



XXVI. ÉVFOLYAM
2026. ÁPRILIS

ÉTA-HÍREK



Kedves Olvasó!



Amikor 2013-ban munkaviszony keretében csatlakoztam az *ÉTA Országos Szövetséghez*, nem hittem volna, hogy ilyen hosszú és értékes utazás veszi kezdetét. Az idők során több különböző pozíciót volt lehetősé-

gem betölteni, segíteni, koordinálni szervezetünk szakmai munkáját. 2017 óta az elnöki tisztséget töltöm be. Átvéve ezt a megtisztelő feladatot *Dr. Csizmadia Lászlótól, Lacitól*.

Az itt eltöltött évek alatt rengeteg tapasztalatot szereztem, és számos emlékezetes pillanat részese lehettem. Mindig is arra törekedtem, hogy elnökként a lehető legnagyobb odaadással és elkötelezettséggel dolgozzam a közös célért, ami a fogyatékossgal élő emberek és családjaik életének a be- és megmutatása volt a többségi társadalom számára, valamint

az Ő mindennapjaik megkönnyítése, támogatása minden lehetséges módon és eszközzel.

Határozott célom volt, hogy a korábbiaknál sokkal „látványosabb”, „elérhetőbbé” tegyem a Szövetséget. Meg- és bemutatva azt a tevékenységet, amit végzett és a mai napig végez, illetve az évek alatt kialakított szolgáltatási rendszer elemeit, amit minél egyszerűbben és gyorsabban igyekeztem, igyekeztünk eljuttatni a látóköriünkbe tartozó fogyatékossgal élő emberekhez, családtagjaihoz és az őket segítő, támogató szervezetekhez, munkatársakhoz.

Természetesen ezt nem egyedül tettem, hiszen mindig mellettem álltak és segítettek a célok megvalósulásához vezető úton végzett munkát az elnökség és az ellenőrző bizottság tagjai, valamint a szövetségi ügyvezetés munkatársai és természetesen a 66 aktív tagszervezetünk vezetői munkatársai.

Ezzel a közösséggel közösen igyekeztünk az évek során tartalmas eredményes kapcsolatokat ápolni más hasonló területen tevékenykedő ernyőszervezettel,





valamint a szakmapolitikai képviselőkkel, nemzetközi szervezetekkel. Számos eredményt elérve ezen az úton.

Most, hogy második elnöki mandátumom 2026 márciusában lejár és mivel ebben az évben éppen 13 éve vagyok az ÉTA munkatársa/vezetője/elnöke, elérkezettnek látom az időt arra, hogy átadjam a helyemet egy véleményem szerint méltó utódnak, *Selmeci Lászlónak*, nem nekivágva egy következő ötéves ciklusnak.



Bevallom, nem könnyen hoztam meg ezt a döntést, de hiszem, hogy jó döntést hoztam a szervezet jövője és a magam szempontjából egyaránt. Az ÉTA Szövetségnek és nekem is szükségünk van megújulásra, változásra, újabb célok kitűzésére és ezek megvalósítására. Úgy gondolom, hogy az utánam következő elnök személye garancia arra, hogy mindez a Szövetségben végbe fog menni.

Természetesen a jövőben is figyelemmel fogom kísérni az ÉTA életének alakulását és ha szükséges, számíthatnak rám mindenben.



Végül szeretném kifejezni hálámat és köszönetemet mindazoknak, akik a 13 év alatt támogattak azoknak a céloknak az elérésében, amikről a fentiekben írtam és amelyek eredményezték azt, hogy mára az *ÉTA Országos Szövetség* láthatóvá, elérhetővé és jelentős tényezővé vált az érdekvédelemben, a fogyatékos-ságügy területén hazai és nemzetközi viszonylatban egyaránt.

A jövőre nézve kívánok mindannyiunknak jó egészséget, örömet és kitartást az előttünk álló minden napokhoz!

Papp Ágnes

Tartalom

2–3. oldal

Kedves Olvasó!



5. oldal

„A vezetés számomra elsősorban szolgálat”
Vezetői portréinterjú Selmeci László Györggyel

6–7. oldal

Eltelt 3 év – lezártuk az Act-Inclusive projektet



8. oldal

IN-HABIT – Elindult az új nemzetközi projektünk
a támogatott lakhatásért



9. oldal

Az én szolgálatom, a mi közösségünk –
kreatív diákhangok az ÉTA pályázatán



10–12. oldal

Tudomány és elhivatottság metszéspontján –
így lett rendszer a segítségből
Interjú Dr. Gruiz Katalinnal
a Down Alapítvány elnökével (2. rész)

13. oldal

Egy történet kitartásról, elfogadásról
és a célba talált nyílról



14. oldal

Jogász válaszol

15. oldal

Fényvédelem – Óvd a bőröd egészségét
az erős napsugárzástól

16. oldal

Receptek



Az újság megjelenését a Belügyminisztérium Gondoskodáspolitikáért Felelős Államtitkárság támogatta.

„A vezetés számomra elsősorban szolgálat”

Vezetői portréinterjú Selmeci László Györggyel



Selmeci László György 2015 óta dolgozik együtt az ÉTA Országos Szövetséggel, 2025 januárjától ügyvezetőként, 2026 áprilisától pedig már elnökként irányítja a Szövetséget. Pályája során a gyógypedagógia, a közoktatás, a vezetés és az érdekképviselő területein szerzett tapasztalatai egyaránt meghatározzák szemléletét. Jelen interjújában szakmai útjáról, vezetői hitvallásáról és a Szövetség jövőképéről osztotta meg gondolatait.

Szakmai életutadról beszélve mindig fontosnak tartottad kiemelni a családi háttér szerepét. Milyen mintákat hoztál magaddal otthonról?

A pedagógia és a gyógypedagógia világa számomra nem később felfedezett pálya, hanem egy olyan közeg, amelyben felnőttem. Szüleim és több családtagom is ezen a területen dolgozott, így már gyermekkoromban megtapasztalhattam, mit jelent a segítő hivatás a mindennapokban. Ez nemcsak szakmai irányt adott, hanem egyfajta szemléletet is: az odafigyelés, a türelem, az empátia és a felelősség természetes alapértékeké váltak számomra.

Ez a közeg mennyiben járult hozzá ahhoz az optimista szemlélethez, amely a munkádat is jellemzi?

A segítő területeken dolgozva az ember gyorsan szembesül a nehézségekkel, ugyanakkor azzal is, hogy minden helyzetben vannak mozgásterek, van lehetőség a rugalmasságra. Az optimizmus számomra nem idealizmust jelent, hanem azt a meggyőződést, hogy csakis következetes munkával, együttműködéssel és szakmai alázattal lehet előrelépést elérni. Ez a hozzáállás a vezetői munkában is fontos kapaszkodó: segít abban, hogy a problémákat ne bénító tényezőként, hanem megoldandó feladatként kezeljem.

