

KONYHASZIGET



KREATIVITÁS A KONYHÁBAN

FŰSZEREZD MEG!

Minőséggel, jókedvvel, fantáziával

Biztonságos kreativitás *a mindennapokban*

Kreatív élelmiszerbiztonság? Olyan biztosan nincs – gondolhatják sokan magukban. Pedig bizony, nagyon is létezik, és a Nébih rá a tökéletes példa!

A kreatív munkavégzés sok esetben csapatmunkát is jelent. Olyan csapatmunkát, mikor különböző erősségek egyesítésével rendkívüli eredményeket érhetünk el.

A Nébih szüntelenül azon dolgozik, hogy ezek az erőforrások változásokat generáljanak. Messzemenő, a jövőt, a gyerekeink jövőjét is érintő változásokat. Az élelmiszer termelésétől, előállításától kezdve, a hétköznapi bevásárlásokon át egészen a főzésig, sőt az élelmiszerek elfogyasztásáig.

Lehet, hogy kevesen tudják, de a Nébih már a termőföldet is vizsgálja, amibe az ellenőrzött vetőmag kerül. Ebből kikel a növény, amit aztán vagy elfogyasztunk, vagy az állataink elé kerül. Az állat hozzájárul az ebédünkhöz, például tejet ad vagy a húsát hasznosítják, melyeket csak szigorú szabályok szerint hozhatnak forgalomba. A Nébih a teljes élelmiszerlánc minden elemében folyamatosan jelen van. Klasszikus hatósági feladatain túl a társadalmi szemléletformálásért is sokat tesz. Például kiemeli és mindenki számára elérhetővé teszi a legjobb minőségű termékeket a KMÉ-védjegyek köszönhetően. A Szupermenta is segít eligazodni a terméktesztjeivel az „élelmiszerzajban”. És hogyan használhatjuk fel kreatívan

a megmaradt ételt úgy, hogy az ne a kukában landoljon? A Maradék Nélkül többek közt erre adja meg a választ.

Tudásunk legjavát átadva igyekszünk megtanítani mindenkit a biztonságos ételkészítés és -fogyasztás alapjaira. Ezekhez a megoldásokhoz kreativitásra van szükség. Kreativitást igényel a folyamatos fejlődés is, hogy a Nébih az élelmiszerelőállítás és -fogyasztás minden területén a legújabb módszerekkel, a legújabb megoldásokkal, innovációkkal legyen jelen.

A Nébih csapatmunkája megadja a lehetőséget arra, hogy az otthonunkban, a konyhában, kerti partik alkalmával ne az élelmiszerek biztonságosságával kelljen foglalkoznunk. Törődjünk inkább azzal, hogy az alapanyagokat minél kreatívabb módon, sokoldalúbban használjuk fel! Fordítsuk a figyelmünket arra, hogy mi legyen a legkreatívabb hobbiszakácsok! Koncentráljunk a lényegre!



dr. Nemes Imre, a Nébih elnöke



Legyen az új konyhai rutin a minőségi termékek minőségi felhasználása!

Válassza a KMÉ-védjegyes termékeket!

KMÉ

KIVÁLÓ
MINŐSÉGŰ
ÉLELMISZER



kme.hu

élbc

nébih



Európai Unió
Európai Mezőgazdasági
Vidékfejlesztési Alap



A VIDÉKI TÉRSÉGEKBE BERUHÁZÓ EURÓPA

A minőség nagykövet megállíthatatlan

**A kiváló minőség mindenkinek jár!
A KMÉ soha nem pihen, nem megy
tavaszi vagy nyári szünetre. Folyton
a legmagasabb minőséget keresi,
hogya azt mindenkivel megoszthassa.
A KMÉ-nél jelenleg 14 termék kategóri-
ában 50 féle termékre lehet pályázni.
A lista pedig folyamatosan bővül.**

Bemegyek a boltba, megveszem, elfogyasztom. Az evés egyszerű és egyértelmű dolog. Azonban manapság egyre nő az igény a tudatos, egészséges étkezés iránt. A minőségnek alapvetésnek kell lennie az étkezésünkben is. A szervezetünk nap mint nap kiszolgál minket, megérdemli, hogy a lehető legjobb minőségű tápanyaggal lássuk el. Ezért dolgozik a KMÉ. A célja, hogy megtalálja a legjobb minőségű élelmiszereket a lehető legszélesebb körben, majd azokat mindenki számára elérhetővé tegye.

Jelenleg 14 termék kategóriában 50 féle termékre lehet pályázni.

Nincs általános recept a kiváló minőségű termékekre, hiszen nehezen lehet összehasonlítani egy szalámit egy sajttal. A speciális tanúsítási követelmények a kme.hu weboldalon érhetőek el.

De vannak kihagyhatatlan lépések, mint a laboratóriumi vizsgálatok, érzékszervi

teszt, csomagolás ellenőrzése vagy az előállítás körülményei. De a KMÉ nagy hangsúlyt fektet a fenntarthatóságra is, így a gyártóknak erre is figyelnie kell.

