

KONYHASZIGET INGYENES

extra



ÚJ HULLÁM A KONYHÁBAN

Tudatosan
a kiválóságért



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Mezőgazdasági
Vidékfejlesztési Alap



élbc nébih

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

Fejlődünk, hogy együtt fejlődhessünk!

Tudatos fogyasztónak lenni nem könnyű, ugyanakkor sokakban megvan rá az igény. Érdemes átgondolni és felismerni, milyen kemény munka eredménye, hogy a kosarunkba helyezett élelmiszerek biztonságosak legyenek. Ugyanakkor érdekes lehet felfedezni azokat a vállalkozásokat is, akik nekünk termelnek.

A Konyhasziget magazinnal a Nébih nem titkolt célja - a szórakoztatáson túl -, hogy a fogyasztók jobban megismerjék hivatalunk munkáját. Hiszen mi nagyrészt értük dolgozunk, ezért az ő igényeik is meghatározzák fejlődésünk irányát.

Az új trendek jelenleg egy tudatosabb élelmiszerfogyasztói látásmód irányába mutatnak. Tudatosság a bevásárlás, az élelmiszerkészítés, a fogyasztás, az élelmiszer felhasználása és a pazarlás csökkentése terén is.

Ezeket mi örömmel szolgáljuk!

A Nébih célja a magyar élelmiszerlánc-biztonság védelme, amelybe a fenntarthatóság is beletartozik. Ahogy mondani szokás, egy dolog állandó, a változás. Manapság sokszor nehéz észrevenni az előrelépést egy-egy vonatkozásban, hiszen gyakorlatilag folyamatos a fejlődés körülöttünk. Éppen ezért a Nébih nem pihenhet, hiszen az élelmiszer

olyan alapvetés, mint a levegő. Nincs nélküle élet, így engedjék meg, hogy szerénytelenül azt mondjam, Magyarországon nem lenne biztonságos étel a Nébih nélkül.

Ezért lépést tartunk, fejlődünk, lekövetünk, fejlesztünk és mindent megteszünk azért, hogy a lakosság asztalára biztonságos, megbízható forrásból származó és jó minőségű élelmiszer kerüljön.

dr. Nemes Imre, a Nébih elnöke



TUDATOSAN A KIVÁLÓSÁGÉRT

Szerencsére az életünk legtöbb területén egyre nagyobb teret hódít a tudatosság. Saját magunkhoz, környezetünk-höz és a vásárlási szokásainkhoz kapcsolódóan is. Ez egy olyan szemlélet, ami lassan, de biztosan éri el a társadalom egészét. A tudatos ételmisszerfogyasztás viszont a bevásárlókocsikban kezdődik. Mégpedig három betűvel: KMÉ!

A klasszikus fogyasztóvédelmi megközelítés szerint tudatos vásárló az, aki tisztában van fogyasztói jogaival, és él is velük. Aki tájékozódik az árakról, a termékek minőségéről, a kapcsolódó szolgáltatásokról, és a legjobb ajánlatot választja ki.

Fontos azonban, hogy ezen túlmenően ne csak a saját érdekeinkkel és jogainkkal törődjünk a vásárlás során, hanem etikailag és környezetileg is tudatosak legyünk. Azaz saját magunkon túl másokra – más emberekre, a jövőben megszületendő gyermekeinkre és unokáinkra, állatokra, növényekre, ökológiai rendszerekre, bioszférára – is tekintettel legyünk. A tudatos vásárló olyan fogyasztói döntéseket hoz – vagy legalább törekszik rá –, amelyekkel nemcsak saját maga jár jól, de a társadalom is.

Fogyasztói társadalomban élünk, ahol a gazdasági szereplők alapvető érdeke a növekedés, melyet a termékeik, szolgáltatásaik iránti kereslet határoz meg. Azaz a gazdasági szereplők érdeke, hogy mi vásárlóként minél többet fogyasszunk.

Vásárlási döntéseinket a különböző médiafelületeken megjelenő információk és promóciók, valamint a márkák imidzse

nagyban befolyásolják. Ráadásul bizonyos termékek megvásárlása gyakran presztízskérdést (legújabb telefon, nagyobb tévé, új autó stb.) is jelent.

