

## Zöld turmix, az éltető klorofill



**Készítette: Horváth Fruzsina és Tóth Anita**

**Felkészítő tanár: Ötvösné Kéki Piroska Ibolya**

**Hajdúnánás**

**2021.**

## Tartalomjegyzék

Bevezető .....	2
1. Fűben-fában orvosság (gyógyító zöldségek) .....	3
2. Beszédes zöldségek .....	5
3. Kutyaharapást káposztával- érdekességek a zöldségek világából .....	6
4. Zöld turmix .....	7
5. A Hillvital cég bemutatása .....	9
6. Nagyné Varga Ilona által vezetett hajdúnánási kertészet bemutatása .....	10
7. Kutatási eredményeink .....	12
Összegzés.....	13
Melléletek.....	16
Irodalomjegyzék.....	23

## Bevezető

Az egészséges életmód kialakítása nem egyik napról a másikra megy, hanem egy folyamat eredményeként jön létre. A táplálkozás nem élvezeti forrás! Testünk egészségi állapotát a legközvetlenebb módon a táplálkozással tudjuk befolyásolni. A táplálkozás célja a test karbantartása, és az egészség megőrzése. Ezért az ételek kiválasztásánál nem az étel finomsága, élvezetessége az elsődleges szempont, hanem az, hogy mennyire szolgálja a test egészségét. A táplálkozásnak vannak szabályai, melyeket nem lehet figyelmen kívül hagyni. Így például a gyümölcs-, zöldség- és gabonafogyasztásnak, a fűszerezésnek, az étel elkészítésének, az evés módjának és a folyadékfogyasztásnak is vannak szabályai.

Legújabb kutatások szerint, ha egészségesen élünk, életünket legalább 14 évvel meghosszabbíthatjuk. Az egészséges életmód könnyen betartható, ha oda figyelünk arra, hogy egészségesen táplálkozzunk, naponta legalább félórát mozgunk, nem dohányozunk, és mérsékeljük az alkoholt. Aki azt állítja, hogy az egészséget nem lehet megvenni, nagyot téved. A titok nyitja: tudni kell, mit vesz meg az ember. Rohanó világunkban és életmódunkban az egészséges táplálkozást nem mindig könnyű megvalósítani, hiszen a friss zöldségek beszerzése és elkészítése időigényes folyamat.

Ehhez járulhat hozzá a zöld turmix fogyasztása, mely egyre nagyobb népszerűségnek örvend. Ha nem tudnánk otthon elkészíteni, a bio boltok és az áruházláncok bőséges választékot kínálnak számunkra. Honnan ez a nagy siker? Mit tartalmaz ez az ital, melyet korosztálytól függetlenül mindenki fogyaszthat? Pályaorientációs napunkon (2020. október 16-án) ellátogattunk Nagyné Varga Ica nénihez, ahol betekintést nyertünk a kertészet működésébe. Kóstolhattunk zöld turmixot, ami elsőre bár furcsa ízű volt, másodjára már jobban ízlett (1. számú melléklet). Annyira megfogott minket a téma, hogy eldöntöttük, utánajárunk a részleteknek is.

## 1. Fűben- fában orvosság (gyógyító zöldségek)

A gyógyfüvekkel történő gyógyítás a népi mondák és mesék boszorkányaihoz, sámánjaihoz kapcsolódik, és a sötét középkorban épp e nagy tudással rendelkező javasasszonyokat ítélték halálra. Úgy tartották, aki növényeket gyűjt, biztosan varázslásra, rontásra készül. Amikor pedig valakinek az életét mentette meg egy „boszorkány”, hála helyett megbélyegzést kapott, hiszen biztos az ördöggel szövetekezett. Az ókori Kínában a császárok akkor fizettek orvosaiknak, amikor egészségesek voltak, feladatuk a császár egészségi állapotának megőrzése volt. Ha megbetegedtek, elmaradt a gyógyító jussa, mivel rosszul végezte dolgát. Szerencsére a modern tudományok és a technikai vívmányok lehetővé teszik, hogy pontosan megismerjük, miben rejlik a növények gyógyító képessége.

Vitaminok, ásványi anyagok, nyomelemek, enzimek, aminosavak és gyulladáscsökkentő anyagok: mindezek megtalálhatóak a zöldségekben, amelyek segítségével számos egészségügyi probléma orvosolható. Lehetnek pirosak vagy zöldek, gömbölyűek vagy hosszúkásak, édesek vagy savanyúak, egy dologban azonban egyformák a zöldségek: valamennyien az egészséges, értékes tápanyagokban gazdag étrend alappillérei.

Hazánkban fellelhető a mérsékelt éghajlatra jellemző zöldségek sokasága, mégis jóval kevesebbet fogyasztunk belőlük, mint kellene. Az emberi szervezet a növényekkel ellentétben szinte egyáltalán nem, vagy csak igen kis mennyiségben tud előállítani vitamint, ezért táplálékunkon keresztül vesszük magunkhoz, ezzel garantálva zavartalan életműködésünket.

Az emberi test egyik rejtélye a testmozgás. Ez egy sor egymást követő összehúzódás, idegek és izmok elernyedése. Hatékonysága függ, hogy mennyire egészségesek a szerveink. A szerves oxálsav egyike azoknak a fontos anyagoknak, melyek szükségesek a megfelelő működéshez. A nyers zöldségekben lévő oxálsav is szerves, ezzel szemben a főtt és feldolgozott élelmiszerekben az oxálsav élettelen az az szerves, így az veszélyes és káros. Az oxálsav könnyen kapcsolódik a kalciummal, ha mind két elem szerves formába van, akkor segíti a kalcium hasznosulását. Az oxálsav főzés során szerveslenné válik, így a kalciummal szilárd kötést alkot így mindkettő tápértéke tönkre megy, ezért leszünk kalcium hiányosak, a csontok törékenységét eredményezi. A szerves oxálsav kristályokat okozhat a vesében. A szerves ásványi anyagokat szervezetünk nem tudja hasznosítani. Nagy mennyiségben a következő zöldség növények tartalmaznak oxálsavat: spenót, mángold, sárgarépa levél, mustár, káposzta és a kel levelek.

