Heidi és Beat Kilchmann
Robert Keller Háza

Heidi és Beat Kilchmann **Robert Keller**

(Restyánszki Csilla felvétele)

Zsák József és felesége királykúti lakása

Zsák József a Királykúti Állami Gazdaságban telepvezető volt. Felesége még mindig ott lakik. A felújított lakás ma már magántulajdonban van. Eredetileg szolgálati lakás volt.

A lakás elöl-és hátulnézetben. (ifj. Restyánszki Gábor felvétele)

Berkesi László olajütő üzeme

Budapest-esztergomi vállalkozó, abodi alpolgármester. Abodi belterületi ingatlanán olajütő üzeme van. Eleinte földet bérelt az Önkormányzattól és néhány magánszemélytől, ám utóbb több földterületet megvásárolt. Ezeken tökmagot és gyógynövényeket termel.

A Berkesi porta. (Berkesi László felvétele)

Az üzemcsarnok. (Berkesi László felvétele)

Termékek

GRIP Kft.
A GRIP KFT 1997 novemberében alakult, bio olajos magok termesztésére, és feldolgozására.
Ausztriai, németországi és olaszországi piacra exportálunk. Fő termesztési növényünk a héjnélküli olajtökmag. A tökmag beltartalmi értékei közül a telítetlen zsírsav tartalmát érdemes kiemelni.
Jótékony hatásaihoz a tökmagban lévő phytosterinek is hozzájárulnak. A tökmag phytosterintartalma, más növényi zsírokkal összehasonlítva, mennyiségben és minőségben teljesen eltérő, ezért a prosztata bántalmak kezelésénél gyógyhatása van. A phytosterineknek koleszterin csökkentő hatása is van.
A tökmag különlegessége még, hogy a természetben is ritka D-7 sterolokat is tartalmaz, melyek a szív és érrendszeri megbetegedéseknél fejti ki hatását. A sokak által lenézett tökmag igen fontos szerepet tölt be az egészséges táplálkozásban. A 45 %-os linolsavtartalmánál fogva elsősorban a hólyag-és prosztatabetegségek gyógyszereként tartják számon. A magas szkvalétartalma a magas vérzsírszintre hatásos.
Az E-vitamin tartalom pedig gátolja az oxidációs folyamatot.
A tökmagra jellemző még a nagy karotin tartalom, ami a
adja.
KAPCSOLAT:
GRIP Kft.,
1133 Budapest, Kárpát utca 50.
T: 1 349 2046
F: 1 237 0074
M: 20 9 733 181
E-mail: grip@t-online.hu
Levelező kapcsolattartónk: Belt Erika
Mobil: 06 30 549 0333
www.grip.hu
Grip
Bio
Tökmagolaj
Összetevő | Szárított tökmag | Tökmagolaj
Víz | 6-9 %
Zsír | 45-54 % | 90 %
Fehérje | 32-38 %
Szénhidrát | 3-5 %
Nátrium | 17 mg
E vitamin | 1,4 IU
A vitamin | 71 IU
Linolsav | 40-60 %
Olajsav | 25-40 %
Palmitinsav | 10-25 %
Sztearinsav | 3-6 %
100 gr tökmag egyenértékű kb 40 ml tökmagolajjal:
Fehérje: 29 gr
Szénhidrát: 15 gr
Rost 3,9 gr
Energia tart. 925 kcal/100 gr
Telített zsírsav 28,4 %
Telítettlen zsirsav 53,4 %

Antioxidánsok: lassítják a szervezet öregedési folyamatát, csökkentik az érelmeszesedés és a daganatos betegségek kialakulásának kockázatát. (E-A-vitamin, Selén, Koenzim –Q9)

Delta 7 –fitosterol: enyhítia vizeletürítéssel kapcsolatos fájdalmakat.
E-vitamin: meggátolja a gyulladások kialakulását, fontos szerepet játszik a spontán vetélések kivédésében.

A komplex vitamin tartalom a legyengült szervezet általános erősítését segíti (B1, B2, B3, B4, B5, B6, C – vitamin)

Nyomelemek, ásványi anyagok: nátrium, kálcium, magnézium, cink, réz, vas, mangán, szelén. A cink csökkenti a megnagyobbodott prosztata méretét.

Fogyasztási javaslat: napi 1 evőkanállal, pl. reggel a pirítos kenyérre csurgatva, reszelt sajttal, kis bazsalikom levéllel.

A bio termesztett tökmagból izesített / sózott-pirítot…/snackokat és hidegen ill. melegen sajtolt salátaolajat gyártunk.
A tökmagolaj mellett szőlő, lenolaj, szója, napraforgó és néhány gyógynövény olaj is készül. Felhasználásra receptek megtalálhatók a **www.grip.hu** link mellékletben.