Sokszor azonban nem vagyunk tudatában annak, hogy az adott termék – vagy akár szolgáltatás – előállítás, felhasználása milyen társadalmi és gazdasági hatásokkal jár. Honnan és hogyan szállítják? Tartalmaz-e káros anyagokat? Biztonságosan fogyasztható/használható? Mi lesz a termékkel a használatot követően? Újrahasznosítják? Még kevesebbet tudunk arról, hogy milyen módon készül az adott termék? Milyen technológiával gyártják? Milyen alapanyagokat használnak fel hozzá? Sajnos, ezek az információk legtöbb esetben nem állnak egyértelműen rendelkezésre.

Itt csatlakozik be az életünkbe a Kiváló Minőségű Élelmiszer (KMÉ). A KMÉ egy olyan védjegyrendszer, amely egyszerre utal az élelmiszerek biztonságára, minőségére és a fenntarthatósági szempontokat szem előtt tartó gyártási folyamatokra. **Ha KMÉ-védjegyekkel ellátott élelmiszereket választunk, biztosak lehetünk benne, hogy kiemelkedő minőségű termék mellett döntünk.** A védjegyrendszer mögött egy egyedülállóan komplex vizsgálati rendszer áll, amelynek szakmai hátterét a Nébih adja. Ráadásul a KMÉ-minőséghez tartoznak fenntarthatósági szempontok is, így az élelmiszer-biztonságon túl, a környezetünk védelme is fókuszba kerül.

Nagyon nehezen igazodunk el a sokféle termék, sokféle reklám között, gyakran hosszú ideig keressük a számunkra legjobbat. Ráadásul azért, mert egy termék a reklámokon keresztül a legjobbnak hirdeti magát, még nem biztos, hogy az is. **A KMÉ azonban pontosan meghatározza, hogy mik**

a kiváló minőség elvárt paraméterei.

A termékeknek speciális tanúsítási követelményeknek kell megfelelniük, tanúsítási eljárás során sikeresen kell teljesíteniük, hogy aztán – jól megérdemelten – elnyerjék a védjegyhasználat jogát.

A KMÉ-védjegyes termékek komoly erőfeszítéseket tesznek, hogy kitűnjenek a többi „jó minőségű” termék közül. Nekünk, fogyasztóknak viszont nem kell erőfeszítéseket tennünk, ha kiváló minőséget szeretnénk – hacsak az nem számít annak, hogy besétálunk a boltba. Elég, ha a KMÉ-védjegy emblémáit keressük a boltokban. No, meg nem árt némi tudatossággal is felvértezni magunkat. Ilyen például, ha bevásárlólistát írunk, amihez igyekszünk is tartani magunkat. Így a legmagasabb minőségű termékekből is csak azokat vesszük, amikre tényleg szükségünk is van. Ráadásul, ha egy kategóriában több termék is megfelel az elvárásoknak, akkor az mind kiérdemli a védjegyhasználati jogot. Így az is lehet, hogy a többféle KMÉ-vaj között ott van a kedvenc márkánk.

Ma már szerencsére egy egész, akár többnapos menüt is elkészíthetünk kizárólag védjegyes élelmiszereket használva. Húsok, tészták, tejtermékek, felvágottak, pékáruk mind rendelkeznek már kiváló minősítéssel. És ez még csak a kezdet! Számátalan termék kategóriában nyílt már meg a pályázási lehetőség.

A KMÉ arra hivatott, hogy a legmagasabb minőséget a lehető legszélesebb körben megtalálja, és azt mindenki számára elérhetővé tegye.

Így nekünk, fogyasztóként már nincs is más dolgunk, mint a KMÉ-védjeggyel ellátott termékeket keresni a boltokban!

ÚJ TREND A FIATALOK KÖRÉBEN: **AZ EXTRÉM CSÍPÓS** ÉTELEK VESZÉLYEI

Az utóbbi években világszerte nagy népszerűségnek örvendenek a nagymértékben csípős ételek, különösen a fiatalabb generációk körében. A csilipaprikában található kapszaicin azonban különböző kellemetlen tünetekhez, mint gyomorégés, hányinger, sőt, komolyabb problémákhoz, például keringési zavarok kialakulásához is vezethet.

