

KONYHASZIGET

extra

INGYENES



ROHANÓS HÉTKÖZNAPOK

Felgyorsulva is
biztonságban



SZÉCHENYI 2020

élbc nébih



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Mezőgazdasági
Vidékfejlesztési Alap



A VIDÉKI TÉRSÉGEKBE BERUHÁZÓ EURÓPA



SZUPER
menta

a Nébih termékteszt programja

A Szupermenta egyedülálló szakszerűségét a komplex vizsgálati rendszer adja, ami magában foglalja a Nébih laboratóriumaiban végzett méréseket és a termékek hatásági ellenőrzését.

A SZUPERMENTA EMBLÉMA A MINŐSÉG ZÁLOGA.



szupermenta.hu

Felgyorsulva is biztonságban

Felgyorsult életet élünk, az élelmiszereinkre vonatkozó elvárásaink pedig egymással versengenek: egyszerre akarunk konyhakész alapanyagot vagy élelmiszert magas minőségben, de a lehető legolcsóbban, ráadásul azonnal és állandóan. Közben talán észre sem vesszük, hogy vágyaink mennyire ellentmondásosak. És még sokszor egyik végtelből a másikba esünk, hiszen hétközben - a munkaidő letelte után - az áruházláncok széles kínálatát pásztázva, rohanva vadásszuk az akciót, miközben hétfőgőzben képesek vagyunk egy-egy portékáért több órást tölteni a helyi vagy ököpiacokon.

Akár mennyire is rohanunk az élelmiszer-biztonságot mindig komolyan kell venni!

Manapság különösen fontos az alapos és tudatos körültekintés, mivel egyre nagyobb a megtévesztő, esetleg rossz irányba befolyásoló „zaj” körülöttünk. Főként azért, mert minél szélesebb a választék, annál nehezebb a választás.

A Nébih feladata, hogy iránymutatást adjon ebben az egyre növekvő „élelmiszerzajban”. Szívügyünknek tekintjük a tájékoztatást, a naprakész információk átadását, a folyamatos készenlétet, hogy a fogyasztók kizárólag biztonságos ételeket kapjanak és készítsenek.

Ezért dolgozunk, és ígérhetem, hogy tartva a tempót a felgyorsult világgal a továbbiakban is ugyanilyen elszántan végezzük a munkánkat!

dr. Nemes Imre, a Nébih elnöke



Gyorsan MINŐSÉGIT?

A KMÉ-VEL

lehetséges!

A Kiváló Minőségű Élelmiszer védjegyhasználati jogának elnyerése előtt számos vizsgálatnak vetik alá terméket, ezért a minősítés nem egy gyors folyamat. Mi viszont a boltban vásárolt védjegyes élelmiszerekből már gyorsan elkészíthetjük a minőségi fogásokat.

A rohanó hétköznapiakban az egészséges táplálkozás könnyen háttérbe szorulhat, hiába fogadtuk meg az év elején, hogy majd idén jobban odafigyelünk az étkezéseinkre. Szerencsére ilyenkor (is) számíthatunk a KMÉ-re, hiszen a magas minőségű élelmiszerekkel, néhány tuti tippel és egy kis tudatossággal szinte csodákat lehet alkotni.

15 perc az egész hétért!

Ha tudjuk, hogy hétköznapijaink sűrűek lesznek, gondolkodjunk előre, és írjuk össze szombat reggel, mindössze 15 perc időráfordítással, a következő hét összes étkezését, és az azokhoz szükséges élelmiszereket, alapanyagokat.

A KMÉ minőséget jelző emblémákat tudatosan keresve gyorsan meg lehet találni a megfelelő élelmiszereket. Mivel az elkészített ételek 3 napig fogyaszthatók biztonságosan, jelöljük ki a hét két napjára – például vasárnap és csütörtök estére – egy-egy időszavat ételkészítésre. Ha gyors recepteket választunk, akár 1-1 óra is elég lehet az ételekhez, ráadásul így hétköznap még csak gondolkodnunk sem kell majd azon, mikor és mit fogyasszunk.



Dobozoljunk okosan!

Ha légmentesen lezárt dobozokban, biztonságosan tároljuk a heti menüt, mindig ízletes és friss ételeket fogyaszthatunk.

