

KONYHASZIGET

Színes ősz a **ZÖLDEBB** élelmiszerláncért

Maradék nélkül:
hulladékból élet

Az ősz csodaszere:
a csipkebogyó

Fokhagymakisokos



A MINŐSÉG GARANCIÁJA

KMÉ

KIVÁLÓ
MINŐSÉGŰ
ÉLELMISZER

Kiváló minőség,
környezetkímélő
és fenntartható
élelmiszer-előállítás
– ez a KMÉ!



#KMÉ #aMinőségGaranciája
kme.hu

Válasszuk az *élhető* jövőt!

Hiszem, hogy a jövő generációira nézve mindannyiunknak jelentős kötelezettségünk vannak.

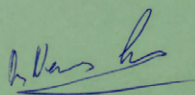
Manapság egyre többet hallunk a fenntarthatóságról és a zöldinnovációról. Szinte már divatos is használni ezeket a kifejezéseket, így a jelentésük egyre ködösebb, megfoghatatlanabb. Kétségtelen, a fenntarthatóság fogalmát nem egyszerű definiálni. A fenntartható fejlődéshez a természeti erőforrásainkat a megújulásuk mértékén kell használni. Ezért már ma fontos úgy élnünk, hogy a jövő nemzedéke elől ne vegyük el az élhető környezetet.

Messzemenő társadalmi változásra van szükség, amely a gazdaság és a társadalom minden területét érinti. A Nébih célja a magyar élelmiszerlánc felügyelete, annak védelme, amelybe a fenntarthatóság is beletartozik. E téren az egyik első, meghatározó lépés az élelmiszerpazarlás csökkentése, azonban fontos, hogy a zöldinnováció az élelmiszer-előállításban is mindinkább alapvetés legyen.

A Kiváló Minőségű Élelmiszer védjegy elsősorban az élelmiszerek minőségére helyezi a fókuszot. Nagy hangsúlyt fektet ugyanakkor arra is, hogy a minőségi termékek előállításakor a környezet védelme is szerepet kapjon, hiszen az emberek egészsége csak egészséges környezetben biztosítható. Épp ezért, a KMÉ-védjegyre pályázó termék gyártójának vagy forgalmazójának – az élelmiszerbiztonságot

és a magas minőséget garantáló előírásokon túl – meg kell felelnie fenntarthatósági szempontoknak is. Ez nem választható paraméter, hanem kötelező vállalat. Legyen az valamilyen megújuló energiaforrás használata a gyártás során vagy a környezetterhelést csökkentő feldolgozási technológiák és csomagolási megoldások alkalmazása. Ha pedig az alapanyagokat hazai gazdaságokból szerzik be, a szállítás során keletkezett károsanyag-kibocsátás is nagymértékben csökkenthető.

Fontosnak tartom, hogy mindannyian találjunk legalább egy olyan apró lépést a mindennapokban, mellyel hozzájárulhatunk a fenntartható jövőhöz. Például az alapanyagok körültekintőbb felhasználásával, vagy a KMÉ-védjegyes termékek választásával. És bármi mellett is döntünk végül, azt ne feledjük, hogy mindezt a jövő generációiért is tesszük.



dr. Nemes Imre, a Nébih elnöke



Hulladékból élet



Ősszel jelentős mennyiségű zöldhulladék keletkezik a háztartásokban, nemcsak a kerti munkálatok és a lehulló falevelek miatt, de a természet is bőségesen ellát minket szezonális zöldségekkel-gyümölcsökkel, így a konyhában is több a növényi hulladék. A szemetes helyett komposztálással környezetbarát módon juttathatjuk vissza a természet körforgásába ezeket az értékes szerves anyagokat. A Komposztünnap (október 10.) alkalmából a Nébih Maradék nélkül programja összegyűjtött néhány hasznos tudnivalót a komposztálással kapcsolatban.

Sok élelmiszerrész (például a csirkecsont, tojáshéj, burgonyahéj, kávézacc) nem kifejezetten alkalmasak emberi fogyasztásra, így hulladékként való megjelenésükkel mindenképpen számolnunk kell. Ezek egy része komposztálható vagy állateledelként hasznosítható, de van, amit csak a kommunális hulladékba – jövő évtől pedig a biohulladék-gyűjtőbe – tudunk dobni. Ezek sokszor magas víztartalmú élelmiszerrészek, a hulladékegítőbe kerülve csökkentik annak hatásfokát, a lerakóban pedig nem kívánatos üvegházhatású gázok keletkezése közben bomlanak le. Éppen ezért nagyon fontos, hogy komposztálással csökkentjük a kukába kerülő szerves hulladék mennyiségét.



Mi a komposztálás?

A komposztálás olyan természetes biológiai folyamatokra támaszkodó eljárás, amely során a mikro- és makroorganizmusok az elkülönítetten gyűjtött biohulladékot lebontják, és ennek eredményeképpen humuszképző anyagok és szervetlen ásványi sók keletkeznek. A folyamat végterméke a komposzt. A komposzt lényegében a mesterséges humuszt jelenti, vagyis olyan anyag, amely a növények számára szükséges tápanyagokat tartalmazza. Kinézetre morzsalékos, sötétbarna színű, földszerű anyag, magas szervesanyag-tartalommal. Felhasználható a mezőgazdaságban, kertészetekben, otthonunkban pedig virágföldnek vagy konyhakérthez. Fontos szerepe, hogy a műtrágya használatát is visszaszoríthatjuk vele.

Mi kell hozzá?