A zöld leveles zöldségek spenót, leveles kel, mángold, salátafélék, gazdagok klorofillban, antioxidánsokban és fitokemikáliákban gyógyhatásúak (segítenek a fertőzések elleni küzdelemben, a gyulladáscsökkentésben és erősítik az immunrendszert).

Íme néhány ismertebb zöldség gyógyító hatása, melyek megtalálhatóak a hajdúnánási kertészetben:

### **Római Saláta (Rákellenes zöldség)**

Napi 100 g saláta fedezi egy felnőtt ember napi K vitamin szükségletének a másfélszeresét. Vastag levelei miatt nagyon frissítő hatással rendelkeznek. Magas B1, B2, B3 és B6 vitamin tartalma az egész idegrendszerre pozitívan hat. Az A és C-vitamin tartalma jó hatással van a légzőszervünk nyálkahártyáira. Ezenkívül jelentős folsav, mangán, és króm található benne. Ca és Mg jó aránya hat az izom és a csontozat fejlődésére.

Alacsony a kalória tartalma. Magas rosttartalom segít eltávolítani a felhalmozódott epe sókat, ezáltal az epe termelésre serkenti a szervezetet, ami még több koleszterin lebontásával jár. Tisztítja a bélrendszert, megszabadít a káros anyagoktól, ezáltal remek fogyókúrás zöldség. Nagy szerepet játszik a vérnyomás csökkentésében is a római saláta a magas káliumtartalma miatt. Akik minél több salátát fogyasztanak azoknál a hölgyeknél csökken a csípő törés esélye.

### **Rukkola (másnéven borsmustár)**

Segíti az emésztést, szabályozza a koleszterint és a vércukorszintet. Csökkenti a daganatos betegségek kialakulásának esélyét és segíti a tüdő működését. Vitamin és ásványianyag tartalma rendkívül magas. Megtalálható benne az A, B1, B5, C és K vitamin, Ca, K, Fe, Mg, Foszfór. Méregteleníti a szervezetet, védi a csontokat. Gyulladáscsökkentő, Alzheimer-kór ellen igen hatásos. Erősíti az immunrendszert. Magas C – vitamin tartalma véd a vírusok és baktériumok ellen. Megakadályozza a rákos sejtek kialakulását. Segíti az emésztést, élésíti a látást (2. számú melléklet).

### **Madársaláta**

Háromszor annyi C vitamint tartalmaz, mint a fejes saláta. Jótékonyan hat az emésztésre, a csontokra, védi a szívet és enyhíti a stressz tüneteit is. Tisztító és immunerősítő hatása miatt mindenkinek ajánlott. Sok vitamin és ásványi anyag van benne. Kiemelkedően magas C-vitamin, B6, A vitamin tartalma. Alacsony kalória tartalma miatt a fogyókúrázók csodaszere. Késlelteti az öregedést.

### **Sárgarépa**

Levele fertőtlenítő hatású, nyirok rendszerre is jótékonyan hat, megakadályozza a rákos sejtek növekedését. Stimulálja az agyalapi mirigyét. Vesét méregteleníti, oldja a vesekövet. Uborkával és zellerrel fogyasztva hatásos migrén és fejfájás ellen.

### *Petrezselyem levél*

Véd az emlődaganatok ellen, ha már kialakult a daganat azt jelentősen csökkenti. Csökkenti a gyulladásokat a szervezetben. Fialalít, erősíti a csontokat. Segíti az emésztést, csökkenti a puffadást.

### *Mángold*

Segít a tüdő és emésztőszervi daganatos betegségek megelőzésében, erősíti az immunrendszert. Csökkenti a bőrrák kialakulását. Szabályozza a vércukorszintet (2. számú melléklet).

### *Zöldfodros kel, vörösfodros kel*

Serkenti a szervezet méregtelenítő folyamatait, segít egyes daganatos betegségek megelőzésében (emlő, petefészek, prosztata daganatban). Csökkenti a koleszterinszintet. Jótékony hatású fáradékonyságra, krónikus fejfájásra. Javítja a memóriát, gátolja a tumor növekedését. Látásjavításra is ajánlott.

## **2. Beszédes zöldségek**

Meglepő, mennyire hasonlít néhány zöldség vagy akár gyümölcs alakja, formája egyes szerveinkre. Lehet, hogy a hasonlóság gyógyító erőt is jelent?

- Egy szelet **sárgarépa** úgy néz ki, mint egy emberi szem. A pupilla, az írisz, a sugárirányú vonalak úgy néznek ki, mint az emberi szem. A tudomány ma már tudja, a sárgarépa nagyszerűen feljavitja a szem vérkeringését és működését.
- A **paradicsom** belseje olyan, mint a 4 szívkamra, jótékony a szívnek. A paradicsom húsos bogyótermése világszerte az egyik legkedveltebb zöldségnövény. A paradicsomot, mint hatásos vértisztító, vértolulást oszlató, vesetisztító, erősítő szerként tartják számon, amely a vértisztító és soványító kúrák elengedhetetlen kelleke és a változó korban lévő hölgyek számára különösen ajánlott (3. számú melléklet).
- A **rebarbara, kínai kel, zellerszár** olyanok, mint az emberi csontok. Ezek a növények erősítik a csontokat, melyek 23% nátriumot tartalmaznak. Ha nincs elég nátrium az étrendünkben, a szervezet a csontokból vonja ki azt, s emiatt csontjaink meggyengülnek, törnek. A fenti zöldségek megerősítik csontvázunkat. A nyers táplálkozásban nagyon rendszeresen használják például a zellerszárat, a zöld turmixok egyik meghatározó összetevőjeként.
- **Hagyma** olyan, mint az emberi sejt. Minden sejtet képes megtisztítani a méreganyagoktól, könnyeket fakaszt, ami által tisztítja a szemet.