Hogyan formálódott a vezetői attitűdöd az évek során?

Vezetőként mindig alapvetőnek tartottam az elfogadást, az önismeretet és az empátiát. Meggyőződésem, hogy egy szervezet akkor tud stabilan és kiszámíthatóan

működni, ha a munkatársak világos keretek között, ugyanakkor támogató környezetben dolgozhatnak. A felelősségvállalás, a megalapozott döntéshozatal és a motiváció fenntartása nem egyszeri feladat, hanem folyamatos jelenlétet igénylő vezetői munka. Úgy gondolom, a rugalmasság nem az elvek feladását jelenti, hanem azt a képességet, hogy időről időre felülvizsgáljuk a módszereinket. A gyakorlatias szemlélet, a korszerű szakmai ismeretek követése és azok tudatos alkalmazása elengedhetetlen. Emellett fontos, hogy a szervezeten belül legyen tér a nyílt kommunikációra, hiszen ez segít kezelhetővé tenni a mindennapi terhelést.

Milyen stratégiai jövőkép mentén gondolkodsz az ÉTA Országos Szövetség működéséről?

A stratégiai gondolkodás számomra szorosan összekapcsolódik az emberközpontúsággal. A célorientált szervezetfejlesztést akkor tartom sikeresnek, ha az valódi válaszokat ad a tagszervezetek és az érintettek igényeire. Fontosnak tartom az együttműködések erősítését, a szakmai párbeszéd fenntartását, valamint azt, hogy a Szövetség továbbra is hiteles és aktív szereplője maradjon a hazai szakmai és társadalmi diskurzusnak. Mindezek mellett elengedhetetlennek tartom, hogy szervezetünk lépést tartson a változó környezettel, nyitott legyen a folyamatos megújulásra és a korszerű működési formák alkalmazására, hiszen csak így biztosítható, hogy tevékenységünk látható maradjon, és céljaink, valamint eredményeink minél szélesebb körhöz jussanak el.

Hogyan kezdődött az együttműködésed az ÉTA Országos Szövetséggel?

Az ÉTA Országos Szövetséggel 2015 óta dolgozom együtt külső munkatársként. Már az első közös munkák során világossá vált, hogy az értékalapú gondolkodás, az érintettek érdekeinek képviselete és a hosszú távú szemlélet közös alapot jelent. Ez a szakmai összhang az évek során fokozatosan erősödött, és természetes módon vezetett a szorosabb együttműködéshez.

2025 januárjától ügyvezetőként, 2026 áprilisától pedig már elnökként irányítod a Szövetség szakmai munkáját. Mit jelent Neked ez a szerepváltás?

A szerepváltást nem törésként, hanem folytonossággént élem meg. Nagy segítséget és előnyt jelentett számomra a jövőre nézve a vezetői feladatok ellátásában Papp Ágnes elnök asszony mintája és törődő iránymutatása. Az ügyvezetői időszak megerősítette bennem, hogy a Szövetség szakmai ereje a közösségében rejlik. Elnökként ezt a munkát szeretném továbbvinni: az értékek megőrzését, a tagszervezetek támogatását és a szakmai érdekképviselő erősítését tekintem elsődleges feladatommak. A vezetéssel ebben az értelemben szolgálatnak látom – a közös célokért és az érintettek érdekében. Szeretném mindezeket felül megőrizni és továbbra is folytatni az évtizedek során kialakított jó gyakorlatokat és hagyományokat is.

Pallos Judit

Eltelt 3 év – lezártuk az Act-Inclusive projektet



Az *Act-Inclusive projekt* három intenzív év után ért véget, amelyek során a konzorcium célja az volt, hogy az inkluzív oktatás elméleti megközelítéseiből gyakorlati, használható eszközöket és módszereket hozzon létre az európai iskolák számára. A projekt munkája szorosan egymásra épülő fázisokból állt: először feltérképezte az inklúzió aktuális helyzetét, majd erre alapozva fejlesztette ki szakmai anyagait, amelyeket végül tesztelt, széles körben népszerűsített és bemutatott a helyi közösségeknek és a döntéshozóknak.

A folyamat az úgynevezett országjelentésekkel kezdődött. A partnerországok – *Spanyolország, Magyarország, Franciaország, Szlovénia és Ciprus* – mindegyike elkészítette saját átfogó elemzését az inkluzív oktatás helyzetéről. Ezek a dokumentumok részletesen bemutatták a jogszabályi kereteket, a pedagógiai gyakorlatokat, a rendszer sajátosságait és kihívásait, valamint pedagógusok és diákok tapasztalatait. A jelentések rávilágítottak arra, hogy bár minden ország tett előrelépéseket az inklúzió irányába, a tanulók egyéni szükségleteinek megfelelő támogatás biztosítása sok helyen még további fejlesztést igényel. Ezek a felismerések szolgáltak alapul a projekt további szakmai munkájához.

A helyzetfeltárást követően készült el a jó gyakorlatok gyűjteménye, amely már kifejezetten a megoldásokra és a működő, átvételre alkalmas módszerekre koncentrált. Ez az anyag bemutatta, hogyan járulhatnak hozzá a nem formális tanulási eszközök az inkluzív szemlélet megerősítéséhez, és milyen módon lehet az iskolai közösségekben rugalmasabb, támoga-

több környezetet kialakítani. A gyűjtemény célja az volt, hogy inspirációt és szakmai kapaszkodót adjon azoknak az intézményeknek, amelyek szeretnék tovább fejleszteni befogadó gyakorlatukat.

Ezekre az alapokra épült a projekt egyik legfontosabb eredménye, a *Képzési és Szemléletformáló Kézikönyv*. A kézikönyv moduljai gyakorlati tudást adnak a fogyatékoság-modellekről, az inklúzió folyamatáról és a befogadó környezet kialakításának módszereiről. A kiadvány célja, hogy az iskolák a saját igényeiknek megfelelően, rugalmasan tudják használni a benne található tartalmakat. A kézikönyv hét nyelven érhető el: *angolul, magyarul, franciául, spanyolul, galíciaiul, görögül és szlovénül*, ezzel biztosítva, hogy a projekt eredményei széles körben eljussanak európa szerte a pedagógusokhoz és a diákokhoz.

A kézikönyvet egészítette ki az *Eszköztár*, amely az inkluzív oktatást támogató nem formális tevékenységek sokszínű gyűjteménye. Ebben a játékos, élményalapú tanulási módszerek kaptak helyet – drámapedagógiai elemek, szerepjátékok, kooperatív feladatok és különféle kreatív gyakorlatok –, amelyek segítik az inklúziót a hétköznapi életben. Az *Eszköztár* az óvodai kortól egészen a szakképzésig használható, és olyan módon készült, hogy a pedagógusok könnyen beépíthessék mindennapi munkájukba.