Elsősorban elhatározás és környezettudatos szemlélet. Emellett megfelelő komposztálóhelyre és komposztálható anyagokra van szükség. A hely tekintetében a kertes házban élők előnyben vannak, hiszen a kert egy kicsit árnyékosabb részén könnyedén kialakítható egy komposztáló sarok. Választhatunk komposztládát (készen kaphatót vagy egy kis kezűgyességgel saját készítésűt), de egy gödör is megteszi, ez utóbbinál a giliszták is hasznos segítőtársaink lesznek. Szerencsére ma már azok is számtalan lehetőség közül választhatnak, akiknek nincs kertjük. Akár a saját



konyhánkba is beállíthatunk egy komposztáló edényt, így még a lakásból sem kell kilépni a konyhai hulladék fenntartható módon való kezeléséhez. Ebben az esetben is a giliszták vagy egy úgynevezett starter kultúra – mikrobák és segédanyagok keveréke – lesznek segítségünkre a hulladékok lebontásában. Bár sokan tartanak tőle, de a komposztálás ezen módja sem jár kellemetlen szagokkal, ezt a Maradék nélkül program saját kísérletei is bizonyítják. Szintén kitűnő megoldás, ha csatlakozunk egy közösségi komposztáló csoporthoz. Ha pedig elég lelkesek vagyunk, mi magunk is kezdeményezhetjük egy ilyen pont kialakítását a saját lakhelyünk vagy munkahelyünk környezetében.

Komposztálható anyagok jócskán akadnak a háztartásban, a konyhai hulladékok csaknem fele komposztálható. A magyar háztartások egy év leforgása alatt több százezer tonna zöldség- és gyümölcshéjat, kávézaccot és tojáshéjat termelnek. A Nébih legutóbbi ételmaradék hulladék felmérése szerint a komposztálható anyagoknak alig a fele kerül végül ténylegesen a komposztra a magyar háztartásokban. Nézzünk néhány példát arra, hogy mit szabad és mit nem szabad komposztálni az ételmaradékok közül!

Komposztálási útmutató



KOMPOSZTÁLHATÓ HULLADÉKOK			
MEGNEVEZÉS		ELŐKEZELÉS MÓDJA	SEGÉDANYAGOK
Zöldség- és gyümölcshulladék, hullott gyümölcs		aprítás	mész és töltőanyagok (föld, agyagörlemény, faforgács)
Tojáshéj		aprítás	nem szükséges
Kávé- és teazacc		nem szükséges	algamész
Hervadt virág, szobanövények elszáradt levelei, virágföld		tördelés	nem szükséges
Nyeseდეკეკ, felaprított gallyak, falevél, levágott fű		szárítás, ezt követően szilánkosra tördelés	kópor
Növényevő kisállatok ürüléke		nem szükséges	takaróanyagok (szalma, fa lomb)
Szalma, faforgács, fűrészpor		nem szükséges	nem szükséges
Fahamu (csak tiszta fa vagy faszén hamuja)		nem szükséges	nem szükséges
Levágott haj, köröm		nem szükséges	nem szükséges

KOMPOSZTÁLÁSRA NEM AJÁNLOTT HULLADÉKOK

Ételmaradékok, hús, csont



Nem lebomló anyagok: műanyag, fém, üveg, cserép



Ásványi szén- vagy briketthamu



Gyógynövények vegetatív szaporító képletei



Olaj- és zsírmadékok



Színes papír



Forgalmas utak mellett kivágott fű, lomb, avar



Beteg növényi részek



Fenntarthatóság nélkül *nincs kiválóság*

Klímasemleges, környezetbarát és fenntartható – mind-mind olyan fogalom, amely napjaink szóhasználatának szerves részévé vált. Meglepő vagy sem, de a zöldinnovációs szemléletnek az élelmiszerágazatban is egyre nagyobb a létjogosultsága. Ennek az oka, hogy az élelmiszerellátási lánc működése – a termeléstől, a fogyasztáson át, a hulladék keletkezéséig és feldolgozásáig – óriási környezetterhelést okoz, amit muszáj csökkenteni.

A környezetkímélő megoldások alkalmazása az élelmiszerláncban európai szintű stratégiai cél. Illeszkedik az európai zöld megállapodáshoz, amelynek fő szándéka, hogy Európát 2050-ig az első klímasemleges kontinenssé tegye. Az európai élelmiszer-ellátás világviszonylatban már jelenleg is biztonságos és bőséges. Ehhez képest a fenntarthatóság egy újabb nagy lépés, amely úgy viszi közelebb a társadalmat a jobb életminőséghez, hogy közben a környezetet sem rombolja a szükségesnél nagyobb mértékben.

Minőségrendszer a zöldebb élelmiszerágazatért

Magyarországon a Kiváló Minőségű Élelmiszer (KMÉ) védjegy az egyetlen nemzeti minőségrendszer az élelmiszerek viszonylatában. Szigorú kritériumrendszere mellett különleges értéke, hogy az Európai Unió is hiteles tanúsítványként ismeri el.

A minőségrendszer létrejötté óta három pilléren nyugszik: a **kiváló minőség** és az **élelmiszerbiztonság** mellett a **fenntarthatóság** is alapkövetelmény a KMÉ-védjegyet viselő élelmiszerekkel szemben.

Mindez a gyakorlatban azt jelenti, hogy a védjegy elnyerésére irányuló pályázat benyújtásakor a pályázó (aki lehet az élelmiszer előállítója vagy forgalmazója) köteles úgynevezett fenntarthatósági vállalást tenni. Ennek a vállalásnak azonban sem az élelmiszerbiztonság, sem a minőség csorbulásával nem szabad együtt járnia.