A tökmag és a tökmagból készített salátaolaj az egészséges életmód nélkülözhetetlen része. A tökmagolaj kifejezetten finom, selymes, zamatos, mélyzöld színű.

Magyarországon már a 30-as években ismert volt, elsősorban étolajként. Erdélyben levesként, főzelékként, sütve és salátaolajként nagyon elterjedt és a gyógyhatása miatt a prosztata megbetegedések aránya sokkal kisebb mint hazánkban.

A **GRIP Kft** elsősorban a hagyományos feldolgozás és a tökmag különleges tulajdonságainak megőrzését tekinti legfontosabb feladatának úgy, hogy kiváló minőséget biztosít.
A salátaolajat különlegesen pirítja és ízesíti úgy, hogy az értékes anyagok jelenléte ne csökkenjen.

Szőlőmagolaj
Antioxidáns anyagokban, bioflavonokban, telitettlen linolsavban gazdag. Magas az E-vitamin tartalma (8-10mg/ 100g). Megvédi az érrendszert a meszesedéstől, erősíti a vérereket, a hajszálerek falait, befolyásolja a vér koleszterin tartalmát, javítja a látást, agyérelmeszesedésben szenvedők emlékezetét javítja, a bőr simaságát, rugalmasságát biztosítja, megelőzi a korai öregedést.

Ajánlott fogyasztás: napi egy teás kanálnyi mennyiség.

A bio termékeink alapanyagát a feldolgozó üzem közelében, saját területeinken, magunk termelijük a legszigorúbb BIO SUISSE ellenőrzés mellett. A gyártást az újonnan épült Somogy megyei üzemünkben kezdtük meg.

Megvásárolható:
1133 Budapest, Kárpát utca 50.

Az Ivancsó tanyai kecskefarm

A tanya madártávlatból.
(ifj. Restyánszki Gábor felvétele.)

A„farm”Abod külterületén, a külvilágtól majdnem teljesen elzárva, egy erdős völgyben található. Névadója a hosszú évtizedeken át ott élő **Ivancsó család**. A család önellátó gazdálkodása mellett a környékbeli lakosság egy részének munkát és megélhetést is biztosított. Az elöregedett családtagok az 1970-es években Szendrőbe költöztek.

Menzel Christine *1987-ben* vásárolta meg tőlük a területet, ahol azonnal nekilátott fiatalkori álma megvalósításának, egy ***ökofarm*** létrehozásának.

Az akkor még romos épületekben állatok tenyésztésére rendezkedtek be és ezzel egyidőben elkezdtek egy kísérleti jellegű sajtgyártást is. Az évek folyamán aztán egyre célirányosabbá vált a tenyésztés és a hangsúly *a kecske szaporítására* tevődött át. Az ősmagyar rezisztens fajták szelektálása és párosítása intenzívebb fajtájú vérvonalakkal eredményezte a mai „ivancsótanyai” kecskenyájat, amelynek jellemzője: kiváló alkalmazkodóképesség a szikár, de egyben kivételesen gazdag flórájú környezetéhez.

A helyrehozott régi épület.
(ifj. Restyánszki Gábor felvétele.)

Az 1990-es években aztán a sajtgyártásban is egyre nagyobb jártasságot szereztek Menzelék. *Kecskesajtjaikat országszerte ismerik és kedvelik a hozzáértő ínyencek. Sajtféleségeiket kizárólag rendelésre adják el a magánszemélyeknek.* Kereskedelemi forgalomba nem kerül, így igyekeznek megőrizni termékeik különleges voltát.

„Így jó lesz…?”
(ifj. Restyánszki Gábor felvétele.)

Turisztikai attrakciónak tekinthetjük a **„Kecskefarm Látogatási Program”**-ot, amelynek keretében egy **kecskesajt-kóstolóval egybekötött farmvezetést kínálnak minimum 5 fős csoportoknak.**

Idegenforgalmi programjukat a közeljövőben bővíteni tervezik egy *bemutató és kísérleti ökofarm* létrehozásával, amelyet a család *királykúti tanyáján* kívánnak megvalósítani.

