nébih

2023/03 INGYENES

KONYHASZIGET

Biztonság, minőség, szeretet az ünnepi asztalnál

Mi fán terem a naspolya?

Karácsony stressz és pazarlás nélkül

Mákszemnyi igazságok

élbc

nébih

SZÉCHENYI 2020

Magyarország Kormánya

Európai Unió
Európai Mezőgazdasági Vidékfejlesztési Alap

A VIDÉKI TÉRSÉGEKBE BERUHÁZÓ EURÓPA

Biztonság, minőség, szeretet *az ünnepi asztalnál*

Mindennapjainkban nagy a zűrzavar. A tökéletes karácsonyra való törekvés sokak számára igen kimerítő lehet. Nagybevásárlás, takarítás, ajándékkészítés, családi programok torlódnak egymásra. Ha vége a karácsonynak, a két ünnep között távoli rokonokat látogatunk, ha hazaértünk, máris a szilveszterre készülünk. És bár alig vártuk az ünnepi időszakot, így nehéz élvezni. Ezeket a napokat mégis az év kedvenc részévé varázsolhatjuk, ha végre lelassulunk kicsit és nem rohanunk. Siettünk eleget egész évben.

A Nébih – még ha sokszor láthatatlanul is – ott ül a családi asztalnál. Ott van a nagybevásárlásnál, ahol a Szuper-menta tesztekkel és a Kiváló Minőségű Élelmiszer védjeggyel segít eligazodni a számtalan termék között. Megbízható támpontot nyújt, hogy a lehető legjobb minőségű élelmiszer kerüljön a tányérokra.

Ott van a konyhában, a hűtőben és a vágódeszkákon, hogy tanácsaival a biztonságos ételkészítés alapja legyen. Ott van a fakanalakban, hiszen receptjeivel segíthet új ízeket, ötleteket csempészni az ünnepi időszakba.

Ott van a fenyőfa kiválasztásánál, amikor mi magunk sem tudjuk, hogy vágott vagy gyökeres fenyőre akasszuk idén a díszeket. És ott van akkor is, amikor már megint túl sokat főztünk az ünnepekre. Segít a maradékmentésben a Maradék nélkül ötleteivel, hogy egy falat élelmiszer se menjen kárba.

Azért a Nébih nem ül ott a nagy beszélgetéseknél, a rég nem látott családtagok találkozásánál. Nincs ott az öleléseknél. De mindent megtett, hogy ez az időszak a biztonságos élelmiszereken túl, a lelassulásról és a szeretetről szóljon az otthonokban. Mindez pedig szükséges ahhoz, hogy a következő, előttünk álló évet megújult energiával, feltöltődve tudjuk kezdeni. Annyi erővel, ami kitart majd a jövő karácsonyig.

Szeretetben gazdag kellemes ünnepeket és boldog új évet kívánok minden Kedves Olvasónak!

dr. Nemes Imre, a Nébih elnöke

Ünnepi menü KMÉ-vel *fűszerezve*

A karácsony varázsát nehéz megfogni, hiszen nem nyúlhatunk hozzá, mint a gondosan becsomagolt ajándékokhoz. Amihez viszont hozzányúlhatunk, azok az ünnepi ételek. Ilyenkor a szokásosnál is nagyobb gondot okoz, hogy mi kerüljön az asztalra. A legjobbat akarjuk, az pedig az alapanyagoknál kezdődik. KMÉ-védjegyes termékekkel kiváló minőséggel fűszerezhetjük meg az ünnepeket. Hoztunk hozzá egy kis segítséget, hogy mi mindenből lehet válogatni.

Karácsony előtt beköszönt a menüdilemma, a legtöbb háziasszony azon töri a fejét, hogy mi kerüljön az ünnepi asztalra. Vannak, akik már hetekkel előre gondosan megtervezik a menüt és karácsony előtt néhány nappal már ki sem lehet őket robbantani a konyhából. Legyen különleges, tápláló, egészséges, készüljön jó minőségű alapanyagokból. Ezeket a legjobb minőségű termékeket pedig nem kell nagyon keresni. Megteszi helyettünk a KMÉ.

A KMÉ arra hivatott, hogy a legjobb minőségű alapanyagokat találja meg a lehető legtöbb termékkörben. A védjegyes termékek listája folyamatosan bővül, a paletta egyre szélesebb és színesebb, így tökéletes alapot adhat ahhoz, hogy kiváló minőségű ételeket tegyünk az ünnepi asztalra is.

Karácsony reggelén már javában fő a leves, pihen a pácban a hús, az orrunk máris tele isteni illatokkal. Alig várjuk, hogy leüljünk az ünnepi ebédhez, de a reggeli sem maradhat el, ami pedig akár teljes egészében is kiváló minőségű lehet.

Indíthatjuk a napot védjegyes vajaskiflivel vagy vajas foszlós kaláccsal. Az édes bundás kalács például igazán ünnepivé teheti a reggelt. A pékáruk mellé jól illenek a zöldségek (paradicsom, paprika, uborka) és a májas is. Ezekre már megnyílt a pályázási lehetőség. Ha csak egy forró kakaó esne jól kiváló minőségű tejjel, már az is lehetséges!

Az igazi dobpergés az ebédnek szól. A nagybetűs karácsonyi ebédnek, ami az ünnep éke. Legyen szó a hagyományos vagy a különlegesebb ételekről, a KMÉ-védjegyes termékek bármit megízesítenek. Az ünnepi töltött káposztát már megkoronázhatjuk KMÉ-védjegyes tejföllel.