Változatos megoldások

A KMÉ-védjegyet csak olyan termék viselheti, amely valamilyen módon elősegíti Magyarország zöldgazdasági átállását. Abban tág mozgásteret kap a védjegyhatalós, hogy a klímasemleges célt hogyan valósítja meg. Amikor egy-egy termékkörben megnyílik a pályázás lehetősége a védjegyre, a termékleírás ad néhány támpontot, példát és módszert, amelyekből a pályázó meríthet. Ezeken belül, sőt akár rajtuk túlmenően is szinte végtelen a támogatható megoldások száma.

- Fogyasztóbarát, egyben fenntartható csomagolási megoldás alkalmazása: kényelmes, praktikus, ugyanakkor minél kisebb ökológiai lábnyommal rendelkező, alternatív (pl. komposztálható vagy újrahasznosított) csomagolóanyagok.

- Környezetbarát, megújuló energiaforrások alkalmazása: megújuló energiaforrások (pl. földhő, napelem, biogáz), fenntartható technológiai módszerek, ökológiai vagy extenzív gazdálkodásból származó alapanyagok.
- Anyag-, energia- és víztakarékos, valamint környezetterhelést csökkentő feldolgozási technológiák alkalmazása: például hulladékhő-hasznosítás, a hűtőrendszerek hatásfokának javítása, energiafelhasználás csökkentése.
- Környezetkímélő tisztító- és takarítószer alkalmazása.
- A melléktermékek hasznosítása, a termék- és anyagveszteségek minimalizálása.
- Környezetkímélő szennyvízkezelési és hulladékgazdálkodási rendszer.
- Szállítási távolság csökkentése: a felhasznált alapanyagok 100 km-en belülről kerüljenek a feldolgozóüzembe.

Ennek egyik hatékony módja a rövid ellátási lánc fejlesztése, amelyre hazai viszonylatban is nagy hangsúlyt fektetnek a döntéshozók. Lényege, hogy a fogyasztók közvetlenül a termelőtől – illetve minimális köztes szereplő bevonásával – juthatnak hozzá a friss, hazai, finom és megbízható forrásból származó, minőségi élelmiszerekhez. Ráadásul a rövid szállítási útvonal miatt kevésbé költséges és minimálisan környezetterhelő ellátási forma, amely elősegíti a vidéki termelők gyors piacra jutását.

Hétköznapi vásárlóként nem feltétlenül a fenntarthatóság az első gondolatunk, miközben a kosarunkba pakoljuk az árucikkeket. A megfizethetőség, a biztonságos fogyaszthatóság és a jó minőség még mindig a legfontosabb szempontok egy átlagos bevásárlás során. Abban pedig biztosak lehetünk, hogy amikor KMÉ-védjegyes terméket választunk, ezek a feltételek egyszerre teljesülnek. Mindazt, amit tudatos vásárlóként fontosnak tartunk, a KMÉ is fontosnak tartja.

A tudatos vásárlás fenntartható is

Az élelmiszerek előállításának, kereskedelmének, vásárlásának és fogyasztásának módján egyaránt változtatni kell ahhoz, hogy csökkentsük az ágazat ökológiai lábnyomát és megfékezzük a klímaváltozást.



AZ ŐSZ CSODASZERE *a csipkebogyó*

Nem lehet nem észrevenni, élénk piros színével szinte világít az őszi-téli szomorkás bozótosban a csipkebogyó. Ilyen üdítő hatással van a szervezetre is. Nem véletlenül hívják az őszi csodaszereinek, igazi vitaminbomba, amiből ilyenkor jobb minél többet magunkhoz venni. Tea, lekvár, lakásdísz... mindenhogy kell!

Kévs rosszabb dolog van, mint az őszi elején náthásan ébredni. És kevés jobb dolog van, mint ilyenkor elkortyolni egy forró csipkebogyó teát. Vagy hecsedlit. Vagy csipkerózsát. Vagy csitkenyét. Hívjuk bárhol is, ez a bogyó köztudottan verhetetlen C-vitamin forrás. De tartalmaz B-, E-, K-vitaminokat és ásványi anyagokat is.

Gyógyhatása közismert. Csökkenti az influenzás panaszokat, erősíti az immunrendszert. A mellékvesék és máj működését is serkenti, sőt a csontokat is erősíti.

A csipkebogyó akkor tartalmazza a legtöbb hatóanyagot, ha már szép piros színű, de még nem puha. A termésből készülhet gyógytea, gyümölcsbor, szörp vagy lekvár, esetleg mártás és leves.

A csipkebogyótea az egyik legjobb immunerősítő ital. És nem bonyolult elkészíteni. Az összegyűjtött csipkebogyót feldaraboljuk és körülbelül 12 órán át áztatjuk. Forralni nem szabad, mert árt a C-vitamin tartalmának. Ezután szűrjük és például narancssal, mézzel ízesítve már fogyaszthatjuk is. Szárítva is eltehetjük, hogy később sem szenvedjünk hiányt belőle.

A csipkebogyó a kozmetikai iparban is népszerű. Magjából olajat is készítenek, ami hegekre és leégett bőrre is kiváló, de apró ráncok kezelésére is ajánlott. Csökkenti a hajszálerek sérülékenységét, serkenti a bőr kollagéntermelését, így az öregedés elleni harcban is segítségünkre lehet.

TIPP

Fontos, hogyha csipkebogyógyűjtő körútra indulunk, lehetőleg ne a poros, forgalmas utak mentén haladjunk. Ha begyűjtöttünk egy jókora adaggal, vágjuk le a két végét és felhasználásig hűtőben tároljuk.



ILLATOS ELIXÍR A KONYHÁBAN – fokhagymakisokos

A fokhagyma megkerülhetetlen ízesítője a világ gasztronómiájának. Nálunk magyaroknál olyannyira, hogyha egy recept két gerezd fokhagymát ír, biztosan négy lesz belőle. Talán nincs is olyan, hogy túl sok fokhagyma. Hiszen számos jótékony hatása is ismert. És ha főzéshez nem használnák el, vámpírűzésre még mindig jó lehet.

