

KONYHASZIGET

INGYENES

extra



ÉLELMISZERBIZTONSÁG GYEREKEKNEK

Kiváló minőség
kicsiknek és
nagyoknak



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Mezőgazdasági
Vidékfejlesztési Alap



A Nébih
szemléletformáló
programja

**BIZTONSÁGOS ÉTEL,
TISZTA KÖRNYEZET,
OKOS DÖNTÉSEK
– tanulj velünk!**



Nébih a gyerekekért

Szülőnek lenni meglehetősen nehéz, ugyanis már nemcsak önmagunkért, hanem a gyermekeinkért is felelősek vagyunk. Azonban valójában nemcsak a szülők feladata ez, hanem mindannyiunké, hiszen minden ember hatással van arra, hogyan nő fel és milyen lesz a jövő nemzedéke.

A Nébih-nél ezzel maximálisan tisztában vagyunk, ezért mindenkiért, így a jövő generációjáért is dolgozunk. Ennek jegyében összegyűjtünk minden tudást a biztonságos ételkészítésről, valamint a kiváló minőségű élelmiszerekről, amit igyekszünk minél szélesebb körben elérhetővé tenni.

A gyerekek élelmiszerbiztonsági ismereteinek bővítéséért létrehoztuk a Nébih Oktatási Programját, míg a szemléletformáló programjaink pedig az óvodásoktól egészen a szenior korosztályig igyekeznek megszólítani a fogyasztókat.

Célunk, hogy elgondolkottassunk, ismereteket, tudást és ötleteket adjunk át. Ilyen például a néhány éve elindított *Tiszta kézzel* című alprogramunk, amely segítségével a legkisebbek megtanulhatnak helyesen kezét mosni. A sort a *Maradék nélkül*, majd az *Élelmiszerbiztonság gyerekeknek* általános iskolásoknak szóló kiadványai folytatták.

A középiskolásokat sem hagyjuk magukra, sorra készülnek az oktatási csomagok az ő részükre is. Sőt, mára az iskolai anyagok kiegészültek pedagógusoknak szánt útmutatókkal, prezentációkkal, játékokkal, foglalkoztató- és munkafüzetekkel is. Emellett videók, animációs kisfilmek, mesekönyv és egy hangskönyv is színesíti az Oktatási Program repertoárját.

A programunk nyújtotta további érdekességek a **nebihoktatas.hu** honlapon érhetőek el.

dr. Nemes Imre, a Nébih elnöke



KIVÁLÓ MINŐSÉGGEL A GYEREKEKÉRT

A fejlődő szervezet számára különösen fontos a változatos, egészséges és minőségi táplálkozás. Mint számos dologban a gyereknevelés kapcsán, az étkezésben is a szülői minta a legfontosabb, ezért kell hiteles példát mutatni és tudatosnak lenni, amiben sokat segít, ha a védjeggyel jelölt, kiváló minőségű alapanyagokat választjuk. Hiszen a gyerekek mindentől a legjobbat érdemlik, a KMÉ-s termékek pedig azok!

A táplálkozási szokások gyermekkorban alakulnak ki, ezért rajtunk múlik, hogy gyermekünk megtanulja-e a helyes ételválasztást, milyen ételcsoportokat ismer meg és részesít előnyben, valamint milyen irányba formálódik az étkezési módja, magatartása.

A két kulcsszó: a MENNYISÉG és a MINŐSÉG!

Ha tudjuk, hogy hétköznapjaink 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 időszávot 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.

Fontos, hogy a minőségi alapanyagokat próbáljuk minél változatosabban kombinálni és az ételek elkészítésében is erre törekedjünk. A lehető legjobb minőségű élelmiszerek megtalálása viszont nem egyszerű feladat. Milyen szerencse, hogy a KMÉ-re lehet ebben támaszkodni! **Bátran keressük a védjeggyel ellátott termékeket, mert azok garantáltan kiváló minőségűek élelmiszerbiztonság és fenntarthatóság szempontjából.**

Ráadásul a KMÉ-re akkor is számíthatunk, ha ötletre van szükségünk. Persze, az internet tele van receptekkel, de mi ezeket a legjobb alapanyagokkal párosítjuk. Mutatjuk is, hogyan!



Szerencsére már **kiváló minőségű friss húsoakra**, sárgarépára és vöröshagymára is lehet pályázni. No meg paradicsomra is, amelynek viszonylag magas a C-vitamin-tartalma és könnyen beilleszthető a kicsik étrendjébe.

