

Megismerkedtek az ásóvilla használatával, ez az eszköz a mélyebb ásás kiváltására hivatott, úgy hogy közben nem bolygatják meg a talaj mikro-organizmusait. Az ágyások jó előre, ősszel is kialakíthatók, ha komposztáló módjára építjük fel azokat, ágakkal, gallyakkal, levelekkel, zöld növényrészekkel megalapozva és földdel beborítva, amibe majd veteményezhetünk.

A résztvevők faültetéshez is hasznos tanácsokat kaptak, például megtudhatták, hogy hol vásárolhatnak tájjellegű fajtákat Tapolcán. Ismét szó esett a növénytársításról, továbbá a természetes talajjavító anyag, az alginit és a mulcsolás (zöldtrágyázás) jelentőségéről a talaj nedveségtartalmának megőrzésében.

Minden résztvevő kapott az előadó *Ware Borbálától* egy kiadványt *Ökoporták* kialakítása címmel, melyben szintén sok hasznos tudnivalót olvashatunk.

A következő összejevetelen a kora tavaszi munkálatokról esik majd szó, illetve vetőmag és palánta-börzét is tartanak.

### Főzőklub

A főzőklub idén lapzártáig három foglalkozást tartott – *Jámbor Szilvia* szakértő diétetikus vezetésével. A klubfoglalkozásokat többnyire sikerült úgy időzíteni, hogy az itt készült egészséges ételeket az Egészségterv más programjain részt vevők is megízlelhessék.

Így például az első alkalommal készített zöldséges pástétomokat – sajtkrémes szegzammagos cukkini krémet, fűszeres kukorica pástétomot, sárgarépa krémet – az állapotfelmérésre érkezők is megköszönhették. A szendvicsek alapját is egészséges reform pékáruk – teljes kiőrlésű tönköly-, purpur- és rozskenyér – képezték. A harapnivalóhoz pedig mézes mentateát kortyolhattak.

Második alkalommal kétféle rakott cukkini készült a kultúrház konyhájában: az egyik sovány sertéshússal, rizzsel, a másik vegetáriánus változatban, gabonával és fűszeres tejföllel, paradicsommal. Az évszaknak megfelelően készült még sütőtökrém-leves, valamint kétféle sütemény is zabpehelyből, az egyik almával, a másik mazsolával. A főzőklub résztvevői az ételek mellé gyömbéres fahéjas, mézzel ízesített almateával is szolgáltak a dr. Simon Attila főorvos előadására érkezőknek.

Harmadik alkalommal *nyersnapot* tartott a főzőklub, amelyet a nyerskoszt élettani előnyeivel foglalkozó előadás vezetett be. Ebből megtudhattuk, hogy a nyersen fogyasztott ételek enzimekben, antioxidánsokban gazdagok, természetes formában visznek vitaminokat és ásványi sókat a szervezetbe. A kiegyensúlyozott, enyhén lúgos táplálék hatására oxigénnel telítettebb a vér, a magas rost- és alacsonyabb kalória-bevitel segíti a normális testsúly kialakítását, összességében nő a vitalitásunk, erősebbé válik az immunrendszerünk.

Az újszerűsége ellenére mindenkinek ízlik, könnyen elkészíthető menü ezúttal a következő volt: spenótos zöldturmix almával és banánnal, céklaleves nyersen, benne apróra darabolt zöldségekkel, csírákkal, csíra fasírt narancsos lilakáposzta salátával, aszalt gyümölcsös golyók.

### Kerékpártúra

A kerékpártúrák tervezői a hangsúlyt – az egészségterv filozófiájával összhangban – nem vetélkedő sportteljesítményre, hanem az egészséges közös mozgás örömeire helyezték.

A résztvevők a kaptatóktól sem rettentek vissza, ezért a csoport nem keresett a start-hoz sík útszakaszt, Szentbékálláról indult, és ide is tért

vissza. Mint a túrát vezető *Birkás Balázs* beszámolt róla, az emelkedők tetején mindig megálltak, bevárták egymást, hogy senkinek se kelljen erején felül küszködnie, és az sem volt baj, ha néhol némelyek inkább tolták egy kicsit a kerékpárt. A húzós szakaszon elnyúló sort mindig a kisebb javításokra is felkészült *Németh Karesz* zárta, aki rádiókapcsolatban volt az éllel, így biztosítva a csapat együtt maradását. Egyébként a tempó olyan volt, hogy közben beszélgetni is lehetett.

A remek időben, jó hangulatban megtett első tizenöt kilométer után a szép, de már csendes badacsonyi strand csak a túrázóinké volt. Némi pihenés, beszélgetés után a „kemény mag”, *Sárvári Tibor* és kis csapata még rátett egy lapáttal és tovább húzott Keszthely felé, a főboly pedig visszaindult Szentbékállára, ahová még mindig együtt, és bár talán fáradtan, de korántsem kimerülten érkeztek vissza.

### Római kori emlékek

Az Egészségterv keretében szervezett első kirándulás *Hangodi László* történész, a Tapolcai múzeum muzeológusának avatott vezetésével a Káli-medence és Szentbékállá közvetlen környezetének római kori emlékeit térképezte fel.

A medence legnagyobb, több száz méter hosszú települése éppen Szentbékállá határában, a Körtvélyesi-dűlőben alakult ki.

A túra résztvevői először a falumúzeum római kori emlékeit, majd a Neuperger-kúria pajtafalába épített sirkómaradványt nézték meg, ahonnan útjuk a hajdani település felé vezetett, innen pedig a Kékkő tanösvényen folytatódott a vízvezető árok mentén. Itt a partoldalon a Pannon-tenger üledékéből származó, fossziliákat rejtő kőzet-maradványokat talál-

tak, sőt *Pogácsás Tünde* még egy Mária Terézia korából származó rézkajcárt is.

Kékkút határában két nevezetesség is akadna, ha a feltárás után nem temették volna azokat vissza, a villa rustica és egy ókeresztény csarnoktemplom. A túra résztvevői felkeresték a kékkúti forrást, majd a Harasztos-hegy oldalában a római kori temető helyét is.

### Erősségek a környékünkön

A novemberi kirándulásra – noha előtte és utána is esett – gyönyörű napsütéses időben került sor.

Az első állomásnál, Velétén, a túrát vezető *Hangodi László* történész-muzeológus a középkori várak, erődtípusok szerepéről beszélt. A túrázók megtudhatták, milyen vársűrűség volt jellemző erre a vidékre, s végre kiderült, hogyan is festhettek egykor a velétei palota, és milyen célokat szolgálhatott.

Kerekikál maradványainál, a templom és a honfoglaló magyarok földvárának romjainál a résztvevők megismerkedtek a történelmi korok legelejétől, a késő bronzkortól a középkorig ezt a vidéket jellemző településekkel, és az ezeket lakó sokféle néppel, valamint a kerek templom hosszú és változatos történetével.

Innen – részben a Theodóra tanösvényen – átgyalogoltak a medence síkságán, és rövid ebédszünet után megérkeztek Köveskál határában a sóstókáli pusztapalotához és a hajdani kis település templomromjához. A pusztapalotából az alapokon kívül ma már csak egy kis faldarab látható, a templom maradványai azonban még számottevőek. Innen hazafelé útba ejtették Sásdikál maradványait a Sásdi réten, és itt is felidéztek a medence közepén található egykori település lakóinak életét. *Csombó Gyurit* pedig köszönet illeti, hogy a hazatérés után egy-egy pohár borral vendégelte meg a csapatot. ●