- **Brokkoli, karfiol**, tüdőtisztító, tisztítja a légutakat, csökkenti az allergén anyagok belégzése által kiváltott krónikus gyulladást.

### **3. Kutyaharapást káposztával - érdekességek a zöldségek világából**

Azon túl, hogy vitaminokat, ásványi anyagokat, nyomelemeket, enzimeket, aminosavakat és gyulladáscsökkentő anyagokat tartalmaznak a zöldségek, érdekességek, mítoszok, hiedelmek is kapcsolódnak hozzájuk.

#### **Káposzta**

Rómában azt tartották, hogy a káposzta a gombamérgezésre jó orvosság lehet, de alig akadt olyan betegség, amivel ne hozták volna összefüggésbe a káposzta valamely fajtáját hathatós gyógyszerként. Az idők során egyre több vélt vagy valós varázslatos tulajdonsággal ruházták fel. Ezek általában pozitívak voltak. A középkor folyamán Európában elterjedt az az elképzelés is, hogy az enyhén bűdös káposzta a pestis egyik okozója. Ennek ellenére nem hiányozhatott a szegények asztaláról: a növekvő népesség java része babon és káposztán élt (ezért is nevezte Umberto Eco olasz író és filozófus a babot az európai civilizáció megmentőjének). A parasztkonyhán fontos volt a savanyú káposzta.

A káposzta a katonák és hajósok hűséges társa volt az évszázadok során. Julius Caesar hadai is káposztával járták be a világot, ahogy később Cook kapitány tengerészeit is varázslatos savanyú káposzta mentette meg a skorbuttól. Abban szinte mindenki egyetért, hogy a káposzta felmagzása rossz ómen: még jobb esetben is balszerencsét hoz, rosszabb esetben pedig egy hozzátartozó halálát jósolja meg. Skóciában az eladósorba kerülő lányok kéz a kézben, éjszaka vágta neki a kelkáposztaföldredeknek, majd csukott szemmel felszedték az első kezük ügyébe kerülő káposztafejet, ebből a jövőbelijük vagyoni helyzetére és vérmérsékletére próbáltak következtetni. Az előbbiről a zöldségre tapadt föld mennyisége utal, az utóbbira pedig a torzsa íze. Másnaposságra sokan a mai napig ajánlják, nem véletlenül fontos összetevője a korhelylevesnek.

#### **Zeller**

A potenciazavarokkal küzdő görögökön kívül mások életében is fontos szerepet játszott a zeller: a nemei játékok bajnokai zellerből font koszorút kaptak. A zellert az ókorban gyógynövényként is széles körben alkalmazták. A vend hagyomány úgy tartja, hogy a zelligumó távol tartja a szellemeket. Spanyolországban pedig szemmel verés ellen használták. Görögországban a fokhagyma és a hagyma mellett fellógatva a szárról és a levélről is úgy

tartották, hogy szerencsét hoz, sőt, a gyerekeknek külön zellertalizmánt is adtak egyes vidékeken. Poroszországban a disznókat és az ifjú házasságokat védték vele: előbbieket ólójában a repedésekbe tömődötték, nehogy valami boszorkány megátkozza őket, utóbbiaknak egy darab gumót adtak, és a cipőbe helyezve azt várták tőle, hogy szerencsét hoz majd.

Az örület az angoloknak köszönhető: a szárzellert az 1800-as években kezdték termesztetni a kelet-angliai lapályokon, és miután a termesztése bonyolult volt, így aztán meglehetősen drágának számított, megőrültek érte a korabeli inyencek. Akkora siker volt, hogy életre hívta minden idők egyik legfeleslegesebb találmányát, a zellervázát (50 évig használták a jómódú háztartásokban): ebben szolgálták fel a szárazakat vacsorához, ahol a fogások között frissíthették magukat vele a vendégek. A zeller számtalan formában bukkant fel az étlapokon, olyannyira, hogy még a Titanicon is volt zellercentrikus fogás (4.melléklet).

### **Paradicsom**

Paradicsomot egyes nemzetek a "szerelem almájának" nevezik, mert a néphiedelem úgy tartja, hogy fogyasztása gyöngéd érzelmeket ébreszt.

### **Saláta**

Egyiptomiak a salátát afrodiziák, potencia növelőnek tulajdonították speciális hatóanyagai miatt.

## **4. Zöld turmix**

A zöld turmix – smoothie - nevet mind hallottuk már, kapni lehet minden nagyobb bevásárlóközpontban, viszont kevesen tudják, hogy valójában mit is takar ez a név. A nyers vagy élő italokat hívjuk így, amik magát az életenergiát jelentik. Az élő italok forradalmi változást hoznak életünkbe, olyan mennyiségű gyümölcsöt és zöldséget juttatunk a szervezetünkbe, aminek megrágása igen sok időt és energiát venne igénybe. A turmixolás, facsarás hatására a sejtfalat feltörjük, így az italokból a tápanyagok nagyon gyorsan felszívódnak, szinte azonnal eljutnak sejteinkhez és természetes energiákkal táplálják azokat. A frissen készített zöldség- és gyümölcslevek rendszeres fogyasztásával megerősítjük immunrendszerünket, így segítjük a szervezet öngyógyító törekvéseit.

