

Dr. Márai Géza prof.: sok itt a minőségi éhező

Szerző: Hardi Péter

Neve az egészséges táplálkozás híveinek körében fogalommá vált. A hetvenedik születésnapját minap ünneplő Márai Géza a Szent István Egyetem nyugdíjas címzetes docense évtizedek óta hangoztatja: **táplálékaink mai értéke a korábbiaknak töredéke.** A romlás oka, az ember károsító tevékenysége – mint ahogy a következményeket is mi szenvedjük el.



Fotó: Németh András Péter

-Mit reggelizett, professzor úr?

-Saját, gödöllői kertünkben való szilvát, hozzá kevert magvas müzlit, de szigorúan a biofajtából és vajjas kenyeret paradicsommal, paprikával, ami szintén saját termés.

-Miért hangsúlyozza azt, hogy biomüzlit evett? Hiszen a müzlit egyébként is az egészséges étkek közé szokás sorolni.

-A müzli önmagában valóban egészséges, ám a vegyszeres termelésben a fő alkotóelemének, a gabonának 50-60 százaléka kisebb-nagyobb mértékben nikotoxinokkal, elsősorban fuzárium penészgombával fertőzött. A biogabonák ettől mentesek.

-Mindig ilyen körülmények között táplálkozott?

-Az egyetem elvégzése után, a hatvanas években TSZ-ben, majd állami gazdaságban agronómusként helyezkedtem el. Akkor kezdtem jobban odafigyelni arra, hogy mit is eszem, mivel már a **gyakorlatban ismertem meg, s döbrentem rá, mi is folyik a mezőgazdaságban.**

-Micsoda?

-**Akkoriban például a vegyszerek és a műtrágya nyakló nélküli használata.** Gyom maradt a kukorica között? Se baj, szórjunk ki dupla adag irtószert! Az állatoknak pedig adjunk antibiotikumot, ha kell, ha nem. Ami aztán bekerült a tejbe, vagy az állatban maradt, azt pedig elfogyasztotta az ember.

-Ezüketbe sem jutott, hogy káros amit tesznek?

-Valójában arról volt szó, hogy a felülről jött utasítás szerint minél nagyobb termésátlagot kell elérni. Megalkották például a tízesek klubját. Ide olyan gazdaságok kerülhettek, egyebek mellett a bábolnai, a nádudvari, amelyekben a kukorica hektáronkénti termésátlaga legalább tíz tonna. Az meg kit érdekelt, hogy a tápértéke a töredékét sem érte a korábbiak?

-Ezek a felismerések határozták meg a későbbi gondolkodását?

-Lényegében igen. Doktori disszertációm az istálló higiénijából írtam, s megvédését követően az egyetemen marasztaltak, én pedig a tanítás mellett nyugodtan kutathattam. Körülbelül tizenöt évvel a sejtésemet követően álltam a nagy nyilvánosság elé a megtermelt élelmiszereink értékének silányosodásáról.

-Mit szóltak hozzá?

Gondolhatja... A hetvenes évek végét írtuk, amikor mindenki a mezőgazdaság iparszerű, vegyszeres termelésének a bővületében élt. Erre előáll egy fiatal adjunktus és azt mondja, hogy mindez önbecsapás, mert **nem csak a mennyiség a fontos, hanem a minőség is**. A mezőgazdaságban ez felért egy '56-tal.

-A biotermelés gondolata azonban azóta csak-csak teret nyert.

-Néhány hozzám hasonló gondolkodású lelkes kertész és környezetvédő 1983-ban megalakította a Biokultúra Egyesületet, amelyet ma Magyar Biokultúra Szövetség néven ismerünk, s amelynek munkájába a nyolcvanas évek második felében kapcsolódtam be. Amikor 1994 és '97 között elnökként a szervezet élén álltam, megalakítottuk a Biokontroll Hungária Kft.-t, amely manapság nonprofit formában működik, s lényegében a 130 ezer hektáron megtermelt biotermény ellenőrzésére és minősítésére hivatott.

-Egyedül a hozamok hajhászása a bűnös a megtermelt javak minőségének romlásában?

-A folyamat összetett. **A kiindulópont a talaj romlása, savanyosodása, amelyért elsősorban a műtrágyázás, a savas esők, a vegyszerezés és a környezetkárosítás felelős.**

-Mit kell értenünk a talaj savanyosodásán?

-Azt, hogy a talaj pH értéke, amely a sav és a lúg arányát jelzi, vészesen tolódik el a sav javára. Világjelenségről van szó, a 0-tól 14-ig terjedő pH-skálán például az óceánok vize 0,2 pH egységgel savasabb a kelleténél, s a korallok mészváza máris oldódni kezdett. Nálunk a talaj néhol másfél pH-értékkel savasabb, mint néhány évtizeddel korábban.

-A tenger savanyosodásának a problémáját értem, de miért baj ez a talajok esetében?

-**Azért, mert ezáltal a növények, állatok számára létfontosságú ásványi elemek, például a kalcium, a magnézium, a vas, a mangán, a cink és egyebek jobban feloldódnak, majd kimosódnak a termőrétegből, s ezért nem jutnak el a növényekhez és az azokat elfogyasztó állathoz, emberhez.**

-Országos jelenségről van szó?