Ahol kötelező fogás a halászlé, ott szinte kötelező ilyenkor védjegyes gyufametélttel gazdagítani. Ha húsleves van terítéken, ahhoz védjegyes csigatészta dukál. De KMÉ-védjegyes száraztésztákból ünnepi köretet is készíthetünk. És van egy extrán jó hírünk. A karácsonyi harcsapaprikás mellé egy olyan túrós csuszát ehetünk, aminek minden alapanyaga kiváló minőségű.

KMÉ | Kiváló Minőségű Élelmiszer

A húsimádóknak sem kell aggódniuk, már friss húsokra is lehet pályázni, házi tyúk, pulyka, sertés, marha, liba, kacsa. Sőt, halra is, ami ilyenkor elengedhetetlen elem a családi asztalon.

Már megnyílt a pályázási lehetőség fagyasztott zöldborsóra és csemegekukoricára is, így az ünnepi rántott és sült húsok mellé nem csak kiváló kukorica-, de francia-saláta is készülhet.

Az ünnepi menüsor koronája pedig a desszert. Azt nem tudjuk garantálni, hogy KMÉ-védjegyes vajjal nem fog kirepedni a bejgli, de azt igen, hogy kiválóbb lesz. És ez igaz minden vajjal készült süteményre.

A desszerthullám elkísér minket egészen újévig. A babona szerint minél gazdagabban töltjük a rétest, annál gazdagabbak leszünk a következő évben. Hogy ne csak gazdagságban, de kiválóságban is bővelkedjünk, töltsük meg KMÉ-védjegyes túróval!

A szilveszteri pogácsát pedig érdemes védjegyes sajttal megszórni. Ha szilveszter, akkor retró szendvics. Ezt elkészíthetjük védjegyes vajjal, sajttal és többféle szalámival. De kiváló minőségű virslivel is köszönthetjük az új évet.

Kiváló fogások után a szomjat is kiváló termékekkel célszerű oltani. Habár a szilveszteri pezsgő még nincs közte, de már pályázható a védjegy a közvetlen préselésű almalére és gyümölcsszörpre.

A laktózérzékenyeknek sem kell aggódni. Ők sincsenek kizárva a kiválóságból, hiszen számos laktózmentes alapanyag is van a KMÉ-védjegyes termékek listáján.

A karácsonyi-újévi kiadós ünnepi menük után (és a kalóriákban ugyancsak bővelkedő farsangi lakomák előtt) jól esik pihentetni a szervezetünket és kicsit kímélni a gyomrunkat. A KMÉ-t ehhez is segítségül hívhatjuk. Kiváló minőségű joghurttal és kefirrel támogathatjuk a bélflóránkat. A védjegyes joghurt és kefir amellett, hogy garantáltan kiváló minőségű, nagyon tápláló és változatosan felhasználható a nap bármely szakában.

A KMÉ-védjegyes termékeket pedig ne felejtsük el az új évben sem keresni!
A kiváló minőségű termékeknek minden asztalon helye van!

Mi fán terem *a naspolya*

Ha elküldenek a piacra naspolyáért, tudod mit keress? Csúnyácska és nehezen beszerezhető. Talán emiatt sem olyan népszerű manapság a naspolya. Pedig érdemes felfedezni ezt az ízletes és értékes téli szezongyümölcsöt, mert valóságos vitaminbomba.

Díszfának is ültethető, mégis terebélyes bokorra emlékeztető növény az alma, a körte és a birs rokona. A naspolya különleges alakú gyümölcse utóérő, vagyis a fáról leszedve még nem fogyasztható, a belseje krémszínű és kemény. Éretlenül, az időjárástól függően október végén vagy novemberben szedik le, miután a dér már megcsípte, mert ettől lesz ízletes a húsa. A szedést követően pár héten át hideg, száraz helyen kell tárolni. December végére a gyümölcsök megpuhulnak, színük sötétebbé válik, így az új évet akár ezzel a vitaminbombával is indíthatjuk.

Miért edd?

A naspolya majdnem az összes komplex B-vitamint tartalmazza, és olyan fontos ásványi anyagokat is, mint a vas, a réz, a kálcium és a mangán. Hatásos az emésztési problémákra, erősíti a csontokat, serkenti az immunrendszer működését és koleszterinszint-csökkentő is. Kevesen tudják, de több C-vitamint tartalmaz, mint az alma. A naspolyát a természetgyógyászatban is használják már elég régóta, mégpedig gyulladáscsökkentő hatása miatt – szájüreg-, és garatgyulladások kezelésében hatásosan segít. A magjából készült teát pedig vesekő ellen ajánlják.

Hogyan (v)edd?

A piacokon legtöbbször éretten árulják. Az érett naspolya puha, romlottnak tűnhet, héja nagyon vékony, ezért a válogatás során óvatosan kell bánni vele, nehogy megnyomódjon, kiszakadjon. Belseje világosbarna, illata kellemes. Érett állapotban húzzuk le a naspolyáról a héját vagy félbevágva kanalazzuk ki a megpuhult, leveses húsát. És bátran kísérletezzünk vele a konyhában! Ha a héját és magvait szitán átnyomjuk, főzhetünk belőle lekvárt, tölthetjük süteményekbe is.
De a birsalmasajthoz hasonlóan naspolyasajtot is készíthetünk. Jól illik hozzá a fahéj, gyömbér és a szegfűbors. Sőt, főtt, sült húsok mellé is kiváló. Ez a méltatlanul elfeledett gyümölcs, ha beengedjük, derekasan helytállhat az otthonunkban.