A zöld turmixoknak óriási jelentőségük van az étkezésünkben. Sötétzöld színe először bizalmatlanságot vált ki az emberekben, de ha ezt az első vizuális élményt sikerül leküzdeni és eljutni a megkóstolásig, akkor már nyert ügyünk van. Sokan csodálkoznak, hogy mennyire



finom. Az állaga krémes, selymes, az íze pedig édes, egyszerre lehet érezni a gyümölcs és a zöld ízt. Az emberek többsége nincs tisztában azzal, hogy a zöldségek nem egyformák, sőt a zöldség részei között is van különbség. A legértékesebb zöldségfélék a zöld levélzöldségek. A gyökérszöldségek levelei pedig több és értékesebb tápanyagokat tartalmaznak, mint maga a jól ismert gyökér (cékla, sárgarépa).

A zöld levél legértékesebb része a klorofill, amely erős lúgosító és méregtelenítő hatással van a szervezetünkre. A klorofill a zöld növényekben található anyag, amely a napsugárzás energiáját eljuttatja a növényi sejtekhez, biztosítva ezzel a fotoszintézis folyamatát. Lehet ezt úgy is fogalmazni, hogy a klorofill az „anyagba zárt napenergia”, illetve zöldvérnek is szokták hívni. A klorofill másik egészségre gyakorolt hatása szervezetünk oxigén szállító képességének növelésében rejlik. Rendszeres fogyasztásával javulhat sejtjeink oxigén ellátása. Mindezen pozitív tulajdonságainak köszönhetően enyhíti a testünkben a gyulladásokat és a daganatos betegségek kialakulásának a kockázatát. Aki elkezdi naponta fogyasztani, már hetek múlva jelentős változásokat fog saját magán észrevenni. (Dr. Walburg bebizonyította, hogy a degeneratív elváltozások fejlődése a magas oxigéntartamú környezetben akadályokba ütközik. 1931-ben Nobel díjat kapott a kutatási eredményeiért.)

A zöld levelek nagyon magas ásványi anyag tartalommal rendelkeznek. Minden zöld levél bőséges fehérje tartalommal büszkélkedhet, és könnyen felhasználható egyedi aminosavak formájában. A rendszeres zöld levél fogyasztás helyreállítja a gyomorsav termelést, javítja az emésztést, lúgosító, béltisztító hatású. A zöld turmixok a legegészségesebb nyers táplálékok. A zöld turmixban együtt szerepelnek az érett gyümölcsök a zöld levelekkel. A növények zöld levele nem tartalmaz keményítőt, így lehet keverni bármilyen gyümölccsel. Elkészítés előtt mindig mossuk meg a gyümölcsöket és zöldségeket (5. számú melléklet).

Egy 2014-ben készült összefoglaló amerikai tanulmány szerint, minden étrend esetében közös meghatározója az egészséggel kapcsolatos összefüggéseknek:

- a zöldség és gyümölcs aránya
- a természetes, minél kevésbé iparilag feldolgozott táplálék aránya.

A bevitt zöldség és gyümölcs aránya mindennél erősebb összefüggést mutat a mentális egészséggel is: azok, akik több zöldséget és gyümölcsöt fogyasztanak, kevesebb mentális zavarral küzdenek, ideértve a depressziót, a megélt stressz és a negatív hangulatot. Emellett magasabb arányban számolnak be boldogságról, jó hangulatról és az étellel való elégedettségről.

## 5. Hillvital cég bemutatása

A HillVital céget 2009-ben Hudi István alapította Nyíregyházán, ami gyógyhatású termékekre alapul vegyszerek nélkül (6. melléklet). A 'Hill' latinul magast jelent, a 'Vital' latinul életerő elem. Vagyis: magas életerőt adó termékeket gyártó cég. Küldetése az emberek gyógyítása, hogy egészséges testet birtokoljanak. A HillVital első gyógyhatású terméke - ami 2012-ben jelent meg a Mesterbalzsam - 2014-ben Magyar Termék Nagydíjat nyerte el (7. számú melléklet). Majd tovább bővítette kínálatát különböző termékekkel: krémek, teák, vitaminok, 2017-től pedig a zöldekkel. A HillVital a weboldalon keresztül ZöldVital szlogen néven értékesíti a friss, bio zöldségturmix alapanyagokat, illetve a tovább feldolgozott terméküket a Klorofitt italt, eper és alma ízesítésben. A kertészet Hajdúnánáson 2016 óta működik, az értékesítés pedig 2017-től folyik (8. számú melléklet).

A cég honlapján található bemutatkozás nagyon jól megfogalmazza, hogy milyen célt tűztek ki feladatként. „Régészeti leletek szerint az emberiség több ezer éve használ növényeket arra, hogy meggyógyítsa a betegségeit, visszazerezze az erejét, csillapítsa a fájdalmát. A legrégebbi gyógynövényes könyvek több ezerévesek. Mégis alig 100 éve húztak egy vonalat a történelemben, és azt mondták, hogy ami a vonal alatt van, az elavult, az kuruzslás. Kiöntöttük a lefolyóba azt a tudást, ami az őskortól kezdve tartotta életben az emberiséget, ami kiállta ezer évek próbáját. Végül napjainkban soha nem látott mélypontra van az emberi egészség.”