A fokhagyma pályafutása Ázsiából indul. Az Ókorban varázserőt tulajdonítottak neki, Egyiptomban szent növényként tisztelték, a középkorban gyógyírként használták. Még ma is ismert hiedelem, hogy véd az ártó szándék ellen, taszítja a boszorkányokat, és tökéletes védelmet nyújt a vámpíroktól. Valamit tehát tudhat ez a fokhagyma.

A fokhagyma az allicin nevű vegyületének köszönheti jellegzetes illatát és ízét. De az allicin felel a fokhagyma élettani hatásaiért is: Természetes antibiotikum hatású, emellett sok értékes fehérjét, vitamint is tartalmaz, ezért a népgyógyászatban baktériumos és gombás fertőzések ellen, magas vérnyomás kezelésére,

érelmeszesedés és magas koleszterinszint ellen, emésztési panaszokra, légúti betegségek kezelésére, általános immunerősítőként használják.

A friss fokhagyma a kiindulási anyag gyógytermékek, gyógyszerkészítmények előállításánál is.

Minél apróbbra vágjuk a fokhagymát, annál erősebb lesz az illata. Azonban a főzési folyamatok és a nagy hő gátolja a vegyület hatásait, ráadásul az íze is lágyabb, édesebb lesz, ezért érdemes a főzés legvégén használni.

A jó minőségű, kellően beérett fokhagyma sokáig eláll, a tároláshoz az ideális a hűvös, de nem hideg (12–15 fok) hőmérséklet. Ha mégis tartósítani szeretnénk, akkor eltehetjük ecetben, olajban, készíthetünk fokhagyma „befőttet” is.

Vásárláskor válasszunk magyar fokhagymát, amely legyen kemény, száraz, kerüljük a puha, elszíneződött foltokat tartalmazó darabokat. Minél többet bajlódunk a pucolással, annál biztosabbak lehetünk benne, hogy friss fokhagymával van dolgunk.



SZILVA

bepuszlva



Hull a szilva a fáról... mi meg jól elrakjuk lekvárnak. Az ősz megkerülhetetlen gyümölcse, sőt már-már maga az ősz a szilva. Hazánkban különösen. Évszázadok óta termesztjük és a legváltozatosabb formákban használjuk fel. Szilva-pálinka, szilvalekvár, szilvás gombóc... a lista hosszú.

Ringló, vörös szilva, besztercei. Megszámlálhatatlan fajtájú, ízű és formájú szilva van a világon. Mindre igaz, hogy antioxidánsokban és rostokban gazdag, és tele vannak vitaminnal.

Ha piacon vesszük a szilvát, akkor figyeljünk az érettségre, a héj hamvasága miatt nehéz a félérett, még kissé zöld gyümölcsöt észrevenni. Az éretlen szilva nem fog utólag beérni, legfeljebb kissé puhább lesz, de az íze nem javul.

A szilva telitalálat a konyhában, gyakorlatilag bármihez fel lehet használni. Bár elsősorban desszertekhez szokták. Gondoljunk csak egy meleg, omlós tésztájú szilvás pitére, de egy egyszerű piskótát is fel lehet vele dobni. Készülhet még belőle leves vagy mártás húsok mellé.

Azért a legtöbben mégis lekvárként és pálinkaként ismerik. A pálinka receptjét nem szeretnénk megosztani, de a lusta szilvalekvárét szívesen eláruljuk.

Az érett szilvának eleve magas a cukortartalma, ami a sütéssel szépen karamellizálódik és magában is nagyon finom édes lesz. Tartósítószermentes és még csak ott sem kell állnunk mellette.

Vegyünk pár kiló szilvát, mossuk meg, majd magozzuk ki. Egy tűzálló tálban, alufóliával lefedve 150 fokon sütni kezdjük. Másfél óra múlva összetörjük villával, ízesítjük fahéjjal, vaníliával, plusz cukorral, ilyenkor turmixolhatjuk is. Ha sűrűbb lekvárt szeretnénk, 100 fokon egy órára még visszatethetjük. Ezután már csak sterilizált üvegekbe kell töltenünk és mehet a kamra polcára.



SAVANYÚ KÁPOSZTÁVAL AZ *erősebb immunrendszerért*

Amikor az ősz első fuvallata ideér, szép lassan búcsút intünk a fokhagymás-tejfölös lángosnak és a főtt kukoricának, helyüket átveszi a savanyú káposzta. És mint olyan sok minden más, ez is akkor a legfinomabb, ha mi magunk készítjük!

A savanyú káposzta, azaz a fehér káposzta erjesztett változata verhetetlen C-vitamin-tartalomban. Probiotikus hatása és magas rosttartalma miatt kedvezően hat a belekre, az emésztésre, ezért nehezebb ételek mellé kifejezetten ajánlott a fogyasztása.

Csináld magad!

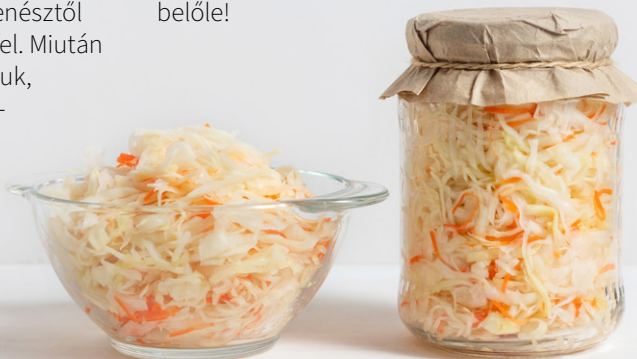
Ha vállalkozó kedvűek vagyunk, tejsavas erjesztéssel tartósíthatunk, savanyíthatunk káposztát mi magunk, akár már néhány literes befőttesüvegben is. Csupán pár lépés és egy kis türelem kell hozzá.