A német Szövetségi Kockázatértékelési Intézet (BfR) jelentése szerint, amely a nagy dózisú kapszaicinoidok egészségkárosító hatásait vizsgálta, már 0,5-1 mg-os bevíteli szint is kellemetlen testi reakciókat okozhat, míg a komolyabb egészségkárosító hatások 170 mg-tól figyelhetők meg. Ez azt jelenti, hogy már a hagyományosan csípős ételek fogyasztása is a gyomornyálkahártya sérülésének fokozott kockázatával járhat.

A csípős ételek iránti érdeklődés nem csupán a hétköznapi étkezés szintjén jelent meg, de új trendek, mint például a „csípős chips kihívás” is veszélyeztetik a fiatalokat. Nemrégiben két német lányt kórházba kellett szállítani, mivel egy különösen erős tortillachipset fogyasztottak, ami légzési problémákat okozott. A kihívások és a bátorságpróbák világában a fiatalok gyakran figyelmen kívül hagyják az egészségügyi kockázatokat, ezt erősíti a csilipaprikából készült extrém erősségű chipsek fogyasztásával kapcsolatos texasi fiú halálesete is.



Fontos kiemelni, hogy míg a mérsékelt csípősség pozitív hatást is gyakorolhat egy egészséges szervezetre – mint például a sóbevitel csökkentése és az anyagcserére gyakorolt jótékony hatás – a mértéktelen fogyasztás komoly problémákat generálhat. A gyulladással járó bélbetegségekben, gyomorfekélyben szenvedők vagy emésztési zavarokkal küzdők számára kifejezetten veszélyes lehet az extrém fűszeres ételek fogyasztása, mivel ezek súlyosbíthatják a már meglévő problémáikat.

Összességében a csípős ételek élvezetes ízelményt nyújthatnak, de a tudatos fogyasztás, a fokozatosság és a saját szervezetünk jelzéseinek figyelése kulcsfontosságú a kellemetlen vagy akár életveszélyes következmények elkerülése érdekében.



5 MEGDŐLT TÁPLÁLKOZÁSI MÍTOSZ



01 Fehér cukor helyett méz, juharszirup vagy kókuszcukor

A cukor az cukor, akár fehércukorról beszélünk, akár mézről. Bár a finomítatlan cukorforrások kis mennyiségben tartalmazhatnak vitaminokat és ásványi anyagokat, az előnyük azonban minimális, így ezek is hozzáadott cukornak számítanak.

02 Egyen mindenki gluténmentesen

Hacsak nem vagy cöliákias vagy gluténérzékeny, nem szükséges kerülnöd a glutént, amely a búzában, árpában és rozsbán található fehérje. A teljes kiőrlésű termékeknek számos táplálkozási előnye van, beleértve az alapvető B-vitaminokat és a rostokat.

03 A méregtelenítő diéta megtisztítja a szervezetet a toxikus anyagoktól

Kevés bizonyíték van arra, hogy a diétás tisztítókúrák betartják az ígéreteiket. A máj, a vese és a gyomor-bélrendszer minden nap hatékonyan méregtelenít. Ha szeretnéd támogatni ezt a folyamatot, koncentrálj a teljes értékű alapanyagokra és hagyd el az erősen feldolgozott élelmiszereket az étrendedből.

04 Bizonyos ételek, mint a grapefruit, cayenne bors vagy ecet zsírt égetnek

Sajnos nincs olyan étel, amely zsírt égetne, gyorsabb fogyást eredményezne, vagy növelné az anyagcserét annyira, hogy hatással legyen a fogyásra.

05 Kerüld a szénhidrátokat, ha fogyni akarsz

Az alacsony szénhidráttartalmú diéta egy divatdiéta, amely időről időre felbukkan és rossz hírbe hozza a szénhidrátokat — beleértve a gyümölcsöket és a teljes kiőrlésű gabonákat is. Minden olyan diéta, amely teljes élelmiszercsoportokat zár ki fenntartásokkal kezelendő, mivel valószínűleg fontos tápanyagokat hagyunk ki, ha ilyen alapon étkezünk.



RECEPTEK

PANZANELLA

Elkészítés:

A kenyeret kockákra vágjuk, sütőpapírral bélelt tepsibe tesszük, meglocsoljuk olívaolajjal, fűszerezük oregánóval és 200 fokon, előmelegített sütőben kb. 10 percig sütjük. A lilahagymát kockára vágjuk, meglocsoljuk fehérborecettel és állni hagyjuk. A paradicsomot és az uborkát kockákra vágjuk.