Mákszemnyi *igazságok*

Biztosan mindenki emlékszik a menzai mákos tésztára. A mák a magyarok egyik kedvenc süteménytölteléke, az adventi időszakban pedig új értelmet nyernek ezek az apró magok. Bejgli, guba nélkül a legtöbb helyen nincs karácsony. A mák számos módon felhasználható, jótékony hatásai miatt pedig érdemes beépíteni az étrendünkbe.

Az ősi civilizációkban a máknak egészen más jelentőséget tulajdonítottak, mint manapság. A nyers mákgubóban, illetve annak tejnedvében van jelen a kábító hatású alkaloida, ami nem más, mint az ópium. A középkorban bódító, fájdalomcsillapító, érzéstelenítő hatása miatt fogyasztották. Ma is fontos alapanyaga a fájdalomcsillapítóknak, mákból nyerik például a morfint, a kodeint. Az érett, szakszerűen felnyitott gubóból származó étkezési mákszemen ezek az anyagok csupán nyomokban mutathatók ki, azonban a nem megfelelő betakarítás vagy feldolgozás során ezek az alkaloidok a mákszemekre kerülhetnek. Épp ezért, a legtöbb országban szigorúan szabályozzák a termesztését.

Ám a gubóban megrejlő tulajdonképpeni máknak számos jótékony hatása van, amit talán kevesebben ismernek. Összegyűjtöttük a legfontosabbakat.

Sok benne a rost, így segíti az emésztést. 2 evőkanál mákban 3,4 gramm rost található. Gazdag kalciumforrás, ezért a csontritkulás megelőzésére is kiváló, jelentős a foszfor, a kálium, a magnézium, a B vitamin, valamint az aminosav-tartalma is. Vérnyomáscsökkentő, görcsoldó hatása van, fogyasztása növeli a szellemi teljesítőképességet, valamint nyugtató hatással van a szervezetre.

Mákvásárlás

A mák kiválasztásánál és tárolásánál a legfőbb szempont a frissesség. Lehetőleg csak annyi mákot vegyünk, amit a közeljövőben biztosan felhasználunk. A mák olajtartalma miatt hajlamos az avasodásra, ezért légmentesen lezárt dobozban, száraz, hideg helyen tároljuk, akár a hűtőben. Fagyasztóban 6 hónapig eltartható.

A gubóban megbújó temérdek mag egyébként a termékenység és a jólét szimbóluma volt. Ezeknek a babonáknak hála eszünk karácsonykor mákos süteményeket, és ezért szórták meg az ifjú házasokat sok évszázadon keresztül mákkal.

Karácsony
stressz és pazarlás nélkül

Főszerepben a hűtőszekrény

A legszebb karácsonyi emlékeink gyakran az ünnepi ízekhez kötődnek, így nem meglepő, hogy a karácsonyi készülődés során kiemelt figyelmet fordítunk a finom ételek elkészítésére. Az idillire tervezett sütés-főzés azonban az ajándékvásárlás és az év végi munkahelyi teendők terhei mellett kimerítő lehet. Ráadásul ilyenkor a mennyiséggel sem spórolunk, hiszen ki fukarkodna a mézeskalácsba sütött szeretettel. A Nébih Maradék nélkül programja összegyűjtötte azokat a hűtőhasználattal kapcsolatos tanácsokat, amelyekkel stressz és pazarlás nélkül telhet a karácsony.

Csináljunk helyet!

Valószínűleg mindenkivel előfordult már, hogy karácsony napján idegesen pakolta ki-be a hűtő tartalmát bízva abban, hogy a sokadik átrendezésnek köszönhetően felszabadul egy kis hely a majonézes krumplisalátának is. Megspórolhatjuk ezt a stresszt, ha már karácsony előtt kiürítjük a hűtőt, és ezzel együtt a fagyasztórekeszt is, gondolva arra, hogy a karácsonyi fogásoknak legyen elég hely. Ez azért is fontos, mert a túlzsúfolt hűtőben nem tud megfelelően áramlani a hideg levegő, ami rontja a hűtési kapacitást és gyorsíthatja az élelmiszerek romlását.

Dolgozzunk előre!

A fagyasztó nemcsak a nagy lakoma után, de már az előkészületek alkalmával is jó szolgálatot tehet. Vannak olyan sütemények, amelyek a fagyasztást követő kiolvasztás után is pont ugyanolyan ízletesek, mintha frissen sültek volna. Hetekkel előre megsüthetjük a bejglit vagy a hókiflit, amit aztán karácsony napján egyszerűen csak ki kell olvasztani. De már azzal is rengeteg időt spórolhatunk, ha a begyúrt tésztát tesszük nyersen a fagyasztóba.

Hideg, de eléggé?

A hűtőszekrényt 0 és 5 °C közötti hőmérsékletre kell beállítani, amelyet egy hőmérő segítségével könnyen ellenőrizhetünk. Erre azért kell kiemelten odafigyelni, mert ha a megadott tartománynál alacsonyabb hőmérséklet uralkodik a hűtőnkben, a termékek megfagyhatnak, ha pedig magasabb, gyorsabban megromlanak. Fontos, hogy még a leghidegebb napokon se tároljuk az ételeinket az udvaron vagy az erkélyen! Ez télen leginkább a számos betegséget terjeszteni képes rágcsálók és madarak miatt aggályos.

