

TÁPLÁLKOZÁS ÉS TUDOMÁNY

VII. évfolyam 12. szám, 2006. december



Tisztelt Olvasó!

A Táplálkozás és Tudomány című hírlevél célja az, hogy az újságírók számára hiteles információkat nyújtson az egészséges táplálkozásról, életmódról, valamint a legújabb tudományos kutatási eredményekről.

A hírlevélben olvasható anyagok szabadon használhatók. Kérjük, hogy forrásként jelölje meg hírlevelünket!

Örömmel tapasztaljuk, hogy Önök közül egyre többen használják a Táplálkozás és Tudomány egyes részleteit, sőt akár egy teljes lapszám anyagát. Köszönjük, hogy segítették munkánkat, és cikkeikben megjelölték hírlevelünket forrásként.

A karácsony közeledtével a világ minden táján előkerülnek a hagyományos receptek, melyek évek, évtizedek óta jellegzetes ünnepi hangulatot varázsolnak a családok asztalára. Decemberi számunkban a különböző nemzetek sajátos karácsonyi desszertjeit mutatjuk be, néhány recept mellékelésével, melyek elkészítésével belekóstolhatunk szomszédaink hagyományos süteményeibe.

Kérdéseivel, valamint további szakanyagok elérhetősége érdekében forduljon bizalommal a szerkesztőséghez, illetve a Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének szakembereihez!

Jó munkát kíván:

a szerkesztőség

TÁPLÁLKOZÁS ÉS TUDOMÁNY

VII. évfolyam 12. szám, 2006. december

Nemzetek karácsonyi finomságai

A karácsonyi ünnepek közeledtével a háziasszonyok a finom ételek és desszertek újdonsült receptjei között keresgélnek, valamint előszeredik a régi, jól beváltakat is, amelyek kifejezetten az ünnephez köthetők. Nemcsak nálunk, de szinte minden nemzetnél vannak olyan jellegzetes édességek, sütemények, desszertek, amelyeket karácsonykor fogyasztanak.

Mint sok egyéb dologban, a karácsonyi desszertek választékában is igaz a mondás, hogy ahány nemzet, annyi szokás.

Ez az egyediség megmutatkozhat a sütemény jellegében, a felhasznált alapanyagban, illetve a fűszerezésben. Számos országban szokásos karácsonyi desszert-alapanyag az aszalt vagy kandírozott gyümölcs, a méz, a mák, a dió, a mandula és az elmaradhatatlan csokoládé. A fűszerezés szintén változó, több nemzetnél is kedvelt pl. a fahéj, a vanília, a gyömbér, a szegfűszeg és a sáfrány.

Különleges karácsonyi desszertek

Európában a nemzetek keveredése ellenére is megvannak az országonkénti sajátosságok.

Magyarországon ki ne ismerné és kedvelné a karácsonyi bejglit, amit főként mákkal, vagy

dióval töltenek meg, de emellett kedvelt pl. a gesztenyés is. Ezt a kifejezetten karácsonyi süteményt omlós vagy kelt tésztából készítik, és az említett tölteléseken kívül ízesítőként mazsolát, almát, csokoládét, mézet is kevernek bele. Az ünnepek közeledtével a boltokban készen is kapható, így azoknak az asztalára is kerülhet, akiknek nincs idejük vagy lehetőségük megsütni.

Ugyancsak elmaradhatatlan a magyarok karácsonyi édességei közül a csokoládé bevonatú, különféle ízesítésű szaloncukor, amit nemcsak a karácsonyfa díszítőjeként, de finom desszertként is számon tartunk.

Angliában az ünnepi desszert a sokunk által csak filmekből ismert úgynevezett karácsonyi puding, amelynek fő alapanyagai a marhafaggyú, a mazsola, az aszalt gyümölcsök, a liszt és a zsemlemorzsa, a fűszerek közül a szegfűszeg, a fahéj és a szerecsendió.

Egy népi hagyomány szerint aki karácsonytól szilveszterig 13 adag karácsonyi pudingot megeszik 13 különböző helyen, annak a következő év szerencsés lesz.

Skóciában a karácsonyi puding megfelelője a karácsonyi palacsinta, amely vaj, tej, liszt, cukor, kandírozott és szárított gyümölcsök felhasználásával készül kis tallérok formájában. Tálaláskor a kész palacsintákat vaníliakrémmel öntik le és tejszínhabbal díszítik.

TÁPLÁLKOZÁS ÉS TUDOMÁNY

VII. évfolyam 12. szám, 2006. december

A franciáknál a karácsonyi édességek elmaradhatatlan alkotója a csokoládé. Legnevezetesebb ünnepi süteményük a Buche de Noel, vagyis a csokoládés fatörzs. Az alapja egy rummal ízesített piskóta, amelybe vajból, cukorból és tojásból készült, kakaóval valamint reszelt narancshéjjal ízesített krémet töltenek. Az ország déli részén jellemző az úgynevezett 13 karácsonyi desszert, amely 13 különféle csemegéből (mazsola, birsalmasajt, nugát, marcipán, dió, mogyoró, mandula, füge, datolya, kandírozott citrom, aszalt szilva és körte) áll.