A reggelek általában a legkaotikusabbak. Főleg a gyerekes családokban, ahol a szülők dolgoznak, de előtte és utána még el kell vinni a gyerekeket bölcsibe, oviba vagy iskolába. Ezekben a rohanós percekben nehéz minőségi időt szakítani az étkezésekre, ezért helyezzük a hangsúlyt az elfogyasztott élelmiszerek minőségére, amiben nagy segítségünk lehet a KMÉ.

KMÉ-védjegyes tejtermékekből ugyanis már sokféle megtalálható a polcokon, és ezek mind jó szolgálatot tehetnek. Egy nagy pohár kiváló minőségű tejből készült kakaóval garantáltan mosolygósan indul a reggel. A joghurt nagyon változatosan felhasználható, önmagában is tápláló és egészséges, de friss gyümölccsel, vagy gabonapehellyel keverve is szuper napindító.

Ugyanez a helyzet a kefirrel is, akár útközben is megihatjuk egy KMÉ-védjegyes vajaskifli társaságában. Egy KMÉ túróból kevert házi krémtúró este elkészítve pedig reggelire szintén gyors megoldás lehet. És ott vannak a jól bevált szendvicsek is, amelyek készülhetnek kizárólag kiváló minőségű élelmiszerekből, KMÉ védjegyes vajaskifliből, vajjal készült foszlós kalácsból, valamint KMÉ-védjegyes vajak, szalámik, sajtok hozzáadásával. Ráadásul a szendvicsekhez fogyasztható zöldségekkel, pl. paradicsommal, paprikával és kgyóuborkával is lehet már pályázni a védjegyre.

Az ebéd viszont nehezebb kérdés, de egy kis tervezéssel egyszerűbben kivitelezhető. A kiváló minőségű szárasztészta sora végtelen, melyeket nagyon változatosan lehet elkészíteni. Rakottasan, jó sok – szintén KMÉ védjegyes – tejfőllel és sajttal, húsosan, zöldséges raguval. Bármelyik napon gyors és tápláló fogás lehet, és akár több napra előre is elkészíthetjük, hogy aztán már csak reggel a táskába dobva induljunk dolgozni. Egy adag friss tésztát kifőzni igazán nem időigényes.

Az is jó megoldás, ha egy alapélelmiszerből, például rizsből – ami már szintén harcba szállt a kiváló minősítésért – nagyobb mennyiséget vásárolunk és készítünk el előre, melyet aztán többféle feltéttel fogyaszthatunk. Például kiváló minőségű csirkemellel, ami párolva, rántva, göngyölve, levesbe főzve, pörköltként is nagyszerű választás.

A KMÉ ugyanis értünk van, akkor is, ha rohanunk, de akkor is, ha ráérünk. Elsősorban a kiváló alapanyagokkal, viszont receptekkel, praktikákkal és trükkökkel is segíti mindennapjainkat. Érdemes ezért a honlapunkat (<https://kme.hu/>) böngészni az aktualitásokért, de a KMÉ Instagram és Facebook oldala is rendszeresen szolgál izgalmas tartalmakkal.



SIETŐS HÉTKÖZNAPOK MARADÉK NÉLKÜL

Rohanó világunkban a rengeteg teendő és stressz mellett sokszor az étkezésre csak néhány percünk marad. Ebből kifolyólag legtöbbször a tudatos vásárlásra és főzésre sincs idő, mindezek együttléve pedig szinte biztosan ételmaradék-pazarláshoz vezetnek. A Maradék nélkül program tanácsait megfogadva viszont sokat javíthatunk a helyzeten, amellyel nemcsak pénzt és ételmaradékot spórolunk, de hosszú távon környezetünk is jól jár.

Menütervezés

Gondold végig a hetet, hogy lesz-e idő főzni és ha igen, tervezd meg előre, mit fogsz készíteni. Nem baj, ha nem kerül minden nap főtt étel az asztalra vacsorakor. Ha ezt elfogadod, és belátod, hogy időhiány miatt úgysem tudnád feldolgozni a megvásárolt, friss alapanyagokat, azzal máris teszel a pazarlás ellen.

