

TÁPLÁLKOZÁS ÉS TUDOMÁNY

VIII. évfolyam 11. szám, 2007. november



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 leves az egyik legalapvetőbb és legismertebb része étkezésünknek. Készülhet többek között zöldségből és gyümölcsből; hús, valamint egyéb alapanyagok felhasználásával. Fogyasztható hidegen és melegen, de akár önálló, tartalmas főfogásként is. Nem elhanyagolható szempont, hogy napi folyadékfogyasztásunkhoz és vitaminbevitelünkhöz is nagymértékben hozzájárulhat. E hírlevelünkben többek között a leves eredetéről, táplálkozás-élettani hatásairól és a benne lévő összetevőkről olvashatunk.

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

Jó munkát kíván:

a szerkesztőség

A leves

A leves az ember egyik legősibb és legalapvetőbb tápláléka. A legelső levest az ősember készítette el, természetesen a maga kezdetleges módján egy földbe vájt gödörben. A főzés folyamata i.e. 5000 évvel változott meg, amikor elkészültek az első kerámiaedények.

Elnevezése a szanszkrit nyelvből származik, ahol a "su" (jól) és a "po" (táplálni, táplálkozni) szavak összeolvadásából jött létre a "suppa" kifejezés, amelynek jelentése: jó táplálék. Ebből ered az angol soup, a spanyol sopa és a német suppe szó is.

A leves az egyik legváltozatosabban és legízletesebben elkészíthető étel. Az utóbbi időkben azonban egy kicsit megfeledkezett a világ erről az egyszerű és fontos – a magyar étkezések során évszázadokon keresztül felszolgált – fogásról, mely a legtöbb nép konyhájának, így a magyar konyhának is jellemző, elmaradhatatlan étele. Gondoljunk csak gasztronómiánk híres leveseire: az Újházi-tyúkhúslevesre, a Jókai-bablevesre, a Mikszáth nevéhez kötődő palóclevesre, vagy a Krúdy írásokban szereplő különleges levesekre. Rengeteg leves létezik szerte a világon, hiszen sokféle alapanyagból, változatos konyhatechnikai módszerekkel készülhet. Lehet hideg vagy meleg egyaránt, és általában az étkezés legelső fogása. Európában leginkább a

déli étkezéshez, más népeknél viszont a vacsorához kötődik.

A leves mindezek mellett értékes is szervezetünk számára, hiszen minél több zöldséget, gyümölcsöt tartalmaz, annál magasabb a rost-, vitamin- (B, E, béta-karotin) és ásványianyag-tartalma (K, Mg). Gazdag ízanyagokban, illata étvágygerjesztő, kedvező hatással van az emésztésünkre, és segít szervezetünk folyadékigényének kielégítésében.

Ahhoz, hogy jó levest készítsünk, kiváló nyersanyagokat kell beszereznünk, hiszen igazán jó levest csak kifogástalan alapanyagokból lehet főzni.

A levesek elkészítésénél a pozitív táplálkozás-élettani tulajdonságokat úgy érhetjük el, ha az alapanyagként felhasznált zöldségek és gyümölcsök negyedét nyersen áttörve dolgozzuk bele az ételbe. A zöldségek főzőlevét soha ne öntsük ki, hiszen magas az ásványianyag-tartalma. A főzővíz leöntése csak speciális esetekben, diétákban indokolt, pl. vesebetegség esetén, amikor bizonyos ásványi anyagok bevétele (pl. kálium, foszfor) csak korlátozottan megengedett. Ha a levest tálalás előtt megszórjuk finomra vágott zöldpetrezselyemmel, nemcsak étvágygerjesztőbbé válik, hanem C-vitamin tartalma is nő.

TÁPLÁLKOZÁS ÉS TUDOMÁNY

VIII. évfolyam 11. szám, 2007. november

A kis energiatartalmú zöldség- és gyümölcsleveseket a diétázók is bátran fogyaszthatják, hiszen nagy folyadék- és rosttartalmuk miatt viszonylag gyorsan teltségérzetet keltenek. A kis energiatartalmú levesek fogyasztása segíthet azoknak, akik sűrűn megéheznek napközben, de félnek a túlzott kalóriefelvételtől, ezért kerülni szeretnék a különböző nassolnivalók fogyasztását. Egy tányér leves két étkezés között a jóllakottság érzését kelti, és folyadékot is juttat a szervezetbe.

Érdeemes kitérni az emberek folyadékfogyasztási szokásaira is, hiszen gyakori probléma, hogy ritkán és kevés folyadékot vesznek magukhoz. Sokan hajlamosak megfélekedni a rendszeres folyadékfelvételtől, és szomjúságérzetük is csökken. Egy kellemes ízű, színű és hőmérsékletű, könnyen emészthető levest viszont bárki szívesen elfogyaszt.

A rendszeres levesfogyasztás egyszerre jelent folyadékpótlást és táplálékfelvételt. Jótékonyan hat az emésztőrendszer működésére, és nagymértékben hozzájárul a napi folyadékszükséglet kielégítéséhez. A leves a megfelelő folyadékpótlás egyik jó alternatívája, míg az éhségérzet csillapításával csökkenti a kalóriefelvételt, így hasznos a testtömeg karbantartása szempontjából is.