A HillVital-nál a gyógynövényekkel foglalkoznak. Céljuk, visszahelyezni a gyógynövényeket oda, ahova valók, nem lejjebb és nem feljebb. Nem ismernek titkokat, nincsenek titkos összetevők, műveletek vagy bonyolult berendezések. Természetes módon, gyógynövényekből készült készítményeket hoznak létre, és teszik elérhetővé, ahogyan sok száz évvel ezelőtt sokan mások is tették. Számukra a természet nem lett elavult. A természetes összetevőkből, gyógynövényes készítményeket, magas hatóanyag tartalommal, mellékhatások és mesterséges összetevők nélkül fejlesztik. 43 féle, máshol alig kapható, különleges zöldekből (mizuna) készítik termékeiket.

Ezen kívül segítséget nyújtanak: a gyógynövények, zöldségnövények és hatásaik megismertetésében, tanácsokat adnak a vegyszermentes takarításhoz, egészséges életmód eléréhez nyújtanak kellő információt. A szlogenjük, pedig jól jelzi törekvésüket: "Minőség, garancia, szakértelem. Ez a HillVital!" (9., 10. és 11. számú mellékletek). Lénárt Gitta neves nyersétel- szakértő is a HillVital zöldségeit ajánlja, hisz vallja, hogy: „Nagyon fontos, hogy ezek a táplálékok ne tartalmazzanak vegyszereket, növényvédőszereket, vegyi anyagokat. Ezért

választottam a ZöldVitalt, mert a saját szememmel láttam, hogy ahogy tiszta, szeretetteljes és természetes környezetben nőnek, fejlődnek.”

## **6. Nagyné Varga Ilona által vezetett hajdúnánási kertészet bemutatása**

### **Mi volt az, ami kiváltotta, hogy bio termékek előállításával foglalkozzanak?**

Magyarországon évente 32 ezren halnak meg rákos betegségben, amit főképp az elfogyasztott, élelmiszerek előállítására felhasznált mesterséges anyagok által kiváltott rendellenességek okozzák. Unokaöcsém - Hudi István, a HillVital tulajdonosa- gondolta úgy, hogy szükség lenne egy ilyen kertészet létrehozására. Személyes érintettségem útján - 2014-ben rákkal diagnosztizáltak, s a kemoterápiák nem hoztak javulást, csak a zöld turmix - döntöttem úgy, hogy támogatom őt.

### **Hány embert foglalkoztat? Mennyi területen gazdálkodik?**

A cégen belül 10-15 főt, a kertészetben 4-6 főt igény szerint. A kertészet 1 ha területen gazdálkodik (12. számú melléklet).

### **Hogyan értékesítik a megtermelt zöldségeket?**

Az értékesítés interneten, webáruházon keresztül történik.

### **Milyen munkafolyamatokat igényel a zöldségek előállítása?**

Fontos a talaj előkészítése, az az visszaállítani a biológiai egyensúlyt, amelybe bio vetőmagok kerülnek. A növényeket védő fóliával, hálóval, talajtakaróval mulcsozással, vetésforgóval védjük meg a kártevők ellen (13.-14. számú mellékletek).

### **Minden hozzávalót Önök termelnek, vagy van-e, amit vásárolnak?**

A zöldségnövények mint alapanyagok, csak a saját termelésből származnak. A vetőmagot, ha pótolni kell, csak bio minősített kereskedelmi forrásból pótoljuk.

### **Mi alapján állítja össze a turmixok összetevőit? Milyen jótékony hatásai vannak, ha ezeket fogyasztják az emberek? Mostanság divatos bio élelmiszereket fogyasztani.**

Fontos a turmix előállításához a változatosság, minden növény másképp hat a szervezetre. Több tanulmány is írt már a klorofill jótékony hatásáról, a benne lévő enzimek, vitaminok, ásványi anyagokról. A szervezetet feltölti, a sejteket újjáépíti. A megbetegedések által elhalt szöveteket

kitakarítja a szervezetből, mint pl: váladék felkőhögése. Ez nem a divatról szól a tudatos ember ápolja a szervezetét.

### **Hol kaphatók a termékek?**

A friss zöldsévekhez, az az a turmix alapanyagokhoz webáruházon keresztül jutnak hozzá a vásárlók. Vannak tovább feldolgozott termékeink, mint a Klorofitt ital, 2 féle ízesítésben, ami a bioboltokban is kapható.

### **Milyen a vásárlói elégedettségi visszajelzés?**

A rendszeresen fogyasztók igen jó tapasztalatokat élnek át a zöldségturmix, illetve a klorofill ital fogyasztásával. Néhány szó, mellyel jellemzik termékeinket: -változatos és friss, -vitamin bomba, -energetizál, -regeneráló hatású, -gyulladáscsökkentő, -nagyon megvagyok elégedve, -jó hatással van rám.

### **Milyen korosztályban vásárolnak a legtöbbit?**

Nagyon változó, 45-70 éves korig.

### **Hajdúnánáson ezek a termékek hol érhetők el? Csak itthon kaphatók a turmixok?**

A tovább feldolgozott termékünk, mint a Klorofitt ital a hajdúnánási bioboltokban, illetve már Szlovákiában is értékesítésre kerül.

### **Miért nem nyitnak saját boltot? Tervezik, hogy csatlakoznak a Nánási Portékához?**

Egy saját bolt igen sok költséggel jár, nem tervezzük a csatlakozást a Nánási Portékához.

### **Mi alapján állapítják meg az árakat?**

Az árak a gyártási, illetve az előállítási költségek alapján kerülnek megállapításra.