A projekt kommunikációs és szemléletformáló eszközei közé tartozott a *Az én szörnyeim* képregény és hangoskönyv, amely *Mia*, egy fogyatékossgal élő kamaszlány szemszögéből mutatja be a mindennapi iskolai nehézségeket és a belső küzdelmeket. A történet



Co-funded by
the European Union

A projekt az Európai Unió Erasmus+ programjának társfinanszírozásával valósul meg.



érzékenyen tárja fel, hogy milyen kihívásokkal találkozhatnak azok a fiatalok, akiknek szüksége lenne a környezet nagyobb megértésére és támogatására, és azt is megmutatja, mennyire fontos az empatikus kommunikáció a kortársak és a pedagógusok részéről. A képregény és a hozzá készült hangoskönyv hét európai nyelven vált elérhetővé, és az egyik legtöbbet használt szemléletformáló anyaggá nőtte ki magát a projekt során.

Miután elkészültek a szakmai anyagok, minden partnerországban workshopok indultak, amelyek lehetőséget adtak arra, hogy diákok, pedagógusok és iskolai dolgozók közvetlenül is kipróbálják és véleményezzék a kézikönyv és az *Eszköztár* elemeit. Ezekben a workshopokon közös gondolkodás, élményalapú tanulás és tapasztalatcsere zajlott, amely segítette finomítani a végleges anyagokat. A résztvevők beszámolója alapján nőtt az inklúzióval kapcsolatos tudatosságuk, javult a kommunikáció és erősödött az együttműködés a különböző szereplők között.

A workshopokhoz kapcsolódva valósult meg a művészeti pályázat, amely arra hívta a diákokat, hogy alkotásaikban mutassák meg, mit jelent számukra az inklúzió. A beérkezett művek bemutatásra kerültek a partnerországokban megszervezett *Inkluzív Napokon*, és a legkiválóbb alkotásokat készítő diákok meghívást kaptak a projekt brüsszeli zárókonferenciájára is. A pályázat fontos szerepet játszott abban, hogy a tanulók saját hangjukon keresztül jelenítsék meg az elfogadás és sokszínűség jelentőségét.

A projektpartnerek minden országban megszervezték a saját *Inkluzív Napjukat* az együttműködő iskolákkal közösen, ahol nemcsak a projekt eredményeit mutattuk be, hanem lehetőséget adtunk arra is, hogy a résztvevők interaktív módon találkozzanak a nemformális eszközökkel. Az ilyen alkalmakon az iskolai közösségek tagjai – tanulók, szülők és pedagógusok – közvetlen élményeket szerezhetek arról, hogyan működik az inkluzív szemlélet a gyakorlatban.

A szakmai tartalmak széles körű megismertetését egy átfogó szemléletformáló kampány segítette, amely bemutatóvideót, workshopos résztvevői beszámolókat, rendszeres sajtóközleményeket, hírleveleket és aktív közösségimédia-jelenlétet foglalt magában. A kampány célja az volt, hogy a projekt üzenetei ne csak az érintett iskolákhoz, hanem a szélesebb társadalomhoz is eljussanak, különösen az olyan esemé-

nyek kapcsán, mint az *Inklúzió Világnapja* vagy az *Erasmus-napok*.

A hároméves együttműködés csúcspontját és egyben méltó lezárását a 2025. november 12-én Brüsszelben és online megtartott zárókonferencia jelentette. A rendezvényen pedagógusok, szakemberek, diákok és intézményi képviselők osztották meg tapasztalataikat, és bemutatták, hogyan használták fel az *Act-Inclusive* eszközeit saját közösségükben. A konferencia vendége volt az Európai Unió projektkapcsolattartója is, aki személyesen győződhetett meg az eredmények hatásáról. Az eseményt a diákok műveiből rendezett kiállítás zárta, amely különösen meghatározó lezárása volt a projektnek, és méltó módon ünnepelte az inklúzióról szóló közös európai párbeszédet. A konferencia ezzel hivatalosan is lezárta a projektet.

A projekt tanulságai egyértelműek: az inklúzió nem egy elvont fogalom, hanem olyan mindennapi szemlélet és közösségi hozzáállás, amely a diákok aktív részvételével, a pedagógusok elköteleződésével és a kreatív módszerek alkalmazásával válik valósággá. A hároméves munka megmutatta, hogy a közös tanulás, a jó gyakorlatok megosztása és a közösségi élmények mind hozzájárulnak ahhoz, hogy az iskolák befogadóbbá és együttműködőbbé váljanak. A projekt eredményei hosszú távon is elérhetők, minden létrehozott anyag szabadon hozzáférhető és tovább használható, így az *Act-Inclusive* valódi támogatást nyújt az inkluzív oktatás fejlesztéséhez a jövőben is.

A projekt azonosítója:

ERASMUS-EDU-2022-PCOOP-ENGO-101090038

Hegedűs Hanga



IN-HABIT – Elindult az új nemzetközi projektünk a támogatott lakhatásért



Az Európai Unió
társfinanszírozásával

2025 decemberében elindult új nemzetközi projektünk, az *IN-HABIT*, amely három éven keresztül a támogatott lakhatás fejlesztésével foglalkozik. A kezdeményezés célja, hogy hozzájáruljon a fogytékossággal élő emberek önálló életvitelének megerősítéséhez, valamint a közösségi alapú lakhatási megoldások elterjedéséhez.

A projekt különösen aktuális, hiszen a lakhatáshoz való hozzáférés alapvető emberi jog, mégis sok érintett számára komoly akadályokba ütközik. Az akadálymentes és megfizethető lakhatás hiánya, a hosszú várólisták, valamint a személyre szabott támogatások elégtelensége továbbra is komoly kihívást jelent Európa-szerte.

Az *IN-HABIT* a támogatott lakha-

tási szolgáltatások stabilizálását és fejlesztését célozza meg, erősíti a területen dolgozó szakemberek, szolgáltatók és helyi hatóságok kapacitását. A projekt kutatásokkal, képzésekkel, digitális eszközök fejlesztésével és jó gyakorlatok összegyűjtésével támogatja az inkluzív lakhatási modellek kialakítását és elterjesztését.

A projekt megvalósításának kulcsa a széles körű nemzetközi partnerség, amely az alábbi szervezetek együttműködésén alapul: koordinátora az *EASPD* (Belgium), partnerei az *EURHONET* (Belgium), a *DELPHIS* (Franciaország), az *ACER* (Olaszország), a *PETAGMA Association* (Görögország), az *ÉTA Országos Szövetség* (Magyarország), a *DFI* (Írország) és az *UBC* (Lengyelország).