A paradicsomot, az uborkát, a hagymát, valamint az olívbogyót összekeverjük, majd meglocsoljuk olívaolajjal. Bazsalikkal fűszerezük és sózzuk, borsozzuk.

A kenyérkockákkal és a reszelt sajttal összekeverjük, majd fogyaszthatjuk is. Jó étvágyat!

HOZZÁVALÓK:

250-400 g kenyér
2 db nagy paradicsom
1 közepes kígyóuborka
1 fej lilahagyma
10 db olívbogyó
reszelt Grana Padano sajt
oregánó, bazsalikom
extra szűz olívaolaj
2-3 ek fehérborecet
só, bors

KEKSZSÜTI

Elkészítés:

A cukrot a margarinnal habosra keverjük. Majd hozzáadjuk egyesével a tojásokat.

A lisztben elkeverjük a zabpelyhet, az aszalt szilvát, a durvára vágott diót, a szerecsendiót, a kardamomot, a fahéjat és a sütőport. Ehhez hozzáadjuk a margarinos masszát és belekeverjük a reszelt almát.

Halmokban sütőpapírral bélelt tepsibe tesszük és előmelegített sütőben 180°C-on kb. 15 perc alatt készre sütjük.

HOZZÁVALÓK:

20 dkg liszt
10 dkg aszalt szilva
10 dkg durvára vágott dió
20 dkg margarin
15 dkg reszelt alma
20 dkg zabpelyhely
1 tk szerecsendió
1 tk kardamon
15 dkg cukor
6 g sütőpor
2 db tojás
1 tk fahéj

nébih
válaszol

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



Milyen virágok kerülhetnek a tányérra?

Napjainkban egyre népszerűbb az ételek virágokkal való díszítése, sőt fogyasztása is. Az e célra szánt virágokat viszont megfelelő körültekintéssel kell kiválasztani. A legfontosabb, hogy kizárólag ismert és biztosan ártalmatlan fajtákat használjunk fel. A kertekben gyakori virágok közül az egészségre biztosan ártalmas a nárcisz (minden része), a rododendron, a sétányrózsa és a rózsameténg virága. **Ha nem vagyunk biztosak abban, fogyasztható-e a virág, semmiképpen se együk meg!** A fűszernövények virágai szinte kivétel nélkül fogyaszthatóak, valamint az alma, a bodza és a napraforgó virága is. Szintén ehetőek az alábbiak: a tökfélék (pl. a cukkini virága), napraforgó, borágó, körömvirág, levendula, hibiszkusz, árvácska, ibolya, sarkantyúka, rózsa, százsorszép, szegfű, kankalin, tulipán, orgona.



Mi az a superfood? Létezik rá ételmisszer-jelölés?

A superfood (szuperélelmiszer) az ételeknek azt a csoportját jelenti, melyek az átlagosnál jóval nagyobb mennyiségben tartalmazzák az emberi szervezet számára nélkülözhetetlen ásványi anyagokat és vitaminokat. **Olyan, tápanyagokban gazdag ételmisszerek, amelyek különösen jótékony hatással vannak az egészségre, önmagukban is fedezni tudják az emberi szervezet tápanyag igényeit.** A legtöbb háztartásban fellelhető, hétköznapi ételmisszerekről van szó, mint például a méz vagy a kakaó.

A superfoodok fontos kritériuma, hogy teljesen természetesek, nem tartalmaznak mesterséges adalékokat, természetes formájukban fogyaszthatóak. Szintén elvárás velük szemben, hogy nem lehetnek bennük jelentős mennyiségben táplálkozás-egészségügyi szempontból előnytelen tápanyagok (pl. só, cukor) vagy energia.

A „superfood” jelölésként önmagában nem használható. Ha a gyártó a csomagoláson feltünteti ezt a kifejezést, ki kell egészítenie egyéb engedélyezett, egészségre vonatkozó állítással is.

Szerez információkat megbízható forrásból az ételmisszer biztonság szerteágazó témakörében, kérdezd közvetlenül a Nébih szakembereit a koment@nebih.gov.hu email címen!

Sous-vide mesterfogások nem csak séfeknek

A sous-vide egy olyan főzési módszert takar, amely során az ételt vákuumzárt műanyag zacskóban, pontosan meghatározott hőmérsékleten, hosszú ideig főzik vízfürdőben. Ha mindenre odafigyelsz, ezzel a technológiával igazán szaftos, egészséges és biztonságos ételeket készíthetsz.