Hihetetlennek tűnhet, de **egy egyszerű szendvics is lehet kiváló**. Csak kitűnő minőségű kifli, vaj, szalámi, sajt kell hozzá és máris nyugodtak lehetünk a magas minőségű, tápláló reggeli felől. Ami akár egy nagy pohár **kiváló minőségű tejjel készült kakaóval**, vagy KMÉ-védjegyes natúr joghurttal/kefirrel is kezdődhet.

És ha már tej. Milyen finomságnak az alapanyaga még? **A palacsintáé!** Ami biztosan minden gyerek egyik kedvence. Különösen, ha kiváló minőségű túróval töltjük meg.

Sajtos-vajas pogácsát is süthetünk otthon, ami garantáltan magas minőségű alapanyagokat tartalmaz: kiváló minőségű lisztet, tojást, vajat vagy trappista sajtot.

A gyerekek étrendjéből sem maradhat ki a hús. Már elérhető a kiváló minőségű csirkemell, csirkecomb, sötét, kiváló minőségű halhús is, melyekből akár nuggets, akár halrudacska is készülhet. Nincs olyan gyerek, aki ne imádná a kiváló és házi finomságokat!

De azok se essenek kétségbe, akiknek nagyon válogatós a gyereke. **A tészta biztosan jolly joker mindenhol.** Szárastészták végtelen sora büszkélkedik már a kiváló minősítéssel. Erre egy nagy adag kiváló minőségű tejfől és sajt, vagy védjegyes túró megnyugtató kompromisszum lehet.

És hogy a **nasira is adjunk alternatívát**, bátran nyúljunk a védjegyes joghurthoz! Gabonapehellyel, friss vagy szárított gyümölccsel, esetleg sósan mártogatósna, puffasztott gabonaszemekkel fogyasztva is szuper választás.

Fagyi fagyigép nélkül

Ráadásul egy fagyigép nélküli, **egyszerű fagylaltreceptet is mutatunk**: egy fagyasztott banánt 0,5 dl KMÉ-habtejszínnel és 0,5 dl KMÉ-natúr joghurttal turmixgépben pürésítsünk. Menet közben bármilyen fagyasztott gyümölcsöt dobhatunk még hozzá, akár kakaóport és csokidarabokat is keverhetünk bele. Bár az így kapott krém már önmagában is nagyon finom, azért néhány órára érdemes a fagyasztóba tenni.

A folyadékbevitelről se feledkezzünk meg! Természetesen a víz a legjobb, de a gyártók és forgalmazók már pályázhatnak kiváló minőségű gyümölcszörpre, közvetlen préselésű almalére, de közvetlen préselésű gyümölcs- és zöldséglevekre is.

Viszont ne feledjük, a magas minőségnek nemcsak az élelmiszerekben és az étkezésekben, hanem a gyerekekkel együtt töltött időben is jelen kell lennie!



GYERMEKKORUNK KEDVENCE BIZTONSÁGOSAN

A bolognai spagetti különösen nagy népszerűségnek örvend a gyerekek körében. Az egyszerűen elkészíthető, húsos szósz és tészta ízletes kombinációja ráadásul könnyen az egész család kedvencévé válhat. Elkészítésekor azonban több dologra is érdemes odafigyelni, hogy ne csak ízletes, de élelmiszerbiztonsági szempontból is kifogástalan legyen.

Darált hús

Amennyiben a bolognai készítéséhez fagyasztott húst használunk, **fordítsunk kiemelt figyelmet a megfelelő felengedtetésre**, amelynek legbiztonságosabb módja **a hűtőszekrényben** történik. A húst a felolvasztáshoz érdemes a legalsó polcra tenni, hiszen így az esetlegesen kicsepegő húslé nem tud más élelmiszereket beszennyezni.

Emellett arra is figyeljünk a darált hús készítésénél, hogy az apró szemeknek összességében nagyobb lesz a felülete, így az alapos hőkezelés különösen fontos. Az ételekben lévő, egészségre veszélyes mikrobák elpusztításához **az étel belső hőmérsékletének legalább 75 °C-ra kell emelkednie** és ezt a hőmérsékletet **minimum 2 percig** szükséges tartani.



Hagyma

Hűvös, fénytől védett helyen, **12-15°C-os pincében vagy kamrában** sokáig eltárolható. Ha esetleg felhasználás előtt mégis azt vesszük észre, hogy felületükön „kormos” rétegek jelentek meg, fontos tudnunk, hogy ezeket penészgombák okozzák, amelyek gyakran termelnek hőstabil mikotoxinokat.