Németország karácsonyi desszertje az ún. Stollen, ami legalább olyan jellegzetes, mint nálunk a beigli. Ez a desszert kinézetre leginkább a briósra hasonlít. Különlegességét az adja, hogy a kelt tésztába vaníliát, valamint kandírozott narancs- és citromhéjat sütnek, majd az egészet rummal ízesítik.

Ugyancsak híres a németek gyümölcskenyere, amit már sokszor jóval az ünnepek előtt elkészítenek. A cukorból, lisztből, margarinból készült élesztős tésztához mandulát, mazsolát és kandírozott gyümölcsöket adnak.

Úgy tartják, hogy mindkét jellegzetes német karácsonyi desszert közül Drezdában készítik a leghíresebbeket, és sokak szerint a legfinomabbakat is.

Olaszország nemhiába híres a konyhaművészetéről, hiszen nemcsak a tésztaételek, de a karácsonyi desszertek

palettája is igen változatos képet mutat ebben az országban. A számtalan karácsonyi desszert jellemző alapanyagai között megtalálható a csokoládé, a mandula, a mogyoró, a mazsola, a különböző kandírozott gyümölcsök és a méz.

Az ünnepi választékok között található a világhíres tiramisú mellett a csokoládés kuglóf, a mandulás piskóta és a fenyőmaggal szórt csillag alakú sütemény.

Különösen Nápolyban kedvelt a roccocco keksz, ami nem más, mint egy kemény mandulás sütemény, amelyet fogyasztáskor vörösborba mártogatnak, valamint a struffoli, ami a mi bejglinkhez hasonlít leginkább. A tojás, a cukor, a liszt, a citrom-, és narancshéj, valamint kevés alkohol felhasználásával készült tésztát nudliként forró olajban kisütik, majd leöntik egy narancsból, citromból, cukorból és mézből készült sziruppal. A végén kandírozott gyümölcsökkel is megszórják.

Az egyéb karácsonyi olasz csemegékhez tartozik a pan di patate, ami egy zsemle formájú, dióból, mandulából, mogyoróból és mézből készült csokoládés sütemény, a penettone egy kerek formájú, mazsolás, kandírozott gyümölcsös desszert, és a pandoro, ami egy csillag alakú, kuglófszerű foszlós kalács.

Az ostyás sütemények közül legismertebb a panforte (ostyába tekert, kerek formájú, mandulás, mézes, fűszeres sütemény) és a torrone (ostyába burkolt, hosszúkás alakú, mogyorós, mézes, csokoládés desszert).

TÁPLÁLKOZÁS ÉS TUDOMÁNY

VII. évfolyam 12. szám, 2006. december

Dániában a karácsonyi desszert egy nálunk inkább hétköznapiak mondható finomság, a tejberizs. Ünnepi jellegét az adja, hogy beletesznek egy mandulaszemet is, és aki megtalálja, az egy szerencsemalacot kap ajándékba.

A skandináv országokban különösen kedveltek a fűszeres sütemények. **Svédországban** az ünnepi asztalra a sáfrányos mazsolás kalács és a gyömbérrel ízesített csokis kekszes sütemény kerül. Ezen kívül a mandulatorta is kedvelt csemege nálunk az ünnepek alatt.

A norvégok úgyszintén kedvelik a különféle fűszerekkel ízesített sütitet. Jellemző alapanyaguk a mandula és a méz. A karácsonyi menü része pl. a norvég mézeskalács - aminek különleges ízvilágát a szegfűszeg, a fahéj, valamint a mandula adja - és a mézes mandulás aprósütemény, amit gyömbérrel, ánizzsal és fahéjjal ízesítenek. Ezen kívül híres a karácsonyi tallérjuk is, ami egy mandulával megszórt, vaníliás sütemény.

Horvátország karácsonyi desszertje a likőrös fánk (fritule), ami lisztből, tojásból, cukorból, és élesztőből készül, sóval, citromhéjjal és pálinkával ízesítik. A tésztát forró olajba szaggatják és kisütik.

Az **Amerikai Egyesült Államokban** az ünnepi desszertek elmaradhatatlan alkotója a tejszín. Szinte minden ünnepi finomságukban

megtalálható. Legismertebb ezek közül a rumos tejszínes datolyatorta, a tejszínes szilvakrém, valamint az almával vagy sült tökkel töltött lepény, aminek a tetejére tejszínhabot tesznek.