A legfontosabb a megfelelő alapanyag – jelen esetben káposzta – kiválasztása. Savanyításhoz a vékony levelű, tömött káposztafajok a megfelelőek. Mindig csak is egészséges, rothadástól és penésztől mentes káposztát használjunk fel. Miután a káposztát alaposan megmostuk, a torzsáját kivágjuk, majd legyaluljuk vagy egyenlő vastagságú szálakra vágjuk. Ezután üvegbe rétegezzük a káposztát sóval. 10 kg-ra 150-200 g sót számolunk. Ízesíthetjük babérlevéllel, mustármaggal, szemes borssal, köménnyel, tormával.

Fontos, hogy a rétegeket mindig jól dörögöljük le dörögölőfával vagy ököllel, egyrészt, hogy légmentes legyen, mert csak így lesz tökéletes az erjedés. Másrészt a savanyúkáposzta lelke a lé, szükséges, hogy annyi levet erresszen, amennyi ellepi. A káposzta tetejére egy tiszta, fertőtlenített nyomósúlyt helyezünk (ez lehet akár egy vízzel megtöltött kisebb üveg is), így biztosan mindig elmerül a saját sós levében.

A káposztával telt edényeket hűvösebb, 15-20 fokos hőmérsékletű helyiségben helyezük el, ahol 1-2 hónap alatt lezajlik a tejsavas erjedés. 2-3 naponta forgassuk át a káposztát és a tetején képződő habot is érdemes eltávolítani.

Ha télire szeretnénk eltenni, fedjük le celofánnal és tároljuk hűvös (legfeljebb 10-15 fokos) száraz helyen. Felbontás után hűtve tároljuk és figyeljünk arra, hogy a saját leve folyamatosan ellepje a káposztánkat. És persze mindig tiszta kézzel és eszközökkel csemegézzünk belőle!





CSEMEGÉZZÜNK AZ ÚJ *élelmiszerekből!*

Új élelmiszereknek tekintjük azokat az élelmiszereket, amelyeknek nem igazolható az 1997 előtti európai fogyasztási hagyománya. Vannak olyan élelmiszerek, melyek az európai fogyasztók számára nem ismertek, azonban valamelyik harmadik országban hagyományosan fogyasztják a normál étrend részeként. Több ilyen összetevőt is engedélyezett az Európai Bizottság, melyek önmagukban snack formájában is fogyaszthatók, akár csak a mindenki számára jól ismert pattogatott kukorica, pörkölt földimogyoró vagy a napraforgómag.

A *Jatropha curcas* a kutyatejfélék (Euphorbiaceae) családjába tartozik, évelő, szárazságtűrő cserje. A *jatropha* magját régóta fogyasztják Mexikóban, ahol az érett fürtöket kézzel szüretelik, a magokat napon szárítják, majd a fehér magbelsőt elválasztják és pörkölik. A növénynek nem ehető, forbol-észtert tartalmazó fajtája is létezik, ezért mindig ellenőrizik, hogy keveredés ne fordulhasson elő.



Az eredetileg Délkelet-Ázsiából származó pili növény (*Canarium ovatum* L.) magbelsejét, a pili diót a Fülöp-szigeteken termesztik és fogyasztják. A pili fa a tömjénfafélék (Burseraceae) családjába tartozó örökzöld fa. A termés nem egyszerre érik be, ezért a betakarítást kézzel végzik. A termést mossák, áztatják, majd a megpuhult gyümölcshúst eltávolítják, a magokat napon szárítják. A diókat kézzel, speciális kés segítségével törlik fel. A kesudióra és dióra allergiás fogyasztóknál a pili dió fogyasztása allergiás reakciót válthat ki, ezért figyelmeztető jelölést kell elhelyezni a csomagoláson.

A Délkelet-Ázsia és Kelet-Ázsia trópusi és szubtrópusi területein őshonos tuskés tavirózsát kereskedelmi céllal Indiában termesztik. A tuskés tavirózsa (*Euryale ferox* Salisb.) a tündérrózsafélék (Nymphaeaceae) családjába tartozó vízinövény. 0,2-2,0 m mélységű állóvizekben nő, optimális környezeti igénye 25-30°C. Snackként a pattogatott magbelet fogyasztják. A pörkölt magvakat kemény felületre helyezik és fakalapáccsal nagy erővel rácsapnak, amitől a héj feltörik, a magbelső pedig „kipattog”, ezt a formát hívják „Makhana”-nak, ami a hétköznapi neve.

Az összetevők felhasználási feltételeit és élelmiszerbiztonsági követelményeit az új élelmiszerek uniós jegyzéke, az (EU)2017/2470 végrehajtási rendelet melléklete tartalmazza.





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

Mire szolgálnak az étrend-kiegészítők?

Az étrend-kiegészítők vitaminokat, ásványi anyagokat és egyéb táplálkozási/élettani hatású összetevőket tartalmazó élelmiszerek. Akkor van rájuk szükség, ha nem biztosítható a kiegyensúlyozott, vegyes, tápanyagokban dús étrend. Ez leginkább a téli/kora tavaszi időszakban, stresszes életmód és betegség utáni lábadozás esetén fordul elő. Fontos azonban, hogy nem alkalmazhatóak betegségek ellen, és nem helyettesítik a változatos táplálkozást.