Az első fontos megbeszélésre, a partnerekkel való személyes találkozásra januárban Brüsszelben került sor. Ez fontos mérföldkő volt számunkra, hiszen közösen alapoztuk meg a következő három év együttműködését: áttekintettük az eddig elvégzett munkát, egyeztetünk a közös prioritásokat, kijelöltük a főbb mérföldköveket, és megterveztük a következő lépéseket. A

személyes találkozón felül egy eseményt is szerveztünk, ahol európai döntéshozók, szakértők és szolgáltatók osztották meg tapasztalataikat az *Európai Megfizethető Lakhatási Tervről* és támogatott lakhatás helyzetéről. A beszélgetések megerősítették azt, amit gondoltunk, hogy a fogytékossággal élő emberek számára elérhető, közösségi alapú lakhatás csak a lakhatási, szociális és közsfera szereplőinek szoros együttműködésével valósítható meg. Ezen felül konkrét jó gyakorlatok is bemutatásra kerültek több európai országból.

Az *IN-HABIT* a következő években azon dolgozik, hogy kézzelfogható megoldásokkal segítse elő egy inkluzívabb és hozzáférhetőbb lakhatási rendszer kialakítását Európában.

További információkért és friss hírekért kövessetek a projektet az ÉTA honlapon és Facebook oldalán, valamint az *EASPD* weboldalán. Továbbá angol nyelvű hírlevelünkre is feliratkozhattok.

A projekt azonosítója:

101243908 – *IN-HABIT* – *ERASMUS-EDU-2025-PCOOP-ENGO*

Hegedűs Hanga



Az én szolgálatom, a mi közösségünk – kreatív diákhangok az ÉTA pályázatán



2025-ben az ÉTA Országos Szövetség immár hagyományos alkotói pályázatát „Az én közösségi szolgálatom - Ismerd meg és csatlakozz hozzánk!” címmel hirdette meg, amelyre a szövetséggel szerződésben álló középiskolás diákok jelentkezhettek. A kiírás célja az volt, hogy a fiatalok bemutathassák saját élményeiket a karitatív és közösségért végzett tevékenységeikről, megfogalmazzák a szolgálat személyes jelentőségét, és inspiráló történeteiken keresztül másokat is motiváljanak a társadalmi részvételre.

A pályázat különösen nagy hangsúlyt helyezett arra, hogy a diákok reflektáljanak arra, milyen érzés másokért tenni, melyek voltak a legmeghatóbb, legfeledhetlenebb pillanatok, és kik voltak azok, akik a legnagyobb hatással voltak rájuk a közösségi szolgálat során. Ezek az életből vett történetek egyszerre szolgálnak személyes beszámolóként és közösségépítő üzenetként a többiek számára.

A pályázatra ezúttal is három kategóriában lehetett nevezni:

Irodalom/esszé – ahol a szavak erejével történetek, gondolatok formálódtak írássá.

Média – videók és fotósorozatok, amelyek vizuálisan ragadták meg az önkéntesség tapasztalatait.

Képzőművészet – rajzok, festmények és más vizuális alkotások formájában fejezték ki a diákok élményeiket.

A három kategóriában összesen 180.000 forint díjazás volt elérhető, és a kiemelkedő teljesítményt nyújtók számára egy különleges különdíjként 3 nap/2 éjszaka eltöltése is felajánlásra került a balatonmáriafürdői *Regens Wagner Vendégházban* – ezzel is támogatva a közösségi élmények erősítését és a diákok pihenését.

A pályaművek benyújtását több középiskola diákjai vállalták: a *Petőfi Sándor Evangélikus Gimnázium, Kollégium és Általános Iskola (Mezőberény)*, az *EGYMI (Újpest)*, a *Hunyadi János Gimnázium (Mezőkovács-háza)*, a *László Gyula Gimnázium és Általános Iskola (Budapest XV. kerület)*, valamint a *Pápay Ágoston Általános Iskola, Készségfejlesztő Iskola és Kollégium, Gyógypedagógiai Iskola (Martonvásár)* diákjai készítették alkotásokat.

A díjátadó ünnepségre 2025. december 3-án, az ÉTA *Nyílt Nap* rendezvény keretében került sor a *Klauzálházban*. A rendezvényen az alkotók mellett pedagógusok, tagszervezeti képviselők és meghívott vendégek is jelen voltak, hogy együtt ünnepeljék a fiatalok kreativitását és elköteleződését a közösségi szolgálat iránt.

A pályázat idén is bizonyította, hogy a közösségért végzett munka nem csupán önkéntes kötelesség, hanem értékteljesítő élmény is lehet, amely formálja a fiatalok személyiségét, és erősíti a társadalmi felelősségvállalást – mindezt színes, sokszínű alkotásokon keresztül.

Szakmai felelős: Pallos Judit

Interjú Dr. Gruiz Katalinnal a Down Alapítvány elnökével (2. rész)



Dr. Gruiz Katalin,
a *Down Alapítvány*
elnöke vegyész- és
biomérnökként
végzett a *Budapesti*
Műszaki és Gazda-
ságtudományi
Egyetemen, ahol
doktori fokozatot
szerzett, majd négy
évtizeden át okta-
tóként és kutató-
ként dolgozott,
többek között a
Környezetmérnöki

Szak egyik alapítójaként. A szociális terület felé fordulását Down-szindrómás lánya születése indította el, egy olyan időszakban, amikor Magyarországon a fogyatékossgal élő emberek szinte teljesen láthatatlanok voltak. „Amikor Cili megszületett, gyakorlatilag semmi nem állt rendelkezésre; a fogyatékossgal élő gyerekeket akkoriban eldugták a társadalom szeme elől” – fogalmaz az interjúbán. Külföldi szakmai útjai során szembesült azzal, hogy máshol az inklúzió nem kivétel, hanem mindennapi gyakorlat, és ez megerősítette abban, hogy itthon is rendszerszintű változásra van szükség. Mérnöki gondolkodását – a tervezéstől a megvalósításig – tudatosan ültette át a civil munkába, amelynek nyomán a *Down Alapítvány* lépésről lépésre építette fel szolgáltatásait. „Ötletelni csak akkor érdemes, ha meg is tervezzük és meg is valósítjuk” – mondja. Az interjú első része azt mutatja meg, hogyan lett egy személyes érintettségből és tudományos szemléletből egy máig folyamatosan fejlődő, az önálló életet és társadalmi részvételt középpontba állító szervezet.

Mit gondol, hogyan lehetne a társadalmi szemléletet még inkább afelé formálni, hogy a másság ne hátrányként, hanem értékként jelenjen meg?