Bevásárlólista

Ha elkészült a menüterv, írd be a bevásárlólistát, hiszen ha kész tervvel mész vásárolni, célirányosan tudsz haladni a sorok között és kisebb az esélye az impulzusvásárlásnak. Ha nagyon sietned kell, az is megoldás lehet, ha indulás előtt lefotózod, mi van otthon a hűtőben. Ne feledd a másik örökszabályt sem: ha korgó gyomorral érkezel az üzletbe, már akkor elvesztetted a meccset, amikor megcsap a péksütemény illata. Az igazán sietős napokon akár házhoz

is rendelhetsz, így biztosan nem fogsz elcsúszni a boltban, de az utazással együtt akár 1-2 órát is megspórolhatsz.

Otthoni hűtőmustra

Érdemes eleve úgy kezdeni a menütervezést, hogy szétnézel a hűtőben. Lehet, hogy akad néhány alapanyag, amit fel tudsz használni a következő főzéshez, amivel pénzt és időt is spórolhatsz magadnak. Ne feledd, hogy a fagyasztót se hagyd ki ebből a körből! Időnként ott is igazi kincsekre lelhet az ember, ami egy rohanós hétköznapon aranyat ér.

Jól bevált receptek

Ha előre tudod, hogy nehéz heted lesz, ne akkorra tervezd az új és bonyolult receptek kipróbálását. Legyen inkább egy jól bevált receptgyűjtemény, amiből könnyen és gyorsan megtervezheted a heti menüt.

Maradékok új élete

Ha valamiből sok maradt vagy egy kicsit unalmas már, gondold újra és készíts belőle vadiúj fogást. Pörköltből például kitűnő gulyásleves vagy székelykáposzta lehet, a száraz pékárukból zsemlemorzsa vagy máglyarakás, a főtt rizsből pedig rakott étel, sült rizsgolyó, tejberizs és rizsfelfújt is. Több napot azonban ne várj az újrahasznosítással, mert a túltárolt ételek ételmaradék-biztonsági kockázatot jelenthetnek. Ha sietős napokon inkább rendelsz, a maradékot akkor is tedd el, később még jól jöhet.

Fagyasztás későbbre

Ha valamiből túl sok készült, a maradékokat könnyen lefagyaszthatod egy későbbi, sietős napra. Jól fagyaszthatók például a pörköltök, rakott ételek, tésztaszószok és a legtöbb leves is. Ha gofrít vagy fánkot készítesz, akkor is tervezhetsz nagyobb adaggal, hiszen annak egy része is mehet a mélyhűtőbe egy következő alkalomra. Figyelj arra is, hogy az ételeket vagy alapanyagokat adagonként, feldarabolva csomagold el, hiszen így elkerülhető, hogy a szükségesnél nagyobb mennyiséget kelljen kiolvasztani. A csomagolásra írd rá az ételt és a dátumot, így két hónappal később is tudni fogod, mi rejtőzik az edényekben. A kiolvasztás akkor a legbiztonságosabb, ha a hűtőben, 0°C és 5°C között történik, de használható a mikrohullámú sütő olvasztóprogramját is. Ami pedig egyszer kiolvadt, már ne fagyaszd le újra!

Univerzális alapkészlet

Egy jó készlet összeállításához tudni kell, hány fős a család és ki mit szeret, mekkora tárolóhely áll rendelkezésre és milyen gyakran szeretnél a készlethez nyúlni. Ha vannak gyorsan elkészíthető kedvenc ételek (pl. zabkása, bolognai, lencsefőzelék, chilis bab, tonhalsaláta), az ahhoz szükséges alapanyagok biztosan gyorsan kipörögnek majd a polcra.

Emellett a legfőbb cél az, hogy ne a fagyaszthatósági idővel rendelkező romlandó alapanyagok képezzék a tartalékot, hanem a minőségmegőrzési idővel rendelkező tartós élelmiszerek. Ilyenek például a zöldségkonzervek (bab, kukorica, lencse, paradicsomszósz), a húskonzervek (tonhal, makréla), a száraztészta, rizs, zabpehely, a fagyasztott zöldségek és gyümölcsök, a fagyasztott aprított hús, a szendvicsskrémek, a fagyasztott pékáruk, az UHT tej, a tejszín, az olaj és a fűszerek. Ha esetleg valaminél mégis kicsúszol a minőségmegőrzési időből, a Maradék nélkül program lejárati útmutatója segít neked.