Épp ezért **főzéshez kizárólag a penészmentes fejeket használjuk fel**. A megmaradt hagymával dúsíthatjuk a reggeli rántottát vagy ízesíthetünk vele leveseket, főételeket is. Ha nem tudjuk felhasználni pár napon belül, érdemes a fagyasztóba tenni, ebben az esetben viszont számoljunk azzal, hogy a kellemes csípős ízéből veszíteni fog.

Szósz

Bolognai készítéskor előfordulhat, hogy marad valamennyi paradicsompüré az üvegben, amit **felbontás után**



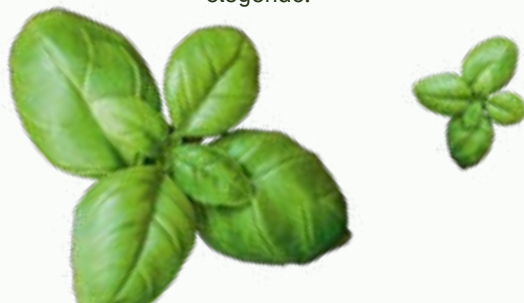
mindenképp hűtőszekrényben kell tárolni. Sajnos pár nap alatt így is megjelenhetnek a penésztelepek rajta, ezért érdemes gyorsan olyan recept után nézni, amiben jól jöhet a maradék.

Ha viszont pár napon belül nem vágyunk újra ilyen ízre, érdemes a maradék szószot azonnal a fagyasztóba tenni, hiszen **nagyon jól fagyasztható**, így 2-3 hónapon keresztül bármikor elővehetjük egy későbbi lasagne, húsos palacsinta, pizza vagy rakott burgonya recepthez.

Ha nem maradt sok, akár **egy jégkockatartóba is kiporciózhatjuk**, hogy szükség esetén adagonként is dúsíthassuk vele az ételeinket. Csak ne felejtjük el ráírni, hogy mi van a tárolóban és mikor fagyasztottuk le. Akkor se ijedjünk meg, ha fagyasztás hatására a zsír különválik a szósztól, felmelegítés után ugyanis újra homogén állagot kaphatunk.

Fűszerek

A bolognai spagetti klasszikus ízesítéséhez **fokhagyma, petrezselyem, oregánó és bazsalikom** illeszkedik leginkább, de vannak, akik mással is megbolondítják a receptet. Bármilyen fűszerről legyen is szó, azokat **mindig jól záródó üvegben tároljuk**, hogy a lehető legtovább megőrizzék aromájukat. A legjobb persze az, ha egyenesen a balkonnról szedjük, ráadásul a fűszerek termesztéséhez egészen kicsi hely is elegendő.



Spagetti

A bolognaiba szánt spagetti tésztát érdemes száraz, hűvös, fénytől védett helyen tárolni, egy **alaposan visszazárt zacskóban vagy egy jól záródó tárolóban**. Hogy ki mennyi tésztát fogyaszt el, az sokak számára okoz nehézséget, de ha fejenként egy adag ételhez a felnőttek számára 60-70 gramm száraz tésztaval, gyermekeknek pedig körülbelül 50 grammal számolunk, azzal biztosan nem tévedünk nagyot.

Ha étkezés után a szósz teljesen elfogy, tészta viszont mégis marad, másnap akár új köntösbe is bújtathatjuk. A mennyiség függvényében **készíthetünk belőle téstasalátát vagy rakott tésztát**, de akár pörkölt mellé vagy levesbetétnek is felhasználhatjuk.

Felmerülhet ilyenkor a tészta lefagyasztása is, ám ehhez érdemes utoljára nyúlni. A tojásos vagy a szósszal összekevert tészták ugyan a zsírtartalomnak köszönhetően jobban megtartják állagukat, viszont **a fagyasztás alapvető minőségváltozást okoz a tészta szerkezetében**.

Sajt

Előfordulhat, hogy a bolognai tetejére szánt sajtból is többet vásárolunk, mint ami elfogy, hiszen van, aki csak kevesebbet reszel belőle. **A megmaradt keményebb sajtokat fagyasztással tartósíthatjuk**, a fagyasztás okozta károsodások megelőzését pedig alapos csomagolás segítheti majd. A lágyabb sajtok fagyasztása viszont nem javasolt.