Sokan, akik fogyatékossgal élnek, vagy beteg családtagot gondoznak, nehéz élethelyzetben vannak. Kevesen látják be, hogy önhibáján kívül bárki kerülhet nehéz élethelyzetbe. És ha megértik is, nem tudják, hogyan segíthetnek bajba jutott embertársaikon. Sokszor észre sem veszik, hogy könnyedén tehetnének értük. Nincs ennek kultúrája, kevés jó példát látunk. Ráadásul hajlamosak vagyunk a problémákat elhallgatni, elrejtteni – mintha nem is léteznének. Pedig vannak. Fontos lenne ezekkel őszintén szembenézni, nem szégyellni, nem eltakarni. Előfordul, hogy az alapítványunkban egy-egy új munkatárs feladja, mert annyira megterheli őt a fogyatékossgal közéről való érzékelése. Sokszor még a tapasztalt gondozók is megrendülnek, ha új, nehéz helyzettel találkoznak. Pedig ők már sok mindent láttak. Éppen ezért kellene már fiatal korban elkezdeni a szemléletformálást – annak tudatosítását, hogy az életben felmerülő problé-

mák – így a fogyatékoság, betegségek, vagy egy szerzett sérülés - az élet velejárói. Hiszen bajok nélküli élet nem létezik. Elgondolkodtató, hogy sok ember inkább megsajnál egy kóbor kutyát, mint egy sérült embert. Egy beteg állatot azonnal hazavisznek, de egy fogyatékossgal élő gyereket senki sem akar örökbe fogadni. Vagy csak nagyon kevesen. Pedig most épp egy ilyen programon dolgozunk: segítünk örökbe fogadó családokat találni *Down-szindrómás* gyermekek számára.

Kérem, hogy meséljen erről az örökbefogadási lehetőségről! Hogyan indult el ez a nagyon fontos projekt?

A *Down-szindrómás* fiatalok olyan szeretetteljes légkört képesek teremteni maguk körül, ami háttérbe szorítja a gondokat. A kollégák reggel örömmel mennek be dolgozni, mert tudják, hogy szinte mosoly, ölelés, kedves szó fogadja őket: „Szia, Kati! Milyen csinos vagy!” – mondják nekem is. Ettől már reggel jobb kedvem lesz.

Egy fogyatékos gyerekekkel dolgozó pedagógus vagy egy elhagyott babákat gondozó kórházi szakember sokszor annyira megszereti a rábízott gyereket, hogy elkezd felelősséget érezni érte. Így indul el nála az örökbefogadás gondolata. Hallottunk ilyen történeteket korábban is, de a *Down Alapítvány* körül egyre gyakoribbakká váltak az örökbefogadások. Találkoztunk olyan esettel is, amikor valaki elvesztette a saját





gyermekét, és úgy érezte, szeretne újra édesanya lenni, gondoskodni valakiről – így fogadott örökbe egy *Down-szindrómás* gyermeket. Vannak olyan nagycsaládos szülők, akik már több gyermeket nevelnek, és azt gondolják: „Miért ne lehetne még egy gyereknek boldog élete nálunk?” Az egyik legmeghatóbb történet, amivel találkoztam az volt, amikor egy pár örökbe fogadott egy *Down-szindrómás* kislányt, akinek az orvosok csupán pár hónapot jósltak. A szülők viszont azt mondták: „Akkor legalább az a néhány hónap legyen számára a lehető legszebb, lehessen neki is igazi gyerekkora.” A kislány pedig azóta is él. Talán nem fogja megérni a felnőttkort – de már több boldog éve volt, szerető családban.

Tehát egy sérült baba örökbefogadásának szándéka sokakban megvan. 2020. augusztus 14-én az *EMMI* hivatalosan engedélyezte a *Down Alapítvány* nyílt örökbefogadást segítő tevékenységét, így közvetítő szervezetként igyekszünk információt kapni a kórházban hagyott down-babákról és megtalálni, felkészíteni, támogatni az örökbefogadó szülőket. Nem egyszerűen „levadászni” szeretnénk az örökbefogadásra kész családokat, hanem segítünk megtalálni az utat az elhagyott gyerekekhez. Jó lenne, ha a kórházak és a folyamatot ellenőrző/korlátozó hivatalok is értenék, hogy minden nap számít egy baba életében! Az örökbefogadási rendszer ma Magyarországon rosszul működik. Rengeteg akadály, merevség és méltatlan körülmény nehezíti a folyamatot, emiatt

több évig élnek a gyerekek szülő és szeretet nélkül, méltatlan körülmények között, mely egész életükre kiható sérüléseket okoz.

Beszélne egy kicsit Ciliről, a lányáról? Milyen volt ő kisgyermekként, és milyen felnőtté vált az évek során?

Cili a középső gyermekem a három közül. Az egyetemi munkám miatt mindig elfoglalt voltam, később pedig a munka mellé jött az alapítvány vezetése. Így a gyerekeim megszokták, hogy az együtt töltött időt intenzíven használjuk ki. Azt vallottam, hogy a példamutatás fontosabb, mint a folyamatos „nevelés”, mert a példa és az elvárás mindenképpen megteszi a hatását. De *Cili* más volt. Vele muszáj volt sok időt tölteni. Ez az anya-gyerek viszony, hogy a gyereked ennyire függ tőled és ennyire rád szorul, nekem teljesen új tapasztalás volt. Intenzív jelenlétet igényelt; a fejlesztések, a napi hat torna, a különféle szakorvosok... Ennek ellenére sosem éreztem, hogy *Cili* megterhelő lenne. Mindig volt közös feladatunk, tennivalónk, ő mindig mosolygott, és újra és újra meglepett minket gyors fejlődésével. Már egészen kicsi korában is minden elvárást túlteljesített. Amikor megszületett, azt mondták, hogy „nulla lesz” – de ő nemcsak, hogy nulla nem volt, hanem mindig a legjobbat hozta ki magából. Nagyon akart tanulni, fejlődni, bizonyítani. Ő volt a „mintagyerek”, ahogy a testvérei mondták a „bezzeg a *Cili*”. Az idősebb lányom nem nőtt annyira ►

► össze vele, de az öccse – aki 4-5 évvel fiatalabb *Cilinél* – nagyon szoros kapcsolatban élt vele. Egy ideig még a szobájukon is osztoztak, és *Cili* afféle „dadás” szerepet töltött be mellette. Dédelgette, vigyázott rá, a fiam pedig eszerint szerette a nővérét. Ahogy telt az idő, a fiam kezdte felismerni, hogy ő bizonyos dolgokban már „okosabb”, és ezt meg is mutatta *Cilinek*. Egyik – így utólag vidám történetünk: a fiam talán 3-4 éves lehetett, *Cili* pedig 7-8, amikor „elvitte fagyizni” *Cilit*. Én csak utólag értesültem a kirándulásukról, de így is lefagytam a rémülettől. Pénzük nem volt, és a közeli fagyizó zárva volt, így messzebbre kellett menniük, de valahogy mégis megoldották: kaptak fagyit és épségben hazaértek.

Cili az iskolában megtanult olvasni, írni, egy idő után a közlekedésben is magabiztossá vált. Heti két napot dolgozik egy szállodában, a *Down Alapítvány* nyílt munkaerőpiaci projektjén belül. Ha felkérlik, zumbaórákat tart a *Sportcentrumban* vagy közösségi programokon. Szabad idejében zongorázik, rajzol, képeket fest, verseket és útibeszámolókat ír. A legutóbbi rajza egy *Frida Kahlo-parafraízis, a Hilton (by Hampton)* szálló lobbijában van éppen kiállítva. A barátjával, *Marcival* lakik az Alapítvány egyik támogatott lakhatásában. Néhány éve *Dobray György* filmrendező dokumentumfilmet készített róluk, amire ők is, én is nagyon büszkék vagyunk. (<https://www.youtube.com/watch?v=V6yRNd1NxQY>).