MÉG JÓ!

- ÉLELMISZERMENTÉS



A szemléletformálásból soha nem elég, főleg, ha élelmiszermentésről van szó. Ennek kapcsán a Még jó! kampányon keresztül fogalmazta meg üzenetét az Auchan: hasznos, ha a termékeken lévő fogalmak pontos jelentésével – mint a **fogyaszthatósági idő** és a **minőségmegőrzési idő** – mindenki tisztában van. A kettő között ugyanis óriási a különbség: míg előbbi azt jelzi, meddig lehet biztonsággal elfogyasztani az adott élelmiszert, addig a minőségmegőrzési idő inkább az élvezeti értékre vonatkozik.

Az élelmiszermentés mindannyiunk közös ügye, hiszen számos élelmiszer a minőségmegőrzési idő lejártá után akár még hónapokig is fogyasztható lehet, így érdemes nekik esélyt adni ahelyett, hogy rögtön kidobjuk őket. Arról nem is beszélve, milyen jól jön a rohanós hétköznapiakban, amikor kiderül, hogy a kamránkban raktározott (és sokszor elfelejtett) tartós élelmiszereket még használhatjuk egy gyors vacsorához.

A Maradék nélkül program által összeállított táblázatból kiderül, hogy az alábbi termékek meddig használhatók fel a minőségmegőrzési idő lejártát követően.

LEJÁRT... MEGEHETEM? MÉG

Termékcsopontonkénti ajánlott felhasználási határidő a minőségmegőrzési idő lejártát követően.

2 hét

Tojás
Kizárólag mosatlan, hűtőszekrényben tárolt tojás esetében! A lejárt tojást egyesével feltörve, külön edényben ellenőrizni kell. Elváltozás esetén (megszokottól eltérő szag, szín, állag) ki kell dobni azokat. A lejárt tojásokat csakis alapos hőkezelést igénylő ételekhez szabad felhasználni.

1 hónap

Szendvicskrém
Fontos kiemelt figyelmet fordítani az érzékszervi ellenőrzésre az elfogyasztása előtt.

2 hónap

Kemény sajt (pl. parmezán, cheddar)
Készételek
Chips, sós ropogtatnivalók
Tejpor
Margarin

2 hónap

Kolbász, szalámi
Csak szárításos érleléssel készült termékek esetén, ha az érzékszervi tulajdonságok megfelelőek.

Kávéital
Csak magas hőmérsékleten hőkezelt termékek esetén; felbontás után 3 napon belül fogyasztandó.

Olaj, zsír
Avasodásra hajlamos, kizárólag megfelelő érzékszervi tulajdonságok esetén használható fel.

6 hónap

Majonéz
Érzékszervi ellenőrzés ajánlott használat előtt.

Fagyasztott emlőállatból készült termékek
Keménycukor
Údítóitalok, gyümölcslevek, szörpök

12 hónap

Konzerv (gyümölcs, zöldség, hús, hal, készétel)
Lekvár
Kávé, tea, kakaópor
Ásványvíz
Méz

3 hónap

Fagyasztott hal, baromfi, zöldség és gyümölcsök
Fogyasztás előtt érzékszervi ellenőrzés szükséges.

Sonka, szalonna
Csak szárításos érleléssel készült termékek esetén, ha az érzékszervi tulajdonságok megfelelőek.

Édes keksz, csokoládé
Müzli, gabonapehely
Aszaltgyümölcsök

9 hónap

Só, cukor, édesítőszer, szirupok
Gabonafélék (liszt, búzadara stb.)
Szárított zöldség
Rizs
Száraz hüvelyesek
Instant termékek (pl. pudingpor, fűszerek)
UHT tej, UHT tejszín
Szószok (ketchup, mustár)

MIKOR ALKALMAZHATÓ AZ ÚTMUTATÓ?

Csak minőségmegőrzési idővel rendelkező termékek esetén.
Bontatlan, sértetlen csomagolás esetén.
Gyártó ajánlásának megfelelő tárolás esetén.

Jellegének megfelelő termékek esetén: nézd meg, szagold meg, kóstold meg!
Ha nem csecsemőknek és kisgyermeknek szánt speciális élelmiszerről van szó!

