

„A görög hyperboreus-mondák szerint a hyperboreusok (északon-túliak) messzi Északon, az Isztrosz (Duna) országában éltek, ahol Boreasz hideg szele már nem érte őket. Ez ország az északi hegységeken túl (a Balkán félsziget hegysegein túl) képzelgetett, amelyben a hyperboreusok boldog, büntelen és igen magas műveltségű nép voltak. Húst nem ettek, csak gyümölcssel, tejjel és mézzel táplálkoztak. Háborút, betegségeket nem ismertek, több száz esztendőt éltek és minden fájdalom nélkül, az életet már únva, csöndesen haltak meg.”

(Magyar Adorján: A lelkiismeret aranytükre)

HARMONIKUS EGYÜTTÉLÉS

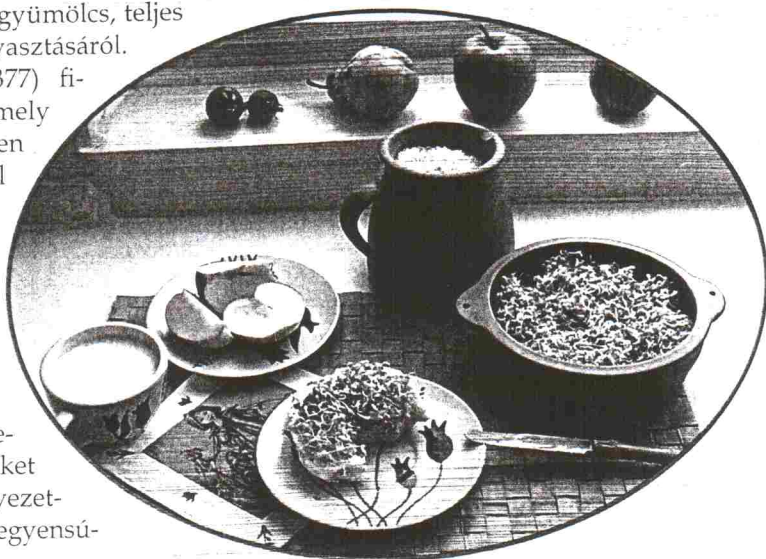
Táplálkozási szokásaink megváltoztatásával környezetünk terheit is csökkentjük. Számos ponton sértettük meg a természet törvényeit, melyekről a táplálkozási hibáinkból eredő egészségügyi problémák is árulkodnak. Kedvezőtlen étkezési szokásaink környezetünkre is indokolatlan terheket rónak, így nem csak terített asztalainkon, az élelmiszerüzletekben vagy az üzemekben fellelhető kínálatot szükséges vizsgálat tárgyává tennünk, hanem a mezőgazdasági termelésben is kontrollálnunk kell ténykedéseinket.

Az elmúlt évtizedekben két nézet rendkívüli erővel hatott táplálékaink megválasztására. Az egyik a fehérjék iránt mutatott „elfogultságunk”, a másik az úgynevezett kalorikus táplálkozás. Ezek eredményeként mindennaposá tettük az állati eredetű élelmiszereket és körültekintés nélküli szénhidrátfogyasztáshoz „sodródtunk”, azaz megfeledeztünk a nehezen felszívódó rostokat, oligoszacharidokat tartalmazó alapélelmiszerek (zöldség, gyümölcs, teljes kiőrlésű gabonák) fogyasztásáról. Hippokratész (Kr.e. 460-377) figyelmeztetése ellenére, mely szerint a „A halál a belekben lakozik”, e lépéseinkkel megsértettük testi sejtjeink és a bennünk élő hasznos mikrobák között fennálló harmonikus együttélés szabályait.

Táplálkozási igényeink fentiek szerinti alakulásával nem csak testünk belső homeosztázisát, hanem a bennünket körülölelő természeti környezetet, a Földanyával alkotott egyensú-

lyunkat is tovább rontjuk. Edmond Bordeaux Székely erre vonatkozóan a következőket írta 1971-ben megjelent „Tudományos vegetarizmus” című könyvében:

„Maurice Maeterlinck sok évvel ezelőtt mondta, hogy egy ökör ahhoz, hogy egy kiló húst produkáljon, több mint száz kiló takarmányt kell, hogy megegyen. Prof. Harper kimutatta, hogy az a gabonamenyenyiség, ami egy évre elegendő egy ember számára, csak annyi disznóhúst produkál, ami két hónapi fenntartáshoz elegendő. Az USA Országos Kutatási Tanácsának számai bizonyítják, hogy egy félhektárnyi búzatábla tizenkilencszer nagyobb tápértéket biztosít, ha kenyér formájában fogyasztják el, mint amikor szarvasmarhát etetnek vele. Továbbá arra is rámutatnak, hogy a húsfogyasztásra tenyésztett állatok a földön annyi gabonafélét és fűvet esznek, amihez ötszörte nagyobb földterület kell, mint amennyi a vegetáriánus módon élő emberek táplálkozásához kellene...”



