

Beszámoló – Földmentor program

Név: Kósa Ádám

Iskola: Arany János Általános Iskola, V. osztály

Település: Csíkszentmihály

Időszak: 2026. május.

„Fogadj örökbe egy parkot vagy patak/folyópartot!”



Ebben a hónapban is kitettem a madáretetőt a madaraknak, időközben hazaérkeztek a vándormadarak is, sok gólyát láttam, de lefényképezni sajnos nem tudtam őket, mert nem szálltak le, csak elrepültek az udvar fölött.



Májusban sokat segítettem a kerti munkálatokban, fűvet nyírtunk, megmetszettük a gyümölcsfákat, és kitakarítottuk a fák alját is. Közben a veteményes is elkezdett növekedni, főként a saláták. Itt is segítettem anyukámnak a gyomok kiszedésében, de ez a feladat eléggé hosszúnak tűnt és az elkövetkező hónapokban még sokszor meg kell ismételnünk.



Áprilishoz képest májusban sokkal több és színesebb virágot láttam a patak partján, a fűnyírásnak köszönhetően a fű ismét kiújul és dúsabban fog nőni, védelmet nyújtva a benne elrejtőző tücsköknek, bogaraknak. Néha, mikor esős az idő, békákat is lehet hallani. A tücsköket szinte minden nap hallottam, reggeltől estig, de a színük végett alig észrevehetőek a sűrű növényzetben.





Ebben a hónapban összeválogattam néhány terméket, amelyeket itthoni gyártóktól vásároltunk. Ezek a következők voltak:

1. Szeletelt vekni – Bocskor pékség, Csíkszentmárton, Hargita megye
2. Házi szalámi – Benedek – Gyergyószentmiklós, Hargita megye
3. Krémsajt – Friss – Sepsiszentgyörgy, Kovászna megye

A vásárlásom alkalmával magammal vittem egy előzetesen összeállított listát a veszélyesnek számító E számokról, és megfigyeltem, hogy ezek a termékek közül melyikben milyen fajta E szám található, a címkéjén feltüntetett összetevők szerint.

Érdekesnek találom, hogy a címkéken a kódokat nem írják rá a gyártók, csak a megnevezését az illető anyagnak. Emiatt nagyon sok esetben kerül a háztartásba olyan termék, ami jócskán tartalmaz ezekből az E számokból, mert akkor perpillanat az ember nem tudja, hogy minek is felel meg a kémiai megnevezés. Szerintem a számokat sokkal könnyebb megjegyezni, mint a neveket, de így lehet az emberek nem vásárolnának ennyit, ha ott akkor tudatosul bennük, hogy a címkén szereplő összetevő hosszútávon káros lehet az egészségre. Bár az interneten található adatok szerint ezek az élelmiszerek csak annyit tartalmaznak, ami elfogadott fogyasztásra, én már nem szívesen fogyasztanék a továbbiakban adalékanyagokkal gazdagított szalámikat. Szerencsére az otthon nevelkedő vágóállatok húsból szoktunk készíteni sok finomságot, így nem szükséges bolti szalámit vegyünk és tegyünk a szendvicsbe.

Az alábbi táblázatban és az azt követő felsorolásban pirossal jelöltem a kockázatosabb E számokat, narancssárgával a mérsékelten kockázatosakat és zölddel a nem veszélyes E számokat.

Termékek	E számok	Összetevők
Szeletelt vekni- Bocskor	NINCS	650 búzaliszt, víz, tengeri jódozott só, élesztő, kovász, glutén
Házi szalámi - Benedek	E450 E407 E508 E316 E300 E621 E250 E120	Sertéshús, bőrke-emulzió, szalonna, víz, só, 5% szójafehérje, burgonyakeményítő, sertés állati fehérje, nátrium- és kálium-difoszfát - stabilizátor, karragén – zselésítő anyag, kálium-klorid, aromák, nátrium-izoaszkorbát – antioxidáns, aszorbinsav(C vitamin) - antioxidáns, mononátrium-glutamát – ízfokozó, nátrium-nitrit – tartósítószer, kármin - színezék
Krémsajt - Friss	E450	Pasztőrözött tejből készült sajtok, 28% tejszín, tejpor, nátrium- és kálium-difoszfát, só
Szárasztésza - Gyermelyi	NINCS	Kizárólag tésztaipari búzaliszt, friss tyúktojás