Cili valahol mindig is tudta, hogy „más”, de azt nem értette, mit jelent ez társadalmi szinten. Egyszer, 12 éves korában megkérdezte tőlem, miközben a tükörben nézegette magát: „Anyá, én Down-os vagyok?”

Igen, – válaszoltam mehökkenten és zavarban. „És az jó vagy rossz?” – kérdezte. És akkor már könnyedén megbeszéltük, hogy van benne jó is és rossz is, és hogy milyen jegyek mutatják valakin a *Down-szindrómát*. Annak örült, hogy minden sejtjében eggyel több kromoszómája van, mint másoknak. Ettől megnyugodott, hiszen több... egy egész kromoszómával. Később árnyaltabban fogalmazott, ahogy ezt a *Ketten* című film-ben hallhatjuk tőle: „Nem közönséges, hanem különleges emberek vagyunk.”

Mit üzenne azoknak a szülőknek, akik most szembe-sülnek azzal, hogy Down-szindrómás gyermekük született?

Semmiképp ne adják fel!

Nagyon sok szülő, akikkel már a születés után kapcsolatba kerül egy *Down-Dada*, és így korán eléri az alapítványi támogatásokat, és 3-4 év elteltével azt mondja:

„Ez életünk legjobb története volt.”

És ezt nem csak egy-két szülő mondja – szinte mindenki, egyöntetűen.

Én is így gondolok a saját történetünkre. Más ember lettem, empatikus, másokért felelősséget érző, világjobbító szándékú. Nem ilyen voltam. Nagy lehetőséget kaptam, hogy fejlődjek, hogy jobb legyek. Azt kívánom a friss szülőknek, hogy el tudjanak jutni oda, hogy ezt ki merjék mondani – és ki is tudja mondani:

„Ez volt életünk egyik legjobb ajándéka.”



Egy történet kitartásról, elfogadásról és a célba talált nyílról

Van, amikor egy ember története túlmutat a sporteredményeken. *Kaszás Máté* történelmi távlövő íjász világbajnok története ilyen: egyszerre szól küzdelemről, önismeretről és arról az útról, amelyen valaki megtanul együtt élni önmagával – és közben egészen a világbajnoki dobogóig jut.

Az autizmussal élő sportoló az *ÉTA Országos Szövetség* kommunikációs munkatársának adott exkluzív interjújában őszintén mesél arról, milyen volt szembenézni a diagnózissal, hogyan talált kapaszkodót a sportban, és miként vált az íjászat az életének meghatározó részévé.

„Autizmus spektrumzavarral élek, ami sokszor olyan, mintha extra terhet cipelnék a vállamon. Ennek ellenére hiszek abban, hogy kitartással bárki elérheti a célját.”

A bensőséges beszélgetésből kiderül az is, milyen hosszú út vezetett a világbajnoki címig, mennyi munka, barátság és belső erő kellett ahhoz, hogy egyszer csak elhangozzon a mondat, amelyről minden sportoló álmodik:

„Te vagy a világbajnok!”

Máté története nemcsak a sportról szól. Arról is, hogy a diagnózis nem egy ember végítélete, és hogy mindig van esély újra megtalálni az irányt. Ez a történet inspiráció mindazoknak, akik úgy érzik, hogy hátrányból indulnak – és mindenkinek, aki hisz a kitartás erejében.

A teljes interjú az ÉTA Országos Szövetség honlapján olvasható.



Fogyatékossgal élő jelentkezők a felsőoktatásban



dr. Limbach Viktória

Az elmúlt években egyre több fogyatékossgal élő fiatal jut el odáig, hogy a középiskola után a felsőoktatásban szeretné folytatni tanulmányait. Ez öröndetes változás, ugyanakkor sok család és az érintett is gyakorta bizonytalan abban, milyen kedvezmények járnak a felvételnél, milyen szakot érdemes választani, és mire számíthatnak a sikeres felvétel után.

A felsőoktatási felvételi eljárásban a fogyatékossgal élő jelentkezők az esélyegyenlőség biztosítása érdekében többletpontokra jogosultak. A szabályozás alapját a nemzeti felsőoktatásról szóló 2011. évi CCIV. törvény, valamint a felsőoktatási felvételi eljárásról szóló 423/2012. (XII. 29.) Korm. rendelet adja. A többletpontok jogcímeit, mértékét, megállapításának rendjét, az intézmény a szabályzatában határozza meg azzal, hogy az esélyegyenlőség biztosítására meghatározott többletpont nem lehet több 10 pontnál, és nem lehet kevesebb 1 pontnál. A fogyatékossgal élő jelentkező a felvételi eljárás során többletpontra akkor jogosult, ha a fogyatékossgát a jogszabályban meghatározott módon igazolja. A kedvezménynek vagy mentesítésnek a fogyatékossg jellegéhez kell igazodnia, és nem vezethet a felvételhez szükséges alapvető felvételi követelmények alóli teljes felmentéshez.

Fontos, hogy a többletpont nem automatikus, azt a jelentkezés során külön jelölni kell, és a szükséges szakértői igazolásokat fel kell tölteni.

A szakválasztás is egy érzékeny pont. Nemcsak az a kérdés, hogy a jelentkező felvehető-e egy szakra, hanem az is, hogy a képzés milyen fizikai jelenlétet igényel, mennyi gyakorlati elemet tartalmaz, és mennyire

rugalmas, mennyi gyakorlati képzés van benne, szükséges-e labor, terepmunka, kórházi gyakorlat, mennyire rugalmas az oktatási forma. Ez azt jelenti, hogy előre kell tájékozódni a képzés valós működéséről, az intézmény akadálymentesítettségének mértékéről, és szükség esetén egyeztetni kell az intézménnyel.

A sikeres felvételi után sokan azt gondolják, hogy, ha a felvételi során már jelezték a fogyatékossgukat, akkor az intézmény automatikusan tudni fog mindenről. Ez azonban nincs így. A hallgatónak fel kell vennie a kapcsolatot az intézmény fogyatékossgügyi koordinátorával, be kell mutatnia a szakértői dokumentumait, és kérnie kell a kedvezményeket. Ha ez elmarad, előfordulhat, hogy a hallgató nem kapja meg időben azokat a támogatásokat, amelyekhez joga lenne.

A felsőoktatási intézmények kötelesek biztosítani a fogyatékossgal élő hallgatók számára a tanulmányok teljesítését segítő feltételeket. Például biztosítaniuk kell a tanulmányok során igénybe vehető egyéni kedvezményeket, az oktatásban való részvételt segítő technikai vagy személyi támogatást, az egyéni szükségletekhez igazodó vizsgakedvezményeket, valamint a hallgatók számára elérhető tájékoztatást és ügyintézt.