### **Őszintén megvallva a pályaaorientációs napig mi sem hallottunk az Önök vállalkozásáról.**

### **Mi ennek az oka? Marketing?**

Ez egy családi vállalkozás, ahhoz, hogy tovább fejlődjünk anyagi fedezetre van szükségünk. Csak lépésről - lépésre tudunk előre haladni. A marketinghez pénz kell.

### **Tervezik-e a fejlesztést? (terület, új növények)**

A fejlesztés abban nyilvánulna meg, hogy még több marketing, illetve más országok meghódítása. A területeink megfelelőek, növényeink változatosak.

## **Egy turmix receptet megosztana velünk?**

Természetesen. Ettől a turmixtól kiegyensúlyozottak leszünk. Hozzávalók: 1 szál mángold, 3-4 szál bordás kel, egy kis csokor új zélandi spenót, 1db bio alma, kb. 200-250 ml tisztított víz fokozatosan adagolva, pici erdélyi só (elhagyható), 1 teáskanál akácméz (elhagyható). Fontos egy jó turmixgép (15 ezres fordulátú). Jégaprítóval kezdem, kevés víz hozzáadásával, majd átváltok, turmix funkcióra, és jó homogén italt kapok (15. számú melléklet).

A beszélgetés során lehetőségünk volt végig nézni, hogyan is készül a zöld klorofitt ital (16. számú melléklet).

## **7. Kutatási eredményeink**

Kíváncsiak voltunk, hogy mennyire fontos az embereknek, hogy az egészségükkel foglalkozzanak. Egyre többet hallani a médiában is, hogy figyeljünk oda jobban az egészségünkre. Az sem elhanyagolható, hogy milyen termékekkel éadjük el a kívánatos hatást. 100 főt (60 nő és 40 férfi) kérdeztünk meg a városban a gyógynövényekről, zöldség és gyümölcs fogyasztásukról, illetve a zöld turmixról. Törekedtünk arra, hogy minden korosztályból legyen válaszadónk (17-18. számú melléklet). A megkérdezettek 92 %-a hisz a gyógynövények gyógyító erejében. Kipróbálták már valamilyen formában, elégedettek is voltak a hatásukkal. Rákérdeztünk, hogy milyen terméket vásárolnak és hol. Legtöbbsen teát vásárolnak 62 fő, 37 fő tabletták formájában viszi be a szervezetükbe a gyógynövényeket, kenőcsöt pedig 33 fő vásárolt már. Meglepetésre nem a Patikákból vásárolják a legtöbbet ezen termékeket (20 %), hanem inkább a Bioboltokban/Gyógynövényboltokban és Drogériákban (80%).

A válaszadók 89%-a fogyaszt kellő mennyiségű zöldséget és gyümölcsöt. Ez jó hír, hisz az országos átlag 40 %. Érdekes volt számunkra, hogy már többen is (50%) fogyasztottak zöld turmixot, smoothie-t. 50 fő úgy nyilatkozott, hogy vagy nem merte még kipróbálni, vagy nincs ideje, turmix gépe otthon elkészíteni az italt. Ez a kutatás arra világított rá, hogy az emberek még mindig inkább a gyógynövényekben hisznek, mintsem a zöldek erejében. Ezért lenne fontos a későbbiekben több emberrel megismertetni a zöld turmix hatásait rendezvények, kóstolók alkalmával.

## Összegzés

Táplálkozásunk minősége jelentős kihatással van nem csak az egészségünkre, de a testsúlyunkra, közérzetünkre és életkedvünkre is. Legideálisabb a változatos vegyes táplálkozás, amelyben a növényi eredetű táplálékok vannak túlsúlyban.

Ma Magyarországon az elhízás és a nem megfelelő táplálkozás is komoly népegészségügyi probléma: a KSH 2016-17-es Statisztikai tükör című kiadványa szerint a 16 éven felüli lakosság több mint felének súlytöbblete van. Ezen belül 35,8 százalék a túlsúlyos, és 18,3 százalék tekinthető elhízottnak. Az OECD 2017-es jelentése kiemeli, hogy Magyarország a világon a negyedik legelhízottabb ország. A 16 éven felüli lakosság 60 százaléka nem fogyaszt naponta gyümölcsöt vagy frissen facsart gyümölcslevet, és 70% százaléka nem fogyaszt naponta zöldséget vagy zöldséglevet. Pedig a fent említett kutatások sorra igazolják a zöldség és a gyümölcs fogyasztása és a mentális egészség közötti összefüggéseket, végső soron alátámasztva azt az ősi meggyőződésünket, hogy az étkezésünknek és a hangulatunknak közük van egymáshoz.

A zöldségek és saláták nagy élelmi rost tartalma teltségérzetet biztosít, hozzájárul a jó bélműködéshez, valamint előnyösen befolyásolja a szénhidrát - és zsíryanycserét. Íz - és illatanyagaik az emésztőnedvek termelését serkentik, ezáltal segítve az emésztést. Jelentős víztartalmuk pedig a szervezet folyadékháztartásának egyensúlyát segíti. Saláták azonban nemcsak a tányérunkon szerepelhetnek, hanem a poharunkban is. Egyre többen keresnek olyan megoldásokat, amelyek segítségével megőrizhetjük egészségünket, karcsúságunkat, ugyanakkor ízlelőbimbóinknak is felejthetetlen élményt nyújtunk. Botmixer, turmixgép, vagy gyümölcscentrifuga segítségével pillanatok alatt frissítő zöldség- és salátaprésleveket, zöld turmixokat, zöldséges smoothie-kat készíthetünk, melyek finomak, valamint jó alternatívái a hozzáadott cukorral vagy mesterséges édesítőszerekkel készült üdítőknek minden korosztály számára.

