

KONYHASZIGET INGYENES *extra*



ALLERGIA, ÉTELINTOLERANCIA

Mindennapi,
hétköznapi,
speciális



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Mezőgazdasági
Vidékfejlesztési Alap



Egy étel. Ezernyi emlék.

Az élelmiszer érték.
Tegyünk együtt a pazarlás ellen!



Maradék nélkül
maradeknelkul.hu

Mindennapi, hétköznapi, speciális

Napjainkban egyre többek kénytelenek valamilyen speciális táplálkozási igényhez igazodva étkezni. Épp ezért nem meglepő, hogy a különféle ételintoleranciák, érzékenységek, valamint az allergizáló alapanyagok mindennapjaink hangsúlyos témáivá váltak. Az üzletek is igyekeznek a speciális étkezési szokásokhoz, igényekhez igazodó új élelmiszeripari termékeket kínálni.

Szerencsére mára már alapvető elvárás az élelmiszerek összetevőiről való pontos tájékoztatás is. Mindez nem véletlen, hisz akár életek is múlhatnak rajta. Ezt felismerve az élelmiszerek csomagolásán már 2004 óta kötelező minden (így az allergén) összetevő feltüntetése, amelynek felügyelete (szintén) a Nébih-hez tartozik. Az allergének speciális analitikai módszerekkel történő kimutatása hivatalunk laboratóriumaiban zajlik.

A speciális táplálkozást, valamint a tudatos vásárlást nagyban segíti a Nébih, mégpedig – az ellenőrzés mellett – másik alapvető feladata, a tájékoztatás és informálás maradéktalan ellátásával. E szellemben indítottuk el termékviszahívás hírlevelünket, de a Szupermenta program terméktesztjeinél is rendre megjelenik szempontként az alternatív termékek vizsgálata.

Az élelmiszerlánc-biztonság fenntartásához megannyi szakterületen a Nébih számos szakemberének lelkiismeretes munkája járul hozzá. Ezen elhivatott munka során számunkra mindennapos, hogy a fogyasztók e különleges csoportjának igényeire, érdekeire is ügyelünk.

dr. Nemes Imre, a Nébih elnöke



JÓK között a LEGJOBB. Ez a KMÉ!

Mindenki szeretné tudni, hogy a számtalan élelmiszer közül melyiket érdemes választani, miben lehet megbízni. Ráadásul egyedül nem könnyű eligazodni, hiszen sok helyről sokféle információ zúdul ránk, és mindegyik meg akar győzni minket, hogy ő a legjobb. Lássuk be, ha biztosra akarunk menni, segítségre van szükségünk. Még szerencse, hogy itt van a KMÉ!

Az utóbbi időben megnőtt a kereslet a hazai, magas minőségű termékek iránt. A védjegyekkel, logókkal túlszűrt piacon azonban a magyar vásárlóknak szüksége van segítségre, melyre tökéletesen alkalmas a KMÉ.

A KMÉ ugyanis egy olyan védjegy, amely segít az eligazodásban azáltal, hogy megjelöli, és kiemeli az igazoltan kiváló minőségű élelmiszereket a piaci kínálatból, ráadásul hiteles és valódi garanciát biztosít mindenki számára.

Az már régóta köztudott, hogy a vásárlók – minden kategóriában – igénylik a magas minőséget, főleg, ha az kedvező áron és elérhető helyen található meg. Ahogyan silány minőségű ruhákat sem szívesen viselünk, miért kötnénk kompromisszumot a táplálkozást illetően? Van egy jó hírünk! **Ahol a KMÉ-védjegyet látjuk, ott garantált a valóban kiváló minőség.**

A KMÉ hozzájárul az általános élelmiszerfogyasztási kultúra fejlődéséhez is. A magas minőség vásárlására való igény és a KMÉ-védjegy ugyanis arra ösztönzi a termelőket, hogy folyamatosan fejlesszenek, javítsanak a termékük minőségén, amellyel kiemelkedhetnek a többi előállító és termék közül. Bár ez nem kevés munkával jár, a piaci ismertség és elismertség növekedése kárpótolja őket is. **Mi, fogyasztók pedig azt kapjuk, amire vágyunk, azaz a lehető legmagasabb minőséget.**

A KMÉ célja, hogy olyan hazai előállítású élelmiszereket vásárolhassunk, amin a KMÉ-védjegy garanciát nyújt a termék biztonságos és kiváló minőségére. A Kiváló Minőségű Élelmiszer védjegy odaítélését a Nébih szaktudására épülő, egyedülállóan komplex vizsgálati rendszer alapozza meg.