Kiemelt figyelmet igénylő (kockázatosabb) adalékanyagok

E250 (Nátrium-nitrit): A leginkább vitatott összetevő a húsiparban. A gyomorban a fehérjékkel reagálva nitrózaminokat képezhet, amelyek bizonyítottan rákkeltő hatásúak. Rendszeres, nagy mennyiségű fogyasztása növeli a vastagbélrák kockázatát.

E120 (Kármin): Tetvek elpusztításával nyert természetes piros színezék. Erősen allergén hatású; az arra érzékenyeknél csalánkiütést, légzési panaszokat, vagy akár anafilaxiás sokkot is kiválthat.

E621 (Mononátrium-glutamát): Ízfokozó. Az arra érzékenyeknél fejfájást, szívdobogást vagy nyakzsibbadást okozhat (ez az úgynevezett „Kínai Étterem Szindróma”). Növeli az étvágyat, így hozzájárulhat az elhízáshoz.

E407 (Karragén): Tengeri algákból kivont zselésítő anyag. Érzékeny gyomrúaknál puffadást, bélgyulladást okozhat, és újabb kutatások szerint károsíthatja a bélflórát.

Mérsékelten kockázatos adalékanyagok

E450 (Nátrium- és kálium-difoszfátok): Vízmegkötő stabilizátorok. Túl nagy mennyiségben gátolják a kalcium beépülését a csontokba, ami hosszú távon csonttritkuláshoz vezethet, és terhelheti a vesét.

E508 (Kálium-klorid): Sópótló. Átlagos mennyiségben veszélytelen, de súlyos vesebetegeknek óvatosan kell fogyasztaniuk a kálium-bevitel miatt.

Teljesen veszélytelen (biztonságos) anyagok

E300 (Aszkorbinsav): Egyszerű C-vitamin, amely antioxidánsként véd a romlástól. Teljesen ártalmatlan.

E316 (Nátrium-eriszorbát): A C-vitaminhoz hasonló felépítésű antioxidáns. Gyorsan kiürül a szervezetből, nincs ismert káros hatása.

HÁZI ÍZEK
Bocskor Pékség
MINŐSÉGI ALAPANYAGOKBÓL

Szeletelt vekni Franzelä feliatá

Összetevők: búzaliszt 650, víz, tengeri jódosított só, élesztő, kovász.

Allergének: glutén.

Ingrediente: făină de grâu tip 650, apă, sare marină iodată, drojdie, maia.

Contine alergeni: gluten

Valoare nutritivă/ 100 g: valoare energetică: 883,88 kJ/ 208,37 kcal;

grăsimi: 0,67 g din care acizi grași: 0,06 g; glucide: 42,74 g din care

zaharuri: 0,01 g; proteine: 7,44 g; sare: 1,60 g; fibre: 0,77g.

A se păstra la loc uscat, răcoros. Sărac, hűvos helyen tartandó.

Gyártás időpontja /

Data fabricatiei:

17.05.2026 19:29

ÉV KENYERE

2012



Minőségét megőrzi /

Valabil până la:

21.05.2026 19:29

PÂINEA ANULUI

2012

e 400 gr

S.C. PRIMULA S.R.L.
Sediul: 537280, Sănmartin Nr. 367, Jud. Harghita
Telefon/Fax: 0266-332 388 Mobil: +40 0726 325 169
www.bocskorpekseg.ro





Ebben a hónapban is a vásárlásainkhoz magunkkal vittünk otthonról vászontáskát, a nővéremmel a vizet továbbra is saját kulacsban visszük, illetve listát írunk ha vásárolni megyünk. Szeretném,

ha továbbra is sikerülne tartani ezt a vásárlási szokást és tudatosak lennénk, ha élelmiszerekről van szó.