Szerencsére már nem is olyan egyszerű sorra venni, mi mindenre lehet már pályázni.

A vajjal készült foszlós kalács, vagy a szeletelt toast – és szendvicskenyér kiváló reggeli alapanyag lehet, de már a májasok is versenyben vannak a védjegyért. Mindenféle húsból (csirke, sertés, pulyka, marha, kacska, liba, hal) is keresi már a legjobbat a KMÉ. Az alapélelmiszerek között a burgonya és a vöröshagyma szintén pályázható. Paprika, paradicsom, kigyóuborka, csemegeuborka, sőt alma és szamóca is lehet már kiváló minőségű. Kiváló italok is rajthoz álltak, ilyen a gyümölcszörp vagy a közvetlen préselésű almalé.

A nehéz, rohanós napokon sokan nyúlunk a mélyhűtőhöz, ha gyorsan valami finomat kell főzni. Jó hír, hogy gyorsfagyasztott zöldborsó, morzsolt csemegekukorica és zöldbab is szerepel már a pályázható termékek között.

Aki rendszeresen süt (pékárut, süteményeket), annak különösen fontos, milyen minőségű alapanyagot használ. Két alapvetőre, a lisztekre és tojásra is lehet már pályázni.

Gabona-, és reggelizőpehelyek, valamint puffasztott szeletek és ropogtatni valók előtt is nyitva az út a KMÉ-védjegy felé.

Tejtermékek (sajt, túró, vaj, tejföl, joghurt, tejszín, tej, mascarpone) laktózmentes változatban is, szalámik, virsli, kifli, mindenféle száraztészta és halhús már rendelkezésre áll védjeggyel ellátott kiváló minőségben a boltok polcain.

És hol van még a vége...

Ráadásul a KMÉ különös hangsúlyt fektet arra is, hogy ötleteket adjon a minőségi termékek minőségi felhasználására. Például, ha az egyre naposabb idővel egyre gyakrabban érkeznek hozzánk vendégek. És minél melegebb van, mi annál kevesebbet szeretnénk a konyhában állni. Az ilyen alkalmakra mutatunk egy gyors, de villantós desszertet, amiből érdemes dupla adaggal készülni.

Epres-bazsalikomós-mascarpone pohárkrém

Hozzávalók:

Az eperraguhoz:

- 300 g eper
- 90 g cukor
- 1 csomag vaníliás cukor

A krémsajtos réteghez:

- 600 g KMÉ-mascarpone
- 150 ml KMÉ-tejszín
- 1 csomag vaníliás cukor
- 80 g porcukor
- 6-8 db bazsalikomlevél

KMÉ

KIVÁLÓ
MINŐSÉGŰ
ÉLELMISZER



A zabkekszes réteghez:

- 300 g zabkeksz
- 50 g olvasztott KMÉ-vaj
- 15 db bazsalikomlevél

Elkészítés:

Az eperraguhoz az epreket megmossuk és kockára vágva a cukorral és a vaníliás cukorral együtt, közepes lángon 5-6 percig forraljuk. Majd botmixerrel pépesítjük és hagyjuk kihűlni.

A mascarpone-t és a tejszínt robotgéppel, magas fokozaton stabil krémé keverjük. Mehet bele a vaníliás cukor és a porcukor is. A bazsalikomleveleket apróra vágjuk, és a krémsajtos rétegbe keverjük ezt is, majd nyomósákba töltjük.

A zabkekszes réteghez a kekszet lezúzzuk, belekeverjük a puha vaját és az apróra vágott bazsalikomot is. Poharakba rétegezzük a kekszet, a krémsajtot és az epes ragut, végül pár eperszelettel és bazsalikomlevéllel díszítjük a pohárkrémet.

EXTRA TIPP:

Az epreket 150 ml pezsgővel is összefőzhetjük, így még extrább desszertet kapunk. Ha gyerekek is esznek belőle, ne felejtsük el teljesen kiforraltatni belőle az alkoholt!



Varázslat a konyhában: száraz kenyér új köntösben

A kenyér mellett, hogy az emberiség egyik fő tápláléka ma is, évezredes múltjára való tekintettel számos népi szokáshoz köthető, valamint vallási és irodalmi vonatkozása is számottevő.

Az élet jelképének tartott kenyér azonban már közel sem örvend akkora tiszteletnek, mint dédszüleink idejében. Az utcán pékárut falatozó ember látványa manapság egy teljesen megszokott jelenség, amelynek nem sok köze van már a meghitt, hálát adó étkezésekhez. Az értékvesztettség sajnos az elpazarolt mennyiségekben is megnyilvánul. Becslések szerint a világszerte előállított kenyér és pékáruk több mint egyharmada kárba vész. A Nébih Maradék nélkül programjának maradékmentő szakácskönyve, „**A kenyér második élete c. virtuális kiadvány**” erre a problémára kínál ötletes megoldásokat 35 ínycsiklandó étel elkészítési módjának bemutatásával.