Vásárlóként egyre tudatosabbak vagyunk, egyre többet akarunk az élelmiszerekről tudni, hogy a lehető legjobbat válasszuk. Persze, az elvárásaink is magasak: legyen friss, finom, hazai, biztonságos, sokáig eltartható, mindenmentes, olcsó, kis- vagy nagy kiszerelésű, praktikus csomagolású, konyhakész, innovatív stb.

A felelős vásárlói döntéshez viszont hiteles információk kellenek, ahhoz pedig az alapot a Magyar Élelmiszerkönyv (MÉ) nyújtja. Ez a könyv elsősorban nem a fogyasztóknak készül, hanem a gyártók és a hatóság számára. Emiatt a nyelvezete sem közérthető, és vannak olyan specifikus részek, amelyek kevésbé keltik fel az érdeklődést.

Nem véletlen, hogy a fogyasztók alig harmada ismeri a Magyar Élelmiszerkönyvet. Bár a magyarélelmiszerkönyv.hu oldal már közérthetőbb, napjaink rohanó világában

ennél még egyszerűbb, könnyebben értelmezhető információkra vágyunk. Ilyen lehet egy embléma, mint például a KMÉ életfája, amit elég egyszer látnunk, hogy azután bárhol, bármikor felismerjük. Ez garantálja, hogy amit a bevásárlókosarunkba teszünk, az minden szempontból kiváló, és még fenntarthatósági szempontoknak is megfelel.

Fontos tudni, hogy ahhoz, hogy egy termék elnyerje a KMÉ védjegyhasználati jogot, számos elvárásnak kell megfelelnie. Ráadásul a kiválósági kritériumok a Magyar Élelmiszerkönyv szabályainál szigorúbbak, a hazai és uniós jogszabályi előírásokon is túlmutatnak.

Nézzük például a májasokat, melyekkel már lehet pályázni a védjegyre. Míg esetükben a KMÉ egyféle májból minimum 30% májtartalmat határoz meg, addig a Magyar Élelmiszerkönyv megengedőbb, mert minimum 25% a kötelező májtartalom, ami kétféle májból is megengedett.

Vagy például a tejfölök esetén kiváló minőségű csak az élőflórás lehet. KMÉ-vajnál pedig a zsír-, víz-, sótartalom is meghatározott, de a szárazanyag-tartalom sem mindegy. A példákat és a felsorolást hosszan folytathatnánk minden egyes terméknel.

A minőségi előírásokon túl még az előállítás körülményeire, technológiára, fenntarthatósági szempontokra is vonatkoznak meghatározások. **Jól látszik tehát, hogy a KMÉ-védjegyes termék túlmutat a Magyar Élelmiszerkönyvön, hiszen nemcsak egy termék, hanem A KIVÁLÓ MINŐSÉGŰ termék, ezért minden család konyhájában ott a helye.**

A KMÉ nemcsak arra törekszik, hogy ezeket az élelmiszereket megtalálja a fogyasztók számára, hanem arra is, hogy minél szélesebb körben elérhetővé tegye őket.

VENDÉGVÁRÁS, MENTESEN

HOGYAN FŐZZÜNK OTTHON SPECIÁLIS ÉTRENDET KÖVETŐKNEK?

Lassan nem lesz olyan család vagy munkahelyi közösség, ahol legalább egyvalakinek nem kell elkerülnie valamilyen ételmiszert. Az otthoni főzés és vendégvárás ilyenkor még nagyobb fejtörést igényel, hiszen az érintett egészsége érdekében nem térhetünk el a számára előírt diétától. Cikkünkben összefoglaljuk, mire figyeljünk oda, ha ételallergiával vagy intoleranciával küzdővel van dolgunk.

Az első és legfontosabb tennivalónk az, hogy pontosan megtudjuk, mit nem fogyaszthat az érintett, ugyanis ezt kell figyelembe vennünk a menü összeállításakor és a hozzávalók megvásárlásakor.

A legtöbb problémát a fő allergének, azaz a glutént tartalmazó gabonák (búza, rozs, árpa, zab és hibridizált fajtáik), a tej és a tojás, a diófélék, a földimogyoró, a szójabab, a zeller, a mustár, a szezámmag, a csillagfűrt, a rákfélék, a halak és a puhatestűek, valamint az ezek bármelyikéből készült termékek okozzák. A 1169/2011 EU rendelet alapján mindegyiküket kötelező a többi összetevőtől eltérő szedéssel (más betűtípussal, stílussal vagy háttérszínnel) kiemelve feltüntetni az előre csomagolt élelmiszerek címkéjén, ami szembetűnő segítséget jelent a vásárlók számára.