Egy olyan területet sikerült megismernünk, mely számunkra még újdonság volt. Bár hallottuk már mi is a smoothi és a zöld turmix kifejezést, de nem gondoltuk volna, hogy mennyi jót adhat a szervezetünk számára, ha tudatosan odafigyelünk a fogyasztásukra. Kutatási eredményünk is bizonyítja, hogy szükség van a zöld turmix népszerűsítésére, nagyobb körben való megismertetésére.



**Melléklet**

1. számú melléklet: Pályaorientációs napon jártunk Nagyné Varga Ica néninél  
(Forrás: saját képek)



2. számú melléklet: Rukkola és mángold (Forrás: [bit.ly/387uMOt](https://bit.ly/387uMOt))





3. számú melléklet: Sárgarépa és paradicsom szervi hasonlósága (Forrás: [bit.ly/32BBT0F](http://bit.ly/32BBT0F))



4.számú melléklet: Zeller váza (Forrás: [bit.ly/32DbOy4](http://bit.ly/32DbOy4))



5.számú melléklet: Zöld turmix (Forrás: saját kép)



6. számú melléklet: HillVital cég (Forrás: [bit.ly/2I7915F](http://bit.ly/2I7915F))



7.számú melléklet: HillVital Mesterbalsama, mely Magyar Termék Nagydíjat kapott

(Forrás: [bit.ly/2I7915F](http://bit.ly/2I7915F))



8. számú melléklet: Zöldvital (Forrás: [bit.ly/2I7915F](http://bit.ly/2I7915F))

**ZÖLDVITAL**

A zöldlevél szállító!

**VAN KIÚT**

Szívinfarktus, daganatok, cukorbetegség. A „dobogós” egészségügyi problémák a sok tízezer mellett. Vajon hogyan fajulhatott ez odáig, hogy az emberek úgy élnek az életüket, hogy akármelyik óra lehet az utolsó... Fiatalon bezzeg nincsenek különböző nyavalyái az embernek. Energikusan, boldogan éli az életét, de sajnos az idő kerekét nem lehet visszafordítani... vagy mégis?...

Talán már hallottál az élő, zölditalok csodás hatásairól. Az elmúlt évek alatt könyvek tucatjait töltöttek meg a hihetetlen gyógyulások csodatörténeteivel. És, ha időzől még egy kicsit ezen az oldalon, akkor könnyen lehet, hogy a TE történeted is szerepel majd valamilyen könyvben egyszer...

**FRISS FINOM HÁZHOZ**

9. számú melléklet: HillVital termékei (Forrás: [bit.ly/2I7915F](http://bit.ly/2I7915F))



10. számú melléklet: A HillVital honlapja (Forrás: [bit.ly/2I79I5F](https://bit.ly/2I79I5F))

## A HILLVITAL-RÓL

Természetes alkotóelemekből előállított, minőségi gyógynövényes készítmények, magas hatóanyag tartalommal, mellékhatások és mesterséges összetevők nélkül.



**HillVital**  
Gyógynövényes termékek szakértőktől

Minőség, garancia, szakértelem.

**HillVital** al.hu  
Gyógynövényes termékek szakértőktől

11. számú melléklet: Zöldvital alapanyagok (Forrás: [bit.ly/2I79I5F](https://bit.ly/2I79I5F))

**ZÖLDVITAL**  
A FIATALÍTÓ SZUPERÉLELMISZER!

**ZÖLDTURMIX ALAPANYAG**  
- NAPI ADAG -

*kerti laboda*

<input type="checkbox"/> ÁZSIAI SALÁTA ORIENTAL MIX	<input type="checkbox"/> METÉLÓPETREZSELYEM
<input type="checkbox"/> BIMBÓS KEL LEVÉL	<input type="checkbox"/> METÉLÓZELLER
<input type="checkbox"/> CÉKLA LEVÉL	<input type="checkbox"/> MIZUNA
<input type="checkbox"/> FEKETEGYÖKÉR LEVÉL	<input type="checkbox"/> NÉRÓ LEVELES KEL
<input type="checkbox"/> FEJESKÁPOSZTA LEVÉL	<input type="checkbox"/> PETREZSELYEM LEVÉL
<input type="checkbox"/> GREEN IN SNOW	<input type="checkbox"/> RÓMAI SALÁTA
<input type="checkbox"/> JÉGSALÁTA	<input type="checkbox"/> RUKKOLA
<input type="checkbox"/> KAPOR	<input type="checkbox"/> RETEK LEVÉL
<input type="checkbox"/> KARALÁBÉ LEVÉL	<input type="checkbox"/> SALÁTA ZUCKERHUT
<input type="checkbox"/> KELKÁPOSZTA LEVÉL	<input type="checkbox"/> SÁRGARÉPA LEVÉL
<input type="checkbox"/> KÍNAI KEL ATSUKÓ	<input type="checkbox"/> SÓSKA
<input type="checkbox"/> LESTYÁN LEVÉL	<input type="checkbox"/> SZÁRZELLER
<input type="checkbox"/> MADÁRSALÁTA	<input type="checkbox"/> TARLÓRÉPA LEVÉL
<input type="checkbox"/> MALABÁR SPENÓT	<input type="checkbox"/> TASOI
<input type="checkbox"/> MÁNGOLD FEURIO	<input type="checkbox"/> TÉPÓSALÁTA
<input type="checkbox"/> MÁNGOLD LUCULLUS	<input type="checkbox"/> ÚJZELANDI SPENÓT VERDIL
<input type="checkbox"/> MÁNGOLD FIVE COLOURS	<input type="checkbox"/> VADRUKKOLA
<input type="checkbox"/> MÁNGOLD JESSICA	<input type="checkbox"/> VÓRÓSPODRÓS KEL
<input type="checkbox"/> MATADOR SPENÓT	<input type="checkbox"/> WASABINO
<input type="checkbox"/> MENTA	<input type="checkbox"/> ZÖLDFODRÓS KEL WESTLANDER
<input type="checkbox"/> BORDÁSKEL	

