

TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

HÍRLEVÉL

7. ÉVFOLYAM, 1. SZÁM – 2014. FEBRUÁR

BELÉPÉS AZ EGZOTIKUS GYÜMÖLCSÖK BIRODALMÁBA

TISZTELT OLVASÓ!

A TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

hírlevél célja az, hogy az

újságírók számára hiteles

információkat nyújtson az

egészséges táplálkozásról,

életmódról, valamint a

legújabb tudományos kutatási

eredményekről.

Az elmúlt évek során örömmel tapasztaltuk, hogy Önök közül egyre többen használták hírlevelünk egyes részleteit, sőt akár egy-egy írásunkat teljes terjedelmében is. Köszönjük, hogy segítették munkánkat és cikkeikben megjelölték forrásként az MDOSZ-t.

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

A SAJTÓANYAG A HIVATKOZÁSOK LINKELÉSÉVEL,
FORRÁSMEGJELÖLÉSSSEL SZABADON ÁTVEHETŐ.

A KÖZZÉTÉTELRE KERÜLŐ ANYAGBAN KÉRJÜK AZ EREDETI
LINKEK ÉS A FORRÁS KATTINTHATÓ MEGJELENÍTÉSÉT!

Jó munkát kíván:

a szerkesztőbizottság



TUDTA-E, HOGY

- napi legalább 400 g gyümölcs és zöldség fogyasztása javasolt.
- az Országos Táplálkozás és Tápláltsági Állapot Vizsgálat (OTÁP 2009.) adatai alapján a felnőttek fele 400 grammnál kevesebb zöldséget és gyümölcsöt fogyaszt naponta.
- a déligyümölcsök fogyasztása nagyjából a hazai gyümölcsfogyasztás egyötödét teszi ki.
- a mangó vásárlásakor a szín nem mérvadó.
- a grépfrút számos gyógyszer metabolizmusát gátolja.
- a nyers ananász illetve annak leve húspuhítóként is kitűnő.
- a kakiszilva, másnéven datolyaszilva, hazánkban is megterem.

Trópusi- és szubtrópusi gyümölcsök - Ötből egy?!

Nem is gondolná az ember, de a trópusi- és szubtrópusi gyümölcsök fogyasztása – némi éves ingadozással – nagyjából a hazai gyümölcsfogyasztás egyötödét teszi ki. A KSH legutolsó, 2011-es adatai alapján az egy főre jutó déligyümölcs-fogyasztás 11,7 kilogramm. Néhány évtizeddel ezelőtt még ritkaságszámba ment, amikor a zöldségesnél hosszas sorban állást követően az ember bevásárlószatyrába banán került.

Manapság a trópusi- és szubtrópusi gyümölcsök jónéhány fajtája már teljesen szokványos, a boltok polcain szinte mindig megtalálható. A banán és a citrusfélék mellett egyre többen ismerik és kedvelik az ananászt, a mangót, de számos igazán egzotikus, szemet gyönyörködtető ismeretlen termés is felbukkan a piacon.

Az általunk összeállított gyümölcskosárba az alábbi hét ismert és még kevésbé ismert egzotikus gyümölcs került: az avokádó, a csillaggyümölcs, az ananász, a licsi, a grépfrút, a mangó és a kakiszilva.

Avokádó

100 g tápanyagtartalma: 160 kcal, 2,0 g fehérje, 14,66 g zsír, 8,53 g szénhidrát, 6,7 g rost, 10 mg C-vitamin.

Egy avokádó körülbelül 200 g.

Az aztékokhoz kötődik az avokádó, melyet évezredek óta afrodisziákumként tisztelnek, leginkább sajátos (a heréhez hasonló) formája miatt. Az avokádó héja lehet fényes, sima vagy erősen ráncolt, színe a zöld különböző árnyalatain át egészen a mély liláig változik. Közepén tojás vagy gömb alakú kómag található, mely a vajszerű állagú, világoszöld illetve sárgás terméshústól könnyen elválk.

A nyers avokádóból semleges íze miatt édes és sós ételek egyaránt készíthetők, így például saláta, krém mártogatáshoz, leves, tejturmix, jégkrém, kis cukorral és lime-mal elkeverve édesség, illik húshoz, halakhoz, lehet szendvics vagy sushi alapja, de grillezhető is. Főzni

viszont nem szabad, mert keserű lesz. A guacamole néven ismert avokádókrém az egész világon kedvelt eledel.

Manapság igen nagy népszerűségnek örvend az avokádó, mivel fogyasztásának számos jótékony hatást tulajdonítanak a szív- és érrendszeri betegségek megelőzésében, csökkenti a koleszterin szintet, gyulladáscsökkentő hatással bír, kitűnő antioxidáns, védelmet nyújthat egyes daganatos megbetegedésekkel szemben.