Ha ismerősünk **gluténérzékenységről** tájékoztat minket, akkor olyan autoimmun betegsége van, amelyet élethosszig tartó diétával tud kezelni. Ez azt jelenti, hogy nem fogyaszthat semmilyen glutént (búzát, árpát, rozst) tartalmazó ételmiszert és kerülnie kell a gluténnal való szennyeződés lehetőségét is. Utóbbi akkor fordulhat elő, ha az adott termék például búzalisztet feldolgozó üzemben készült és azzal érintkezhetett, de ilyen szennyeződés a saját konyhánkban is előfordulhat, ha ugyanakkor és ugyanazokkal az eszközökkel készítjük az ő ételét, mint a miénket. **Ennek elkerülése érdekében vendégvárás előtt alaposan tisztítsuk meg a konyhai felületeket, eszközöket és ezt követően a gluténmentes ételeket külön készítsük, tálaljuk és tároljuk.**

Bevásárlás előtt azt is fontos tudnunk, hogy a „gluténmentes” felirat akkor jelenhet meg a termékek csomagolásán, ha az ételmiszer a végső, fogyasztónak értékesített formájában legfeljebb 20 mg/kg glutént tartalmaz. Ha kifejezetten úgy gyártották, hogy a glutént tartalmazó összetevőjének gluténtartalmát csökkentették, vagy a glutént tartalmazó összetevőt más, természetes módon gluténmentes összetevővel helyettesítették, akkor a címkén a „kifejezetten gluténérzékenyek számára készült” vagy a „kifejezetten cöliákiában szenvedők számára készült” kijelentések is feltüntethetők. Ezek mindegyike megfelelő vendégünk számára, így nyugodt szívvel megvásárolhatjuk.

Ha ismerősünk **laktóz, azaz tejcukor-érzékenységgel** küzd, akkor szervezete nem képes elegendő laktáz enzimet termelni a tejcukor lebontásához szükséges mennyiségben,

számára tehát a tejtermékek lesznek tiltólistások. Szerencsére laktózmentes termékekből már széles kínálat áll rendelkezésre, így ha töltött káposztára gondoltunk, könnyedén tudunk venni hozzá laktózmentes tejfölt, laktózmentes tejjel pedig többféle édességet is készíthetünk.

A tejfehérje-intolerancia már keményebb dió, hiszen a laktózmentes tejtermékek sem megfelelőek vendégünk számára. Ha a tejfehérje fogyasztása tiltott, csak a vegán italok (pl. kókuszital, rizsital) jöhetnek szóba, ezek viszont sokkal drágábbak, másfelől főzéskor nem pont úgy viselkednek, ahogy a hagyományos tejtermékeknél megszokhattuk. Ilyen helyzetben tehát sokkal egyszerűbb olyan ételeket kitalálnunk, amelyek természetes módon tejmentesek, így nem szükséges plusz időt, energiát és pénzt fordítanunk a speciális menüre.

Ha földimogyoró-allergiával küzdő ismerőst várunk, arra is érdemes figyelniünk, hogy a többi vendég számára se tegyünk az asztalra ilyen finomságot. Vannak ugyanis olyanok, akik pusztán a mogyoró illatát érezve is azonnali súlyos tüneteket produkálhatnak.

Praktikus fortély, ha főzés közben felezzük az ételt, majd egyik felét a hagyományos recept, másik felét pedig a speciális igények szerint fejezzük be. Rakott ételeknél például a tepszi egyik feléről leghagyhatjuk a reszelt sajtot, a zöldséglevessnél pedig elegendő a felébe tejfölt vagy tejszínt rakni, míg a másik felét meghagyhatjuk eredeti formájában. Mindenki számára izletes lehet egy salátaalap is, a külön tálalt sajtot, diót, krutont és az önteteket pedig saját ízlésük és diétájuk szerint tehetik rá a vendégek.

HOGYAN IGAZODJUNK EL AZ ALLERGÉNEK VILÁGÁBAN?

