

legnagyobb mennyiségű élelmiszer eladására törekednek. Egy ilyen üzletben a polcok elrendezése, de még a háttérzene is marketingkutatásokon alapul. Ezeknek pedig az a következtetése, hogy minél több élelmiszert (vagy egyéb árucikket) lát a vásárló a polcokon, annál többet is vásárol.

Az élelmiszeripar leggyorsabban növekvő szegmense az „organikus” (vagy bio-) élelmiszerek gyártása, mert tudják, hogy az emberek hajlamosak többet fizetni egy árucikkért, amiről elhitetik velük, hogy egészségesebb és táplálóbb. Közben Amerikában a mezőgazdasági minisztérium felügyel arra, hogy a „bioélelmiszer” csakugyan „bio” legyen (pl. előállításakor ne alkalmazzanak szintetikus peszticideket, herbicideket, műtrágyát, génmanipulált vetőmagvakat), ugyanennek a minisztériumnak az alapvető feladatai közé tartozik, hogy reklámozza a hagyományos mezőgazdasági termelést. Ennek képviselői viszont azzal érvelnek, hogy az organikus élelmiszerek se nem biztonságosabbak, se nem táplálóbbak, mint a hagyományos módon előállított termékek, csupán más a termesztés módjuk. Bár az igaz, hogy az organikus élelmiszereket gyártó farmok legalább olyan hatékonyak, mint a hagyományosak, kevesebb energiát fogyasztanak és jobban kímélik a talajokat, s ahhoz sem férhet kétség, hogy a bioélelmiszerek fogyasztóinak szervezetebe kevesebb káros anyag kerül a táplálékból. Azt sokkal nehezebb tudományosan

bebizonyítani, hogy a vitamintartalmuk, tápértékük magasabb, azt pedig még nehezebb, hogy mérhetően javítják-e a fogyasztójuk egészségi állapotát.

A kutatók között az is ádáz viták tárgya, hogy a tejnek és a tejtermékeknek milyen kedvező élettani hatásuk van. Bár a tej igen sok összetevőt tartalmaz, ami hasznos a szervezet számára, fogyasztásának hatása nagyban függ attól is, hogy mi egyebet esznek és hogyan élnek. A tej és tejtermékek adják az amerikaiak kalciumbevitelének kb. 70 százalékát, ami igen fontos a csonttraktus megelőzésében. Csakhogy a kalcium a csontnak csupán egyik alkotórésze; egészségünk megőrzéséhez rengeteg egyéb táplálékból származó anyagot kell magunkhoz vennünk. A csontozat állapota sokkal inkább az általános táplálkozási szokások és az életmód függvénye, semmint csak a tejivásé. Azokban a populációkban, melyek az átlagosnál kevesebb tejterméket fogyasztanak, tehát kalciumbevitelük ezen a módon alacsonyabb, kisebb a csonttörések aránya, mint a tejivók körében. Ennek oka még nem teljesen világos, de valószínűleg az, hogy táplálékaik kevesebb fehérjét tartalmaznak a húsból és tejből, kevesebb foszfort az üdítőitalokból, és jobban hasznosítják a kalciumot.

A másik vitatéma a húsfogyasztás, mely sokak szerint megnöveli a koleszterinszintet, ezzel fokozza a szív- és érrendszeri megbetegedések kockázatát. Mindközben a hús igen sok, a szervezet szá-

mára hasznos komponens is tartalmaz. Azt is sokan állítják, hogy a halfogyasztás nagyon egészséges, de tartózkodjunk azoktól a halféleségektől, melyeknek húsa sok zsírt tartalmaz. Ezzel szemben dán kutatók már a 70-es években kimutatták, hogy a grönlandi bennszülöttek körében igen alacsony a szívbetegség aránya, pedig ők kimondottan sok zsíros halat, főképpen bálnahúst esznek. Ezt a halzsírban lévő omega-3 zsírsavak kedvező hatásának tulajdonítják. Más kutatások ugyanakkor semmiféle összefüggést nem találtak az omega-3 zsírsavak és a kisebb arányú szívbetegségek előfordulása között.