Bizonyos antidepresszánsok és citosztatikumok szedése mellett nem javasolt az avokádó fogyasztása, éppen ezért ha új gyógyszert kap, akkor a betegtájékoztatót figyelmesen el kell olvasni. A véralvadásgátló gyógyszerek hatását kifejezetten csökkenti a magas K-vitamin tartalom miatt az avokádó. A latexallergiásoknál az avokádó fogyasztásakor keresztreakció léphet fel.

Az avokádó vásárlásánál a szín nem mérvadó. Akkor érett az avokádó, ha a héját megnyomva finom besüppedés érezhető, de azért még határozott az ellenállás. A kemény példány néhány nap alatt beérik papírzacskóba téve egy banán mellett. Az avokádó előkészítésekor a hosszában kettévágott gyümölcsöt egy csavaró mozdulattal könnyen szét lehet választani. A mag egy kis kanál segítségével eltávolítható. A gyümölcshúst ki lehet kanalazni, vagy hámozás után fel lehet szeletelni. Az érett példány héja könnyen lejön és a villa nem görbül el a pépesítés alatt.

Csillaggyümölcs vagy karambola

100 g tápanyagtartalma: 31 kcal, 1,04 g fehérje, 0,33 g zsír, 6,73 g szénhidrát, 2,8 g rost, 34,4 mg C-vitamin. Káliumtartalma is jelentős.

Egy közepes csillaggyümölcs nagyjából 90 g.

A gyönyörű, fényes karambola felszeletelve szabályos csillagot formál, közepén az almához hasonló magházzal, néha egy-egy maggal, néha anélkül. A 3-10 m magas fa levél nélküli ágacskáin nyílnak a rózsaszínű vagy bíborvörös virágok, melyből az akár 12 cm hosszú gyümölcs kifejlődik.

Édes és savanyú változata is létezik, a sárga gyümölcsök édesebbek, míg a halványzöld példányok savanykásak. Nagy becsben tartják a karambolát a termőhelyén, mivel a trópusokon ritka a savanyú gyümölcs. Az éretlen gyümölcsöt sózással és savanyítással is tartósítják, az érett példányokból italok, zselék, cukrászati termékek készülhetnek, továbbá főzésnél is felhasználják. A csillaggyümölcs oxálsavtartalma magas. Vesebetegségben a fogyasztása nem ajánlott.

Az egész gyümölcs ehető, nem szükséges hámozni, ha valakit zavar a magház, akkor azt ki lehet vájni. Ételek és italok díszítésénél használják leginkább, de önmagában vagy gyümölcssalátá komponenseként is érdemes kipróbálni.

Ananász

100 g tápanyagtartalma: 50 kcal, 0,54 g fehérje, 0,12 g zsír, 13,12 g szénhidrát, 1,4 g rost, 47,8 mg C-vitamin.

Egy átlagos ananász 1,1-1,5 kg.

A banán után a legkeresettebb trópusi gyümölcs. Egyre több helyen kapható a világon a kakaó, a kávé és a tea mellett a méltányos kereskedelem jegyében forgalmazott, vagyis Fair Trade banán és ananász is.

A termés tetején elhelyezkedő levélkorona egy kis ananásznövény, mely továbbzaporításra is alkalmas. Akkor érett az ananász, ha a zöld korona belső részéből egy határozott mozdulattal könnyen eltávolítható egy kard alakú levél. A lédús, érett gyümölcs sárga színét a karotin és a xanthofill adja.

Az ananászban található egy bromelin nevű fehérjebontó enzim, ezért tejes és zselatinos ételekhez nyersen nem használható fel. Hőkezelés esetén az enzim hatástalanná válik. A bromelint emésztésserkentő gyógyszerekhez is felhasználják, továbbá a bromelinnek köszönhetően a nyers ananász illetve annak leve húspuhítóként is kitűnő. Számos jótékony hatást tulajdonítanak még a bromelinnek, de ezek jelenleg nem igazoltak. Szigorúan hisztaminszegény étrend esetén az ananász kerülendő, mivel megkönnyíti a hisztaminnak a hízósejtekből való felszabadulását, és súlyos allergiás reakciókat válthat ki.

Az ananász tisztítása nem ördögösség, legtöbbször a gyümölcshöz rögzített kis cédula lépésről-lépésre szemlélteti a folyamatot. A zöld korona levágását követően a héj eltávolítása következik, az ananász szemeinek nevezett apró barnás részekkel és a kis magokkal együtt, majd a hosszában négyfelé vágott ananász kemény, rostos középső részét kell eltüntetni. Ízlés szerint negyedkarikákra, hosszanti csíkokra vagy kockákra vágható.