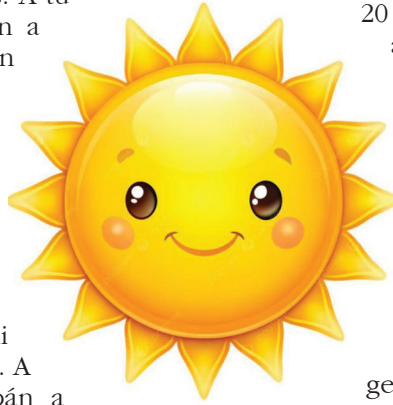
A gyakorlatban ez jelentheti például, hogy hosszabb felkészülési időt kap a jogosult a vizsgán, vagy jegyzetelő segítő, jelnyelvi tolmácsot vehet igénybe, biztosítják számára a digitális tananyaghoz való hozzáférést, vagy egyéni tanulmányi ütemezést kaphat.

Az intézmények többsége ma már külön fogyatékossgügyi koordinátort működtet, aki ebben segít. Sok sikert a felvételihez!

dr. Limbach Viktória ügyvéd

Fényvédelem – Óvd a bőröd egészségét az erős napsugárzástól

A napsütés jótékony hatásai mellett (D-vitamin termelés, pozitív közérzet stb.) nem szabad megfeledkeznünk annak káros következményeiről sem. Az UV-sugárzás hosszú távon a bőr idő előtti öregedéséhez, pigmentfoltok kialakulásához vezethet, és jelentős szerepet játszik a különböző bőrelváltozások – például napégés, valamint a bőrrák egyik legsúlyosabb formája, a melanóma – kialakulásában is. A tudatos fényvédelem tehát nem csupán a nyári időszakban vagy napos időben fontos, hanem egész évben elengedhetetlen – beleértve a felhős napokat és a téli hónapokat is, amikor az UV-sugárzás szintje bár alacsonyabb, de nem elhanyagolható. A mindennapi bőrápolási rutinba érdemes beépíteni a fényvédő használatát, különösen az arc, a nyak, a dekoltázs és a kézfejek területén, melyek a leginkább ki vannak téve a napsugárzás hatásainak. A megelőzés szempontjából nem csupán a megfelelő UV-védelemmel ellátott készítmények alkalmazása fontos, hanem az is, hogy rendszeresen figyeljük bőrünk állapotát, különösen az anyajegyek színét, alakját és méretét. Minden szokatlan elváltozás esetén ajánlott bőrgyógyászhoz fordulni, valamint évente legalább egyszer érdemes szűrővizsgálaton részt venni – akkor is, ha semmilyen panaszt nem tapasztalunk.



A napból érkező ultraibolya (UV) sugárzás 3 típusra osztható (UV-A, UV-B és UV-C), melyek eltérően hatnak a bőrünkre. A bőrünket érő káros hatásokért elsősorban az UV-A és UV-B sugarak felelősek. Az UV-B sugárzás főként a leégésért felelős, az UV-A sugárzás pedig hosszú távon a bőr korai öregedéséhez járul hozzá. Mindkét sugárzástípus jelentősen növeli a bőrrák kialakulásának kockázatát, emiatt rendkívül fontos, hogy megfelelő fényvédelemmel lássuk el bőrünket, különösen a déli órákban, amikor a sugárzás intenzitása a legerősebb (általában 10 és 15 óra között). A fényvédő készítmények – mint például a naptejek – két fő típusú UV-szűrőt tartalmazhatnak: fizikai (ásványi) és kémiai szűrőket. A fizikai fényszűrők, például a cink-oxid vagy a titán-dioxid, nem szívódnak fel a bőrbe, hanem annak felszínén egy védőréteget képeznek, amely visszaveri és szétszórja az UV-sugarakat. Előnyük, hogy azonnali védelmet biztosítanak, ritkábban okoznak irritációt, ezért különösen ajánlottak érzékeny bőrűeknek és gyermekeknek. Hátrányuk, hogy gyakran fehéres bevonatot hagynak a bőrön. A kémiai fényszűrők ezzel szemben felszívódnak a bőrbe és elnyelik az UV sugarakat. Ezeket a készítményeket célszerű legalább 20-30 perccel a napozás megkezdése előtt felvinni, hogy kialakuljon a megfelelő védelem. A naptejekben alkalmazható kémiai UV szűrőknek több típusa ismert, ám ezek között vannak, amelyek csak UV-B, és amelyek csak UV-A ellen nyújtanak védelmet. Éppen ezért általában több kémiai fényvédő összetevő is megtalálható egy fényvédő készítményben, hogy mindkét sugárzás ellen megvédje bőrünket.

SPF – mit jelentenek a számok?

Az SPF (*Sun Protection Factor* – *Napvédő faktor*) érték azt jelzi, hogy a fényvédő termék hányszor hosszabb ideig védi a bőrt a leégéstől, mint védelem nélkül. Elméletben egy SPF 50-es készítmény esetén 50-szer hosszabb ideig tartózkodhatunk a napon, mielőtt bőrünk leégne. Ha a bőrünk fényvédelem nélkül 20 perc alatt égne le, egy SPF 50-es termék alkalmazásával ez az idő akár 1000 percre (16,5 óra) is kitolódhat. Fontos azonban megjegyezni, hogy ez az érték laboratóriumi körülmények között mérhető maximumot jelent – a valóságban a védelem ennél rövidebb ideig tarthat. Az izzadás, víz, törölközés, valamint a nem megfelelő mennyiségben felvitt termék mind csökkenti a hatékonyságot. Ezért kiemelten fontos, hogy a fényvédőt bőséges mennyiségben (felnőttek esetében kb.

2 mg/cm² – körülbelül egy teáskanálnyi mennyiség testrészenként) alkalmazzuk, és két óránként, illetve vízben tartózkodás vagy izzadás után újra kenjük. Lényeges tudni, hogy az SPF kizárólag az UV-B sugárzás elleni védelem mértékét mutatja, amely főként a leégésért felel. Az UV-A sugarak – amelyek a bőr mélyebb rétegeit károsíthatják, és a bőröregedés mellett a bőrrák kialakulásához is hozzájárulhatnak – ellen külön védelem szükséges. Ezért érdemes olyan naptejet választani, amely széles spektrumú védelmet nyújt, azaz mindkét UV-típus ellen hatékony. Az európai szabályozások értelmében, ha egy fényvédő termék kör alakban elhelyezett „UVA” jelölés szerepel, az azt jelzi, hogy a készítmény legalább az SPF-érték egyharmadának megfelelő UVA-védelmet biztosít.