Az élelmiszerpazarlás az egyik legégetőbb, megoldásra váró fenntarthatósági probléma napjainkban. Hazánkban a kidobott élelmiszerek rangsorában élen járnak a pékáruk: éves szinten 33 000 tonna vész kárba ezekből az egykor nagyra becsült finomságokból. Az elmúlt időszakban ugyan csökkent az elpazarolt pékáruk mennyisége, azonban még mindig fejenként közel 3 kg-ot dobunk ki belőlük egy évben, amely nemcsak a környezetre káros, de a családi kasszáknak sem tesz jót. Tehát bőven van még közös feladatunk egy fenntarthatóbb jövő kialakítása érdekében!

Megelőzhető lenne?

A maradékmentő praktikák előtt egy pár, a pazarlás megelőzésére szolgáló hasznos tippet is megosztunk Olvasóinkkal. Tervezünk mindig előre a család tényleges igényeivel számolva, így elkerülhető a túlvásárlás. Ha mégis több pékárut szereztünk be a kelleténél, érdemes nyitott szemmel járva, az arra rászorulóknak ajándékozni azt. A kenyér megfelelő tárolásával szintén csökkenthető a veszteség: műanyag zacskó helyett csomagoljuk a terméket pamut vagy méhviaszos kendőbe a kenyértartóba helyezés előtt. Ha mégsem fogyna el az összes, fagyasszuk le szeletelt formában, így később könnyedén porciózható lesz a kívánt mennyiség, amelyet a mikrohullámú sütő segítségével pillanatok alatt szinte frissé varázsolhatunk.

A kenyér második élete

Van megoldásunk arra is, ha minden igyekezetünk ellenére mégis szembesülünk a konyhapulton hagyott, száradásnak indult pékárukkal. Egy kisebb megmaradt kenyérdarab újragondolva kiváló kiegészítője lehet ételünknek: felkockázva, fűszerezve, újrasütve ropogós krutonná alakítható, amely extra textúrát adhat egy krémlevesnek vagy salátának. Apró darabokra tépve mártások, főzelékek sűrítésére is használható. Darált formában zsemlemorzsaként újulhat meg, amely légmentesen, hűvös helyen tárolva egy

hónapig is felhasználható számos ételhez. Egy nagyobb mennyiségű pékáru pedig akár egy teljes étkezést kielégítő önálló fogásként születhet újjá konyhai jártasságunktól függetlenül. Valahol itt kezdődik a varázslat...

Pizza maradékokból

Ha meghoztuk a kedvet a „kenyérmentő” fogások elkészítéséhez, a maradeknelkul.hu oldalon elérhető **Receptkönyv**-ben bátran válogathatunk – édes és sós recepteket is felvonultató – jobbnál jobb nemzetközi konyhai fortélyok közül, amelyek összegyűjtésében a FoodRUs projekt volt segítségünkre. Most az egyik személyes kedvencünket, a pizzát szeretnénk bemutatni, amely elkészítésével nemcsak a szikkadt kenyér kidobása előzhető meg, hanem a hűtőben, illetve kamrában árválkodó egyéb feltétként szolgáló élelmiszerek is megmenthetők általa. A siker garantált, mert ízvilága a család igényeire szabható, és sosem lesz ugyanolyan. Legyünk kreatívak, kísérletezzünk bátran!

Lássuk, hogyan készülhet szikkadt kenyérből finom pizza!

- Vágjunk 0,5 kg kenyeret körülbelül 1 cm vastag szeletekre, és áztassuk egy tál vízbe egy percre, amíg meg nem szívja magát.
- Ezután helyezzük a szeleteket egy előzőleg olívaolajjal kikent tepsire és terítsük szét úgy, hogy minden rést kitöltsenek a kenyérszeletek.



- Majd kenjük meg a kenyérszeleteket ketchuppal, pizzakrémmel vagy – a magyarosabb ízeket jobban kedvelők – tejföllel és szórjuk meg borsal, bazsalikkal, esetleg bármilyen más ízvilágban passzoló friss fűszernövényekkel.
- Fokozhatjuk az ízelményt megmaradt szalámi vagy sonkaszeletekkel, a kamra mélyén megbúvó kukoricakonzervvel is. Kiváló pizzafeltétként szolgálhat a tojás, a gomba és az olívaolaj is.
- A tetejére tegyük mozzarellát (vagy bármilyen más sajtot) és paradicsomot.
- Megbolondíthatjuk egyéb, régóta „öriztetett” zöldséggel is (pl. hagyma, paprika).
- Majd 180 °C-on 20 percig készre sütjük.

Ha Önnek is van egy jól bevált receptje a száraz kenyér megmentésére, küldje el nekünk a maradeknelkul@nebih.gov.hu email címre május 10-ig. A beküldöket Maradék nélkül ajándékokkal jutalmazzuk.

Green kitchen

Termeszd magad!