A sous-vide technológia alkalmazásakor a húsokat, halakat, zöldségeket és tojásokat vákuum alatt, a hagyományos főzési módszereknél alacsonyabb hőmérsékleten (általában 50–70°C között) főzik. **Ez a tökéletesen kontrollált főzési folyamat azt eredményezi, hogy az étel minden pontja ugyanazon a hőmérsékleten készül, ami finomabb, egyenletesebb ízt és jobb textúrát eredményez, sőt az eljárás sajátosságainak köszönhetően az étel nedvességtartalma és tápanyagai is jobban megmaradnak.**



Az ízek tökéletes összeállításához és a húsok esetében a rostok lebomlásához azonban a hagyományos főzési módszereknél több idő szükséges, sőt a konyhai bravúrhoz olyan speciális berendezéseket is be kell szereznünk, mint a vákuumzáró gép és a sous-vide főző.

Ám mielőtt belevetjük magunkat az ínyciklandó húsok készítésébe, érdemes tisztában lennünk azzal is, hogy a sous-vide technológia esetében élelmiszerbiztonsági szempontból mire kell odafigyelni.

Fontos tudni például, hogy **a vákuumzárásnak tökéletesnek kell lennie**, hiszen az eljárás előnyös tulajdonságai csak ezáltal érvényesülhetnek. Az így létrejövő légmentes környezet ráadásul csökkenti az oxidációt és a baktériumok szaporodását, ami nemcsak finom, de élelmiszerbiztonsági szempontból is kifogástalan ételeket eredményez. Ehhez viszont az is kell, hogy **minden szükséges eszköz tiszta legyen, az élelmiszert pedig csomagolás előtt kizárólag tiszta kézzel, tiszta felületeken kezeljük**, hogy ezzel is minimalizáljuk a baktériumok átvitelének kockázatát.

Azzal is fontos tisztában lennünk, hogy a sous-vide technológiához szükséges alacsonyabb hőmérséklet növeli a Salmonella, a Listeria és más baktériumok túlélésének esélyét. A megfelelő – húsok esetében minimum 54,4°C és 60°C közötti – hőmérséklet kellően hosszú ideig történő fenntartása tehát nemcsak az ízek tökéletesítése miatt fontos, hanem azért is, hogy az esetleges kórokozók biztosan elpusztuljanak. Steak készítése esetén a felületen maradt baktériumok elpusztítását az is segíti, ha a húst főzés után körbepirítjuk magas hőmérsékleten, amellyel ételünk egyúttal karamellizált ízt is kap.

A sous-vide technológiával elkészített ételeket hűtőszekrényben kell tárolni és 2-3 napon belül el kell fogyasztani vagy lefagyasztani.

Ha pedig az étel későbbi fogyasztásra készül, akkor a főzést követően gyorsan (például jeges vízben) le kell hűteni, hogy megakadályozzuk a baktériumok elszaporodását a veszélyes hőmérsékleti tartományban (5°C és 60°C között).

FRISSESSÉG A TÁNYÉRON: A MIKROZÖLDEK TÉRNYESÉSE

A modern gasztronómia és az egészségtudatos táplálkozás világában a mikrozségek egyre népszerűbbé válnak. Ezek az apró növények friss ízt és színvilágot kölcsönöznek az ételeknek, tápanyagokban gazdagok, így kiváló kiegészítói lehetnek salátáknak, szendvicseknek vagy akár főételeknek is. Most megmutatjuk, mit érdemes róluk tudni, milyen fajták vannak és mikre figyelj, ha mikrozséget vásárolsz!

MI IS AZ A MIKROZÖLD?

A mikrozsédek valójában apró, 7-14 napos növények, amelyeket a csíranövényeknél későbbi, de a felnőtt növényénél korábbi állapotban szüretelnek. Ezek a zsege zsédek gazdagok tápanyagokban, vitaminokban és ásványi anyagokban, azonban fontos kiemelni, hogy nem helyettesítik a napi táplálkozás során fogyasztott „normál” méretű zsédeket. Magas tápértékük, intenzív ízük és élénk színük miatt egyre gyakrabban tűnnek fel a szendvicsek, saláták és különböző fogások kiegészítőjeként.