Az utóbbi évtizedekben világszerte számottevően nőtt a cukorfogyasztás, nem kis mértékben az üdítőitalok révén. Elhízott gyerekek körében végzett felmérések szerint az illetők napi 1000 kalóriát visznek be szervezetükbe ezekkel az italokkal. Egy üdítőital-gyártó cég felkérésére végzett vizsgálat szerint viszont a termékeik nem játszanak alapvető szerepet az elhízás kialakulásában. Számos élelmiszeripari termék esetében előfordult már hasonló vizsgálati eredmény: ha egy termékről egy kutatócsoport kimutatja, hogy káros, a gyártók által megrendelt kutatások rendre azt derítik ki, hogy mégsem káros (lásd tojás, tej, só, cukor, mesterséges édesítőszer stb.). A viták vég nélküliek, a táplálkozáskutató pedig aligha mondhat mást, mint hogy együnk kevesebbet, együnk főleg növényi alapú táplálékot, mozogjunk, és tartózkodjunk a gyorséttermek kínálatától.

KÖNYVSZEMLE

HÁLA JÓZSEF: Ásványok, kőzetek, emberek. Történeti és néprajzi dolgozatok (MTA Néprajzi Kutatóintézet, Budapest, 2006)

Ha hazai néprajzi kutatásokról hallunk, általában tekintélyes professzorok és körülöttük sürgölődő lelkes fiatal emberek – leginkább bölcsészek – jutnak eszünkbe, akik járják a vidéket, felkutatják a népi élet tárgyi és szóbeli emlékeit. Adatközlőik olyan, már visszavonult, vagy még éppen aktív („szakmája utolsó művelője”) szakemberek, mesterek, akik még értenek valamihez, amihez a modern világ embere már nem. Népi, paraszti mesterségekhez, melyeket mi, kívülállók csak csodálunk. Nem tudom, milyen képzést kapnak manapság az etnográfusok az egyetemeken, de mindenhez nyilván nem értenek és nem is érhetnek. Hosszú évek munkájával beleáshatják magukat egy-egy mesterség rejtelmeibe, akár még szakemberre is válhatnak az illető témában, de a magam részéről jobban kedvelem azokat a „műkedvelő” néprajzkutatókat, akiknek eleve az a végzettségük, amit kutatnak. Többek között ilyen et-

nográfus Hála József geológus, aki valószínűleg egyszemélyes „intézmény” Magyarországon. Immár két évtizede kutatja a hazai bányászattörténetet, gyűjti a hagyományos falusi kőzet- és ásványfelhasználás emlékeit. E kötetben kilenc tanulmánya szerepel (néhányik társszerzővel) az úgynevezett „népi geológia” tárgyköréből.

Ha egy geológusnak azt mondják, Dunabogdány, azonnal rávágja: Csódi-hegy. Nem csupán földtani különlegesség hazánkban, hanem másfél évszázada bányásszák dácit kőzetét, s e tevékenység hosszú időn át a falu lakóinak egyik fő megélhetési forrása volt, hiszen nemcsak nagyban, hanem népi szinten is bányászták, sőt fel is dolgozták az itteni kőzetet. Hasonlóképpen a kő (mész, andezit, dácittufa) adott munkát és sokféle alapanyagot a székelyföldi Homoródjánosfalva lakóinak. A tanulmányból megismerkedhetünk a kőkitermelés és -megmunkálás eszközeivel, módszereivel, és még tevékeny művelőivel is. Hosszú évekig azt hittem, a palatetőz házak „műpalája” legfeljebb a nevet vette kölcsön a palakőzektől, mígnem egyik balkáni országban

meg nem láttam, hogy némely ház tetejét „igazi” pala borítja. Magyarországon a XVIII. században jelent meg először tetőfedő anyagként az agyagpala, melynek számos más felhasználási módja is ismert (nagyapaleink még palatáblán tanultak írni, palavesszővel).

Budafokon és Budatétényben még az 1960-as évek elejéig is több mint ezer ember élt barlanglakásokban. Egyik tanulmány ezek történetét, a benne lakók életmódját járja körül. Egészen más téma az aggteleki Baradla-barlang köré szőtt mondák, míg egy újabb fejezet az Ipoly és a Garam menti gyógyforrásokkal és szent kutakkal foglalkozik. Ahogyan a geológia összekapcsolódhat az irodalommal, vagy éppen a vallással, úgy köze van a népi orvosláshoz is. Erre tanúbizonyság a Kőfőzés, kősütés, kővész című rendkívül érdekes tanulmány is.

Minden elismerés megilleti Hála Józsefet, hogy „egyszemélyes kutatóműhelynek” munkáit (immáron többedik alkalommal) közkinccsá tette és életben tartja a hazai néprajzi kutatásnak ezt a különleges ágát. (K-S)