TIPP

Ügyeljünk arra, hogy az ajánlott napi mennyiséget egyik hatóanyagból se lépjük túl, mert a tápanyagok túlzott bevitel is veszélyes lehet.

Az étrend-kiegészítők csomagolásán szerepelnie kell, hogy az adott vitaminra/ásványi anyagra vonatkozó ajánlott napi beviteli referenciaérték hány százaléka található az étrend-kiegészítő napi adagjában. A gyártóknak az ajánlott napi adag

meghatározásánál figyelembe kell venniük a vitaminok és ásványi anyagok biztonságos legfelső szintjét – ezt tudományos adatokon alapuló kockázatbecsléssel állapítják meg –, az egyes fogyasztói csoportok érzékenységet, és azt, hogy más forrásból is bevihetőek az anyagok.

További információk a Nébih weboldalán elérhetőek.

Honnan lehet tudni, hogy a tök csak díszítésre alkalmas?

Az áruházakban egyre jellemzőbb, hogy a díszítőket az ehető tökféléktől elkülönítik. A nem ehető, dekorációs célra szánt fajtáknál egyértelműen jelölni kell a vásárlók számára, hogy a terméket ne fogyasszák el. A tökfélékhez tartoznak a díszítőket is, de ezek emberi fogyasztásra alkalmatlanok, mert toxikus vegyületeket (kukurbitacinok) tartalmaznak. A kukurbitacinok keserűek, hőreizisztensek, fogyasztásuk kis mennyiségben is olyan tüneteket okoz, mint a gyomorgörcs, hányás, hasmenés, kiszáradás.

Fontos: étkezési célra ehető tökfélét választanak, és a fogyaszthatóságról a vásárlás előtt, az üzletben győződjenek meg! A díszítőket csak díszítésre használják.

Szerezzen megbízható forrásból információt az élelmiszerbiztonság szerteágazó témakörében. Kérdezze közvetlenül a Nébih szakembereit a komment@nebih.gov.hu email-címen!



Mikrozöldeket

tesztelt a



SZUPER
menta

A Szupermenta terméktesztjén ezúttal a laboratóriumi, a hatósági és a kedveltségi vizsgálat mellett helyszíni ellenőrzést is tartottak a szakemberek. Kiderítették, hogy a mikrozöldek élelmszerbiztonsági szempontból megfelelőek-e, és annak is utánajártak, hogy hogyan és milyen körülmények között termesztik őket.

Trendi zöldségek

Sokak számára talán még ismeretlenek ezek a kis méretű zöldségek, azonban az elmúlt években a háztartásokban és a gasztronómiában is egyre divatosabbá váltak az ún. mikrozöldek. Népszerűségüknek egyik oka, hogy kert nélkül is, rövid idő alatt termesztethetünk különböző fajtájú, friss zöldségeket, melyeket fogyaszthatunk salátákba keverve vagy szendvicsekhez is.

A Szupermenta program keretében most ezeket vették górcső alá a Nébih szakemberei. Összesen 16 hazai termesztésű terméket vizsgáltak, melyek közt 9 borsó és 7 retek volt. Kiszerezésüket tekintve jellemzően vágottak voltak, de mindkét fajtából akadt egy-egy, mely ültetőközeggel elérhető.

Mikrozöldek a laboratóriumban

A mikrozöldeket nyersen fogyasztjuk, ezért különösen fontos volt a mikrobiológiai vizsgálatok elvégzése. Megnyugtató eredmények születtek, ugyanis minden termék megfelelt az előírásoknak.

Hatósági ellenőrzés

A Nébih hatósági felügyelői 11 helyről gyűjtötték be a mintákat, és minden termelőnél helyszíni ellenőrzést végeztek. Két esetben indult eljárás a címkézésre és a nyilvántartásra vonatkozó kifogások miatt. A hibákat megadott határidőn belül javítaniuk kell az érintetteknek.



**2**

MikroManna
Mohr József István
100 g, 1900 Ft / doboz

**1**

mikroZöldség
retkek mix
MikroZöldség Kft.
10x15 cm-es tálca,
890 Ft / tábla

**3**

VargaKert Mór
Varga Richárd
50 g, 1040 Ft / doboz

Dobogós mikrozöldek

A végső sorrend a kedveltségi vizsgálat és a termelői értékelés összesített eredményei alapján alakult ki.

A borsó mikrozöldek rangsorát tekintve a dobogó legfelső fokára a Bioháló4you Bt. Bio borsó hajtás állhatott, második

helyen a Smallies borsó mikrozöld végzett, míg a harmadik helyet a VargaKert Mór salátaborsó mikrozöld érdemelte ki.

A retek mikrozöldek versenyében első helyen a MikroZöldség Kft. retek mikrozöld mix végzett, második lett a MikroManna retek mikrozöld, a harmadik helyet pedig a VargaKert Mór pink retek mikrozöld nyerte el.

**2**

Smallies
Greenprove Kft.
80 g, 2090 Ft / doboz

**1**

Bioháló
Bioháló4you Bt.
80 g, 950 Ft / doboz

**3**

VargaKert Mór
Varga Richárd
50 g, 1040 Ft / doboz

Tudta?

Találkozhatunk hajtás megnevezésű termékekkel is. Ezek annyiban különböznek mikrozöldnek nevezett társaiktól, hogy néhány centiméterrel nagyobbak, több valódi levelük van, és intenzívebb az ízük.



Vigyázz, kész, *takaríts!*

Visszavonhatatlanul megérkezett az ősz, ezzel pedig eljött az őszi nagytakarítás ideje is. Ez nem az a munka, ami gyorsan letudható, sajnos rá kell szánni az időt, de megéri. Hogy segítsünk, összegyűjtöttük, melyek azok a dolgok, amiket legalább ilyenkor le/ki kell takarítanunk.