Egyre gyakoribb az élelmiszer-allergia és az élelmiszer-intolerancia mind a gyermekek, mind a felnőttek körében. Ismerőseink között is biztosan sokan tudnánk mondani 2-3 embert, aki allergiás például a tojásra, a földimogyoróra vagy éppen laktóz-érzékeny. A betegek növekvő száma miatt vált szükségessé az allergének egységes jelölése az élelmiszerek csomagolásán, de szerencsére a nem csomagolt élelmiszerek esetében is tájékoztatni kell a vásárlókat.

Mi legyen a csomagoláson?

Az előre csomagolt élelmiszereken kötelező feltüntetni magyar nyelven az élelmiszer nevét, összetevőit, az összetevők között kiemelten a benne található allergéneket, bizonyos esetekben az összetevők mennyiségét, a nettó mennyiségét, illetve a minőség megőrzési vagy fogyaszthatósági idejét, ha szükséges. Ezek mellett a termék tárolási és felhasználási feltételeit, a felelős élelmiszer-vállalkozás nevét és címét, bizonyos meghatározott esetekben a származási ország vagy eredet helyét, a felhasználási útmutatót, 2016. december 13-tól pedig a tápérték jelölését, valamint ita-loknál az 1,2% feletti alkoholtartalmat.



Allergiát és intoleranciát okozó anyagok, termékek

Zeller	A zeller a magot, a gumót, a szárát és a levelet is jelenti.	Salátákban, egyes húskészítményekben, levesekben, leveskockákban és ételízesítőkben.
Glutént tartalmazó gabona	Glutént tartalmazó gabonafélék, azaz búza (pl. tönkölybúza vagy khorasan búza), rozs, árpa, zab, illetve hibridizált fajták, valamint a belőlük készült termékek.	Liszttartalmú élelmiszerekben, pl. félkész tészta, kenyérmorzsa, péksütemények, kenyér, egyes húskészítmények, száraztészta, mártások, levesek és félkész rántott termékek.
Hal	Hal és a belőle készült termékek, kivéve: vitaminok vagy karotinoid készítmények hordozóanyagaként használt hallekv, sör és bor derítőanyagaként használt hallekv vagy vízihalragasztó.	Hal- és egyéb szószok, pizza összetevője lehet.
Mustár	Ez a kategória tartalmazza a mustárnövényt és a belőle készült termékeket, pl. folyékony mustár, mustárpor és mustármag.	Fűszerkeverékekben, különféle pácokban, húskészítményekben, levesekben, szószokban és salátaöntetekben.
Tej	Tej és az abból készült termékek (beleértve a laktózt), kivéve: alkoholfárlatok készítéséhez használt tejsav és a laktit.	A tej alapanyaga a vajnak, sajtoknak, tejszínnek, tejporoknak és joghurtoknak. Levesekben, szószokban, ételek ízesítésében, péksüteményekben, kenyerekben, édességekben is megtalálható.
Diófélék	Minden csonthéjasra vonatkozik, azaz mandula, mogyoró, dió, kesudió, pekándió, brazil dió, pisztácia, makadámia vagy Queensland dió és a belőlük készült termékek.	Kenyérfélékben, édességekben, csokoládékban, krémekben, fagyaltokban, mártásokban.
Szezám	Szezám és belőle készült termékek, pl. szezámolaj, szezámagpor.	Kenyérfélékben, hamburgerzsémák tején, tahiniben, hummusban található, de érdemes a salátákra is figyelni.
Földimogyoró	Valójában föld alatt termő és a hüvelyesek közé tartozó növény.	Kekszek, pék- és cukrászsütemények, édességek, szószok összetevője, és olaj formájában földimogyoró liszt is készül belőle.
Kén-dioxid	Ha a kén-dioxid, szulfidok 10 mg/kg, illetve 10 mg/liter meghaladó mennyiségben van jelen a termékben.	Aszalt gyümölcsökben, például mazsola, aszalt szilva vagy barack, valamint borokban található.
Szója	Szójabab és belőle készült termékek, kivéve: teljes mértékben finomított szójababolaj és -zsír.	Miso pasztában, tofuban, szójatejben, édességekben, fagyaltokban, hús- és zöldségkészítményekben, szószokban.
Tojás	Ide tartozik a baromfitorjás mellett a kacsa-tojás, fűrtorjás, libatorjás is.	Süteményekben, húskészítményekben, majonézben, krémekben, sörélesztőkben.

RECEPTEK

BANÁNKENYÉR

Gluténmentes, Tejmentes, Tojásmentes

Elkészítés:

A banánokat pépesítsd egy tálban és melegítsd fel a kókuszolajat.