Napjainkban egyre elterjedtebbek a különböző levesporok, zacskós levesek, melyek lerövidítik a főzési időt. Mindig újabb és újabb variációkban jelennek meg, változatosságot biztosítva ezáltal az őket választó fogyasztók számára. De vizsgáljuk csak meg közelebbről, hogyan is kezdődött a levesporok sikertörténete, és mit is tartalmaznak ezek a zacskók?

Az 1800-as évek közepén szárított zöldségekkel és fűszerekkel kezdtek kísérletezni, feltalálták a természetes ízek, aromák tartósításának módszerét, és lecsökkentették a főzéshez szükséges időt. Később sikerült a termékek térfogatát is csökkenteni. Ezt követően megjelentek az expressz levesek, melyeket csak forró vízzel kellett felönteni, és már fogyaszthatók is voltak. Ez az étel volt például az úrhajósok fő tápanyagforrása.

A levesporokkal kapcsolatban a legtöbb kritika a magas sótartalomra irányul. Napjainkban az egészséges táplálkozást nagymértékben szem előtt tartó gyártók csökkentik a nátrium-klorid-tartalmat ezekben a levesekben. Ezeknek a forró vagy hideg frissítőknek a többsége manapság tartósítószer-mentes is. Az egyre fejlettebb alapanyag-feldolgozási eljárásoknak köszönhetően kevesebbet veszítenek hasznos tápanyagtartalmukból, azaz vitamin- és ásványianyag-tartalmukból, valamint zsír-, koleszterin- és energiatartalmuk ugyanakkora lehet, mint a házilag készített leveseknek - ez

TÁPLÁLKOZÁS ÉS TUDOMÁNY

VIII. évfolyam 11. szám, 2007. november

persze függ az elkészítési módtól és a felhasznált alapanyagtól.

Természetesen a megfelelő állag és íz eléréséhez a tasakos levesek tartalmaznak adalékként egyéb összetevőket, melyek egyike sem tartósítószer.

Szárítással, azaz a víz elvonásával tartósítják az alapanyagokat és az egyéb összetevőket, ami segít abban, hogy a baktériumok, a különböző penész- és élesztőgombák ne szaporodjanak el, ezáltal megakadályozzák a termék romlását.

Leggyakrabban ízfokozókat, aromákat, emulgeálószeret és savanyúságot szabályozó anyagokat használnak ezeknél a termékeknél adalékanyagként.

Azonban ne feledkezzünk meg a friss alapanyagokból készült levesekről sem.

A korszerű táplálkozásba illeszthető levesek elkészítéséhez a főbb szempontok:

- Alapanyagként válasszunk minél több alacsony energia- és magas rosttartalmú zöldségfélét, és minél kevesebb zsírt tartalmazó húsféleséget.
- Leves készítésnél figyeljünk arra, hogy mindig csak a szükséges mennyiségű zsiradékot (elsősorban növényi olajat) használjunk fel. A csontlét zsírtalanítsuk, mielőtt

tálaljuk, vagy a leveshez adagoljuk.

- A habarásnál is részesítsük előnyben az alacsonyabb zsírtartalmú alapanyagokat (pl. joghurtot, kefirt, tejet, zsírszegény tejfölt).
- A sűrítéshez (rántáshoz, habaráshoz) lisztet csak az indokolt mennyiségben használjunk.
- A levesbetét (csipetke, burgonyagombóc, májgaluska, daragaluska, húsgombóc, zsemlekocka, stb.) fontos, sok esetben a jellegét, tápértékét nagymértékben meghatározó kiegészítője a levesnek. Figyeljünk azonban a mennyiségére.

Akár otthon készítjük, akár készen vásároljuk, a leves minden napszakban, majdnem minden életkorban kitűnő választás lehet. Bátran kísérletezzünk, használjuk fantáziánkat, amikor levest főzünk, és a siker nem marad el! Talán még unokáink is emlegetni fogják a felejthetetlen ízeket.

TÁPLÁLKOZÁS ÉS TUDOMÁNY

VIII. évfolyam 11. szám, 2007. november

Irodalomjegyzék

Bencsik Klára--Gaálné Labáth Katalin: Szakácskönyv az egészségért, Rittler – Jajczay Bt., Budapest, 2000.

Fekete Krisztina – Meríts erőt a levesekből!, Új Diéta 3, 5, 2003.

Györki Niké – Az első fogás, azaz a leves, Új Diéta 5, 28, 2007.

IMPRESSZUM:

TÁPLÁLKOZÁS ÉS TUDOMÁNY
hírlevél

kiadja:

PR Agent Kommunikációs Tanácsadó Kft.

szerkesztőbizottság:

Antal Emese (MDOSZ elnök)

Györki Niké (dietetikus)

Soós Eszter (kommunikációs tanácsadó)

lektorálta:

Antal Emese (MDOSZ elnök)

Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége

1092 Budapest, Ferenc krt. 2-4. 3/24.

Tel.: 06 1 269-2910

Fax: 06 1 210-9075

e-mail: mdosz@mdosz.hu

www.diet.hu

szerkesztőség:

Emőkey Anna

1221 Budapest, Péter Pál u. 73.

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

e-mail: anna.emokey@pragent.hu

www.pragent.hu