2 órás szabály

A hűtést igénylő alapanyagok, ételek 2 óránál tovább semmiképp ne maradjanak szobahőmérsékleten. Ezen a hőmérsékleten 3–4 óra bőven elegendő a kórokozók

elszaporodáshoz. Ám de mi legyen a még meleg ételekkel? Nem ajánlott a meleg ételt közvetlenül a hűtőszekrénybe (sem a fagyasztóba) helyezni, mert az növelheti annak hőmérsékletét, ami hatással lehet az összes többi élelmiszerre. Érdemes várni addig, amíg kicsit kihűlnek, de a legjobb gyakorlat az, ha az ételt kisebb adagokba való porciózással hűtjük ki, vagy a tároló edényt hideg vízbe állítjuk, esetleg jégakkuval tovább gyorsítva a folyamatot. Ideális esetben az étel hőmérséklete legyen körülbelül szobahőmérsékletű mielőtt bekerülne a hűtőszekrénybe.

A maradékok menedéke a fagyasztás

A legtöbb élelmiszer esetében a fagyasztás a legjobb tartósítási mód. A készételek mellett az alapanyagok is remekül fagyaszthatók. Például a linzer vagy zserbókészítés során fel nem használt tojásfehérjét eltehetjük későbbre, vagy a bejgli töltelékéből kimaradt olajos magvak (dió, mák) avasodását is megelőzhetjük fagyasztva tárolással. A lefagyasztandó ételeket adagonként csomagoljuk el, így elkerülhetjük, hogy a szükségesnél nagyobb mennyiséget kelljen a felhasználáskor kiolvasztani. A már egyszer kiolvasztott ételeket ne fagyasszuk le újra! A csomagolásra írjuk rá, hogy mi van benne és mikor fagyasztottuk le, így 2 hónappal később is pontosan tudni fogjuk, hogy mi található az egyes edényekben. A kiolvasztás legbiztonságosabb módja, ha az edényt a fagyasztóból áttesszük a hűtő részbe, és ott kontrollált hőmérsékleten, 0 és 5 °C fok között történik, így nem szaporodnak el az ételben a kórokozók. Ne feledjük ugyanis, hogy a fagyasztás nem pusztítja el a kórokozókat, csak lassítja a szaporodásukat! A hűtőből kivett maradékokat étkezés előtt mindig alaposan forraljuk fel, így védekezhetünk leginkább az élelmiszerfertőzésekkel szemben.

Nyerjen hűtőt karácsonyra!

A Nébih Maradék nélkül programja idén karácsonyra egy különleges hűtőhasználati útmutatót állított össze, amely hasznos segítséget nyújt ahhoz, hogy biztonságos és fenntartható módon tárolhassuk az élelmiszereket.
A kiadvány megjelenése alkalmából egy nyereményjátékkal is készültek, amelynek szerencsés nyertese egy Electrolux hűtőszekrényt tehet a karácsonyfa alá.

A játékra december 1. és 22. között lehet jelentkezni a maradeknelkul.hu oldalon.

A stresszmentes bejglisütés titka

A háziasszonyoknak olyan a bejglirepedés, mint a férfiaknak a karácsonyfa faragása a talpba. Rettegnek tőle. A bejgli tökéletességét azonban nem az mutatja, hogy kireped-e vagy sem. Ha valaki emiatt mégsem mer belevágni az elkészítésébe, akkor a bejgli szelet lehet a megoldás. Bejgli is, sütemény is, mutatós is, ráadásul ez biztosan nem reped ki. Mutatjuk az alapreceptet, ezúttal diós töltelékkel.

BEJGLI SZELET

Hozzávalók
Tészta

500 g finomliszt
11 g friss élesztő vagy 3g szárított
65 g porcukor
4 g só
2 tojássárgája (+1 tojás a kenéshez)
210 g vaj vagy margarin
125 ml tej

Diótöltelék
400 g darált dió
240 g porcukor
1 citrom reszelt héja
12-14 evőkanál tej
100 g mazsola (ízlés szerint)

Elkészítés:

A lisztet, sót, porcukrot összekeverjük és elmorzsoljuk a zsiradékkal. Hozzáadjuk a tojást, a tejben felfuttatott élesztőt és kidagasztjuk. Három egyenlő részre osztjuk, folpackba csomagoljuk és hűtőbe tesszük minimum 1 órára, de akár két napra is. Közben elkészítjük a tölteléket. A darált diót a porcukorral és a citromhéjjal elkeverjük, majd annyi tejet adunk hozzá, hogy krémes legyen. Ízlés szerint adhatunk hozzá rumba áztatott mazsolát. Egy kb. 35*25-ös tepsit kibélelünk sütőpapírral, kinyújtjuk az első tésztát, a tepsire rakjunk. Rákenjük a töltelék felét. Mehet rá a második lap, majd arra a töltelék, és végül lefedjük a harmadik lappal. Egy tojást kettéválasztunk, először a sárgájával alaposan lekenjük a bejgli tetejét, majd 45-60 percre hűtőbe tesszük száradni. Ezután a fehérjével is lekenjük, majd ugyanúgy száradni hagyjuk. Közben a sütőt 180 fokra előmelegítjük. Sütés előtt fogpiszkálóval megszurkáljuk a süteményt és 35-40 perc alatt készre sütjük.

Üvegbe zárt *ajándékok*

A gasztroajándékok egyre nagyobb népszerűségnek örvendenek. Hoztunk néhány ötletet, amit csinos üvegbe zárva a fa alá tehetünk.

Házi ételízesítő: sok zöldséget reszelj le, sózd meg, fűszerezd, majd szárítsd!