Keverd össze a banánt a kókuszolajjal, majd add hozzá a nyírfacukrot, a vaníliaaromát és a vízben elkevert almaecetet. Keverd hozzá a szódabikarbónával, sütőporral, sóval összekevert gluténmentes lisztet és alaposan forgasd össze.

Öntsd a tésztát a püspökkenyér formába és előmelegített sütőben 170°C-on süsd 40-45 percig. Tűpróbával ellenőrizd.

Jó étvágyat kívánunk!

HOZZÁVALÓK:

240 g gluténmentes liszt
1 tk szódabikarbóna
1 tk vaníliaaroma
200 g nyírfacukor
70 g kókuszolaj
1 tk almaecet
egy csipet só
1 tk sütőpor
2 db banán
100 ml víz

AVOKÁDÓKRÉM

Gluténmentes, Tejmentes, Tojásmentes

Elkészítés:

Az avokádót hosszában vágd körbe, majd egy csavaró mozdulattal nyisd ketté. A magját távolítsd el.

Evőkanállal vágd ki a gyümölcsbűsát, és kanalazd egy tálba, majd villával nyomkodd össze.

Kockázd fel a vöröshagymát, ezután add a masszához. Sózd és borsozd. A fokhagymát nyomd bele és a fél lime levét is facsard hozzá.

A paradicsomokat vágd pici darabokra, majd add a krémhez. Keverd össze az egészet és végül fogyaszd kenyérszeletekre, vagy puffasztott rizsre kenve.

HOZZÁVALÓK:

2 db nagy, érett avokádó
7 db koktélpáradicsom
1 fél vöröshagyma
2 gerezd fokhagyma
1 fél lime
só, bors
ízlés szerint pirított kenyérszelet,
puffasztott rizs

nébih válaszol

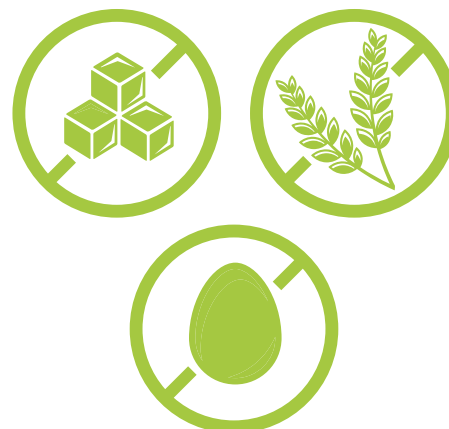
Rovatunkban olyan aktuális témák kaptak helyet, amelyekről olvasóink kértek bővebb tájékoztatást.

Kaphatóak még „diabetikus” élelmiszerek a boltokban?

Korábban „diabetikus” jelzővel jelentek meg a szénhidrát-anyagcsere zavarral élők számára készült élelmiszerek. Jogszabályi változás miatt azonban a „diabetikus” jelző már nem használható, így nem is kaphatóak ilyen címkével ellátott termékek.

Elérhetőek viszont ún. „különleges táplálkozási célú élelmiszerek”, mint például a csecsemőknek és kisgyermekeknek készült, speciális gyógyászati célra szánt és a testtömegszabályozó, a teljes napi étrend helyettesítésére szolgáló termékek.

A szénhidrát-anyagcsere zavarral élőknek szánt termékek nem tartoznak ide, mert tudatos vásárlással és étkezéssel az „átlagos” élelmiszerek teljesítik táplálkozási szükségleteiket. Számukra az összetevők listája, a tápértékjelölés (energia-, szénhidrát- és cukortartalom), esetleg más, önkéntesen feltüntethető állítások (pl. cukormentes) adnak információt.



Hogyan jelölik a vendéglátók az allergéneket?

Az ételek bizonyos összetevői allergiás reakciót, intoleranciát válthatnak ki, mely az egészséget és akár az életet is veszélyeztetheti. Ilyenek például a tojás, a földimogyoró, a mustár vagy a különböző diófélék.

A vendéglátókat jogszabály kötelezi, hogy ezekről az összetevőkről a vásárlás előtt információt adjanak a fogyasztóknak. Jól látható helyen szerepeltetni kell, hogy a vásárlók hol, hogyan érhetik el az allergénnel kapcsolatos információkat. Például: *Ételeink allergiát és intoleranciát okozó összetevőiről a pultnál (felszolgálónál stb.) érdeklődjének! vagy ... tájékozódjanak az étlapon (interaktív táblán, a kihelyezett tableten, táblán, stb.)!*

Maga a tájékoztatás történhet szóban és írásban is, utóbbi például táblán, étlapon, szóró- vagy megrendelőlapon, interaktív felületen, vagy akár tableten. A tájékoztatásban az allergének szerepelhetnek névvel, de jelmagyarázattal kiegészített számokkal, ábrákkal vagy piktogramokkal is.

