám terjeszkedését (fűtés, hűtés, világítás stb.). Azaz energiafogyasztásunkban is jelentős hányadot képvisel az egészségünket veszélyeztető túlzott táplálkozás. Pazarlóan bőséges táplálkozásunk okozza részben a talajszennyezést és talajpusztulást, az élővizek és a talajvíz elszennyeződését, közvetve a légszennyezés egy részét is. Hulladék- és szennyvíz-problémáink, természetvédelmi gondjaink hátterében is könnyű felismerni az élelmiszer-termelést és -fogyasztást, amelynek nagy része természetes szükségletünk, de egyáltalán nem jelentéktelen hányada felesleges, sőt káros luxusfogyasztás.

Elsőrendűnek tekintem az élelmiszerfogyasztás mennyiségének a csökkentését, és csak másodlagosnak a minőségi kérdéseket. Kiindulási alapom az ideális testtömeg elérése és fenntartása. Húsz-harminc éve még úgy fogalmaztak a táplálkozástudománnyal foglalkozó ismeretterjesztő művek, hogy nem számít kórosan elhízottnak az, aki húsz százalékkal több, mint a testmagassága mínusz száz. Tíz éve már a testmagasság körüli értéket vélték megfelelőnek, férfiak számára néhány kilóval többet, nőknek kevesebbet, és tág teret hagytak az egyéni különbségek részére is. A legújabb táblázatok azonban már szinte semmi megértést nem tanúsítanak, és némi tudományos homállyal nyakon öntve azt közlik velünk, hogy az ideális testtömeg a testmagasság mínusz 110! Azaz egy 163 centis személy esetében 53-55 kg, egy 185 centisnél pedig 74-76 kg. Most már minden további nélkül összevethetjük a testsúlyunkat az ideállissal, és ha megegyeznek, akkor elégedettek lehetünk, azaz nagyjából környezetbarát módon táplálkozunk, ha súlyosabbak vagyunk, akkor csökkentenünk kell a fogyasztásunkat környezetünk és egészségünk érdekében egyaránt.

Ebben szeretnének segíteni a kalóriatáblázatok, de ezek kevés vigaszt nyújtanak az elhízott embernek. Kiderül belőlük, hogy egy 163 centis, 55 kilós adminisztrátorhölgy alig több mint 1600 kalóriát fogyaszthat naponta, ha tartani szeretné ideális testtömegét, és legtöbb férfitársamnak is be kellene érnie 3000 kalória alatti fogyasztással. Ehhez kell viszonyítani a magyar lakosság 3400 kalóriás átlagfogyasztását, és azt, hogy sokan 5-7000 kalóriát is magukba tömnek, mondván, hogy az az övék, amit megesszük. Nos ezért vagyunk kövérek, betegek, és ez az, amire a környezetünknek sem lenne szüksége.

A kalóriatáblázatok és a tudomány tág teret enged az önáltatásnak. Ha sokat akarunk zabálni, és nem akarjuk megérteni, hogy miért vagyunk kövérek, akkor leghelyesebb amerikai kutatókra hivatkozni akik kimutatták, hogy:

1. a háztartási munka energiaszükséglete felér a nehéz fizikai munkával,

2. a szellemi munka energiaszükséglete is felér a nehéz fizikai munkával,

3. sportolással, kocogással leküzdhető a felesleges kilók stb.

Ha mégis kövérek maradnánk, akkor érdemes elgondolkodni azon, hogy jól értékeltük-e a fizikai és szellemi teljesítményünket. Vajon a kutatók is olyan háztartásvezetésre, szellemi erőfeszítésre, hétfégi lötyögésre gondoltak-e, mint amit én végzek.

Valamikor az aratómunkások csontsovány, szijas emberek voltak, a kialakított szalonna- és aratópálinka-adagok ellenére. A mai aratómunkások, a kombájnosok, akik légkondicionált vezetőfülkékben szervobendezésekkel kiegészített karokat és gombokat kezelnek, jovialis mosolyú kövér emberek, ahogy régen a bankárokat ábrázolták. Számos más szakmában is kiváltották a nehéz fizikai munkát a gépek, s az embernyűvő szakmákból ülfoglalkozás lett, de ebből senki sem vonta le a megfelelő következtetéseket az étkezésére vonatkozóan.