Házi fűszersó: durva, nagy szemű sót keverjünk össze tetszőleges fűszerekkel (bors, chilipehely, rozmaring, kakukkfű köménymag, római kömény vagy bármilyen szemes fűszerféle) Kissé törjük össze, majd keverjük el sóval.

A **narancshéj**at remekül lehet kandírozni, olvasztott csokoládéval cifrázva abbahagyhatatlan. De készíthetünk narancslekvárt is.

Lilahagymából elkészíthetjük a jolly-jokert, a **lilahagymalekvár**t, ami steak mellé, hamburgerhez, húsgombóchoz, sajthoz és grillezett zöldségekhez is remekül illik.

A **házi granola** is tökéletes ajándék lehet, megkönnyíthetjük vele szeretteink rohanós reggeleit az új évben

A NAGY KARÁCSONYFA *dilemma*

A karácsonyfa minden családban sarkalatos pont. Vágott? Gyökeres? Mű? Sokan környezetkímélő megoldásnak tartják, és élő fenyőt választanak. A gyökeres fa feldíszítése és lakásban tartása az élő növény szempontjából kockázatos, de túlélhető.

Az élőfenyő varázsa vitathatatlan, de egyesek szerint a természetnek ártunk azzal, ha karácsonyra élő növényt vágatunk ki csak azért, hogy néhány napig tündököljön a lakásunkban. Azonban ezeket a fenyőket nem az erdőből vágják ki, hanem kimondottan vágásra szánt ültetvényekben karácsonyfának nevelik.

A gyökeres fák körül is van mit tisztázni. Ezeknek a fenyőknek egy része nincs rendesen begyökeresedve, hiszen röviddel az értékesítés előtt ültetik őket a konténerbe. A meleg lakásban a növényt stressz éri, a párologtatása fokozódik, nem tud megfelelő vizet felvenni és legyengülhet, míg a díszítés során a fa tűlevelei is megsérülhetnek. Amikor pedig ünnepek után ki kellene ültetni, a talaj ültetésre alkalmatlan.

Mégis mire figyeljünk?

A földlabdás fenyőt legalább 5 cm-rel nagyobb átmérőjű edénybe ültessük. Az ültetést jóval a felhasználás előtt végezzük, a talajt jól tömörítsük és rendszeresen öntözzük.

Ha konténeres fenyőt vásárolunk, a lomb felfelé való húzogatásával ellenőrizhetjük, hogy jól be van-e gyökeresedve. Amíg lehet, a szabadban, majd hűvös, világos helyiségben tartsuk, azért, hogy a növény számára a meleg lakás okozta stresszt a lehető legkisebbre csökkentsük.

A fenyőfának az ünnepek idejére a világos, legfeljebb 15 fokos helyiség az optimális. Ha ennél melegebb van, a fa egészsége érdekében minél rövidebb ideig gyönyörködjünk benne. Hosszabb fagymentes időszakban ültessük ki, tavasszal gondoskodjunk tápanyag-utánpótlásról, és az őszig tartó rendszeres öntözésről.

Itthon is lehet már élő földlabdás fenyőfát kölcsönözni, melyet a kereskedőkhöz vissza lehet vinni, majd azt újraértékesítik.

Karácsonyfa-újrahasznosítás

A vágott fenyőt sokféleképpen fel lehet használni vagy újrahasznosítani. Fatüzeléses kazánt nem érdemes befűteni vele, mert a magas gyantatartalma miatt károsíthatja a fűtőberendezést és a kéményt is, ezért jobb, ha szakértőkre bízzuk az eltüzelését.

nébih VÁLASZOL

Karácsonyhoz közeledve olvasóink ünnepi kérdései közül válogattunk.

Élelmiszerbiztonsági szempontból mire ügyeljek az ünnepi bevásárláskor?

Mindenekelőtt tervezzük meg az ünnepi menüt, majd írjunk bevásárlólistát. Vásárláskor legyen nálunk elegendő és megfelelő táska, például a hűtött termékekhez való. Fontos, hogy csak tiszta, megbízható helyen vásároljunk! Ha túl olcsó egy termék, inkább gyanakodjunk. Sérült, szennyezett csomagolású, bontott terméket sose vegyünk meg, de akkor is „hagyjuk ott", ha a szaga, a színe eltér a megszokottól. Jelezzük a problémát egy eladónak.

Darált húst csak jól ismert helyen vásároljunk, és minél hamarabb használjuk fel, mivel felületén a mikrobák képesek rohamosan elszaporodni. A citrom és a narancs héját csak alapos tisztítás után tegyük a süteményekbe. Körültekintően ellenőrizzük a mákot és a diót is, nincs-e benne szennyezettség, törmelék, molyosodásra utaló jel.

Mire figyeljek, ha lovat ajándékoznék egy szerettemnek?

Első lépésként mérjük fel, a megajándékozott tud-e gondoskodni az állat szükségleteiről, például a napi mozgatásáról. Érdemes a kiszemelt lovat vásárlás előtt állatorvosi vizsgálatnak alávetni. Ilyenkor azt is ellenőrizzük, hogy az okmányaiban azok az azonosító jegyek (égetett bélyegzés, mikrochipes megjelölés) szerepelnek-e, amelyeket a lóról is leolvashatunk.

A lovaknak lóútlevéllel kell rendelkezniük, mely tartalmazza a ló adatait, az azonosításhoz szükséges szöveges és grafikus színjegy leírását, az összes addigi tulajdonos adatát és az állatorvosi bejegyzéseket. Fontos, hogy vásárláskor a lóval együtt meg kell kapnunk a lóútlevelet is! Ennek melléklete – a tulajdonjogot igazoló – ún. lótulajdonos nyilvántartó betétlap, amit adásvételkor mindkét félnek, valamint a tanúknak sajátkezűleg kell aláírnia. A tulajdonosváltozás bejelentése az új tulajdonos kötelezettsége, amelyet hét napon belül kell megtenni.