Mindenki utálja, de évente kétszer illik megcsinálni az ablakpucolást. És ha már ott vagyunk, mossuk ki a függönyöket is.

Hűtőszekrény, kamra

Ürítsük ki a hűtőszekrényt. Ha kell olvasztuk is le. A lejárt dolgokat ne tartogassuk tovább! Langyos, mosogatószeres vagy ecetes vízzel mossuk ki a hűtő belsejét – beleértve a rácsokat és az üveglapokat is – majd papírtörővel töröljük mindent szárazra. Ugyanez a helyzet a kamrával is. Ideje rendet tenni!

Sütő

Az rendben van, hogy a tűzhely és a sütőajtó tiszta. De mi van belül? Ilyenkor érdemes alaposan (nagyon alaposan) kitakarítani a sütőnket. Zsíroldó használatakor érdemes gumikesztyűt húzni, mert a vegyszer a kezünket is károsítja! Figyeljünk arra, hogy alaposan öblítsük le a mosószermaradványokat és töröljük szárazra a felületeket!

Mikrohullámú sütő

Tegyünk egy tálba citromos vagy ecetes vizet, és melegítsük kb. 10 percig, utána papír törőkendővel alaposan átdörzsöljük a mikro belsejének oldalait. Durva eszközt (dörzsi, késpenge) ne használjunk, mert könnyen felsérti a mikro belsejét. Különösen az ajtónál vigyázzunk a fém védőhálóra!

Ajtók, ablakok

Mossuk le az ajtókat, az ablakok kereteit, a kilincseket és a villanykapcsolókat is.

Ágy

Mossuk ki mindent a huzatoktól a párnákig. Porszívózzuk át a matracot. Ha már hidegebb van, elővehetjük a vastagabb, téli ágyneműt.

Szekrények

Érdemes ilyenkor minden szekrényt kipakolni és áttörölni nedves, fertőtlenítőszeres ruhával. Tegyünk rendet a konyhai eszközök, edényeink között. Ideje a nyári ruhákat is kiszortírozni és eltenni, a télieket pedig elővenni. Jó alkalom ez a könyvespolc átrendezésére is, ha már az összes könyvet lepakoljuk az alapos portalanításhoz.

Szekrények teteje

Legtöbbször elfelejtjük a szekrények tetejét letakarítani, hiszen az nincs szem előtt, más sem látja. Attól még legalább ilyenkor töröld át, hogy ott is tisztaság legyen!

Házi praktikák *takarításhoz*

Véggy egy zacskó sütőport. Nemcsak a piskótával művel csodákat, hanem a zsíros, égett sütőt is ragyogóvá tehetjük vele. Félbevágott hagymával dörzsöljük át az ablaküveget, kenjük a bútorkülső felületet lenolajjal, fényesítjük a cipőnket banánhéjjal. Összegyűjtöttük a furcsa, de hatásos, ráadásul környezetkímélő házi tisztítószereseket.

Szódabikarbóna

A bolti vegyszerek nemcsak egyre drágábbak, hanem rettentő károsak is. A környezetre, a bőrünkre, az egészségünkre. Ez alól a vízkőoldó sem kivétel. Forraljunk fel egyenlő arányban vizet és ecetet, majd keverjük bele 2 evőkanál szódabikarbónát. Garantáltan eltűnik a vízkő a fürdőszobából. A szódabikarbóna egyébként igazi csodaszer, szagtalanításra, zsírolásra, lefolyótisztításra is kitűnő.

Sütőpor

Nemcsak ruhafehéritésre, de penésztávolításra, vízkőpucolásra és szagtalanításra is használhatjuk, de még a sütőre vagy a főzőlapra égett zsíros szennyeződéseket is eltávolítja. Ha még erősebb szeretnénk tenni, keverjük ecettel.

extra tipp

A konyhai hulladékot sem érdemes kidobni, krumplihéjjal például a tükröket és az ablakokat pucolhatjuk meg, a banánhéj belsejét pedig ezentúl nyugodtan használjuk cipőfényezésre.

Hagyma

Az erősen szennyezett ablaküveget pucolás előtt dörzsöljük át egy félbevágott hagymával, így könnyebb lesz eltávolítani a foltokat. Hagymával a rozsdát is el lehet tüntetni, csak dörzsöljük be vele az oxidálódott felületet. De a rozsdától egy kis vajjal is megszabadulhatunk.

Lenolaj

Természetes és csodálatos ragyogású bútorfényt kapunk, ha két rész lenolajhoz egy rész ecetet keverünk. Nemcsak a fát, de a bőrgarnitúrát is széppé és hosszú életűvé tehetjük ezzel a trükkel.

Jégkocka

A rágót szinte lehetetlen eltávolítani a ruhákból vagy a szőnyegből, kivéve, ha van otthon jégkocka. Dörzsöljük vele a rágót egészen addig, amíg meg nem fagy, így nem fog nyúlni, és egy darabban eltávolítható. Még gyorsabb, ha mélyhűtőbe tesszük az adott ruhadarabot.

Tealevél

A kifakult, poros, régi szőnyeget pillanatok alatt új életre kelthetjük, ha nedves, de nem vizes tealevelekkel borítjuk be, majd kis idő elteltével összeporszívózzuk őket. A teafilter nemcsak a port szedi össze maradéktalanul, de a színeket is felfrissíti.



Indul a jelentkezés az ötödik háztartási élelmiszerhulladék felmérésre – mérjen és kapjon ajándékot Ön is!