Más-más nemzetek másféleképpen ünneplik a karácsonyt, különböző finomságok kerülnek az asztalra, de édességek, sütemények, desszertek, amelyeket az adott ünnephez köthetünk, szinte mindenhol megtalálhatók.

Az alapanyagok felhasználását tekintve sok hasonlóság van az országok karácsonyi csemegéi között, mégis eltérő jellegű finomságok készülnek belőle, amelyek az adott nemzet ízvilágát tükrözik, és megadják az ünnepi hangulatot.

TÁPLÁLKOZÁS ÉS TUDOMÁNY

VII. évfolyam 12. szám, 2006. december

Néhány karácsonyi desszert receptje

Skót karácsonyi palacsinta (kb. 4 személyre)

hozzávalók:

margarin 10 dkg

tej 1,5-2 dl

tojás 2 db

cukor 10 dkg

liszt 25 dkg

szárított és kandírozott gyümölcsök 10 dkg

só, mézeskalács fűszerkeverék

elkészítése:

Habosra keverjük a cukrot, tojást, olvasztott vaját, tejet a fűszerekkel, majd belekeverjük a lisztet és a gyümölcsöket. Serpenyőben olajon vagy margarinton, apró tallérszerű palacsintákat sütünk belőle. Tálaláskor leöntjük vaníliakrémmel, és tejszínhabbal díszítjük.

Francia csokoládés fatörzs (12 szelethez)

hozzávalók tésztához:

tojás 6 db

cukor 12 dkg

rételisz 7 dkg

kakaópor 3 kg

rum 3 evőkanál

szódabikarbóna ½ kávéskanál

hozzávalók krémhez:

margarin 20 dkg

cukor 15 dkg

tojás 3 db

kakaópor 3 dkg

reszelt narancshéj

elkészítése:

A tojások sárgáját a cukorral és a szódabikarbónával habosra keverjük, majd hozzáadjuk a lisztet, kakaóport, és a felvert tojásfehérjét. Tepsiben kb. ujjnyi vastagságú tésztát sütünk belőle (10 perc). Ha kész, kiborítjuk a tepsiből, és meglocsoljuk a rummal, majd a tésztát feltekerjük, és hűlni hagyjuk. Közben elkészítjük a krémet: a cukrot elkeverjük a tojásokkal és a kakaóporral, ízesítjük reszelt narancshéjjal és gőz fölött sűrű krémmé főzzük. Megvárjuk, míg langyosra hűl, és kikeverjük puha margarinnal.

A felteker tésztát szétnyitjuk, rákenjük a krém felét, majd visszatekerjük. A maradék krémmel kívülről is bekenjük. Villával bevagdoshatjuk, és a krémből göcsörtöket formázhatunk rá, hogy fa kinézetű legyen. 8-10 órára hűtőbe tesszük fogyasztás előtt.

Német gyümölcskenyér

hozzávalók:

liszt 25 dkg

cukor 12 dkg

margarin 12 dkg

tojás 4 db

aszalt gyümölcsök 25 dkg

mazsola 5 dkg

dió 5 dkg

csokoládé dara 5 dkg

vaníliás cukor 1 csomag

sütőpor ½ csomag

mézeskalácsfűszer 2 teáskanál

pálinka 3 evőkanál

TÁPLÁLKOZÁS ÉS TUDOMÁNY

VII. évfolyam 12. szám, 2006. december

citromhéj, só, zsemlemorzsa

elkészítése:

Az aszalt gyümölcsöket és a diót apróra vágjuk.

A margarint elkeverjük a cukorral, a vaníliás cukorral, a citromhéjjal, a fűszerkeverékkel, a sóval, majd hozzáadjuk a tojásokat. Aztán beletesszük a lisztet, a sütőport, ízesítjük a pálinkával, és a végén hozzákeverjük az aszalt gyümölcsöket, diót, mazsolát és csoki darabokat is.

Egy kivajazott, zsemlemorzásával megszórt őzgerincformába tesszük a masszát, és kb. 1 órán át készre sütjük.

IMPRESSZUM:

TÁPLÁLKOZÁS ÉS TUDOMÁNY
hírlevél

kiadja:

PR Agent Kommunikációs Tanácsadó Kft.

szerkesztőbizottság:

Antal Emese (MDOSZ elnök)

Ágoston Helga (dietetikus - OÉTI)

Soós Eszter (kommunikációs tanácsadó)

lektorálta:

Antal Emese (MDOSZ elnök)

Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége

1051 Budapest, Arany János u. 31.

Tel.: 06 1 269-2910

Tel. / Fax: 06 1 374-1347

e-mail: mdosz@mdosz.hu

www.diet.hu

szerkesztőség:

Szigeti Györgyi

1013 Budapest, Váralja u. 3.

Tel.: 06 1 481-0560 Fax: 06 1 481-0561

e-mail: gyorgyi.szigeti@pragent.hu

www.pragent.hu