RECEPTEK

GOMBÁS BRUSCHETTA

Elkészítés:

Vágjuk szeletekre a bagettet és tegyük sütőpapírral bélelt tepsibe, locsoljuk meg olívaolajjal és sózzuk, borsozzuk. Előmelegített sütőben 180 fokon süssük 4-5 percig, míg meg nem pirul.

A gombát tisztítsuk meg és vágjuk szeletekre. Tegyük tapadásmentes serpenyőbe, adjuk hozzá a reszelt fokhagymát és a fűszernövényeket, sózzuk, borsozzuk. Fedő alatt főzzük, míg a kiengedett folyadék el nem párolog.

Ha kész, vegyük le a tűzről és kanalazzuk a gombát a kenyérszeletekre.

HOZZÁVALÓK:

60 dkg csiperkegomba
1 nagy gerezd fokhagyma
friss petrezselyem
friss bazsalikom
só, bors ízlés szerint
2 ek olívaolaj
kakukkfű
bagett

BLONDIE

Elkészítés:

A fehér csokoládét a margarinnal vízgőz felett megolvasztjuk. A barna cukrot a vaníliával, a tojásokkal habosra keverjük, majd egybe forgatjuk a fehércsokis margarinnal.

A lisztet, a sütőporral, csipet sóval elkeverjük, majd a masszához adjuk.

Sütőpapírral bélelt 20 x 20 cm-es tepsibe tesszük. Előmelegített sütőben, 180 fokon kb. 20-25 perc alatt készre sütjük.

HOZZÁVALÓK:

1 tk vanília
csipet só
2 db tojás
fél tk sütőpor
60 g margarin
175 g barna cukor
150 g finomliszt
100 g fehér csokoládé

nébih válaszol

Rovatunkban olyan aktuális témák kaptak helyet, amelyekről olvasóink kértek bővebb tájékoztatást.

Miért baj az, hogy a termékben egyszerre van jelen a műanyag és a bambusz?

Alapvetően azért, mert az Európai Unió tagállamaiban jogszabály tiltja a műanyag és a bambusz (valamint számos más növényi anyag) együttes felhasználását az élelmiszerekkel érintkező anyagokban, termékekben. Ennek a rendelkezésnek természetesen nagyon is ésszerű okai vannak.

Az élelmiszerekkel érintkezésbe kerülő anyagok uniós szabályozása során, kémiai jellegük és sokféleségük miatt a műanyagokra különösen nagy hangsúlyt fektettek a jogalkotók. Mivel számos fajtájuk létezik, a biztonságos előállításuk és felhasználásuk is nagyon eltérő lehet.

Nem elég, hogy a műanyagokat csak engedélyezett alapanyagokból lehet előállítani, de az is előírás, hogy csak engedélyezett adalékanyagok adhatók hozzá.

Amennyiben egy anyag, például a bambusz felhasználását önmagában engedélyezik élelmiszerekkel érintkező anyagként (gondoljunk például a tisztán bambuszból készült vágódesszkára, a bambusz evőeszközökre vagy konyhai tárolókra), az nem feltétlenül jelenti azt, hogy műanyaggal kombinálva is ugyanolyan biztonságos és egészségre ártalmatlan lenne a felhasználása.

Számos vizsgálat eredményei igazolják, hogy a melamint és bambuszt egyaránt tartalmazó termékekben a melamin és a formaldehid együttes kioldódása gyakran jelentősen meghaladja a jogszabályban előírt határértéket.

Bár ezek a vegyületek ritkán idéznek elő akut problémát, és csak hosszú távú, rendszeres felhasználás mellett okoznának egészségkárosodást, nem árt az elővigyázatosság! Ráadásul azokat a termékeket, amelyek 20-40%-ban tartalmaznak melamint vagy más műanyagot, semmi esetre sem lehet környezetbarátnak, természetesnek vagy biológiailag lebomlóknak nevezni. Jelenlétéről azonban ez esetben is tájékoztatni kell a fogyasztókat.

Szerezzen információt megbízható forrásból az élelmiszer-biztonság szerteágazó témakörében, kérdezzen közvetlenül a Nébih szakembereit a koment@nebih.gov.hu email-címen!

Nassolás ÚTKÖZBEN?