MIKROZÖLDEK KÍNÁLATA

A piacok és áruházláncok, valamint a webáruházak kínálatában is széles választékban találhatunk különböző mikrozsédeket. A leggyakoribb fajták között szerepel a borsó és a retek, de ezek mellett brokkoli, karalábé, vöröskáposzta, cékla, hagyma, hajdina, napraforgó és mustár is fellelhető. Kaphatók olyan csomagok is, amelyek két vagy akár többfajta mikrozsédeket tartalmaznak vegyesen.

CSOMAGOLÁSI MEGOLDÁSOK

Mikrozsédeket vásárolhatunk vágott és szüretelhető formában is, ennek megfelelően különböző kiserelésekben kaphatóak. A szüretelhető változatok műanyag- vagy papírtálcákban, komposztálható edényekben és kenderrost alapú természetközegben érhetőek el, így az otthoni természet is könnyen megoldható. A vágott mikrozsédek dobozokban érhetőek el, melyeket különböző anyagokból, például műanyagból, papírból vagy komposztálható kukoricakeményítóből készítenek. A csomagok mérete 25 és 150 gramm között változik, így különféle igényeknek megfelelő opciók közül választhatunk.

FÓKUSZBAN A MIKROZÖLDEK

A Szupermenta terméktesztjén szakembereink összesen 16 különböző mikrozsédeket vizsgáltak meg, melyek között 9 borsó és 7 retek volt. A hazai természetű növényeket szakembereink 11 helyről gyűjtötték be – 5 östermelőtől, 2 egyéni vállalkozótól és 4 cégtől –, és mindenhol helyszíni ellenőrzést is tartottak. Megállapították, hogy a technológia viszonylag egységes: a mikrozsédeket zárt helyiségekben, LED-világítással, műanyag tálcákban nevelik, de voltak olyan termelők is, akik üvegházban vagy fóliasátorban természetűték őket természetes fény mellett. Termesztőközegként leggyakrabban kókuszrostot és tőzeget használtak, de kőgyapot, palántaföld, valamint saját keverék is előfordult.

MIKROZÖLDSÉGEK A LABORATÓRIUMBAN

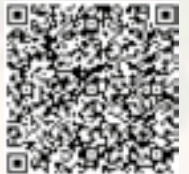
A Nébih laboratóriumaiban számos vizsgálatnak alávetették a mikrozsédeket. A mikrobiológiai vizsgálatokkal olyan kórokozók esetleges jelenlétét ellenőrizték, mint a Salmonella spp., Listeria monocytogenes vagy a Shiga toxintermelő Escherichia coli. Mivel a mikrozsédeket nyersen fogyasztjuk, ezért különösen fontos volt a mikrobiológiai vizsgálatok elvégzése. A mérések megnyugtató eredményt mutattak, ugyanis minden termék megfelelt az előírásoknak. Sor került a növényvédőszer-maradékok, a nehézfémek (ólom, kadmium), a nitrit- és nitráttartalom, valamint a GMO jelenlétének vizsgálatára is. Mivel a mikrozsédek csomagolásán és a weboldalakon feltüntetett információk szerint ezek a növények rendkívül gazdagok vitaminokban és ásványi anyagokban, ezért a laboratóriumban erre vonatkozó méréseket is végeztünk. Ezek alapján elmondható, hogy valóban sokféle vitamin és ásványi anyag található bennük, tehát kiválóan beilleszthetők egy kiegyensúlyozott étrendbe.

Szupermenta tipp

Mindig megbízható helyről és a megfelelő információkkal ellátott mikrozsédeket vásároljunk!

Ahogy a zsédek, saláták esetében, úgy a mikrozsédekre is igaz, hogy viszonylag rövid ideig őrzik meg a minőségüket! Ezért is érdemes a vásárlásnál kiemelt figyelmet fordítani arra, hogy friss növény vigyünk haza.

A mikrozsédek gyorsan veszíthetnek frissességükből, ezért miután megvettük, érdemes rögtön hűtőben tárolni, vagy – amennyiben lehetséges – egyenesen termőtalajjal együtt venni, és magunknak szüretelni mindig csak az éppen szükséges mennyiséget.