Licsi vagy licsiszilva

100 g tápanyagtartalma: 66 kcal, 0,83 g fehérje, 0,44 g zsír, 16,53 g szénhidrát, 1,3 g rost, 71,5 mg C-vitamin.

Egy szem tisztított licsi nagyjából 9,6 g.

A licsi Kínából származik, ahol nemcsak a gasztronómiában, de egész kultúrájukban is nagyra becsülik ezt a savanykás-édes, aromájában a muskotályos szőlőhöz hasonlítható, külsőleg a szamócára emlékeztető gyümölcsöt.

A pirostól barnáspirosig változó rücskös héj alatt, mint egy gyöngy lapul a magot körülölelő ízletes, fehér húsos, rózsailatú magköpeny. A mag és a héj nem ehető. Frissen, konzerválva vagy szárított formában használják fel.

HA UNJA MÁR A BANÁNT... ITT AZ IDEJE KIPRÓBÁLNI VALAMI ÚJAT

Grépfrút

100 g tápanyagtartalma: 32 kcal, 0,63 g fehérje, 0,10 g zsír, 8,08 g szénhidrát, 1,1 g rost, 34,4 mg C-vitamin.

A grépfrút egy másik citrusféle, a pomelo és a narancs keresztezésének eredménye. Szójátéknak tűnő klasszikus magyar elnevezése, *citrancs*, is erre utal. Egy nagy grépfrút hozzávetőleg 160-170 g.

A grépfrútot sokáig dísznövényként tartották, a kesernyés íze miatt nem igazán kedvelték az 1800-as években. A nagy fellendülés a XX. századhoz kötődik, amikor bővült a fajtaválaszték, megjelentek a fehér mellett a rózsaszín- és a vörös húsú gyümölcsök. A szőlőhöz hasonlóan fürtökben terem, egy-egy fürt pedig akár 25 gyümölcsöt is ad.

A grépfrút számos gyógyszer metabolizmusát gátolja, ezért a grépfrút fogyasztása mellett ezen gyógyszerek plazmakoncentrációja megnő, ami növeli a mellékhatások előfordulásának gyakoriságát. Egy pohár grépfrútlé elfogyasztása is eredményezheti ezen gyógyszerek mellékhatásainak akár toxikus szintig történő fokozódását, éppen ezért ha gyógyszert szed, mindig olvassa el figyelmesen a betegtájékoztatót és kövesse az abban leírtakat.

Mivel a szállítás során a citrusfélék, és így a grépfrút is fokozottan ki vannak téve a penészgombák támadásának, még a szüretelést követően különböző gombaölő szereket tartalmazó viasszal kezelik felületüket. Éppen ezért a citrusféléket felhasználás előtt alaposan meg kell mosni, és ugyanilyen fontos az ezt követő kézmosás is. Ez akkor is elengedhetetlen, ha a gyümölcs héját nem használjuk fel. Amennyiben szükségünk van a citrusfélék héjára, akkor az vegyszermentes legyen. A citrusfélék kiváló C-vitamin-források. Az ember számára nélkülözhetetlen aszkorbinsav kitűnő antioxidáns. A citrusfélék flavonoidjai általános gyulladáscsökkentő és baktériumölő hatással bírnak. Régóta ismert, hogy a flavonoidok és a rutin csökkenti a vérfalak törékenységét, erősíti a hajszálereket.

Mangó

100 g tápanyagtartalma: 60 kcal, 0,82 g fehérje, 0,38 g zsír, 14,98 g szénhidrát, 1,6 g rost, 36,4 mg C-vitamin.

Egy átlagos tisztított mangó 330-340 g.

Indiában több mint 4000 éve fogyasztják, és nagy tisztelet övezi az édes, zamatos mangót. A magas, terebélyes mangófa tojásdad gyümölcsének héja vastag, gyantás, színe lehet zöld, sárga vagy pirosas. Fajtafüggő, hogy az illatos sárga gyümölcshús rostos-e vagy sem. A gyümölcs közepén található lapított magot ovális csontos belső terméssal veszi körül.

Számos formában az asztalra kerülhet, az éretlen mangót zöldségként használják, savanyúságot és pikáns fűszeres csatnit készítenek belőle, melyet főleg rizsből készült ételek mellé fogyasztanak Indiában. Az érett, édes mangóból ital, lekvár, saláta, fagyalt és édesség készül. Az érett mangó kiválasztásánál a szín nem számít. Az avokádóhoz hasonlóan akkor érett a mangó, ha a héját finoman megnyomva érezhető egy kis besüppedés, de azért még határozott az ellenállás. Az éretlen példányok néhány nap alatt utóérnek.

