

Bertényi Gábor – Nemes Nóra

AZ ELÉG JÓ KONYHA

Utak és receptek
a fenntartható gasztronómiához

BEVEZETŐ

SOHASEM VOLT MÉG ILYEN JÓ NEKÜNK?

„Jól működő mezőgazdaság nélkül nem létezhet jól működő gasztronómia.” Ez a mondat Fausto Arrighi, az olaszországi Michelin-kalauz volt igazgatójának szájából hangzott el, amikor 2016-ban Magyarországra látogatott. Erre a kijelentésre támaszkodni nagyon megnyugtató egy olyan szakácskönyv esetében, mint a miénk is – amely első pillantásra talán kicsit meglepő témák felől közelít az ebédlőasztalhoz. Mindenki megnyugtatóására: tényleg vannak finom ételek és remek receptek a könyvben szép számmal, de az egyes fogások között jut némi idő rácsodálkozni egy csomó érdekes jelenségre az élelmiszer-ellátási lánc területén.

Mi, emberek, például a fennmaradásunkkal kapcsolatban jóval kevésbé vagyunk kitéve közvetlen nyomásnak manapság, mint eddig valaha. A legtöbb ember sohasem látott komfortban, jóllétben és biztonságban töltheti a napjait. Nem kell már az időnk túlnyomó részében táplálékot keresnünk, zsákmányállatként menekülnünk vagy egész nap kapálnunk. Érdekes megfigyelés viszont, hogy az így felszabadult időnk és energiánk egyre jelentősebb részét fordítjuk arra, hogy tiszta forrásból származó, tápláló és egészséges élelmiszert próbálunk beszerezni valahonnan magunk és a családunk számára.

Figyelemre méltó az is, hogy nem sok idő telt még el azóta, hogy az iparosodó mezőgazdaság instant

„Nem kell már az időnk túlnyomó részében táplálékot keresnünk, zsákmányállatként menekülnünk vagy egész nap kapálnunk.”

„Az önellátás vágya vagy a háztáji kertből kifejleszthető valamilyen vállalkozás reménye többeket csábít Budapesttől egyre távolabb fekvő településekre.”

megoldásai felszabadítani látszottak a nőket a konyhai rabság alól. Mégis, a mai huszonévesek közül napról napra egyre többen találnak vissza a tűzhely mellé, hogy valami egészen extra menüvel nyugózzék le a barátaikat és szerezzenek örömet saját maguknak.

Aztán az is elgondolkodtató, hogy amíg évtizedek óta rohamosan fogyatkozik a vidéki lakosság Európában (elsősorban a fiatalok hagyják el szinte reflexszerűen vidéki szülőhelyüket a nagyvárosi boldogulás reményében), addig napjainkra egyre több középkorú város lakó telítődik az urbánus világgal, és katapultál vidékre annak reményében, hogy sikerül valahogy közelebb kerülnie a természethez vagy akár a mezőgazdasághoz. Az önellátás vágya vagy a háztáji kertből kifejleszthető valamilyen vállalkozás kilátása többeket csábít Budapesttől egyre távolabb fekvő településekre.

Ahogy látjuk, az élelmiszerek és a köréjük épült rendszerek csodálatos eszközök arra, hogy a legvalószínűbb társadalmi vagy környezeti jelenségeket tanulmányozzuk rajtuk keresztül. Jómagam és az Agri Kulti csapata több mint tíz éve próbáljuk az evésen és az élelmiszereken keresztül megközelíteni a fenntarthatóság témáját. De mit is értünk itt fenntarthatóságon úgy általában?

A FENNTARTHATÓSÁGTÓL AZ ALKALMAZKODÁSIG

Az elmúlt pár évben a teljesen hektikus időjárás mellett arra is felfigyelhettünk, hogy a jövőnkéről szóló tudományos és közéleti diskurzusban a **fenn-**

tarthatóság kifejezés fokozatosan átadja a helyét a **rugalmas alkalmazkodás** gondolatának. Hogy ez mit sugallhat nekünk? Valami olyasmit talán, hogy olyan ütemben éljük fel a bolygónkat alkotó természeti erőforrásokat, hogy hiába törekszünk egyre inkább az emberi működésünket kísérő aktivitások zöldítésére, mindenképpen egy igencsak megváltozott világban fogjuk találni magunkat a következő évtizedekben (**4. fejezet**). Az egyébként rendkívül türelmes és befogadó **földgolyó ugyanis kicsit megsértődve elkezdte benyújtani azokat a régióta esedékes számlákat**, amelyek a természeti rendszerek túlhasználata kapcsán keletkeztek. Ennek legszembetűnőbb példái az extrém időjárási jelenségek ugyan, de messze nem az egyetlenek. Sőt, talán nem is a legsúlyosabbak, ahogy ezt a mezőgazdasági növény- és állatfajok eltűnése kapcsán láthatjuk (**11. és 12. fejezet**).