5 TIPP

A BIZTONSÁGOS FŐZÉSHEZ GYEREKEKKEL

A gyerekekkel való közös főzés nemcsak szórakoztató, de remek lehetőség is arra, hogy fejlesszük készségeiket és egészséges táplálkozási szokásokat alakítsunk ki náluk. Ugyanakkor a konyha veszélyes hely lehet a kicsik számára, ezért fontos, hogy körültekintően tervezzük meg a családi főzéseket. Az alábbi öt tipp segít abban, hogy mindez biztonságos legyen mindenki számára.



Készítsük elő a konyhát!

Mielőtt bevonnánk a gyerekeket, gondoskodjunk arról, hogy a konyha biztonságos legyen. Távolítsuk el a veszélyes eszközöket, például éles késeket, forró edényeket. Biztosítsunk a gyerekek számára egy tiszta, stabil munkafelületet, ahol kényelmesen dolgozhatnak. A legkisebbek esetén használjunk csúszásmentes fellépőt, hogy könnyen és biztonságosan érhesék el a pultot.

Tanítsuk meg az alapvető biztonsági szabályokat!

A főzés megkezdése előtt érdemes beszélgetni a gyerekekkel az alapvető konyhai biztonságról. Magyarázzuk el, hogy a tűzhely és a sütő forró, és soha ne nyúljanak ezekhez engedély nélkül. Mutassuk meg nekik, hogyan használhatnak biztonságosan egyszerű konyhai eszközöket, például műanyag késeket vagy kézi habverőt. Mondjuk el nekik, hogy mindig figyelniük kell arra, amit éppen csinálnak, és ne kalandozzon el a figyelmük.

Válasszunk életkoruknak megfelelő feladatokat!

A sikeres közös főzés egyik kulcsa az, hogy a gyerekek számára koruknak és képességeiknek megfelelő feladatokat adjunk. A kisebbek segíthetnek az alapanyagok kimérésében, gyúrásban vagy keverésben, míg a nagyobbak már egyszerűbb szeletelési vagy fűszerezési feladatokat is vállalhatnak. Az életkornak megfelelő feladatok nemcsak biztonságosak, de sikerélményt is nyújtanak a gyerekeknek.

Tartsuk tisztán a konyhát!

A konyhai balesetek jelentős része a rendezetlenségből és a higiéniai hiányosságokból fakad. A gyerekekkel való főzés során különösen fontos, hogy tisztán tartsuk a munkaterületet. Tanítsuk meg nekik azt is, hogy mindig mossanak kezet főzés előtt, közben és után.

Legyünk türelmesek és rugalmasak!

A gyerekekkel való főzés több időt és türelmet igényelhet, mint amikor egyedül dolgozunk. Fontos, hogy ne sietessük őket, és engedjük, hogy a saját tempójukban haladjanak. Ha odafigyelünk a részletekre és teret adunk a gyerekek kreativitásának, a közös főzés emlékezetes pillanatokat teremthet az egész család számára.



RECEPTEK

Gyerekekkel együtt elkészíthető receptek

ALMAFÁNK

Elkészítés:

A lisztet egy tálba szitáljuk, hozzáadjuk a cukrot, a sót, a vaníliás cukrot. Egy másik tálban pedig összekeverjük a tejet, a tojásokat és az olvasztott vaját. Az almákat meghámozzuk, felvágjuk, kb. körömnnyi darabokra. A tejes-tojásos egyveleget hozzáadjuk a lisztes keverékhez, végül beleforgatjuk az összekevert tésztába az almákat.

Felforrósított olajban egy-egy evőkanálnyi masszát teszünk bele, pár perc múlva megforgatjuk, majd szűrőpáttal kiszedjük és lecsöpögtetjük. Fahéjas porcukorral meghintjük.

HOZZÁVALÓK:

25 dkg finomliszt

4 dkg cukor

1 csomag vaníliás cukor

1 ek sütőpor

1 csipet só

2,5 dl tej

3 ek olvasztott vaj

2 db tojás

2-3 db alma

olaj a sütéshez

SAJTOS POGÁCSA

Elkészítés:

Melegítsük elő a sütőt 200°C-ra.

A margarint morzsoljuk össze az elkevert liszttel, sóval és sütőporral. Öntsük bele a tejet és szórjuk bele a sajtot. Lazán gyúrjuk össze. Nyújtsuk ki 2 cm vastagra és szaggassuk ki a pogácsákat 5 cm átmérőjű pogácsaszaggatóval.