Kovászos uborkát készítenél, de sehol sem kapsz hozzá kaprot a piacon? A mohitához már csak a friss menta hiányzik? Elég bosszantó tud lenni. Mi tudjuk a megoldást: TERMESZD MAGAD! Akár a balkonon is. Mutatjuk, mit és hogyan!

Kapor

A kapor a homok kivételével szinte bárhol megterem. A magokat közvetlenül a földbe kell vetni május első felében (de akár július-augusztusban is). A vetést követő 14-21. napon már ki is kelnek a növények. Kezdetben félárnyékban is jól fejlődik, azonban a virágzás idején már jóval több fényre van szüksége. Emellett nagyon oda kell figyelni, hogy megfelelő mennyiségű vizet kapjon. Ha mindig friss kaprot szeretnénk, ismételjük meg a magok elvetését néhány hetente.

Metélopetrezselyem

Célszerű szakaszosan vetni, márciustól egészen júniusig, így mindig friss petrezselyem kerülhet az ételbe. Minden talajon jól termeszthető, közepesen tápanyagigényes növény. Ideális körülmények között a magok 2-3 hét alatt kicsíráznak, hűvösebb helyen több mint egy hónapot vesz igénybe a folyamat. A leveleket a levélnyéllel együtt tépjük ki,

de egy töről csak a lomb harmadát szedjük le, hogy a növény szépen fejlődhesen.

Bazsalikom

A bazsalikompalánta ültetése gyerekjáték. Fontos, hogy csak erős élénkzöld növényt válasszunk, amit a lehető leghamarabb ültessünk át egy nagyobb cserépbe vagy balkonládába. A meleg, napsütéses helyet szereti. Az ültetés után a földjét rendszeresen öntözni kell, de a leveleket ne érje víz, mert a napsütés könnyen kiégeti így a leveleket. Minél gyakrabban szüreteljük, annál bokrosabb lesz a növény.

Menta

A menta nem különösebben igényes növény. Magról és palántaként is ültethetjük, tavasszal és ősszel is. Csak az a fontos, hogy mindig gondoskodjunk megfelelő mennyiségű nedvességről, és hogy az edény ne a tűző napon, hanem legalább félárnyékos helyen álljon. Ha a növény eléri a 15 cm-es magas ságot, mindig vágjuk vissza. Így elérhetjük, hogy hosszú ideig dús, bokros legyen.

Hasznosítsd újra! Régi, nagyobb átmérőjű műanyag csöveket, nagyobb konzervdobozokat, műanyag flakonokat is használhatunk virágcserepként.

Termelői piacra járni jó és menő

A piacozás élmény. Elindulsz, kezdedben a kosaraddal és azon kapod magad, hogy Pista bácsi nyújt feléd egy karika kolbászt, hogy kóstold meg, Marika néni pedig csalamádéval kínál. Nem kell sietned, mindenki mosolyog, és közben pontosan tudod, hogy minden megbízható és lelkes termelőtől származik.

Jó minőségű élelmiszerhez jutni nagyon nehéz. A kínálat hatalmas, a lehetőségek végtelenek, de az igazán tápláló alapanyagok sok esetben nem egy nagyáruház polcain keresendők. Egyre több a tudatos vásárló, így egyre nő az igény a termelői piacokra, ahol ízes-illatos kincsekre bukkanhatunk.

Legtöbbször sajnos nincs időnk vagy lehetőségünk a termőföldtől az asztalig kísérni a zöldségek és gyümölcsök útját, ám a piacokon jó helyen csatlakozhatunk a folyamathoz. A termelői piac olyan helyi piac, ahova a környéken élő kistermelők viszik ki az általuk megtermelt árukat, illetve a saját maguk által készített portékákat. Ezek lehetnek zöldségek, gyümölcsök, állati eredetű készítmények, mint például sajtok, méz, füstölt áru. De a saját készítésű lekvárok, szörpök vagy egyéb kézműves termékek is.

Alapvetően minden megtalálható itt, ami kisüzemi gazdaságban megtermelhető, előállítható. Szerencsére egyre több termelői piac nyílik, egyre nagyobb

választékkal. Amit a piacon találunk, azt nem hosszú napokig szállították kamionokban vagy hajókon, míg elénk kerültek, hanem frissen szedték vagy készítették. Nincsenek tele vegyszerrel vagy tartósító anyagokkal, csak olyan összetevőket tartalmaznak, amiket szívesen fogyasztunk. A füstölt áru nem gyorsan érlelt, hanem olyan minőségű és ízű, ahogyan nagyapáink készítették.

A termelői piacok segítenek őrizni a hagyományokat, megmutathatjuk a gyermekeinknek, hogy milyen volt a dédi lekvárja vagy gyümölcsszörpje. Ráadásul, még nem is beszéltünk a szeretetről, amit a kistermelők beletesznek a portékájukba. És mint tudjuk, a szeretettől minden finomabb. Beszélgethetünk a gazdákkal, az előállítókkal, akár ötleteket kaphatunk a felhasználáshoz, tároláshoz is.