-Igen, de nem egyforma mértékben. Észak-Magyarországon és Dunántúlon nagyon betegek a talajaink, a Duna-Tisza közé és a Dél-Alföldön kevésbé.

-Ismerjük a savanyosodás okát?

A „főbűnös” az ipar, aminek következtében az eső savasabb, mint amilyennek szabadna lennie. Nálunk jellemzően északnyugatról érkezik a csapadék a Ruhr-vidék, a Cseh-medence felől, s hozza magával az arrafelé kibocsátott kénes-nitrogénes szennyet.

-Ezek szerint a savanyosodás ellen az egyes ember vajmi keveset tehet.

-Ez azért nem teljesen így van, tudniillik a helyi savas kiülepedésekben valamennyien ludasok lehetünk, mivel a talajba került mosószeres kommunális szennyvizek is savanyodást okoznak. Hasonló a probléma a

műtrágyamaradványokkal. A nitrogénvegyületeknél is károsabb a foszfor, amely évtizedekig a talajban vagy az állóvizek iszajában marad és súlyosan károsítja a környezetet.

-Visszatérve a táplálékaink silány minőségére: milyen betegségeket okozhatnak?

-A legszembetűnőbb talán a csontritkulás, amelyért a mozgásszegény életmód mellett a megfelelő mennyiségű kalcium és D-vitamin bevitelének az elmaradása okolható. Magyarországon az 1960-as években 120-130 ezren szenvedtek csontritkulásban, ma tízszer ennyien. **A mikroelemek hiánya számos további betegség forrása, ráadásul társul a növényekben kialakult vitaminhiánnyal.**

-Mondana néhány számadatot annak igazolására, milyen mértékben csökken táplálékaink tápértéke?

-Egy kiló paradicsom 1962-ben még 500 milligramm kalciumot tartalmazott. 2005-ben már csak 90-et. A nyáron fejt tej karotin tartalma 1966-ban literenként 3,5-4,5 milligramm volt, 1990-ben már csak 0,2. Egykilónyi tojás B3-vitaminból 1952-ben 23-milligrammot tartalmazott, 2005-ben már csak 1-et. A burgonya elemi vastartalma 1942-ben kilogrammonként még 110 milligramm volt, 2005-ben már csak 4. **A nemzetközi publikációk szerint egyébként hasonló értékcsökkenés szerte Nyugaton megfigyelhető.**

Az alábbi táblázat 1966-1990-ig történt mérési értékeket mutat.

A Gödöllői Agrártudományi Egyetem vizsgálati eredményei 1966-1990 Magyarország		
Mikroelem ** tartalom		
**ásványanyag és nyomelem	1966	1990
Búza	100,00%	50,00%
Árpa	100,00%	37,70%
Kukorica	100,00%	18,60%
Répa-félék	100,00%	75,00%
Vitamin tartalom		
	1966	1990
Borsó	100,00%	46,70%
Tej	100,00%	5,00%
Káposzta	100,00%	5,00%
Sárgarépa	100,00%	60,00%

-Adatai valóban megdöbbentenek, a kérdés csak az, hogy tehetünk-e a jelenség ellen?

-Nagyon is sokat. Először is ne a teljesen értéktelen vagy éppen káros ételeket fogyasszuk. A Budai Gyermekkorház 2500 gyerek táplálkozási szokásait mérte fel. Az egyik asztalra tejet, tejtermékeket tettek ki, a másikra kólát, chipset, hamburgert. Mondanom sem kell, hogy a gyerekek az utóbbi asztalhoz tódultak falatozni. Őket nevezem minőségi éhezőknek – jóllehet az ország legjobb módú családjaik sarjai.

-Az értéktelen ételek helyett mit ajánl?

Azokat az ételeket, amelyeknek hitelesen magasabb az ásványi anyag- és vitamintartalma, mint az egyéb termékeknek. Ilyenek például a bioétek, a tejtermékek, a hazai zöldségek gyümölcsök.

-Mit tehetünk még?

-Egyrészt termeljük meg magunk, amit csak lehet, mégpedig káros vegyszerek és **műtrágya használata nélkül**. Ha pedig erre nincs lehetőségünk, vásároljunk piacon, lehetőleg őstermelőtől. Így legalább biztosabbak lehetünk a termék származási helyében.

-Hiába azonban, ha valamennyiünk kertjének a talaját savas eső öntözi.

-A régi gazdáknak erre is megvolt az ellenszerük: felváltva meszezték és szerves trágyázták a földjeiket. Követhetjük a példájukat.

-Professzor úr, ön számadatokból, tényekből vonja le a következtetéseit. Mégis vannak, akik vitatják mondanivalóját?

-Akik vitatják a következtetéseimet, azok a két háború között Amerikában kialakult, s mára a világ jó részén elterjedt iparszerű mezőgazdaság és táplálkozás hívei. Persze, hogy nekik nem tetszik, amit mondok. Pedig hiába tiltakoznak, újra kell gondolni a földművelés mikéntjét, s **visszaállni** a kisebb léptékű, **természetbarátabb gazdálkodásra**.

-Különben?

-**Különben egyre silányabb ennivalót fogyasztunk, s ennek óhatatlanul az egyre gyengülő ellenálló képesség, a romló életminőség és az egyre gyakoribb megbetegedés a következménye.**

SZABADFÖLD ONLINE

2013 SZEPTEMBER 14.