Helyezzük a pogácsákat sütőpapírral bélelt tepsibe, kenjük meg tojással, majd szórjuk meg sajttal. Előmelegített sütőben süssük 10-15 percig.

Sütés után hagyjuk kihűlni.

HOZZÁVALÓK:

70 g reszelt trappista sajt

225 g kenyérliszt

50 g margarin

3 tk sütőpor

150 ml tej

1 db tojás

csipet só

nébih válaszol

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

Mire figyeljünk a gyerekek uzsonnájának csomagolásakor?

A gyermekek optimális fejlődéséhez változatos és tápanyagdús táplálkozás szükséges, ezért a megfelelő alapanyagok kiválasztása a legfontosabb. Magának az uzsonnának az elkészítésekor – az ételkészítés-biztonságot szem előtt tartva – figyelniünk kell a kézmosásra, az eszközök, a munkafelület tisztaságára, valamint az alapanyagok megfelelő előkészítésére is.

A maximális biztonság érdekében csak hűtést nem igénylő alapanyagokat használjunk, például magas rosttartalmú, teljes kiőrlésű kenyérféléket, kemény sajtokat, balesetmentesen nyitható konzerveket, vagy hűskészítmények közül a téliszalámit. Nassoláshoz pedig gyümölcsöket, zöldségeket, magvakat csomagoljunk.

Célszerű viszont mindent külön becsomagolni: a szendvicset szalvétába/ papírzacskóba, a gyümölcsöt, olajos magvakat külön dobozba/zacskóba. Fontos viszont, hogy a gyümölcsöt, zöldséget csomagolás előtt meg kell mosni és lecsepegtetni, esetleg felszeletelni.

Romlandó étel mellé jégakkut vagy behűtött palackot is tegyünk a csomagba. Könnyen tisztítható és hűthető uzsonnás dobozt és palackot válasszunk, amely legyen jól záródó, egyszerűen nyitható, igényeinknek megfelelő méretű, alakú és súlyú. A dobozokat minden használat után alaposan mossuk el.

Miből készül a gyerekek egyik kedvence, a gumicukor?

A Magyar Élelmiszerkönyv szerint a gumicukor „cukor, glükózsirup, esetleg invertcukor-szirup és zselésítőanyagok felhasználásával készült, ízesített és színezett, öntéssel alakított, esetenként panírozott, gumiszerűen rugalmas puhacukorka”. Szénhidrát alapú, zselésítőanyaggal készített szilárd gél, amely általában savanykás és a megnevezett gyümölcsre jellemző ízű, színű. Puha, mégis szilárd állagú, édes ízét a glükózsirup adja, ami a hosszabb tárolhatóságot is biztosítja.

Gyümölcslevelekkel, aromákkal ízesítik, zöldség-, gyümölcs- és növénykivonatokkal színezik. Fő hozzávalója a zselatin, ami többnyire sertésbőrönből készül, de már elérhetőek növényi szénhidrát alapú „vegán” gumicukrok is.

Szerez információkat megbízható forrásból az ételkészítés biztonság szerteágazó témakörében, kérdezz közvetlenül a Nébih szakembereit a komment@nebih.gov.hu email címen!

Buboréktea

A bubble tea, más néven buborék- vagy gyöngytea Tajvan szigetéről származik, ahol már több mint 30 éve fogyasztják. Azóta igazi trenditallá vált világszerte, az utóbbi években pedig hazánkban is egyre nő a népszerűsége. Édes, gyümölcsös íze, vidám színei, játékos összetevői miatt különösen a gyerekek és a tinédzserek körében hódít, de generációk széles körében vált kedvelté.

A színes ital alapja valamilyen tea (jellemzően zöld-, fekete- vagy gyümölcstea), tej és tápióka-gyöngyök, az ízesítése viszont végtelenül változatos lehet. Gazdagíthatjuk szirupokkal, kiegészíthetjük gyümölcslével vagy -pürével, adhatunk hozzá fűszereket is. A lényeg, hogy teljesen a saját igényeinkhez igazíthatjuk. Választhatunk hozzá cukormentes vagy gyógyteás alapot, gyümölcs- vagy aloe-zselét, a tejet pedig helyettesíthetjük növényi alternatívákkal, vagy teljesen ki is hagyhatjuk.

Az ital egyik legfontosabb összetevője, amelyről a nevét is kapta a „buborék”, azaz a tápióka-gyöngy. A tápióka egy dél-amerikai növény, a manioka keményítőjéből készül. Íze semleges, így tökéletesen felveheti a tea és az egyéb összetevők ízét. A buborék mellett gyakran zselékockát is adnak a teához.