Téli tájkép. (Zsemkó József felvétele)

Az ABA-HÁZ (táj- és alkotóház) Kaszás Ákos népi iparművész, a Ház vezetője és felesége.
(A Ház a szerző, a belső Zsemkó József felvétele)

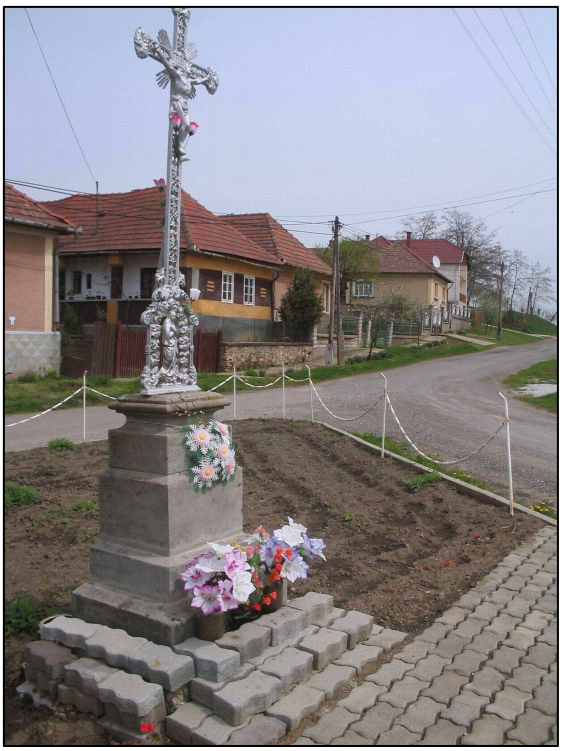
A Stuhán-féle ház. (A szerző felvétele)

Utcarészlet, gólyafészekkel. (A szerző felvétele)

A görög katolikus templom.
(A szerző felvétele)

Moldován Tibor, parókus úr, 2005. (Készítője nem ismert)

Képek a görög katolikus templomból.
(A szerző felvételei)



Ez a belterületen lévő kereszt a Királykút felőli útkereszteződésben áll. 1890-ben készült, öntöttvasból. Hajdanán a Posta előtt állt. 2002-ben egy akácos területről sikerült kimenteni és helyreállítani.
(Zsemkó József felvétele)

Ez a kereszt a község külterületén áll.
Isten dicsőségére, felejthetetlen gyermekük, József emlékére állíttatta:
Id. Fecsó József és neje.
(Zsemkó József felvétele)

Betlehemesek. (A két kép készítője nem ismert)

Ételszentelés, 2005. Húsvét. (Zsemkó József felvételei)

Szemánszki Jánosné „munka közben”; és művészetének néhány darabja. A szerző felvételei)

A Magyar sor 44. számú ház előtt. (A szerző felvétele)
özv. Medve Józsefné, (Margit néni) **özv. Boza Gyuláné (Ida néni)** **özv Rescsánszki Istvánné (Bözsi néni)**

A volt királykúti iskola. Ma magánház. A bejáratnál özv. Bodorovics Antalné. (A szerző felvétele)

Marcinkó Jenőné, harangozó. (A szerző felvétele)

Térképrészlet Abod belterületéről, 1914-ből. (A szerző felvétele)