Immár ötödik alkalommal indítja el országos élelmiszerhulladék felmérését a Nébih Maradék nélkül programja. Ha szeretné tudni, hogy az Ön háztartása mennyi élelmiszert pazarol, és ebből mennyi lenne megmenthető, vagy ha csak szeretné segíteni a Nébih munkáját hasznos ajándékokért cserébe, Önnek is lehetősége van részt venni a mérésben. Részletek és jelentkezés október 16-tól a maradeknelkul.hu oldalon.

Helyi termék rendezvénysorozat

A Nemzeti Agrárgazdasági Kamara és a Magyar Nemzeti Vidéki Hálózat idén ősszel is útjára indítja a „Helyi termék” rendezvénysorozatot. A program fő célja a helyben termelt termékek előállításának erősítése, és a rövid ellátási láncban történő értékesítésük támogatása. Hívjuk és várjuk az érdeklődőket a Kiváló Minőségű Élelmiszer (KMÉ) információs standjához is.

Október 3-án Pécsen, 5-én Zalaegersze-
gen, 11-én Nyíregyházán és 17-én Szolno-
kon találkozhatnak velünk.

OMÉK - 2023

Szeretné megismerni a Nébih aktuális tevékenységét és jelenleg futó kampányait? Kíváncsi a Szupermenta legfrissebb teszt-eredményeire? Érdeklik a Maradék nélkül pazarlásmentes tippjei? Megismerné a legújabb KMÉ-védjegyes termékeket vagy most szeretne csatlakozni a minőségrend-
szerhez? Van kedve kipróbálni szórakoz-
tató, interaktív játékaikat? Ha ezek közül akár csak egy kérdésre „igen” a válasza, ne hagyja ki az OMÉK-ot október 20-22. között a Hungexpón! Várjuk Önt és családját a Nébih-standnál.

A Konyhasziget 2023/1. szám keresztretjévényének megfejtése:
A KMÉ VÉDJEGY MINŐSÉGI GARANCIA

Gratulálunk a helyes megfejtést beküldőknek! A nyerteseket levélben értesítjük.

11. ÉVFOLYAM, 2023/2.

FELELŐS KIADÓ

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

NÉBIH ZÖLDSZÁM +36 80 263 244

nébih

magyar
nyomdatermék
NYOMDA- ÉS PAPIRPARI SZÖVETSÉG

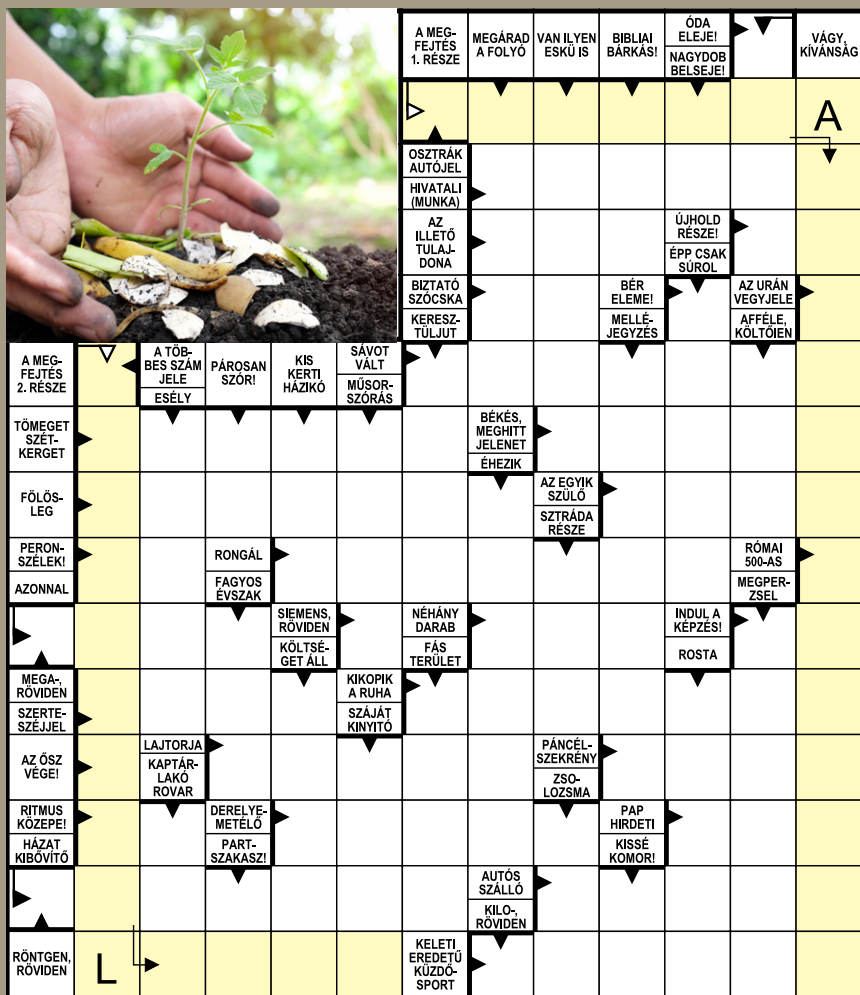

AGRÁRMINISZTERIUM

FOTÓK: Adobe Stock, Nébih,
Shutterstock, Freepik

TOVÁBBI INFORMÁCIÓK

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

ISSN 2064-1621 1



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/adatkezesi-tajekoztato

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

Egy játékos csak egy beküldött megfejtéssel vehet részt a sorsoláson!

Beküldési határidő: **2023. november 30.** Nyereményeiket postán küldjük el.

KÖVESSEN MINKET ONLINE FELÜLETEINKEN



KIVÁLÓ
MINŐSÉGŰ
ÉLELMISZER



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/