Ez azért lényegesen más, mint levenni a polcról a terméket! Úgyhogy hajrá, keresd a termelői piacokat a saját városodban is!



Kísérletezésre fel!

Egzotikus fűszerajánló

Hogy kinek mi az egzotikus fűszer, az nézőpont kérdése. Kairóban valószínűleg a borsikafű a különleges, nekünk kelet-európaiaknak az ázsiai, afrikai fűszerek jelentik az egzotikumot. Most mutatunk néhányat, amivel megéri kísérletezni.

Kardamom (zöld):

Dél-Kelet-Ázsiából származó hüvelytermésű növény, melynek magját használjuk egészben vagy őrölve. A szív fűszerének is hívják, mert a szívizom működésére van jó hatással. Erősíti a gyomrot, javítja az emésztést, jó lehet a biztosít, és a fogakra is jó hatással van. Csillapítja a köhögést és a fejfájást is elmulasztja.

India nemzeti tejes teájának fő ízesítője. Húsok közül a bárányhoz illik leginkább, ha rizst főzünk, tegyük bele néhány szem egészben, egészen különleges, új ételt kapunk. A svédek almapudingba teszik, a norvégok hamburgert, kolbászt ízesítenek vele.

Emellett desszertekhez is jól passzol, főleg csokoládéhoz és tejalapú finomságokhoz: megbolondíthatjuk vele a tejbériszt, a répatortát, mindenféle lekvárt vagy chutneyt is.

Curry:

Ez a sárga színű por nem egy fűszer, hanem egy különleges fűszerkeverék, mely Indián kívül egész Dél-Kelet-Ázsia konyhájának meghatározó ízesítője. A curry összetétele nemcsak országonként, de városoként, sőt családonként is más és más. A nevét adó egyik alkotórész, a currylevél sem ízében, sem színében nem annyira intenzív, mint maga a fűszerkeverék.

Az alapösszetevők a következők: ánizs, chili, csicseriborsó, currylevél, édeskömény, fahéj, fehérbors, feketebors, fokhagyma, galangál, görögszéna-mag, gyömbér, hagyma, kapormag, kardamom, koriandermag, kurkuma, mák, mustármag, paprika, római kömény, só, szegfűszeg, szerecsendió, zellermag.

Levesek, fűszeres egytálételek és húspácolatok kitűnő fűszere. Soha ne a húsról szórjuk, hanem kevés olvasztott, langyos zsírban vagy olajban keverjük ki (kb. 1 kávéskanálnyit), és mint egy páccal, úgy kenjük be vele alaposan a sütésre kiválasztott húst, majd hűtőszekrényben hagyjuk állni 1-2 órát, hogy jól összeérjenek az ízek.

Pro tipp: A drága fűszerkeverékeket kiválthatjuk, ha mi magunk keverjük ki. Olcsóbb és biztosan csak az van benne, amit mi beleteszünk.

Frissítsd fel magad!

Ahogy melegszik az idő, úgy gyarapodnak a jégkockák az italunkban. Bár kétségkívül a sima víz oltja leginkább a szomjat, azért nyugodtan beiktathatunk egy kis különlegességet is. Nézzük, milyen egyszerű, de nagyszerű italokkal hűsíthetjük magunkat.

Mi magyarok félelmetes kreativitással tudjuk kombinálni a szódavizet a borral, és azt különböző fantáziadús nevekkel ellátni. De a nagy melegben kerüljük inkább az alkoholos italokat, tartogassuk azokat az esti beszélgetős-meccsnézős összejövetelekre.

Jeges, mézes, lime-os vörös tea: a vörös teát kihűlés után mézzel ízesítve egy nagyobb kancsóba átöntve feltölthetjük lime-lével, majd az egészet szódával hígíthatjuk. Állítólag nem érdemes kihagyni!

Ne feledkezzünk meg a klasszikus **limonádéról** sem, ami a végtelenségig variálható. Víz, cukor és citrom hármasa, amit friss gyümölcsökkel vagy szörpökkel variálhatunk. A zöldfűszerek is nagyon jól illenek hozzá, például a menta.

Készíts cukorszirupot! Mivel a cukor nehezen oldódik fel a hideg vízben, készítsünk cukorszirupot! 1 liter vizet, 5 dkg cukrot és egy citrom reszelt héját főzzük sűrű szirupká, majd hagyjuk kihűlni. A hűtőben hetekig eláll, bármikor elővehetjük, ha ízesíteni akarjuk a limonádénkat.

Krémes, vaníliás avokádóital: cukorral, tejjel és vaníliával összeturmixoljuk a villával összetört, puha avokádót, így egy sűrű, finom vaníliás avokádóitalt kapunk, amelyet tetszés szerint tovább hígíthatunk tejjel, vagy édesíthetünk cukorral, tálaláskor akár málnával is fokozhatjuk a hatást.