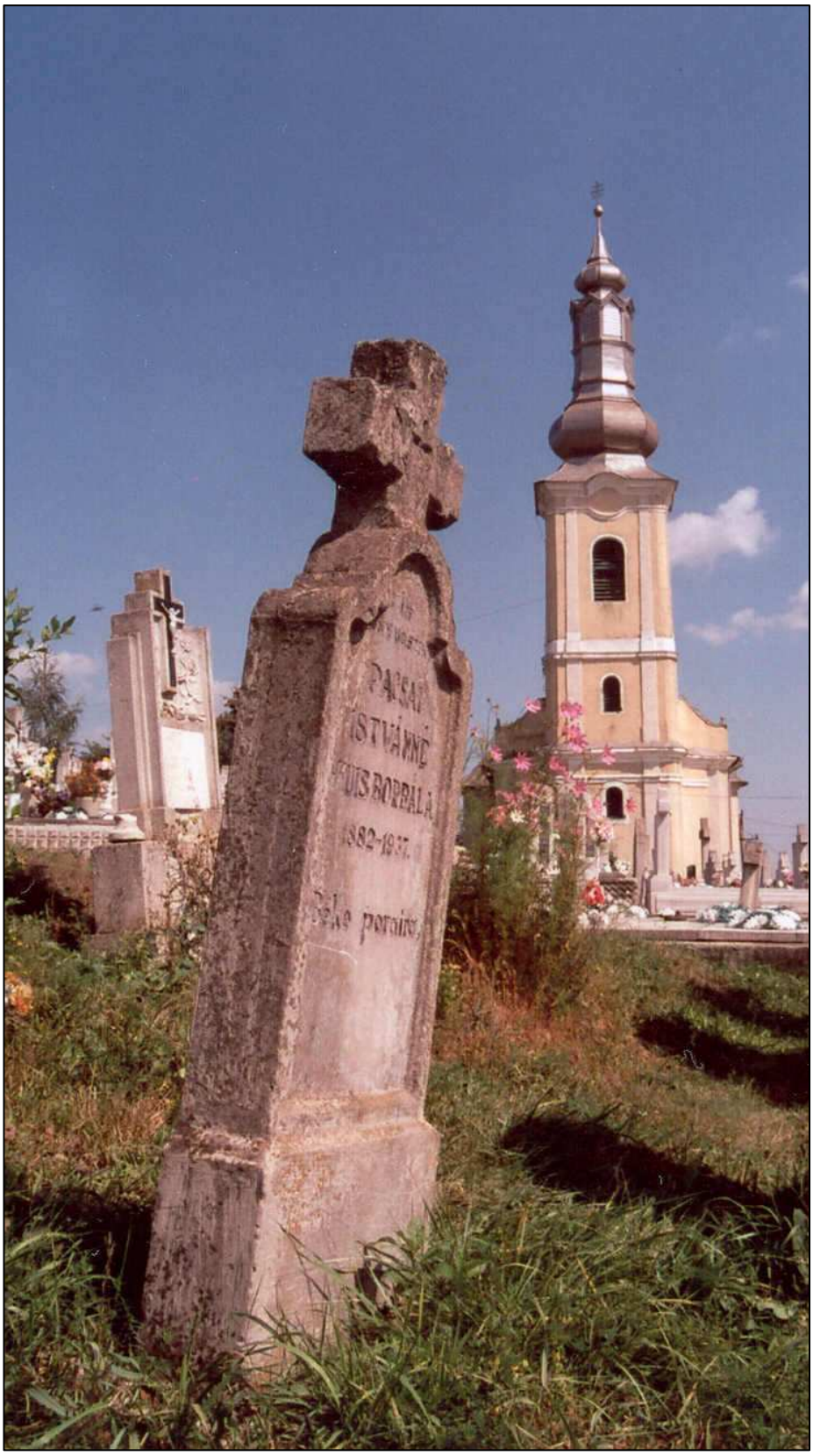
Abodi látkép. (A szerző felvétele)

Emlékműavatás Abodi János polgármesterrel és Hatvani Zoltán országgyűlési képviselővel. (Készítője nem ismert)

Abodi Jánosné testvérének, Bodnár Józsefnek a fia, a pápa testőreként. (Készítője nem ismert.)

Murvai Ervin fotói

Abodról


PAKSA
ISTVÁNNÉ
SZ. BORBÁLA
1882-1957
Béke poraira

Hornyák Gyula
A Magyar Kultúra Lovagja
könyvtáros – helytörténeti kutató

Eddig megjelent munkái:
Galvács. – 1998.
A királyné faluja, Meszes. – 2000.
Galvács és a Rakaca-tó környéke. – 2003.

Abodot a környező településeken élők egyébként tót faluként emlegetik. Ám ez a megnevezés nem teljesen fedi a valóságot, hiszen a vidék minden szláv népességét (lengyel, rutén /ruszin/, szlovák, stb.) „tót”, majd a 19-20. század fordulóján a tót elnevezést felváltó „szlovák” névvel illették. A helybéliek közül néhányan szlovákoknak tartják őseiket, ugyanakkor a nyelvészeti adatok és a görög katolikus vallás ruszin etnikumra vall.
Abod valójában vegyes etnikumú volt már a 17. századtól kezdve. A két legnagyobb etnikum (a magyar és a ruszin /tót/) nemcsak vallásban, de térben is elkülönült egymástól. Amíg a ruszinok a patak túlfelén lévő dombon telepedtek le (itt emeltek maguknak templomot, temetőjük is itt található), addig a nagyrészt református magyarok a patak innenső oldalán, az árpád-kori templom közelében „foglaltak” helyet maguknak. Ennek az elkülönülésnek az emlékét őrzik a mai is használatos utcanevek: Tót (utca) sor, Magyar (utca) sor.
A falu lakói több évszázadon, hosszú évtizedeken át egymással együttműködve, békés egyetértésben élték mindennapjaikat.
Az abodi emberek szívós munkája nyomán mindig új élet sarjadt. A küzdelmekkel teli múltban a helytállás, a kitartás adott erőt az újrakezdéshez.
Az emberek ragaszkodása a földhöz, a természet szeretete, a paraszti munka öröme, őseink magával hozott hagyománya, népszokása mind-mind az a kincs, amelynek megőrzését ránk bízták apáink, anyáink.

Restyánszki Gábor, polgármester