TIPP

A lovak is önálló személyiséggel bírnak, így nem elhanyagolható az összhang és a szimpátia ló és lovasa között. Épp ezért célszerű, ha a lovat együtt választjuk ki az ajándékozottal.

Élelmiszerlánc-biztonsági témákban kérdezze közvetlenül a Nébih szakembereit a komment@nebih.gov.hu email-címen!

INSTANT *kakaóitalporok*

A téli időszakban igazán jól tud esni egy bögre finom, forró kakaó. A Szupermenta 100. terméktesztjén most az instant kakaóitalporok kerültek a középpontba. Itt vannak a részletek és az eredmények!

Instant kakaóitalpor körkép

Jubileumi tesztünkön instant kakaóitalporokat vizsgáltunk: összesen 34 termék került nagyító alá. A tesztelt italporok közül 30 hozzáadott cukorral készült, hármat édesítőszerrel, egy terméket pedig cukor és édesítőszer hozzáadása nélkül állítottak elő. A vizsgálatban 18 olyan instant kakaóitalpor szerepelt, melyeket vitaminokkal és/vagy ásványi anyagokkal dúsítottak. Származásukat tekintve 23 külföldi és 11 magyar előállítású volt, tömegük pedig 15 és 1300 gramm között mozgott.

A vizsgálat részletei

A Nébih laboratóriumaiban végzett élelmiszerbiztonsági- és minőségi vizsgálatok részeként sor került többek között a mikrobiológiai mérésekre, valamint a termékek cukor-, rost- és gluténtartalmának ellenőrzésére is. Ezeket az eredményeket megfelelőnek találták a szakembereink. Megmérték a dúsított kakaóitalporok vitamin- és ásványianyag-tartalmát is. A mért értékek megfeleltek a jelölésen szereplőknek, három termék esetében azonban a receptúrában túl kevés hozzáadott vitamin mennyiséget határoztak meg. Ezeknél a termékeknél ugyanis az elkészített kakaóitalokban már nem jelentek meg jelentős mennyiségben a vitaminok, így pedig a hozzáadott vitaminok mennyisége nem felelt meg a dúsított élelmiszerekre vonatkozó jogszabályi előírásnak. Az érintett élelmiszer-vállalkozó ellen hatósági eljárás indult, a termékek receptúráját módosítani fogják.

A tesztelt termékek csaknem felénél fordultak elő jelölési hibák. Gond adódott – többek között – a termékek megnevezésével, a tápértékjelöléssel és az összetevők feltüntetésével.

Szupermenta-tipp

A kínálatban szereplő instant kakaóitalporok kakaó- és cukortartalma széles skálán mozog, emellett találkozhatunk vitaminokkal és ásványi anyagokkal dúsított termékekkel is. Tehát vásárláskor érdemes figyelmesen megnézni a csomagoláson feltüntetett információkat, hogy a számunkra legmegfelelőbb kakaóitalport válasszuk.

SZUPER nébih menta

A lényegi összetevő, azaz: a kakaópor-tartalom

Ennél a termékkörnél elengedhetetlen volt, hogy megnézzük, milyen kakaóport tartalmaznak a termékek, és mekkora mennyiségben fordulnak elő bennük. Az italporok kakaópor-tartalma igen széles skálán, 8% és 55,6% között mozgott. 31 termék zsírszegény kakaóport, két termék kakaóport, egy pedig kakaómasszát, kakaóport és zsírszegény kakaóport is tartalmazott.

A legkedveltebb instant kakaóitalporok

A 100. terméktesztünkön is sor került a kedveltségi vizsgálatra, melyen ezúttal is szakértők és laikusok értékelték a termékeket. A külső megjelenést, az állományt és az illatot por alakban, valamint a termékek receptúrájának megfelelően elkészített ital formájában egyaránt pontozták. A kész italok esetében pedig természetesen az íz értékelése sem maradhatott el.

Tudta?

Hazánkban a Magyar Élelmiszerkönyv 1-3-2000/36 számú előírása szerint kakaónak, kakaópornak nevezzük a tisztított, hántolt és pörkölt kakaóbabból nyert por alakú terméket, amelynek legfeljebb 9% vizet és legalább 20% kakaóvajat (szárazanyagra számítva) kell tartalmaznia. A zsírszegény kakaó, zsírszegény kakaópor olyan termék, amely kevesebb mint 20% kakaóvajat tartalmaz a szárazanyag tömegére számítva.

1 Rioba Instant kakaó italpor
1000 g, 1939 Ft/kg

2 Auchan Cao Kido Instant kakaóital granulátum
400 g, 2298 Ft/kg

3 Nesquik Extra Choco Instant kakaó italpor
390 g, 5126 Ft/kg

A RASFF karácsonykor is *vigyáz ránk*

Az EU élelmiszer- és takarmánybiztonsági riasztási rendszere (RASFF) gyors információcserét biztosít a tagállamok között kockázatos élelmiszer, élelmiszerrel érintkező anyag vagy takarmány esetén. Bár vadhúst nem fogyasztunk sűrűn, mégis kedvelt csemege, különösen az ünnepi időszakban, azonban a vadhúsoknál is fontos odafigyelnünk az élelmiszerbiztonságra.