Tápanyagdús alternatívák gyerekeknek

Óvodából vagy iskolából hazafelé menet gyakran előfordul, hogy a fáradt, nyugós gyermeket sós vagy édes kekszekkel, csokoládéval vagy süteménnyel kényeztetik a szülők. Az idő ugyanis így gyorsabban telik, bár egy új kutatás szerint korántsem mindegy, mit adunk a legkisebbek kezébe.



A dolgozó szülők számára a mindennapi mókúskerék egyik stresszes időszaka, amikor munka előtt a gyermeket még el kell vinni bölcsibe, óvodába vagy iskolába, a kimerítő munkanap végén pedig haza is kell vinni. A lassú készülődés, a forgalmi dugók, az otthon maradt tornaszák vagy egy elfelejtett házi feladat mind-mind fokozzák az idegeskedést, amit nemcsak a szülők, de a gyermekek is éreznek.

Az idő némiképp gyorsabban telik, ha ezekben a nehéz percekben előkerül valamilyen üdítő vagy rágcsálnivaló, ám ezek egyúttal kockázatot is jelentenek a gyermeki egészségre. Egy 2024 tavaszán megjelent amerikai tanulmány ugyanis kimutatta, hogy az óvodából hazafelé vezető úton a gyermekek gyakrabban esznek magas kalóriatartalmú, kevésbé egészséges ételeket.

A vizsgálatban a kutatók 300 család étkezését elemezve állapították meg, hogy a 3-5 éves gyermekek naponta közel 1500 kalóriát fogyasztanak el, ami a számukra ajánlott napi mennyiség felső határát súrolja. Ebből átlagosan 290 kalória esik az egyórás hazaútra, ami napi kalóriabevitelük mintegy 20%-át, a nap során elfogyasztott hozzáadott cukor mennyiségének 22%-át, az édes és sós rágcsálnivalóknak pedig körülbelül harmadát teszi ki. Ez az időszak tehát jelentősen befolyásolja a gyermekek teljes étrendjét, ám egyúttal kiváló lehetőséget is teremt arra, hogy a szülők tudatosabb és egészségesebb étkezési szokásokat alakítsanak ki a kicsik életében.

Mint arra a szakértők is rámutattak, az óvodás korú gyermekek életük olyan szakaszában vannak, amikor könnyen és gyorsan alakulnak ki új szokásaik.

Ha tehát utazás közben csokoládék és cukorkák helyett tápanyagokban gazdag alternatívákat, például zöldség-, sajt- vagy gyümölcsdarabkákat és alacsony cukortartalmú italokat adunk a kezükbe, azzal fontos lépéseket tehetünk kiegyensúlyozott táplálkozásuk előmozdítása felé, ami szokássá alakulva végigkísérheti egész életüket.



GYORS MEGOLDÁS OKOSAN?

ÉTELRENDELÉSI TIPPEK A SZUPERMENTÁTÓL

Az étel házhoz rendelése kényelmes és praktikus megoldás lehet a rohanós hétköznapiakon, amikor időszűkében vagyunk. Ugyanakkor érdemes néhány fontos szempontot szem előtt tartani ilyenkor. Szerencsére a Szupermenta már két alkalommal is tesztelt házhoz szállított ételleket, amelyek értékes tapasztalatokkal szolgálhatnak a vásárlók és a szállítók számára is.

Mire figyeljünk házhoz rendelt ételeknél?

Vásárlóként a rendelés előtt győződjünk meg arról, hogy a weboldalon vagy szórólapon található-e kapcsolattartási elérhetőség, ez ugyanis bizalmat adhat a szolgáltatás iránt. Figyelmesen olvassuk el az étellekkel kapcsolatos tájékoztatásokat, és csak akkor indítsuk el a rendelést, ha minden szükséges információt megkaptunk a kiválasztott ételről. Ha allergiánk vagy ételérzékenyságunk van, nézzük meg az allergén összetevőket, esetleg érdeklődjünk a megadott elérhetőségeken.