**A CSÁBÍTÓ
FINOMSÁG
IS REJTHET
VESZÉLYEKET**



A különleges italt azonban érdemes mértékkel és kellő óvatossággal fogyasztani, a gyöngyök ugyanis fulladást okozhatnak. Ahhoz, hogy ezeket egyszerre tudjuk fogyasztani a teával, egy speciális, szélesebb szívószállal kínálják az italt. A gyöngyöket a hirtelen felszippantás során félrenyelhetjük és a tüdőbe juthatnak. **Ez a veszély különösen a négyévesnél fiatalabb gyermekeknél áll fenn, ezért nekik ne adjunk ilyen italt!**

A fulladás elkerülésére ma már sok helyen édes folyadékkal töltött, könnyen szétpukkanó, agar-aggarral vagy zselatinnal bevont szirupgyöngyöket használnak, azonban a zselékockák okozta veszély kockázata még mindig fennállhat. **Fogyasztáskor érdemes ezeket alaposan szétrágni, amely nem csak az esetleges baleseteket akadályozhatja meg, de így emészthetőbb darabokra is esnek szét.**

Érdemes tudni, hogy a keményítő nem egy könnyen emészthető összetevő és a tápióka-gyöngyök hamar összetapadhatnak az emésztőrendszerben, ezzel székrekedést és hasi fájdalmat okozva. Emellett fontos arra figyelni, hogy **ezek az italok rengeteg hozzáadott cukrot és egyéb összetevőket is tartalmazhatnak, amiktől igazi kalóriabombává válnak** (egyes források szerint egy pohár buboréktea akár 500 kalóriát is tartalmazhat). A magas cukortartalom mellett a fekete- és zöldtea **magas koffeintartalma is aggodalomra adhat okot**, főleg a gyerekek esetében.

A buboréktea esetében is igaz az örökérvényű mondás, miszerint **csak mértékkel és kellő óvatossággal fogyasszuk!**



LERÁNTOTTUK A BEVONATOT, A TÚRÓRUDAKRÓL!



A „túrórúd”, azaz a bevonatos desszertkészítmény az egyik legnépszerűbb édesség hazánkban, amit gyerekek és felnőttek egyaránt szívesen fogyasztanak. A roppanós bevonat édes-savanykás ízű, krémes töltelékkel rejt, melynek valóban nehéz ellenállni. De vajon minden ilyen hűtött finomság túróból készül? Most kiderül, mi rejtőzik a kakaós bevonat alatt!

Lássuk, mit rejt a bevonat!

A túródesszertek fő alkotóeleme a túró, ami lehet zsírszegény, félzsíros vagy akár laktózmentes is.

Tudtad?

A túró a friss sajtok csoportjába tartozó, a gyártás után azonnal fogyasztható, lágy állományú és kellemesen savanykás, könnyen emészthető készítmény. Nagyon értékes élelmiszer, mivel a tej minden fontos tápanyagát tartalmazza, sőt a tej fehérjetartalma feldúsítva található meg benne. Az ásványi anyagok közül jelentős a kalcium- és foszfortartalma.



A túró ízének és állagának fokozására – többek között – vajjal, margarinnal, tejjel vagy tejsavóporral keverik össze, hogy kellemes, lágy állagú masszát kapjunk. Az édesség ízét a cukor, cukormentes termékek esetében pedig az édesítőszer adja.

A boltok polcain azonban olyan desszertekkel is találkozhatunk, amelyek formájukat és ízüket tekintve is nagyon hasonlítanak a túródesszertekhez, valójában azonban nem túróból készülnek. Ezek tejalapú desszertkészítmények, amelyeknek a fő összetevője zsírszegény, savanyú tejlevegő. Ez általában pasztőrözött sovány tejből, sovány tejporból és tejsavbaktérium-kultúrából áll. Növényi zsírt kevernek hozzá a megfelelő állag eléréséhez, az édes íz kialakításához pedig ebben az esetben is cukrot adnak a masszához. Ezért mindig érdemes alaposan átnézni a csomagoláson feltüntetett információkat, hogy az igényünknek, ízlésünknek megfelelően válasszunk a különböző lehetőségek közül.

Tudtad?