Nem kötelező annak az allergénnek a jelzése, aminek jelenléte a névből egyértelmű, pl. a tojásos galuskában a tojás. A tej és a glutén jelenlétéről azonban ez esetben is tájékoztatni kell a fogyasztókat.

Szerezz információt megbízható forrásból az élelmiszer-biztonság szerteágazó témakörében, kérdezd közvetlenül a Nébih szakembereit a komment@nebih.gov.hu email-címen!

Több mint **EZER** terméket kínál speciális táplálkozási igényekre a SPAR!

spar.hu



Évről évre egyre nagyobb számban kapnak helyet a SPAR és INTERSPAR üzletekben az egészségtudatos életmódhoz kapcsolódó, illetve a speciális étrendeket támogató élelmiszerek.

A már két alkalommal is „Az év egészségtudatos kereskedője” címmel díjazott SPAR Magyarország szerint az üzletek vásárlói között egyre többen vannak, akiknek egészségügyi okokból kell váltaniuk például laktóz-, vagy gluténmentes élelmiszerekre, míg mások sportolási szokásaik, diétájuk miatt, vagy húsmentes étkezésükből fakadóan vásárolják rendszeresen a SPAR Életmód kategóriába tartozó termékeket. Ezért a vállalat a trendeket és a vásárlói igényeket figyelembe véve folyamatosan bővíti az egészségtudatos, glutén-, laktózmentes, bio, illetve egyéb speciális táplálkozási igényekre kínált termékeinek körét.

A több mint ezer termékből álló termékportfólió folyamatosan bővül. Vegán tejtermék-helyettesítő

élelmiszerekből például 118 féle kapható, és 88 féle laktózmentes tejtermék is megtalálható a SPAR választékában. Ezen felül az üzletekben egyre népszerűbbek a fehérjét tartalmazó funkcionális élelmiszerek, fehérjeszeletek, fehérjeporok, valamint a vitamindús smoothie-k és gyümölcslevek.

A SPAR és INTERSPAR üzletek zöldséges pultjain vitamindús gyümölcsök és zöldségek fogadják a vásárlókat. Az élelmiszerboltok egy részében a nemzetközi konyha alapanyagai, a pak choi, a kurkuma, a chilipaprika, a gyömbér, a tamarind és számos ízletes gombaféle is megtalálható.

A vállalat régóta nagy hangsúlyt fektet az előrecsomagolt és frissen sütött alternatív, speciális pékáruk, valamint az egyre keresettebb egészségtudatos pékáru termékek fejlesztésére is. A SPAR üzletekben megtalálhatóak a gluténmentes, bio, szénhidrátsökkentett, vegán, kovászos, valamint a több díjat is elnyert, PurPur alapú pékáruk is.

Az üzletek polcain az elmúlt években megjelentek a már ismert 0,0%-os sörök mellett az alkoholmentesített borok, pezsgők és ginek is, valamint a közeljövőben tovább fog bővülni az alkoholmentes italok választéka.

A SPAR honlapján sok hasznos információ mellett egészségtudatos tanácsok és receptek is olvashatók:



A népszerű tésztaételekről akkor sem kell lemondanunk, ha gluténmentesen étkezünk, hiszen ma már nemcsak formájukat, de összetételüket tekintve is többféle száraz-tészta közül választhatunk. Most megmutatjuk, miből készülhetnek a gluténmentes tészták, és milyen szabályok vonatkoznak rájuk!

Miből készülhetnek a gluténmentes tészták?

A hagyományos száraztészta alapvetően búzalisztből készül, amely gazdag gluténban – egy olyan fehérjében, amely sokaknak egészségügyi problémát okozhat. Azonban a száraztésztákról szóló Magyar Élelmiszerkönyv a búzaörlemény mellett vagy helyett egyéb gabonaörlemény, gabonakészítmény, gabonahelyettesítő készítmény felhasználását is megengedi a száraztészta előállításánál. A gluténérzékenyek vagy cöliákiások számára a gluténmentes tészták jelenthetnek megoldást. Ezek a termékek számos különböző alapanyagból készülhetnek, amelyek természetesen mentesek a gluténtól.