Ez a helyzetkép azonban csak első látásra tűnik egyértelműen lehangolónak. Hogy mi van a pozitív oldalon? Összességében elég pozitív dolog az is, hogy a fentieket végre mély meggyőződéssel és tudományos bizonyossággal kijelenthetjük. Egy reális helyzetkép mindenképpen sokat segíthet annak kitalálásában, hogy merre induljunk tovább. Segít annak a régi kérdésnek a tisztázásában is, hogy mit is tekinthetünk a **környezetünknek**. Segít felismerni, hogy saját boldogulásunk nem választható el a körülöttünk és bennünk élő organizmusok (**3. fejezet**) boldogságától. Hogy elég értelmetlen dolog merev határt elképzelni magunk és a környezetünk közé.

Hogy **környezetvédelemről** ennek fényében nincs is túl sok értelme beszélni. Az inkább a régi világ luxusa volt, amíg azt hihettük, hogy ez amolyan lelkiismereti kérdés; egy elegáns gesztus, amivel kifejezhetjük a jóindulatunkat a nagy méretű és tágas játszótér többi lakója és tereptárgya iránt, miközben mi gondtalanul építgetjük rajta a magunk világát. A játéktér azonban mára láthatóan összezsugorodott, rámutatva arra, hogy a **magunk világa** milyen nagymértékben esik egybe az egész rendszer világával – és annak sérülékenységgel. A rendszer működőképességének fenntartása tehát nem morális kérdés, hanem saját jól felfogott érdekünk, amit a józan ész és az ökológiai épelméjűség diktál. A diagnózis tehát adott, már csak el kellene kezdeni rugalmasan alkalmazkodni...

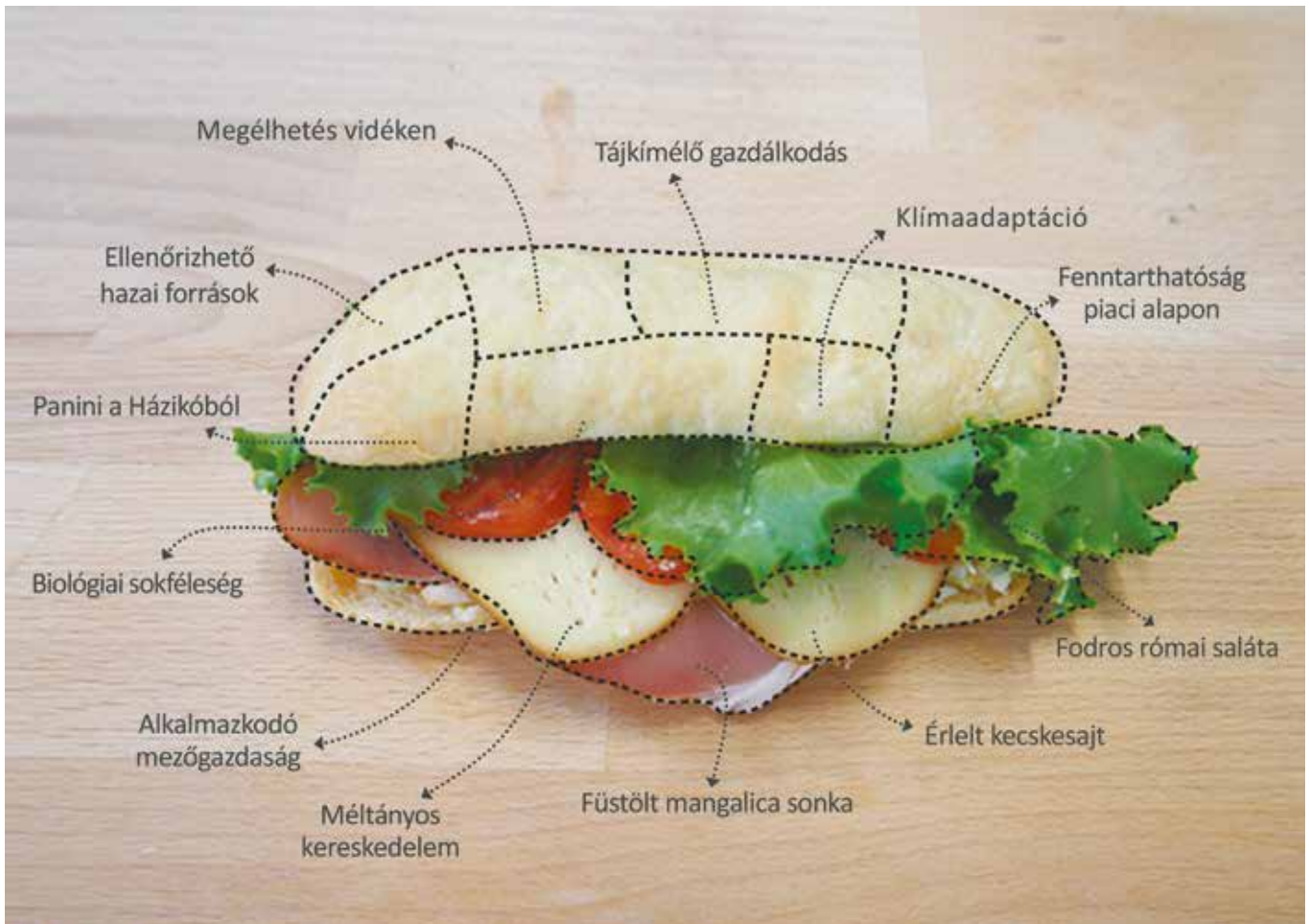
VENDÉGLŐ A VILÁG VÉGÉN?