Jeges kávéshake: Hideg tejet, lehűtött kávé, cukrot, tejszínt és egy marék jégkockát a turmixgépbe tesszük, és alaposan összeturmixoljuk.

A „semmi flanc” jellegre az **uborkás vizet** ajánljuk. A világ egyik legegyszerűbben elkészíthető itala, amely rendkívül jól hidratál. Vékony uborkaszeletekkel készítsd és tegyél hozzá citromot! Még finomabb, ha szódával öntöd fel.

Extra tipp: Ha az Európa-bajnokság alatt mégis fröccsel szurkolnál a magyaroknak, akkor spékeld meg néhány fűszernövényvel, friss mentalevéllal, rozmaringgal, citromfűvel. Ugyanez a helyzet a sörrel is, megtört citromfű vagy bazsalikom jó ízt fog adni neki.



TERMÉSZETESEN *édes*

Van, aki alig fogyasztja, míg más függője a cukornak. A WHO szerint mindenképpen érdemes csökkenteni és 25 g alá vinni a napi cukorbevitelünket. Már létezik jó néhány természetes alternatíva. Mutatjuk!

A természetes édesítőszer, mint ahogy a neve is utal rá, valamilyen formában megtalálható a természetben. Általában gyümölcsökből vagy zöldségekből vonják ki őket nagy mennyiségben.

Sztívia

Dél-Amerikából származó növény, amelynek levelei 30-szor édesebbek a cukornál, kivonata pedig 300-szor édesebb annál. A cukorral ellentétben nem károsítja a fogakat, mivel nem látja el tápanyaggal a fogakon lévő baktériumokat. (A sztívia fogyasztása viszont nem helyettesíti a fogmosást!) A vércukorszintet nem emeli, viszont kesernyés mellékízzel rendelkezik, ezért kevésbé lett népszerű a fogyasztók körében.

Tudtad? A sztíviát magunk is termesztjük a kertben!

Juharszirup

Az ízletes, édes szirupot a juharfák tavasszal lecsapolt nedvéből készítik, Amerikában és Kanadában nagyon népszerű. A természetes édesítő a mézhez hasonlóan sütés és főzés során is felhasználható,

illetve a hagyományos, amerikai palacsintát szokás vele nyakon önteni és így fogyasztani. A juharszirup bővelkedik hasznos tápanyagokban, emellett antioxidánsokat és gyulladáscsökkentő anyagokat is tartalmaz. Minél sötétebb a színe, annál magasabb a tápanyagtartalma.

Kókuszcukor

A kókuszcukor vagy kókuszvirágcukor egyre inkább kezd elterjedni a köztudatban. Egészségesebb a cukornál, mivel a glikémiás indexe jóval alacsonyabb, mindössze 35, és több rostot, vitaminokat és ásványi anyagokat is tartalmaz. A kókuszcukor a kókuszpálma nektárjából készül, hasonló eljárásokkal, mint a kristálycukor. Majdnem olyan édes, mint a fehér cukor, íze a barna cukoréra hasonlít, és enyhén karamelles. Sütésre és főzésre is alkalmas.

Extra tipp - édesíts gyümölcsrel!

Az érett, túlérett banán legjobb felhasználása, ha süteménybe kerül. Édesíti, ráadásul szaftosabbá is varázsolja desszertjeinket. A lédús, édes zamatú almapüré rengeteg sütemény készítésénél bevethető. Pótolja a szükséges cukor nagy részét, és a tészta állagának is jót tesz. Pürésített datolya vagy datolyaszirup is szolgálhat édesítőként.



nébih VÁLASZOL

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

Van különbség a barna és a fehér cukor között?

Minimális különbségről beszélhetünk. A fehér és a barna cukor egy növényből származik (akár a cukornádból, akár a kukorépából), így nagyon hasonlóak.

A legtöbb barna cukor fehér cukor és melasz keveréke, utóbbi egy cukorból származó szirup. A melasz felel a sötétebb színért, és enyhén növeli a tápértékét.

A fő táplálkozási különbség a kettő között, hogy a barna cukor kalcium-, vas- és káliumtartalma magasabb. A barna cukor valamivel több ásványi anyagot és némileg kevesebb kalóriát tartalmaz, mint a fehér cukor.

Fontos tudni, hogy a barna cukor nem azonos a nádcukorral: ha valamivel összehasonlítanánk, akkor a kristálycukor lehetne az. Ugyanúgy kukorépából készül, csak annyiban különbözik fehér társától, hogy kevesebb kémiai feldolgozáson megy át, a készítése során melaszszirupot kevernek hozzá, majd újból kiszáritják. A melasz a kristálycukor előállításának mellékterméke, sokszor adják a barna cukorhoz.

Valóban veszélyes a méz a gyerekekre?