A rendelés átvételekor érdemes ellenőrizni, hogy hiánytalanul megkaptunk-e mindent, amit rendeltünk. **Fogyasztás előtt az ételt javasolt felforrósítani, ha pedig később fogyasztjuk el, hűtőben tároljuk. Arra azonban mindenképpen ügyeljünk, hogy a megadott fogyaszthatósági időn belül együk meg!**

Élelmiszer-vállalkozásként fontos, hogy a weboldalon/szórólapon feltüntessük a kapcsolattartási lehetőségeket, valamint az étlapon adjunk tájékoztatást

az allergénekről és az adagok súlyáról. Különösen fontos, hogy az allergén összetevőket egyértelműen jelöljük az egyes ételek leírásánál, hiszen ez a fajta fogyasztói tájékoztatás kötelező.

A kiszállításhoz használt hőtartó boxokat rendszeresen tisztítsuk, és higiénikusan kezeljük (pl. ne tegyük le közvetlen a padozatra, földre). Az ételek szállítása során azok jellegének megfelelő hőmérsékletet kell biztosítani, ezért a hideg és a meleg ételleket külön táskában/boxban szállítsuk.

Házhoz szállított készételek tesztje

A Szupermenta első házhoz szállított készétel tesztjére 2020-ban került sor, amikor a járványügyi korlátozások miatt jelentősen megnőtt a kiszállított ételek iránti kereslet. Reagálva a kialakult helyzetre számos vállalkozás lehetőséget biztosított az „érintésmentes” kiszállításra, így mi is emellett döntöttünk.

Öt termék kategóriát ellenőriztünk: pizzákat, tésztákat, frissensülteket, hamburgereket és távol-keleti ételleket. A vásárlástól egészen a fogyasztásig

vizsgáltuk a termékeket, figyeltük például a kiszállítási időt, amely átlagosan egy óra volt, de ellenőriztük az ételek csomagolását is.

A laboratóriumi vizsgálatokon a szakértők három esetben találtak problémát, amelyek komoly élelmiszer-biztonsági hibára utaltak, ezért az érintett vállalkozásoknál hatósági felügyelőink helyszíni ellenőrzést tartottak. Ezek során számos hiányosságot és szabálytalanságot tártak fel, ezért élelmiszerlánc-felügyeleti és élelmiszer-ellenőrzési bírságot is kiszabtak.

Vegán készételek nagyító alatt

Elsődleges és alapvető elvárás, hogy egy vegán étel ne tartalmazzon semmilyen állati eredetű összetevőt, azonban az élelmiszerek, ételek esetében nincs egyértelműen megfogalmazott, jogilag kötelező érvényű meghatározás a vegán jellegükre.

A vendéglátóhelyek kínálatában is egyre gyakrabban találhatunk teljes mértékben növényi alapú ételleket, ezért a második alkalommal vegán pizzákat, hamburgereket és süteményeket rendeltünk tesztelésre.

Az ételek laboratóriumi vizsgálatai alapján a hatósági felügyelők hat vendéglátó egységben tartottak helyszíni ellenőrzést, és négy esetben eljárást indítottak. Az ételek allergéntartalmára vonatkozó információk megtevesztő feltüntetése miatt pedig hat élelmiszer-vállalkozással szemben indult hatósági eljárás.

Szupermenta tippek

Ha fontos számunkra, hogy állati eredetű összetevőktől mentes ételt fogyasszunk, érdemes alaposan átgondolni a választásunkat az ételt és a vendéglátó egységet illetően is. Előfordulhat ugyanis – különösen ott, ahol nemcsak vegán fogásokat készítenek –, hogy az ételek kis mennyiségű állati eredetű összetevővel szennyeződnek.

Részletes eredmények és érdekességek a Szupermenta honlapján:



FAST FOOD, JUNK FOOD, STREET FOOD: MI A KÜLÖNBSÉG?

Sokan azt hiszik, hogy a három kifejezés ugyanazt jelenti, pedig ez egyáltalán nem így van és az sem teljesen igaz, hogy mindegyik „egészségtelen” lenne. Nézzük is meg, mik a különbségek közöttük!

Fast food (gyorsétel)

A gyorsétel – ahogy a neve is utal rá –

rövid idő alatt és kényelmesen elérhető étel,

amely kevés előkészületet igényel, és szinte mindenki számára megfizethető. Általában gyorséttermi láncból vásároljuk, gondoljunk például a McDonald's-ra, a Burger Kingre, a Pizza Hutra és a KFC-re.