A Magyar Élelmiszerkönyv a túródesszerteket a Sajt-készítmények, azon belül is a Desszertjellegű sajt-készítmények közé sorolja, melyek sajt-töltetében a tejeredetű terméknyadnak legalább 50% (m/m) -nak kell lennie. A termékek desszert jellegét pedig a kakaós bevonat adja.

Nagyító alatt a „túrórúdak”

Ma már egyre többféle ízesítésű és kiszerelésű „túrórúddal” találkozhatunk a boltok polcain. Nem is csoda, hiszen gyerekek és felnőttek körében egyaránt népszerűek ezek a hűtött finomságok. A Szupermenta terméktesztjében 22 kakaós bevonatú, natúr „túrórúdat” vizsgáltunk: 15 túródesszertet és 7 tejalapú desszertkészítményt. A Nébih laboratóriumaiban ez alkalommal is elvégezték a szakembereink az élelmiszerbiztonsági és -minőségi vizsgálatokat. A mikrobiológiai vizsgálatokon túl ellenőrizték – többek között – a termékek tartósítószer-, zsír-, cukor- és fehérjetartalmát, valamint a bevonatarányát is.

A bevonat „titka”

Mivel az összetevők között kötelezően fel kell tüntetni a kakaós bevonómassza százalékos mennyiségét, így szakembereink természetesen ezt is ellenőrizték. A termékek jelölésén, az összetevők között feltüntetett információk szerint a kakaós bevonómassza 25% – 37,3% közötti volt. Négy termék töltelékének az alját fehér bevonóval vonták be, melyet később kakaós bevonómasszával borítottak be.

A laboratóriumi vizsgálatok szerint a mért bevonatarány minden esetben megfelelt a jelölésen feltüntetettnek. A tesztelt „túrórúdak” kakaós bevonata zsírszegény kakaóport tartalmazott. Minden termék esetében bekértük a kakaós bevonómassza gyártója által kiállított termékspecifikációt. A dokumentumokból megállapítható, hogy a felhasznált kakaós bevonómasszák átlagosan 56g/100g cukrot tartalmaznak, tehát több mint a fele cukor volt.

A vizsgálati eredmények és a bekért adatok alapján elmondható, hogy a termékek cukortartalmának több mint a fele a bevonatból származott, nem pedig a töltelékből.

Szupermenta tipp

Mindig érdemes elolvasni a termék csomagolásán található információkat! Mivel vannak túró- és tejalapú desszertkészítmények is, melyeknek a cukortartalma is széles skálán mozog, javasolt figyelmesen megnézni a megvásárolni kívánt termék összetevőit, hogy az ízlésünknek megfelelő „túrórúdat” válasszunk!

Részletes eredmények és érdekességek a Szupermenta honlapján:



ÍGY KÉSZÜL A BIZTONSÁGOS LIMONÁDÉ GYEREKEKNEK



A limonádé minden évszakban remek választás, hiszen gyorsan, könnyen elkészíthető és nagyon finom.

Fontos azonban néhány dolgot szem előtt tartani. A víz általában ásványvíz vagy forrásvíz legyen, ha pedig gyerekek készítjük, érdemes figyelembe venni a víz ásványianyag-tartalmát, illetve, ha csapvízből készítjük, mindenképp forraljuk fel előtte.