Felnőtteknél és nagyobb gyermekeknél a méz mértékletes fogyasztásának jótékony hatása van. Fontos azonban, hogy a szülők a legkisebb mennyiségben se adjanak mézet az egy évnél fiatalabb csecsemőknek, mert életveszélyes betegség, ún. csecsemőkori botulizmus alakulhat ki náluk! Felnőttek és nagyobb gyerekek bélrendszerében a kórokozó nem tud szaporodni és toxint termelni, így a méz fogyasztása náluk nem okoz megbetegedést. Csecsemőknél viszont a méz fogyasztása (eredetétől függetlenül) kis mennyiségben is a botulizmus kockázatával jár. A baba ételébe vagy teájába tett méz, és a mézes cumival való vigasztalás sem biztonságos.

Szerezzen megbízható forrásból információt az étel-miszer-biztonság szerteágazó témakörében. Kérdezze közvetlenül a Nébih szakembereit a koment@nebih.gov.hu email-címen!



30 ÉLELMISZERBOLTOT *minősítettünk*

Vajon milyen a hazai üzletek rendezettsége, tisztasága? Bizonyára sokan gondolkodtunk már azon, hogy mennyi kórokozó lehet a boltok felületein, a bevásárlókosarakon vagy éppen a pénztárak futószalagain. A Szupermenta programban ennek is utánajártunk: kereskedelmi egységeket ellenőriztek a Nébih szakemberei.

30 boltban jártak az ellenőrök

A szakembereink összesen 30 kereskedelmi egységet ellenőriztek Budapesten, valamint az ország keleti és nyugati felében. Megvizsgálták, hogy a fagyasztóberendezések, a bennük elhelyezett termékek, a dokumentáció, valamint a mérőeszközök megfelelnek-e az előírásoknak.

Probléma merült fel többek között a berendezések digitális kijelzőjével, a mérőeszközökkel, a fagyasztók jegesedésével és a kiszóródott termékekkel.

A vizsgálatban résztvevő boltok eladóterében lévő fagyasztók mellett a raktári berendezéseket is ellenőrizték. Egy kereskedelmi egység fagyasztókamrájában a mért hőmérséklet nem felelt meg az élelmiszereken feltüntetett hűtési tartománynak. Ellenőreink a fagyasztott áruk hőmérsékletének ellenőrzése céljából megmérték két kiválasztott termék maghőmérsékletét, melyek magasabbak voltak az előírtnál. A hatósági felügyelők

a hűtési lánc megszakadása miatt a fagyasztókamrában tárolt valamennyi élelmiszer forgalmazását megtiltották. Az érintett üzlettel szemben élelmiszerlánc-felügyeleti bírságot szabtak ki, és előírták a termékek megsemmisítését.

Laborvizsgálat

Az ellenőrzés során az eladóterben található bevásárlókosarakról és -kocsikról, a pénztárakról, a hűtőberendezésekről, valamint a raktárban lévő fagyasztók belső felületéről vett törtletmintákat megvizsgálták a Nébih laboratóriumában.

Szupermenta-tipp

Fagyasztott élelmiszer vásárlása esetén figyeljünk arra, hogy ép-e a termék csomagolása, és a benne lévő árunak milyen az állaga. Amennyiben a csomagolás átlátszó, nézzük meg jól, hogy belül ne legyen zúzmarás vagy tapogassuk ki, hogy semmiképpen se legyen egy tömbbé fagyva, mert ezek a jelek utalhatnak a termék korábbi kioldására, majd újrafagyasztására.

Az eredmények megnyugtatóak, ugyanis a minták egyikében sem volt jelen kórokozó mikroorganizmus. A vizsgált felületek szennyezettsége nem volt kiugróan magas, különösen annak tükrében, hogy az ellenőrzött boltokban sok vásárló fordul meg.

Vásárlói szemmel

Az üzleteket klasszikus vásárlói szempontok alapján is felmértük. Megnéztük többek között a boltok tisztaságát és rendezettségét, fókuszban a fagyasztottélelmiszer-részleggel.

A hatósági ellenőrzés, a laboratóriumi vizsgálatok és a vásárlói szempontok szerint végzett felmérés eredményei alapján rangsoroltuk a tesztben résztvevő 30 kereskedelmi egységet.

Az összesítés alapján végül 10 vidéki üzlet érdemelte ki a kiválóan megfelelt minősítést:



Legyen a kézmosás gyerekjáték



Kezet mosni mindenki tud. Vagy mégsem? Sokan felnőttként, a koronavírus világjárvány idején, a helyes kézmosás módszereit bemutató plakátok láttán szembesültünk azzal, hogy talán eddig rosszul mostunk kezet. Pedig a megfelelő kézmosás nemcsak a légúti, hanem az élelmiszer eredetű megbetegedések megelőzésében is fontos szerepet játszik, hiszen kezünkkel könnyen átvihetjük a kórokozókat az ételekre.