A leggyakoribb gluténmentes tészták kukorica- és/vagy rizslisztből készülnek, de a boltok kínálatában már egyre többféleképpen találkozhatunk. Az alternatív összetevők között szerepelhet rozs-, csicseriborsó-, köles-, hajdina-, lencse-, útifűmaghéj-, cirok-, zöldbanán- vagy akár szezámliszt is. Mivel a választék széles, mindenki megtalálhatja a saját igényeinek és ízlésének megfelelő tésztát.

Tudtad?

A kukoricalisztet élelmezési kukoricából, malmi úton állítják elő. A malomipari termékekről szóló Magyar Élelmiszerkönyv irányelve alapján tisztasági követelmény, hogy a kukoricaörlemény nem tartalmazhatja más gabonák őrleményét, gyommagörleményt, állati kártevőket és maradványaikat.

Gluténmentességre vonatkozó előírások

A gluténmentességet és az arra vonatkozó jelölést is szigorúan szabályozzák. Az Európai Unióban csak akkor használható a „gluténmentes” kifejezés, ha az élelmiszer legfeljebb 20 mg/kg glutént tartalmaz a végső, fogyasztónak szánt formájában. Ez a határérték biztosítja, hogy az élelmiszer biztonságos legyen a cöliákiában szenvedők számára is. A gluténmentes kifejezés mellett sok esetben szimbólummal – egy áthúzott gabona ikonnal – is utalnak a mentességre. Ez az ábra védjegyyoltalom alatt áll az EU tagországaiban és azon kívül is, így a fogyasztók biztonságosan tájékozódhatnak a vásárlás során.

Nagyító alatt a gluténmentes spagettik

A Szupermenta programban korábban gluténmentes száraztésztákat is vizsgáltunk. Közkedvelt spagettik kerültek be a tesztbe, melyek mindegyike kukoricaliszt alapú, tojásmentes termék volt. A tésztákat különféle laboratóriumi vizsgálatoknak vetették alá a szakembereink: ellenőrizték többek között a glutén- és GMO tartalmukat, valamint a tej- és tojásfehérje allergén esetleges jelenlétét is. A laboratóriumi vizsgálatok eredménye megnyugtató volt, mivel a vizsgált száraztészták mindegyike megfelelt a követelményeknek. Az eredmények alapján szakembereink megállapították, hogy a tesztelt gluténmentes spagettik teljes mértékben biztonságosak.

Minőségi követelmények

A Magyar Élelmiszerkönyv szigorú szabályokat állapít meg a tészták minőségi követelményeire vonatkozóan, például a nedvességtartalomra és a főzési tulajdonságokra, mivel ezek befolyásolják a termékek minőségét és felhasználhatóságát. A gluténmentes tészták esetében is fontos, hogy ezek a paraméterek megfeleljenek az előírásoknak, ezért az elvégzett laboratóriumi vizsgálatok a főzési idő ellenőrzésére is kiterjedtek. A tesztelt spagettik mind megfelelték a nedvességtartalomra vonatkozó előírásoknak, valamint a főzési idő, a szétfővés és összetapadás mértékét is rendben találták a szakértőink.

Szupermenta tipp

A száraztészták érzékenyek a napfényre. Ha nem fénytől védett helyen tároljuk, színvesztés, avasodás következhet be. Ha pedig nedves, párás légkörben tartjuk, az mikrobiológiai károsodást eredményezhet.

Részletes eredmények és érdekességek a Szupermenta honlapján:



VEGÁN = TEJ- ÉS TOJÁSMENTES?

Képzeljük el, hogy vendégséget szervezünk. Sokan jönnek vacsorára, de lesz köztük vegán étrendet követő, tejallergiás, tojásallergiás és olyan is, akinek szervezete érzékenyen reagál a puhatestűekre. Ráadásul sietősen kell intézzük a bevásárlást, hiszen még számos előkészület hiányzik a vendégek fogadására.

Vajon mindenkinek megfelelő élelmiszereket választunk, ha csupán arra figyelünk, hogy vegán ételeket vegyünk barátainknak? Ha azt gondoljuk, igen, akkor ugyanúgy tévedünk, mint a brit élelmiszerbiztonságért felelős hatóság (FSA) megbízásából készült felmérés résztvevőinek túlnyomó része.