Dr. Neil Nedley: „Döntő bizonyíték” (1998) című könyvében pedig így ír: „...egyre több és több fejlődő ország számára vált lehetségessé, hogy megengedje magának a húsevést. Ennek eredményeképpen a húsfogyasztás világlétséggé vált. ... Ez a tendencia felveti a kérdést: Vajon földünk képes-e fenntartani egy húson alapuló étrendet a világ lakosai számára, ha ilyen gyorsan növekszik a húsfogyasztók száma?”

A helyes táplálkozás pontos útmutatásáért nyugodtan fordulhatunk a néprajzi leírásokhoz, melyekből megállapítható, hogy évi ezer (napi 2-3) étkezésből alig 90 alkalommal (vasárnap és ünnepek alkalmával) fogyasztottunk húst. Mára ez az arány az ellenkezőjére fordult. Kardos László: Az őrség népi táplálkozása című munkájából az is kitűnik, hogy a módos 70 holdas és a jóval szegényebb 3 holdas

család étkezési szokásai nagyon hasonlóságot mutatnak.

Ha tehát „belátóak” leszünk, az állati eredetű termékek fogyasztása viszsa fog szorulni a zöldségek, gyümölcsök és teljes értékű gabonák javára. Megnövekszik a Föld eltartó- és az élelmiszerek tápanyag-szolgáltató képessége, ezért csökken a táplálék-kiegészítőkkal szembeni „függőségünk”. E szemlélet fogyasztási szokásainkban való erősödésével az élelmiszeripar és a mezőgazdaság extenzív irányú szerkezeti átalakulását tapasztalhatjuk majd, ami környezetkímélő, azaz ökológiai gazdálkodáshoz segíthet bennünket. Ehhez azonban számos anyagi hasznot nyújtó tevékenységről le kell mondanunk, melyért cserébe egészségi állapotunk, ellenálló képességünk és a Földanyával való együttélésünk javulását kaphatjuk.

Homonnay Zsombor

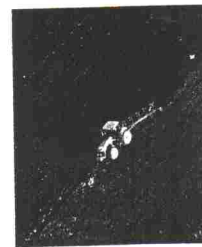
A biodinamikus termesztési mód

A biodinamikus termesztési mód Rudolf Steiner 1924-ben Kobervitzben (ma Lengyelország) megtartott „A mezőgazdaság fejlődésének szellemtudományos alapjai” című előadás sorozatát követően indult útjára. Magyarországon a biodinamikus munka több, mint 30 éve létezik.

A Föld legkülönbözőbb országaiban jelenlévő biodinamikus termesztési módot a „Demeter International” (Darmstadt-Németország) valamint a „Goetheanum Szellemtudományi Főiskola” mezőgazdasági szekciója (Dornach-Svájc) fogja össze. Ma, több mint 3000 biodinamikusan termesztett, „Demeter” minősítésű élelmiszer és kozmetikum kapható a nemzetközi kereskedelemben. A biodinamikus termesztési mód, a már magyar nyelven is beszerezhető „Termesztési Irányelvek” alapján történik. A biodinamikus gazdaság megfelelő méretű, saját kőrödöző állatállománnyal rendelkezik, amely elsősorban saját termesztésből származó takarmányt fogyaszt. Alapvető a takarmány-trágya körforgása, valamint az, hogy a kert, a gazdaság teljes területe évente részüljön biodinamikus permetező-kezelésben. Szintén alapvető, hogy a gazdaságban keletkező valamennyi – állati- és növényi trágya a 6 gyógynövény alapú biodinamikus komposztoltó preparátummal kezelésre kerüljön. A biodinamikus gazdálkodók munkájuk során igyekeznek figyelembe venni a napi ritmusokat és az év körforgásának az emberre és az általa végzett tevékenységre, a mezőgazdálkodásra való hatását is. Ugyanacsak fontos tényezője e termesztési módnak a „globalizáció” helyett a „lokalizáció” megteremtése – a termesztés, feldolgozás, fogyasztás regionalizálásának megteremtése.

www.biodinamikus.hu

Komposztálás: Szedjük össze a zavaró növényi maradványokat és tegyük a komposztálmunkára. Semmiképpen ne égezzük el, mert akkor rengeteg tápanyag veszendőbe megy és a levegőt is szennyezzük. A dió és tölgy leveleket is nyugodtan komposztálhatjuk ha használjuk a komposztoltó preparátumokat, mert egy év alatt az ezekben a levelekben lévő csírázásgátló anyag lebomlik. (Ha nem használjuk a preparátumokat, akkor 2-3 év szükséges ehhez.) Az élő növények és a hagymások fölött hagyjunk némi lombot ez jó hatással van fejlődésükre, segíti áttelelésüket.



Talajmunkák:

Az egyik legfontosabb őszi munka a mélyszántás vagy kisebb kertekben az ásás.

Biodinamikus

gazdaságokban minden öszel megforgatjuk a talajt és meghagyjuk a hantokat, hogy a Föld befogadhassa a téli csillaghatásokat.