Néhány vadhússal kapcsolatos kockázat és bejelentés:

A termékek nem megfelelő kezelése során a húsok kórokozókkal szennyeződhetnek, pl. *Salmonella*-val (2021.5646), de nem régiben shigatoxin-termelő *E. coli*-t mutattak ki Új-Zélandról érkezett szarvashúsban. A fertőzés súlyosabb szövődménye lehet pl. vérzéses vastagbélgyulladás vagy vesekárosodás. A rendszernek köszönhetően a terméket még idejében kivonták a forgalomból. (2023.4275)

Előfordul, hogy vadhúsban megnövekedett ólomtartalmat mérnek, ha az állatot ólomsörétes puskával ejtették el. Ilyenkor nemcsak a hús, de az abból készült termékek is kockázatosak. Nemrégiben vaddisznószalámiban mértek magas ólomtartalmat (2023.4974), de esetenként kisállateledelben is mutattak már ki, pl. vadhúsból készült kutyáknak szánt jutalomfalat esetében (2021.0486). Az ólom mérgező anyag, amely a szervezetben felhalmozódik, és károsítja a fejlődésben lévő idegrendszert.

A vadhús tartalmazhat élősködőket is. Az őz, a vaddisznó és a szarvas olyan parazitákat hordozhatnak, mint pl. a *Toxoplasma* vagy a *Trichinella*. A hús emésztése során a lárvák a véráramba, izomzatba jutnak és gyomor-bélrendszeri gyulladást, izomfájdalmat, idegrendszeri tünetet okozhatnak. Magyarországon az utóbbi években nem, vagy csak néhány eset fordult elő, amiket házi vágásból származó hús, valamint vaddisznóhús fogyasztása okozott. (2017.0344)

Fontos, hogy nem ellenőrzött magánvágásból vagy vadászatból származó hús, valamint annak felhasználásával készült hústermékek fogyasztása kockázatot jelenthet. Kizárólag egészséges állatot szabad leölni, feldolgozni. A parazita csak nyers vagy nem megfelelően átsütött-megfőzött húsok fogyasztásakor jelent veszélyt, az alapos sütés-főzés hatására elpusztul. Gondoljunk erre akkor is, amikor nyers húst kóstolgatunk ízesítésnél!

Hívja a Nébih Zöldszámát, *de ne mindig!*

Azt már szinte mindenki tudja, hogy a Nébih Zöldszáma (80/263-244) a nap 24 órájában ingyenesen hívható, de a funkciójával sokan nincsenek tisztában. A Zöldszám kizárólag az élelmiszerbiztonsági problémák és szabálytalanságok bejelentésére szolgál.

Hívja!

Minden esetben, amikor élelmiszerbiztonsági szabálytalanságot észlel. Például, ha:

- lejárt a termék minőségmegőrzési/fogyaszthatósági ideje;
- nincs a terméken magyar nyelvű leírás, a termék összetevőiről, eredetéről megfelelő információ vagy egyéb szempontból hiányos a jelölés;
- fogyasztásra alkalmatlan egy adott termék (idegen anyagot/kártevőt tartalmaz vagy romlott);
- nem megfelelő/sérült az élelmiszer csomagolása;
- az értékesítés körülményei nem biztonságosak, pl. nem megfelelő az egység higiéniai környezete vagy a dolgozók higiéniája/munkaruhája;
- nem kielégítő a hulladékkezelés az élelmiszervállalkozásnál;
- kifogásolható a bevásárlókocsi/bevásárlókosár higiéniája;
- nem tüntetik fel vagy kérésre sem adják ki az allergének listáját;
- ételmérgezés történt (orvosi lelettel alátámasztva);
- illegális élelmiszeripari egységek működésének gyanúja merül fel.

Továbbá az alábbi esetekben:

- ha nem megfelelőek az állattartás/ebtartás vagy az állattartó telep működésének körülményei;
- ha elhullott vadállatot szeretne bejelenteni;
- ha nem megfelelő permetezési eljárást tapasztal, pl. a permetszer átjut a szomszédba;
- ha parlagfűvel szennyezett területet szeretne bejelenteni.

Ne hívja!

- Ha a termékek/szolgáltatások árazásával van problémája;
- ha egészséges, élő (vad)állatot lát, ami zavaró a környezet számára;
- humánegészségügyi probléma/fertőzés kapcsán, ami nem köthető élelmiszerhez (pl. ágyi poloska, galambürülék, hajléktalan a társasházban);
- élelmiszerhez nem köthető használati tárgy problémája miatt (pl. mosógép, fűnyíró, autó);
- gyógyszerekkel kapcsolatos probléma;
- szennyvíz- és ivóvízprobléma;
- szúnyoggyérítés;
- nem megfelelő, zavaró zajhatások/hanghatások, egységek-boltok előtti randalírozás, zajongás, ivás, dohányzás;
- ha nem adnak számlát;
- ha nem megfelelő a dolgozók viselkedése, hozzáállása.

Hír*morzsák*

Nébih-utcatárlat az étel iránti tisztelet jegyében

Utcatárlatot mutatott be a Nébih a Maradék nélkül program rajzpályázatának legkiemelkedőbb pályaműveiből. A „Nagyi szerint” pályázatra érkezett alkotásokból kiderül, hogy a gyermekek sokféle pazarláscsökkentő konyhai praktikát tanultak a nagyszülőktől. A kiállított rajzok a hivatal II. kerületi központjának kerítésén tekinthetők meg 2024. január végéig a Kitaibel Pál utca és a Kis Rókus utca találkozásánál.