Napozás utáni bőrápolás:

A fényvédelem nem áll meg a naptej használatánál – a napozást követően is fontos a bőr megfelelő ápolása. Napozás után – még akkor is, ha nem égünk le – a bőr gyakran kiszárad, feszül, enyhén kipirosodik. Ilyenkor érdemes nyugtató, hidratáló és regeneráló hatóanyagokat használni. Íme néhány jól ismert és hatékony összetevő: *Aloe vera* – Hűsíti és hidratálja a bőrt, enyhíti a napégés tüneteit, segíti a sejtmegújulást és a kollagén-termelést. *Körömvirág* – Gyulladáscsökkentő és sebgyógyító hatású, támogatja a hámosodást, antibakteriális tulajdonsága révén védi a sérült bőrt. *Kamilla* – Könnyen elérhető, gyulladáscsökkentő, bőryugtató növény. *Béta-karotin* – Antioxidánsként védi a bőrt a napsugárzás káros hatásaitól, segíti a regenerációt, és támogatja az egyenletes barnulást. *Panthenol* (B5- provitamin) – Enyhíti a kipirosodást és a viszketést, fokozza a sejtek regenerálódását, és elősegíti a mikrosérülések gyógyulását. *Allantoin* – Nyugtató, hámosító és gyulladáscsökkentő hatású összetevő, amely csillapítja a feszülést, irritált bőrt. *E-vitamin* – Erős antioxidáns, védi a sejteket az UV-sugárzás okozta károsodástól, csökkenti a gyulladást, segít a bőrbarrier helyreállításában.

Káposztás-hagymás pogácsa

Hozzávalók:

Kb. 50 db kisebb méretű pogácsához

A tésztához:

- 150 g teljes kiőrlésű búzaliszt,
- 200 g finomliszt,
- 125 g vaj vagy margarin,
- 150 g tejföl (20%-os),
- 1 db tojás,
- 300 g káposzta (édes),
- 40 g vöröshagyma,
- 40 g olívaolaj,
- 1 tk. sütőpor,
- 2 tk. só,
- 1 tk. őrölt fűszerkömény,
- 1 tk. darált útifűmaghéj,
- őrölt bors.

A tetejére:

- 50 g reszelt sajt,
- 1 db tojás,

- 10 g szezámmag,
- 10 g fekete szezámmag,
- 10 g lenmag,
- 10 g köménymag,
- só.

A recept elkészítése

A káposztát lereszeljük, megszórjuk a fűszerköménnyel, a borssal, a sóval, és a finomra vágott hagymával olívaolajon megpároljuk, majd hagyjuk kihűlni. A lisztet összekeverjük a sütőporral, az olvasztott vajjal, a tojással, a tejföllel, majd hozzákeverjük a kihűlt párolt káposztát. Miután összegyúrtuk a tésztát, 2 cm vastagra kinyújtjuk, késsel bevagdossuk a tetejét, lekenjük a felvert egész tojással, megszórjuk a magokkal, sóval, végül a reszelt

sajttal. Pogácsaszaggatóval kiszaggatjuk, sütőpapírral bélelt tepsibe helyezük. 170-180 fokra előmelegített sütőben a középső rácson kb. 15-20 perc alatt készre sütjük.

Tipp: Négyzet alakúra is vághatjuk a tésztát - így könnyebb a pogácsák szénhidráttartalmával számolnunk.



Forrás: <https://diabetes.hu/cikkek/diabetes/husveti-receptek-2026/kaposztas-hagymas-pogacsa>

Mátrai borzaska – ropogós krumplis bundában sült hús sajtos-tejfölös koronával

Hozzávalók

A húshoz:

- 600 g sertés rövidkaraj (vagy csirkemellfilé)
- só ízlés szerint
- fekete bors ízlés szerint
- 10 dl napraforgó olaj (a sütéshez)

A krumplis bundához:

- 3 közepes db burgonya
- 2 db tojás
- 2 gerezd fokhagyma (finomra reszelve)
- 3 ek finomliszt (+ 5 evőkanál a lisztbundához)
- só ízlés szerint
- fekete bors ízlés szerint

A tetejére:

- 150 g edami sajt (vagy trappista reszelve)
- 2 dl tejföl
- 2 csipet petrezselyem (a tálaláshoz)



Elkészítés

A húshoz:

- A karajt vagy csirkemellet kb. 1-1,5 cm vastag szeletekre vágjuk, majd fólia alatt óvatosan kiklopfoljuk, hogy egyenletes vastagságú legyen. Mindkét oldalát alaposan sózzuk és borsozzuk, majd félretesszük, amíg elkészítjük a bundát.

A krumplis bundához:

- A burgonyát nagy lyukú reszelőn lereszeljük, majd ízesítjük sóval és borssal, 5-10 percre félretesszük, amíg levet ereszt. A levét enyhén kinyomkodjuk, leöntjük (ne legyen teljesen száraz). Hozzáadjuk a tojásokat, a reszelt fokhagymát és 2-3 evőkanál lisztet. Sűrű, jól tapadó masszát kell kapnunk.
- A hússzeleteket egyenként beleforgatjuk lisztbe, ezután a krumplis keverékbe, majd kézzel finoman rányomkodjuk, hogy mindenhol vastagon befedje.
- Serpenyőben bővebb olajat melegítünk közepes lángon, és a bundázott hússzeleteket oldalanként 4-5 perc alatt aranybarnára sütjük. Akkor jó, ha a krumplibunda ropogós, a hús pedig átsült.

A tetejére:

- A kész borzaskákat sütőpapírral bélelt tepsibe tesszük, megkenjük tejföllel, megszórjuk reszelt sajttal, majd 180 °C-ra előmelegített sütőben vagy grillfunkción 8-10 perc alatt rápirítjuk, amíg a sajt szépen megolvad és enyhén pirul.
- Rizibizivel, friss fejes salátával, ecetes uborkával, kovászos uborkával vagy csalamádéval kínálva a legfinomabb – igazi menzás-kifőzdés klasszikus otthoni verzióban.

<https://www.nosalty.hu/recept/matrai-borzaska-ropogos-krumplis-bundaban-sajttal-tejfollel>

ÉTA-HÍREK

A lap egyes írásainak tartalma nem minden esetben egyezik a szerkesztőség véleményével.

Értelmi Sérülteket Szolgáló Társadalmi Szervezetek és Alapítványok Országos Szövetsége (ÉTA) kiadványa

1158 Molnár Viktor u. 94-96. ● Telefon/fax: (06 1) 414 0500 ● e-mail: iroda@eta-szov.hu ● honlap: www.eta-szov.hu ● www.facebook.com/ETASzovetseg/

Felelős: Selmeci László György, elnök ● e-mail: selmeci.laszlo@eta-szov.hu

Szerkesztő: Szűcs-Bíró Hajnalka ● Telefon: (06 20) 252 1256 ● e-mail: biro.hajnalka@eta-szov.hu

Nyomda: Spörri Print Vincze Kft. ISSN 1788-2877