Ha mi, felnőttek tudunk is helyesen kezet mosni, fontos, hogy ezt a tudást átadjuk a kisebbeknek is. Lehet, hogy gyermeke az egész kézmosási folyamatot letudja 5 másodperc alatt? Kutatások bizonyítják, hogy a játékos, szórakoztató módszerekkel való tanítás jelentősen javítja a kicsik kézmosási technikáját. Egy nemrégiben megjelent hazai **tanulmány** bemutatja, hogy míg a vizsgálat kezdetén 100 óvodásból csupán 12 tudott megfelelő hatékonysággal kezet mosni, egy jól tervezett, játékos, szórakoztató oktatási programnak köszönhetően, amelynek részeként jól érthető fali plakátokat is kiragasztottak, ez az arány csaknem négyszeresére nőtt.

Tegyük hát szórakozássá a kicsik számára a kézmosást! Ebben segítséget nyújthat a **Nébih Oktatási Programja**, amelynek fontos célja a gyermekkori szemléletformálás, hiszen a későbbi rutinszerű cselekvések nagy része gyermekkorban alakul ki. A programcsomagban található letehető anyagokat kisgyermekek

és óvónők számára is. A **Tiszta kézzel** kiadványban leírtak szerint játékos módon taníthatjuk gyermekünket arra, hogy mikor mosson kezet, mik a folyamat legfontosabb lépései és hogy mennyi ideig tartson a kézmosás. Az anyagban egy ábrát is találunk a helyes kézmosás lépéseiről, amelyet kifüggeszthetünk fürdőszobánk falára.

Tippek a vidám, szórakoztató kézmosáshoz:

- Mondókázzunk, énekeljünk együtt! 20 másodperc egy örökkévalóságnak tűnhet egy kisgyermeknek, a dalok és a mondókák azonban segítenek, hogy szórakoztató módon repüljön el ez az idő!

„Cukros, ragacsos, tapadós, maszatos ez a kicsi tappancs, hozd hát ide most, nos hát, gyere mosd, adom is a szappant. Hé-kás-békás! Fogd meg már! Csúszós kis hal megtréfál! Mosd meg gyorsan, egy-két-hár!”

- Használjunk mesefigurás folyékony-szappan-adagolót, színes szappant vagy átlátszó szappanba rejtett játékgurat, amelyet egy kis kezügyességgel akár magunk is elkészíthetünk.
- Mutassuk be gyermekünknek a szappan hatékonyságát! Dörzsöljük be egy kis olajjal a kezét, majd kérjük meg, hogy próbálja meg tiszta vízzel lemosni. Utána mosson kezet szappannal is. Melyik működik jobban?

Tálalj úgy, mint egy séf

Azt mondják, először a szemünkkel eszünk. A konyha olyan hely, ahol az **ötletek szabadon szárnyalhatnak és kibontakozhat a kreativitás. De nem kell bonyolult receptekhez és technikákhoz folyamodni ahhoz, hogy látványos ételeket készítsünk. Mutatjuk, mire figyelj!**

Azt mondják, először a szemünkkel eszünk. A konyha olyan hely, ahol az ötletek szabadon szárnyalhatnak és kibontakozhat a kreativitás. De nem kell bonyolult receptekhez és technikákhoz folyamodni ahhoz, hogy látványos ételeket készítsünk. Mutatjuk, mire figyelj!

Színek kontrasztja

A színek kombinációja segíthet az étel megjelenésének fokozásában. Például egy egyszerű hús mellé válassz színes zöldségeket, gyümölcsöket. Meleg-hideg vagy komplementer színek (pl. piros-zöld) összeállítása biztos befutó.

Megfelelő tálaló tányér

A tányér kiválasztása kulcsfontosságú, bármilyen gyönyörűen megkomponált ételt elronthat egy rossz tányér. A túl nagy tányéron az étel elveszhet, a túl kicsin összezsúfolódik. Egy világos tányérral kiemelhetjük a sötét színű ételeket, egy fekete tányérral pedig a világos színvilágú ételeket. Fatányéron, vágódeszkán például sajt-tál vagy szeletelt zöldségek jól mutatnak.

Az étel elhelyezése a tányéron

Az egyik lehetőség, ha a fő alkotóelem van a középpontban, tehát az kerül a tányér közepére, a köretet, a díszítést rakjuk köré, hogy a tányér maximum kétharmadát fedje az étel, a többi üresen marad. A másik tálalási technika, ha a fókuszpont a tányér jobb vagy bal oldalán helyezkedik el.

Friss zöldek

Mindig szánj helyet a tálalásban néhány ehető virágnak vagy friss zöldfélének, például petrezselyemnek, bazsalikomnak vagy mikrozöldféléknek. Ezek színt és frissességet adnak az ételnek.

Tip

Egyszerű dekoratív ételek:

Különböző színű zöldségekből készíts látványos és ízletes salátát, szórd meg gránátalmaggal.

A mini taco könnyen kézbe vehető, gusztusos és gyakorlatilag bármivel megtölthető.

Pirított bagett szeletek apróra vágott paradicsommal, mozzarella-lával és bazsalikomlevelekkel. Van ennél hívogatóbb vendégváró?

KÖVESSEN MINKET!

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