Az utóbbi években a gyorséttermi láncok próbálnak egészségesebb opciókat is kínálni: salátákat, gyümölcsleveket, gyümölcssalátákat, a húsokat pedig egyes szendvicsekhez grillezik sütés helyett. De mi is minősül gyorsételnek? A teljesség igénye nélkül a pizza, a hamburger, a sült krumpli, a rántott csirke és a fánk is.



Junk food

A gyorsételhez hasonlóan a „junk food” is

pillanatok alatt elérhető és még olcsó is.

Megkülönbözteti a gyorsételtől, hogy főként üres kalóriákból áll, mert vagy nagyon alacsony a tápértéke, vagy egyáltalán nincs is benne. A „junk food” inkább snack, mint teljes étkezés, mert valójában nem nagy adag. Magas a telített zsírtartalma, sok benne a cukor és a nátrium, tele van kalóriával és tartósítószerrel, hogy hosszabb legyen az eltarthatósági ideje. Minden, amit nagyszerűnek tartasz egy bulira, az a „junk food” kategóriájába tartozik: például pattogatott kukorica, burgonyachips, előrecsomagolt sütemény, cukorka, szénsavas üdítő és stb.



Street food (utcai étel)

Általában mozgóárusnál vagy foodtruckból (ételkocsiból) árulják, az ételt frissen készítik el vagy előre összevágott és kevert alapanyagokból állítják össze.

Bár a magas olajtartalom és a többször felhasznált olaj miatt nem túl egészséges, mégis jobb választás lehet, mint a másik két opció. Az utcai ételeket gyakran alacsony jövedelmű családok készítik, akik jól főznek, megőrzik az autentikus helyi ízeket, de egyszerűen nem találták meg a megfelelő helyet, ahol árulhatnák ételeiket.



FÜGGELEK, PÓTLÉK, MELLÉKLET, LATINUL		SAJTFAJTA ELŐADÓ, RÖVIDEN INDIUM V.J.		FÉM- PÁNTAL MEG- ERŐSÍTETT		FOK- BEOSZTÁS		MEGFEJTÉS 2. RÉSZ	
		M							
TÉL KÖZEPE!									
AMERIKAI ÁLLAM									
FÖLDET FORGAT		ÖSSZEADÁS SZAVA							
HÓTÖMEG SZEDER- FÉLE TER- MÉSE VAN		FŐZELÉK- NÖVÉNY							
AZONOS BETŰK HELYET- TESÍTŐ									
HOZZÁ- SIMUL JÖL JE- GYEZZD MEG!									
ÉTEL- ÍZESÍTŐ								AMPER EGY, ANGOLUL	
TÉLI SPORT									
INTERNETEN KÖZZÉTESZ ISTEN VE- LEDI LAT.									
FILMET LEAD ROSSZRA BIZTAT								TILTÁS SZAVA NÓGRÁDI KÖZSÉG	
KIS TESTŰ KUTYA ANGOL LÉTIGE									
KISEBB HIBA REGGELI ZŰMARA								ÉSZAK ULJA- NOVSZKI AUTÓGYÁR	
KÉPES, BÍR									
KILO- GRAMM									
DAL- EGYÜTTES HARMADIK SZEMÉLY									
APRÓ TERMETŰ POSZTÁ- FÉLE									
HUMOROS TÖRTÉNET		E							

ROHANÓS HÉTKÖZNAPOK

FELELŐS KIADÓ

Nemzeti Élelmiszerlánc-biztonsági Hivatal (Nébih)
1027 Budapest, Keleti Károly utca 24.

NÉBIH ZÖLDSZÁM: +36 80 263 244



FOTÓK: PEXELS, FREEPIK, ADOBE
STOCK

TOVÁBBI INFORMÁCIÓ

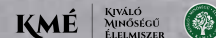
portal.hebih.gov.hu
maradeknelkul.hu
szupermenta.hu
kme.hu
nebihoktatás.hu

ISSN 2064-1621 1

A KMÉ-védjegy
a tudatos vásárló számára
**megbízható
segítség**
a magabiztos választásban.



SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Mezőgazdasági
Vidékfejlesztési Alap



A VIDÉKI TÉRSÉGEKBE BERUHAZÓ EURÓPA



kme.hu
nebihoktatas.hu
szupermenta.hu
maradeknelkul.hu