Részletes eredmények és érdekességek a Szupermenta honlapján:



ARANY GABONA, AZAZ A KÖLES

A köles nem az élelmiszerek szupersztárja, pedig régen szokás volt arany gabonának is hívni. Mára azonban már nem lengi körül akkora misztikum. A maga szerény módján elvan és rendkívüli hatékonysággal teszi a dolgát, ami maga a táplálás.

Az egyik legrégebben fogyasztott gabonafélének, amely korábban sokkal nagyobb szerepet kapott az étrendünkben, mint ma. Egyik népmesénkben például együtt szerepel Mátyás királlyal, ami nem csoda, hiszen a köles annyira jótékony hatású, hogy receptre kellene felírni, de szerencsére recept nélkül is kapható. Nézzük tehát, miért együnk kölest!

A köles könnyű, így nem fekszi meg a gyomrunkat, rostdús, vagyis nem terheli meg az emésztésünket, mégis igen tápláló, hiszen vitaminokban és ásványi anyagokban (magnézium, mangán, foszfor, cink, vas), sőt fehérjében is rendkívül gazdag. Csak B-vitaminból annyiféle (tudományos elnevezésükkel niacin, folsav, riboflavin, tiamin, piridoxin) van benne, amiből kijönne egy öttusacsapat, tartalékkal együtt. Ráadásul azon gabonafélék közé tartozik, amelyek nem tartalmaznak glutént.

Mindezek mellett lúgosító hatása és antioxidánsokban is gazdag. Prebiotikus hatása is ismert, ami sokkal jobb, mint ahogyan hangzik, mert ez azt jelenti, hogy jótékonyan hat az emésztőrendszerben lévő hasznos baktériumokra.

A kölest száraz, hűvös helyen tároljuk, és felhasználás előtt alaposan mossuk át. Édesen és sósan elkészítve is élvezetes eledel.

Fahéjas-almás köles

Hozzávalók:

2 db alma
fél citrom leve
3 evőkanál cukor
1 l tej
12 dkg köles,
őrölt fahéj

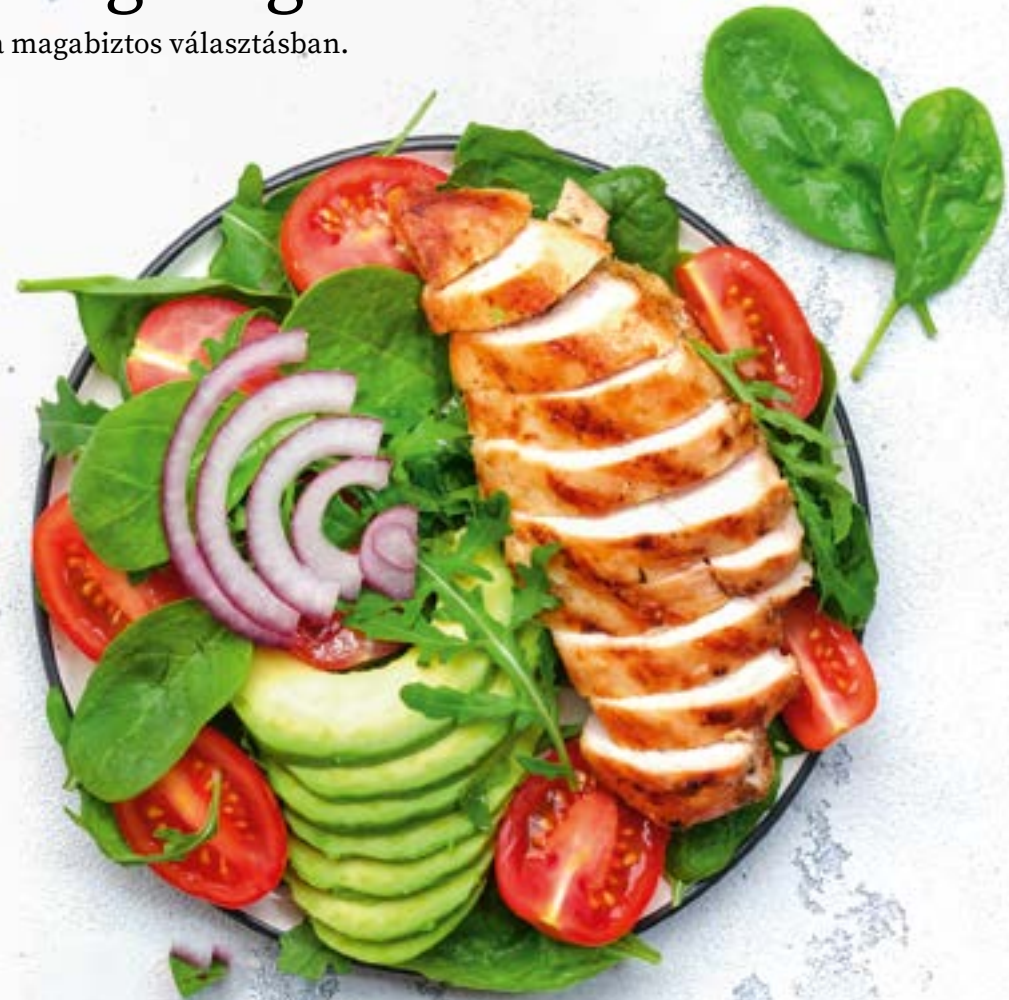
Elkészítés:

Az almákat meghámozzuk, kimagozzuk és felkockázzuk, majd meglocsoljuk a fél citrom levével. Puhára pároljuk 2 evőkanál cukorral és 1-2 evőkanál vízzel.

A tejet felforraljuk, hozzá tesszük a kölest, majd alacsony hőfokon, sűrűn kevergetve, kb. 15-20 percig – a köles megpuhulásáig – főzzük. Amikor ez megtörtént, hozzákeverjük a maradék cukrot és a párolt almákat. Végül tálkákba elosztva, fahéjjal megszórva tálaljuk.



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



		MOTOR, TRÉFÁSAN RÓMAI HATOS			TARISZNYA, RÉGIESEN ÖSSZE-KUSZÁL	TALLIUM VEGYJELE	JELENKORI, AKTUÁLIS	MEGFEJTÉS 2. RÉSZ
		LÉGZÉSI BETEGSÉG						
		VAD, FÉKTELEN (LÓ)						
		FÉRFINÉV				ELSŐ OSZTÁLYÚ, RÖVIDEN DEFORMÁL		
		HA SZÜK-SÉGES AZONOS BETŰK					BŐR VEGYJELE KIHALT FU-TÓMADÁR	
„A” BRONZ-ÉRMES AMERIKAI, RÖVIDEN	MEGFEJTÉS 1. RÉSZ	GÖRÖG ÁMÍTÁS-ISTENNŐ	ELŐÍRÁS, SZABÁLY	SORS IS-TENNŐJE A GÖR. MITO-LÓGIÁBAN	DOKTOR, RÖVIDEN ARRÁFELE!	FAKORONA GRAFIKUS, SZOBRÁSZ (JÁNOS)		
						BIBLIAI BÁRKÁS TÉLI FEJFEDŐ		
						NYOMÁS MÉRTEKE. CSEH TELEPÜLÉS		
HULLÓ-CSILLAG REPÜLÉSI					DOMBORÚ, ÖBLÖS ARAB FÉRFINÉV		ELEKTRON FÉMEK FELÜLETÉN KÉPZŐDIK	
ITTRIUM VEGYJELE FESZESSÉ-GÉT VESZTI		BIRTOKOL KALANDÓ-ZÓ KÜRTÖS VEZÉR				TEST-MOZGÁS VÉKONY FÉMLAP		
						GÖRÖG EREDETŰ NŐI NÉV KIKAPÁS		
FLUOR TENGER, ÓCEÁN, ANGOLUL				JAPÁN VÁROS ÁTLAGOS, RÖVIDEN			ZŰR HATÁRAI! CSERSAV KÖZEPE!	
KÉTHELY RÉSZEI KÖR SUGARA		ANNAK ELLENÉRE JÁTÉK KEZDETE!		MÁJUS ELEJE! MOLIBDÉN VEGYJELE		DÍSZ-VACSORA FÖLDET FORGAT		
				IDŐJÁRÁS VÉDŐ-SZENTJE KÁLIUM				LUXEM-BURG AUTÓJELE
TETEJÉRE POTTYANT	P							

ÚJ HULLÁM A KONYHÁBAN

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
nebihoktatas.hu

ISSN 2064-1621 1



Európai Unió
Európai Mezőgazdasági
Vidékfejlesztési Alap



A VIDÉKI TÉRSÉGEKBE BERUHÁZÓ EURÓPA



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