Legyünk-e vegetáriánusok környezetvédelmi szempontból? Én nem kívánom a kérdés etikai, vallási, egészségügyi okait elemezni, bár mind-egyikkel kapcsolatban vannak fenntartásaim. Az élővilág jelentős része táplálékspecialista, azaz csak egy bizonyos táplálékot tud elfogyasztani (a rovarok, lepkék jelentős része, nagyon sok madárfaj, a ragadozók csak húst, a növényevők csak növényeket), más részük opportunisták, azaz vegyes táplálkozást folytat, és átmenetileg akármelyiket képes nélkülözni, és rászoktatható szinte bármilyen másra. Ilyenek a főemlősök és az ember is. Ettől függetlenül minden élőlény az évmilliók alatt kialakult étrendjéhez alkalmazkodó emésztőrendszerrel, enzimrendszerrel és kiválasztó rendszerrel bír, amely a legjobban, leghatékonyabban, legtakarékosabban képes hasznosítani szokásos étrendjét. Az ettől való erőszakos eltérés gazdaságtalan, azaz kénytelen a kívánatosnál többet fogyasztani a neki nem megfelelő táplálékból, több energiát fordítani a feldolgozására, és több, számára feldolgozhatatlan elemét kiválasztani, üríteni (pl. az ember emésztőrendszerre nem tud mit kezdeni a cellulózzal). Ezért helytelenítem a vegetáriánus

táplálkozás erőszakos propagálását környezetvédő körökben.

Gyakran elhangzik az az érv, hogy az állatok 5-7 kalóriányi növényi táplálékot használnak fel 1 kalóriányi állati termék előállításához. Ez igaz. De akik ezt mondják, nem fogyasztanak legelőfüvet, szénát, étrendjükben elenyésző szerepet játszanak a saját maguk veritékével megtermelt gabonák, zöldségek és gyümölcsök. Márpedig ha ez utóbbi termékeket a piacon szerzik be, azaz a konvencionális mezőgazdaság és kertészet termékeit fogyasztják, akkor nem sokat tettek a környezetért. A legeltetésen és kaszáláson alapuló állattartás az egyik legkörnyezetbarátabb élelmiszertermelési eljárás. Ezért helyesebb, ha a szarvasmarha mellett újra előtérbe kerülne a birka, sőt a kecske is. Számos baromfi is kitűnően hasznosítja a legelőt (liba, kacska, pulyka, gyöngytyúk, galamb), azaz nemcsak gyári brojler és hibridsertés létezik, még ha nálunk ez utóbbiak dominálnak is.

Fogyassunk minél több helyi terméket, és minél kevesebb távolról származót! Ez különösen az italok (tej, üdítők, sör, bor), a magas víztartalmú zöldségek és gyümölcsök, és a rendszeresen nagy tömegben fogyasztott élelmiszerek esetében (kenyér, krumpli, cukor, liszt) fontos. Nem kell, hogy lelkiismeret-furdalásunk legyen a fűszerek, a kis mennyiségben fogyasztott különlegességek és a magas tápértékű légszáraz termékek esetében (tea, kakaó). Fogyassunk minél több szezoncikket, és minél kevesebb szezonon kívülit! Fogyassunk lehetőleg alacsonyabb feldolgozottsági szintű termékeket, és amit lehet, tartóssítsuk otthon!

Ezek az elvek általában helyesek, de konkrét esetekben mindig mérlegelni kell, hogy mivel váltjuk ki azt, amiről lemondunk. Feltételezve, hogy csak annyit fogyasztunk, amennyi tényleg indokolt, minden ilyen helyettesítéskor mérlegelni kell, hogy a másik élelem előállítása, feldolgozása, tárolása, szállítása valóban kevesebb terhet ró-e a környezetünkre, mint amit kiváltunk vele. A nagyüzemi konzerválási, hűtési, fagyasztási technológiák általában hatékonyabbak, mint a háztartásiak, energetikai, hulladékgazdálkodási, szennyvízkezelési szempontból egyaránt, és ráadásul feleslegessé válik rengeteg ballasztanyag szállítása, terítése. Egyes esetekben a távolabbról szállított szabadföldi termék is környezetbarátabb lehet, mint az üvegházban, fűtéssel előállított helyi termék.

**Forrás:** Magyar Élőfalu Hálózat e-HÍRLEVÉL, 2013/10