A kutatásban résztvevők többsége (62%-uk) ugyanis biztos volt abban, hogy a vegán élelmiszerek biztonságosak azok számára, akik érzékenyek vagy allergiások bizonyos állati eredetű összetevőkre (például tojás, tej, hal, rákfélék vagy puhatestűek). Sőt, az állati eredetű termékekre érzékeny vásárlók több mint fele is szokott vásárolni saját részre élelmiszert csupán a vegán jelölés alapján. A felmérés egy széles körben elterjedt félreértésre derített fényt a különböző jelölések, például a mentes, vegán vagy növényi alapú címkék jelentésével kapcsolatban.

A vegán jelölést az étrendi választás támogatására használják, és biztosítékot nyújt azoknak a fogyasztóknak, akik etikai, környezetvédelmi vagy egészségügyi okokból úgy döntenek,



hogy kerüljük az állati eredetű termékeket. Ezek a termékek szándékosan nem tartalmaznak állati eredetű összetevőket. Az élelmiszer-termelés során azonban fennáll az állati eredetű allergénekkal való keresztszennyeződés kockázata a vegán és növényi alapú termékekben, ha azokat ugyanott állítják elő, mint az állati eredetű termékeket. Ilyen esetben az élelmiszerbe – bár kis mennyiségben – olyan összetevők is bekerülhetnek, amelyek nem szándékos összetevői az adott terméknek. Egyes ételallergiában szenvedő betegeknél pedig már nagyon kis mennyiség is akár súlyos reakciókat okozhat.

Az élelmiszerek jelölésén kötelező feltüntetni minden olyan, allergiát okozó összetevőt, amely a késztermékben még jelen van, akár megváltozott formában is. A nem előre csomagolt termékeknel is tájékoztatni kell a vásárlókat az esetlegesen előforduló allergénekről. Ez lehet például a pulton kiírva vagy étlapon feltüntetve, de megtörténhet akár szóbeli tájékoztatás formájában is.

**Legyünk tehát
figyelmesek! Ha
ételallergiában vagy
intoleranciában
érintettek számára
vásárolunk, mindig
olvassuk át a termék
allergén információit!**

				GERENDA	MEGFEJTÉS 1. RÉSZ	KÖROKOZÓ BŐR VEGYJELE	BELGIUM AUTÓJELE FÉL RÜZS!	BREKEGŐ KÉTÉLTŰ
				FAJSÚLY RÖVIDEN		MEGFEJTÉS 3. RÉSZ KÖRNYE- ZETBARÁT		L
				IZELTLÁBŰ UTALÁS SZEMÉLYRE			ALUMÍNÍUM VEGYJELE BUDAI TÖ- RÖK VEZÉR	
				MAGYAR ÉNEKESNŐ VONATKOZÓ NÉVMÁS			RÓMAI EZRES VUK VAD- KACSÁJA	
BABITS MIHÁLY VERSE PATAK	MEGFEJTÉS 2. RÉSZ	ELSZI- GETELT	BORÚS BEFEJEZÉS!	RÉSZEKRE OSZT	RANGJELZŐ ELŐTAG	KÁRTYA- JÁTEK MI, MIK, OROSZUL		
				MEGVÁLTÓ CSÁNYI SÁNDOR FILMJE				
						POLISZ HATÁRAI! RÖVID MORZSEJEL		
VIRÁGOS ÜLTETVÉNY FÉL BOKAI			MUNKÁCSY- FESTMÉNY PÁRÁS KÉP- ZÓDMÉNY				ELEKTRON TÖRÖK VULKÁNI HEGY	
KORA ESTI						MÜNCHEN FOLYÓJA SAINT, RÖVIDEN		
RUHÁRA ERŐSÍT					GÖDRÖT KÉSZÍT MOTOR- RÉSZE!	FIZIMISKA SZAJÜREGI HÁMHIÁNY		
HÁLÁVAL EMLEGET				SZITA TENGERI HAL			PÁROSAN JAVÍTI! ... RAND; AM. IRÓNÓ	
MÚLT IDŐ EGYIK JELE			BIKA, MÁSKÉPP MOLIBDÉN VEGYJELE			MAJORSÁG KAUKÁZUSI NYELV		
JOULE OLYAN- FORMA HENRY		KÉMIAI MENNYISÉ- GI EGYSÉG TOVÁBBÁ			RETRIEVER, HUSKY RÉGI, ANTIK			
					ITÁLIAI KÖLTŐ, FILOZÓFUS (ALIGHIERI)			

ALLERGIA, ÉTELINTOLERANCIA

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
nebihoktatás.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