A kórokozók nem pihennek, a védekezés sem lazíthat

Párhuzamosan három állategészségügyi és állatvédelmi kampányt indított útjára a Nébih 2023 őszén az Európai Unió társfinanszírozásával. A komplex kommunikációs eszközök (cikkek, infografikák, közösségi média posztok) az afrikai sertéspestis megelőzése, a veszettségmentesítés és a malacfarokkurtítás visszaszorítása kapcsán is a felelős állattartói magatartás fontosságára és a legfőbb járványvédelmi intézkedésekre hívják fel a figyelmet.

Jövőre a Mezőgazdasági Múzeumba költözik a Nébih

Nem, nem teszi át a székhelyét a hivatal a közgyűjteménybe. Ehelyett egy egyedülálló, interaktív „Nébih-részleg” kialakítását kezdték meg a két intézmény szakemberei. A 2024 első felétől látogatható installáció célja, hogy a múzeumba érkező iskolások megismerhessék, sőt játékos formában kipróbálhassák a termőföldtől az asztalig tartó élelmiszerlánc-folyamatokat. Ehhez kapcsolódóan, egy videófilm segítségével, a Nébih élelmiszerlánc-biztonsági munkájáról is képet kaphatnak a gyerekek

A Konyhasziget 2023/2. szám keresztrejtvényének megfejtése:

A KONYHAI HULLADÉK FELE KOMPOSZTÁLHATÓ

Gratulálunk a helyes megfejtést beküldőknek! A nyerteseket levélben értesítjük.

11. ÉVFOLYAM, 2023/3.

FELELŐS KIADÓ
Nemzeti Élelmiszerlánc-biztonsági Hivatal (Nébih)
1024 Budapest, Keleti Károly utca 24.

NÉBIH ZÖLDSZÁM +36 80 263 244

FOTÓK: Adobe Stock, Nébih, Shutterstock, Freepik

TOVÁBBI INFORMÁCIÓK
portal.nebih.gov.hu
maradeknelkul.hu
szupermenta.hu
kme.hu

ISSN 2064-1621 1

ÁZOTT, NYIRKOS
NORVÉG AUTÓJEL
CERUZA-BÉL
IGEN, ANGOLUL
A TANULÓ VEZETŐ JELE
FÉL VERS!
...-LELKI; ODAADÓ (BARÁT)
A MEG-FEJTÉS 1. RÉSZE
S
SPORT-MEZ
EGYIK VÁR-MEGYÉNK
TÍZBEN VAN!
SOVÁNY LÓ
KEFE-DARAB!
FAZEKAS (TÁJSZÓ)
BORÓKA-PÁLINKA
TUDATLAN
KORALL-BÓL KÉSZÜLT FŰZER
A MEG-FEJTÉS 2. RÉSZE
SÚLY-GOLYÓT HAJÍT
ÚTSÁV VÉGE!
HASADÁS KELETKE-ZIK RAJTA
KIS-CSIRKE
INNIVALÓ
EME
KINCSET MEG-TALÁL
MECSEKI CSÚCS
MÉR-LEGEL
A TÖB-BES SZÁM JELE
ELVÁR
CSOR-DULTIG
SIETVE ÍR
PÁRATLAN MÓKA!
DUGÓ ANYAGA
... NAP; 48 ÓRA
KISSÉ ELŐBB!
NOÉ HAJÓJA
BELÜL TÉP!
BP.-I PÁ-LYAUDVAR
TA-RISZNYA
MARI-ONETT
TISZALÚC FOLYÓJA
A TE TULAJ-DONOD
AJTÓN-ÁLLÓ
KÖLY-KEDZIK
DÍSZES KIRÁLYI ÜLŐHELY
IRODAL-MI REN-DEZVÉNY
VÉGTAG RÉSZE
AUTÓ-MÁRKA
TISZTELT, RÖVIDEN
AZON A HELYEN
RAKAMAZ HATÁRAI!
NŐI NÉV
APRÓ
NÉMÁN LÉPŐ!
ABBAN AZ IDŐBEN
INDUL AZ UTAZÁS!
ÁSÍTÁSRA KÉSZTETŐ
ENERGIA, RÖVIDEN
AMPER, RÖVIDEN
É
PUTNOK CENT-RUMA!

Minden századik megfejtőnk praktikus ajándékot nyer!

A játékban bárki részt vehet, azonban a megfejtés beküldésével hozzájárul személyes adatainak a Nébih honlapján közzétett feltételek szerinti kezeléséhez. **portal.nebih.gov.hu/adatkezelesi-tajekoztato**

Várjuk megfejtéseiket (névvel, címmel) a **konyhasziget@nebih.gov.hu** e-mail-címre vagy a **1537 Budapest, Pf. 407** postafiókcímre. Kérjük, hogy a címzésre feltétlenül írják rá: **Nébih-KKI, Konyhasziget**.

Egy játékos csak egy beküldött megfejtéssel vehet részt a sorsoláson!
Beküldési határidő: **2024. január 31.** Nyereményeiket postán küldjük el.

nébih

KÖVESSEN MINKET!

KMÉ | Kiváló Minőségű Élelmiszer

nébih SZUPER menta

Maradék nélkül maradeknelkul.hu

TOVÁBBI INFORMÁCIÓK:

kme.hu
szupermenta.hu
maradeknelkul.hu

portal.nebih.gov.hu
facebook.com/nebih.hu
instagram.com/nebih_hun/
youtube.com/c/NEBIHvideok/
linkedin.com/company/nebih/
twitter.com/nebih_hun/