*Artimónia*

**IDD MAGAD EGÉSZSÉGESRE!**

**100%** BIO MAGYAR PERMAKULTÚRA

**12. számú melléklet: Kertészet fóliasátrai (Forrás: saját felvétel)**



**13. számú melléklet: Római saláta nevelése a kertészetben (Forrás: saját felvétel)**



14. számú melléklet: Nemes rukkola és néró leveleskel a kertészetben (Forrás: saját felvétel)



15. számú melléklet: Zöld turmix készítése (Forrás: saját felvétel)



**16. számú melléklet: Az elkészített zöld turmixokkal (Forrás: saját felvétel)**



**17. számú melléklet: Kérdőívünk kérdései**

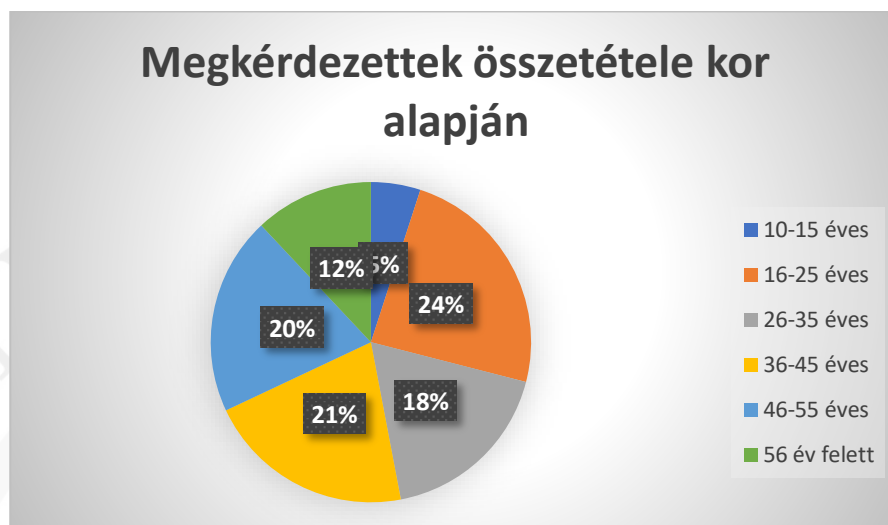
**Kérdőív**

1. **Hisz Ön a növények gyógyító erejében?** igen nem
2. **Ön próbált már gyógynövény készítményt?** igen nem
3. **Ha igen milyen terméket?**  
a. tea    b. kenőcs    c. tableta    d. egyéb
4. **Ha vásárolt hol tette ezt?** a, Biobolt/Gyógynövénybolt    b, Drogéria (Rossmann)  
c, Patika    d, nagyobb áruház
5. **Fogyaszt Ön kellő mennyiségű zöldséget és gyümölcsöt?** igen nem
6. **Fogyasztott már zöld turmixot (smoothie)?** növények leveléből készül    igen    nem
7. **Otthon próbálkozott már zöldségekből ital készítésével?** igen    nem

Neme: nő - férfi

Kor: 10-15, 16-25, 26-35, 36-45, 46-55, 56-

18. számú melléklet: Megkérdezettek összetétele kor alapján (100 fő)





## Irodalomjegyzék

1. Lénárt Gitta (2012): Élő italok könyve. Bioenergetic Kiadó
2. Viktoria Boutenko (2017): A nyers étel csodája Bioenergetic Kiadó Kft
3. Magyar néprajzi lexikon (1981)
4. Szabó Mária (2008): Gyógyító természet. Cheiron Studio Kft
5. Dr. Nagy Jenő (2012): Növények az egészségért. Pannon- Literatúra Kft
6. Fűben-fában orvosság, miben rejlik a növények gyógyító képessége:  
[http://vaskarika.hu/hirek/reszletek/4371/fuben-faban\\_orvossag-miben\\_rejlik\\_a\\_novenyek\\_gyogyito\\_kepessege/](http://vaskarika.hu/hirek/reszletek/4371/fuben-faban_orvossag-miben_rejlik_a_novenyek_gyogyito_kepessege/)
7. Szerv alakú növények az egészségédért:  
<https://wellandfit.hu/wellness/2016-08/szerv-alaku-novenyek-az-egeszsegedert/>
8. Minden növény arra a szervre jó, amelyikre hasonlít:  
<https://egeszsegeter.hu/cikk/468/minden-noveny-arra-a-szervre-jo-amelyikre-hasonlit.html>
9. A szegények gyámolítója a sebek gyógyítója a csodálatos káposzta:  
<https://qubit.hu/2020/02/01/a-szegenyek-gyamolitoja-a-sebek-gyogyitoja-a-csodalatos-kaposzta>
10. Depressziós vagy fordulj a zöldségekhez:  
<https://qubit.hu/2019/03/27/depresszios-vagy-fordulj-a-zoldsegesedhez>
11. Tudnivalók a salátafélékről:  
<http://www.kamaszpanasz.hu/hirek/taplalkozas/7844/tudnivalok-a-salatafelekrrol>
12. Hillvital honlapja: <https://webshop.hillvital.hu/>
13. Zöld turmix, az élet elixírje:  
<http://fittfazekekulturblogizaval.blogspot.com/2014/08/zold-turmix-az-elet-elixirje.html>
14. Interjú Nagyné Varga Ilonával