No de tényleg, milyen irányba kellene gyors lépéseket tennünk, ha nem szeretnénk hamarosan új lakóhelyet keresni a Naprendszerben? A témában olvasgatva kiderül, hogy az energiaszektor mellett a globális élelmiszertermelés és -ellátás területét kellene a legsürgősebben megreformálni. Oké, mondhatjuk, elhiszem, de mit tehetek én? Szélsőértékként két út is kínálható. Az egyik, hogy kicsit megkönnyebbülünk attól, hogy már úgysem lehet tenni semmit: ezen a szinten ugyanis csak kormányzati szabályozó intézkedéseknek és/vagy nagyvállalati önkorlátozó törekvéseknek lehet értelmük. Minden egyéni próbálkozás csupán csepp a tengerben, aminek számottevő hatása úgysem lesz. Meg aztán itt van az időfaktor is: ha teszek is valamit ma, annak a hatása ugyanis a távoli jövő homályába vész. Így aztán a legjobb megoldás kivárni az apokalipszist – egy kényelmes székben megtekinteni a naplementét egy klassz vacsora és egy pohár igazán jó bor mellett. A másik véglet, hogy enyhe pánikba esve teljesen felfüggesztjük a fogyasztói életvitelt, elhatárolódunk mindentől és mindenkitől, ami erre emlékeztet. Kivonulunk a világból, saját szövésű szákvásznat tekerünk a testünkre, és abban reménykedünk, hogy a világ ártó hatásai nem érnek majd utol bennünket

a saját kertünkben. Enyhébb esetben kompromiszsumokat nem ismerő fanatizmussal vallást csinálunk az étkezésből, és mindenképp elé helyezük a környezeti szempontokat – akár annak árán is, hogy létfontosságú tápanyagokat vonunk meg magunktól, amelyeket egy adott táplálkozási rendszer, mondjuk, éppen kizár valamilyen okból **(1. fejezet)**.

UTAZÁS AZ ÉLELMISZERLÁNC KÖRÜL

Mi ezzel a könyvvel a középutat keressük. Közöny és szorongás helyett **egy derűs társasutazásra invitáljuk az olvasót az Nagy Ellátási Lánc birodalmába, ennek során igyekszünk egy tányér gőzölgő levestől pár lépésben eljutni olyan egymástól látszólag elég távol álló témáig, mint az emberi emésztőrendszert belakó mikroorganizmusok és a globális ellátórendszert felügyelő eredettanúsítványok.** A feladat persze nem egyszerű. Az úrból nézve Földünk is egyszerű golyóféleség, de közeledve hozzá mind kivehetőbbé válik az az elképesztő komplexitás, ami az őt alkotó rendszereket jellemzi. Hasonlóképpen, ahogy egyre közelebről kezdjük szemlélni az élelmiszerrendszerek gyakorlatilag bármelyik elemét, úgy lesz egyre biztosabb, hogy a problémák és a lehetséges megoldások feltáráshoz is **az ellátási lánc egészének működését kell megvizsgálni.** Szerteágazó kérdésekre pedig általában sajnos nem adható frappáns, hárommondatos válasz. Így hát felvillantjuk az összképet, de ezt igyekszünk befogadható és könnyen emészthető formában tenni. Az összképen belül pedig kirajzódnak olyan területek, amelyek kritikusan fontosnak tűnnek az élelmiszerrendszer egészséges működése szempontjából. E területeket olyan kollégáink és barátaink tevékenységén keresztül mutatom be, akiknek nemcsak hiteles tudásuk és rálátásuk van a maguk szakterületére, de gyakorlati projektjeiken keresztül kézzelfoghatóan meg is valósítottak már egyet s mást abból, aminek a kutatásával foglalkoznak. Az ő történeteikből pedig talán kivehetővé válnak azok a viszonylag egyszerűen kivitelezhető