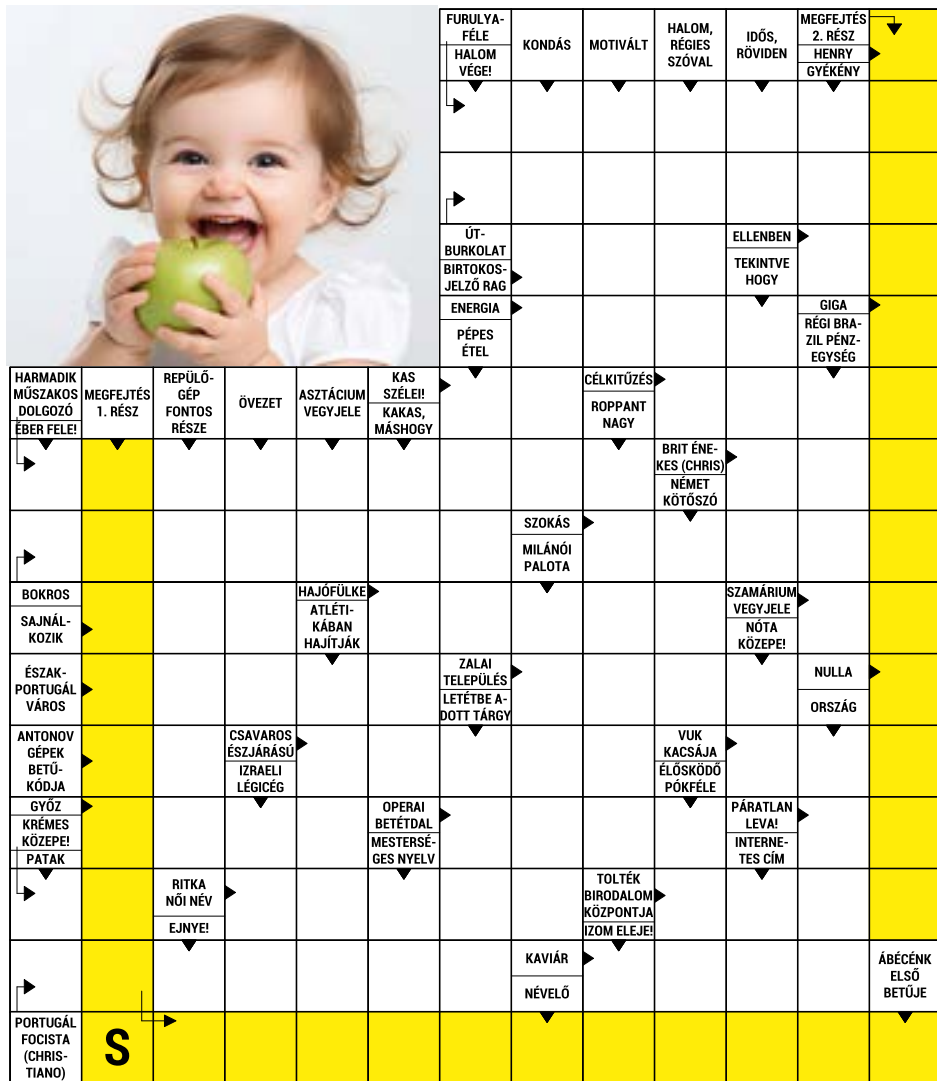
A másik fontos összetevő a citromlé, amit a legjobb friss citromból készíteni. Ha a limonádéba citromkarikákat is szeletelni szeretnénk, ügyeljünk a gyümölcs vásárlásakor arra, hogy kezelt-e a héja vagy emberi fogyasztásra alkalmas. Ez az információ az előrecsomagolt citromoknál a címkéről leolvasható.

Mielőtt a vizet ráöntjük érdemes elkészíteni a citromos-cukros alapot. Édesíteni természetesen más módon is lehet, például nyírfacukorral, fruktózzal vagy édesítővel. Jó tudni, hogy a nagy melegben minél kevesebb cukrot tartalmaz, annál jobban frissíti a testet és a lelket.

Az alábbiakban adunk néhány tippet a biztonságos limonádékészítéshez:

- **Limonádékészítés előtt mossunk kezet!**
- A **citromot** meleg, folyó víz alatt legalább **10-15 másodpercig** mossuk, így tudjuk a lehető legjobban megtisztítani a káros anyagoktól.
- **Amennyiben citromszeleteket is szeretnénk** a limonádéba tenni, mindenképpen ügyeljünk arra, hogy **csak és kizárólag bio citromot vásároljunk**. Ennek a héját ugyanis nem kezelik mesterséges szerrel, de természetesen ezeket is meg kell mosni felhasználás előtt.
- A citrom felszeleteléséhez használjuk a zöldségek, gyümölcsök aprítására rendszeresített vágódeszkát.
- **Használjunk csapvizet vagy palackozott vizet** a limonádéhoz, a jégkockát is ebből készítsük el.
- Válasszunk olyan **kancsót, aminek teteje is van**, így biztosan nem szennyeződhet az italunk.
- Amennyiben más gyümölcsökkel, fűszerekkel (pl. menta, bazsalikom) gazdagítjuk hűsítőnket, minden esetben mossuk meg őket folyó víz alatt, majd csepegtessük le.





ÉLELMISZERBIZTONSÁG GYEREKEKNEK

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.nebih.gov.hu
maradeknelkul.hu
szupermenta.hu
kme.hu
nebihoktatasi.hu

ISSN 2064-1621 1

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



KMÉ

KIVÁLÓ MINŐSÉGŰ ÉLELMISZER



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Mezőgazdasági
Vidékfejlesztési Alap



A VIDÉKI TÉRSÉGEKBE BERUHÁZÓ EURÓPA



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