„A rendszer működőképességének fenntartása tehát nem morális kérdés, hanem saját jól felfogott érdekünk, amit a józan ész és az ökológiai épelméjűség diktál.”

megoldások, amelyekkel a saját fenntarthatóságunk szinkronba kerül valahogy a bioszféra közép- és hosszú távú eltartóképességével. Ezzel együtt **nem kínálunk olyan eszközt, amely helyettesíteni tudná a saját kísérletezést és a gondolkodást, valamint a saját valódi igényeink minél pontosabb ismeretét. Sőt, mindenekelőtt arra biztatunk mindenkit, hogy bizzon a saját érzéseiben – azokban az érzésekben, amelyek kicsit eltompulva és kicsit megtépázva az információs káosztól, de mindegyikünkben gyárilag jelen vannak!** A könyv címét egyébként Bruno Bettelheim hasonló című és szándékú, de alapvetően szülőknek szóló könyve ihlette. „Remélem, hogy ez a könyv büntudat és szorongás helyett olyan érzést kelt az olvasóban, hogy így szólhatnak: **Ez az, én is pontosan ezt csinálom, vagy legalábbis: Én is ezt akarom csinálni!** Röviden: szeretném, ha ez a könyv növelné az önbizalmukat és csökkentené az aggodalmukat, hogy valamit esetleg rosszul csinálnak.”*

AKKOR EZ MOST MÉGSEM EGY SZAKÁCSKÖNYV?

De igen. Csak a konkrét recepteken túl megpróbál a bemutatott modelleken keresztül olyan kérdéseket körbejárni, amelyeket néha talán már az olvasó is feltett magának. Nem kínál konyhakész megoldásokat egy csillogóan metálzöld gasztronómiához, de **kínál olyan alapanyagokat, amelyekből egy mindennapi realitásra szabott, örömteli és aránylag erőfeszítés-mentes otthoni konyha barkácsolható.** Az elég jó konyha épp elég jó próbál lenni – anélkül, hogy leesnénk a konyhapult bármelyik szélén. Elég fenntartható, de azért elég egyszerű. Elég informatív, de azért elég érthető is. Könnyed és tárgyilagos, szakmailag hiteles, de semmiképpen nem kizárólagosságot sugárzó – egyfajta arany középút. Megpróbálunk elemelkedni és távolságot tartani

* Bruno Bettelheim: **Az elég jó szülő.** Cartaphilus Könyvkiadó, Budapest, 2003, 22. o.

a manapság kissé túltolt, egymással is vitában álló alternatív étrendek és gasztronómiai iskolák dogmáitól. A szerzőtársammal közös konkrét munkamegosztás pedig úgy alakult, hogy én a fenntartható mezőgazdaság és a fenntartható gasztronómia területeit bejárva gyűjtött történeteimet irtam le, Nemes Nóri pedig az elméleti fejezetek tanulságait figyelembe véve sütött, főzött, és recepteket írt. Az alapanyagokat gazdálkodó barátainktól szereztük be.

A KÖNYV FELEPÍTÉSE

A könyv maga négy fő részből áll, már csak a receptek évszakosan tagolt bemutatása miatt is. Az elsőben arra a kérdésre keressük a választ, hogy **tényleg azzá válunk-e, amit megeszünk.** Megtudhatjuk, hogy milyen alkotóelemekből állunk mi magunk, és hogy milyen lényeges lakótársakkal osztjuk meg a szervezetünket, valamint hogy miként hatnak ránk és az emésztésünkre az évszakok. Kiderül az is, létezik-e egyformán tökéletes étrend mindenki számára. A másodikban azt firtatjuk, hogy **tudjuk-e valójában, hogy mit is eszünk.** Sok szó esik tanúsítványokról és minősítőrendszerekről, továbbá arról a hosszú útról, amely a mezőgazdaság és az élelmi-szer-ellátás mai arcnélküliségéhez és uniformizálódásához vezetett. Kézhez kapjuk a tudatos fogyasztás alapeszköz-készletét, és megtudhatjuk azt is, hogy vannak-e igazi superfoodok. A harmadik részben olyan **fenntartható ellátási modelleket mutatunk be, amelyek esetében elég pontosan tudható, mit és honnan szerzünk be,** sőt ennél sokkal több is. Kiderül végre, pontosan mi is egy **rövid ellátási lánc,** és hasznos tippet kapunk arra, hogy milyen kikötésekkel közelítsünk egy ilyen rendszerhez, illetve hogy milyen feltételek mellett ideális visszahelyeződünk a természet közelébe vidéken. A negyedik részben pedig azt meséljük el, hogy **az iparosodott mezőgazdaság hatására miképpen szűkült be az elérhető alapanyagok sokfélesége, és mit tehetünk annak érdekében, hogy újraélesszünk sok elfelejtett vagy a piacról kiszorult növény-**