A mangó tisztításakor a közepén lévő mag mellől kell a szorosan hozzánőtt gyümölcshúst lefejtetni: az alapos mosást követően a kést amennyire csak lehet, vezessük a maghoz közel. Az így kapott két félgömbből hosszanti bevágások után – de a héj átvágása nélkül – egy evőkanállal a mangócsíkok kivájhatók. Amennyiben mangókockákra van szükség, akkor a keresztirányú bevagdálást követően ki is lehet fordítani a mangót, ilyenkor úgy néz ki, akár egy sündisznó, a mangókockák pedig kikanalazhatók vagy egy késsel levághatók. Végül már csak a mag körüli rész maradt hátra, a lédús, édes mangóhúst hámozás után a legegyszerűbb lerágni.

Az arra érzékeny egyéneknél a mangó allergiás reakciót válthat ki. A kontakt ekcéma tünetei akár a mangó pucolása során, fogyasztás nélkül is kialakulhatnak az érintkezést követő 8-48 órán belül. A magas K-vitamin tartalom miatt a mangó az avokádóhoz hasonlóan csökkenti a véralvadást gátló gyógyszerek hatását.

Kakiszilva, datolyaszilva

100 g tápanyagtartalma: 70 kcal, 0,58 g fehérje, 0,19 g zsír, 18,59 g szénhidrát, 3,6 g rost, 7,5 mg C-vitamin.

A kakiszilva nagyjából 170 g.

Ezen érdekesen csengő nevek egy olyan gyümölcsöt takarnak, amit érdemes jól szemügyre venni, ugyanis hazánkban is megterem, például találkozhatunk vele a Budai Arborétumban is. A kakiszilva elnevezés egyébként a német nyelvből származik, egy részfordítás eredménye. Október-november táján igazán különleges látványt nyújt a fa, amikor a levelei lehullottak már és a csupasz ágakat a paradicsomhoz hasonló narancssárga gyümölcsök díszítik. A kerek, ovális esetleg kúpos termés húsa narancsos vagy piros, magnélküli és magos fajtái (1-8 nagy, barna mag) is vannak. Egészen addig kell várni, amíg teljesen be nem érik, ilyenkor a puha tapintású, édes gyümölcsnek némi vaníliával fűszerezett sárgabarack íze van. Az éretlen, kemény példányok fanyar ízét a csersav okozza, mely az érés során lebomlik. A csészelevelek eltávolítása után héjastul fogyasztható a kakiszilva, akár egy alma, de van, aki meghámozza, vagy

kikánalazza, továbbá jégkrémmel, gyümölessalátába, joghurthoz, tejes ételekhez keverve is ízletes, de lehet lekvár, zselé vagy csatni alapja is. Száritottan a fügére emlékeztet.

*SÜTEMÉNY HELYETT KÉNYEZTESSE ÍZLELŐBIMBÓIT EGY FINOM
GYÜMÖLCSSALÁTÁVAL*

Felhasznált irodalom:

1. Sarkadi Nagy, E., Bakacs, M. et al.: Országos Táplálkozás és Tápláltsági Állapot Vizsgálat - OTÁP2009. *Orvosi Hetilap*, 2012, 153, 1057-1067.
2. Az élelmiszer-fogyasztás alakulása, 2011 *Statisztikai Tükör*, 2012/42 URL: www.ksh.hu/docs/hun/xftp/stattukor/elelmfogy/elelmfogy11.pdf (2014. február 12.)
3. Szabó, L.: *Trópusi-szubtrópusi gyümölcsök- és élvezeti növények földrajza*. Dialóg Campus Kiadó, 2007.
4. USDA (United States Department of Agriculture) National Nutrient Database for Standard Reference. URL: www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp/search (2014. február 12.)
5. Pini, U.: *Das Gourmet Handbuch*. Könnemann Verlagsgesellschaft mbH, Köln, 2000. 6. Webster-Gandy, J., Madden, A., Holdsworth, M.: *Oxford Handbook of Nutrition and Dietetics*. Oxford University Press, 2012.
7. Koszonits, R.: 10 dolog amit az avokádóról tudni kell. *Új Diéta*, 2013/1, 27.
8. Schmidt, J.: Egzotikus gyümölcsök. *Új Diéta*, 2008/5, 6.
9. Schmidt, J.: 10 dolog amit az ananászról tudni kell. *Új Diéta*, 2006/2, 31.
10. Koszonits, R.: 10 dolog amit a citrusfélékről tudni kell. *Új Diéta*, 2012/2, 13.
11. Mérgező szömörce által okozott ekcéma
URL: www.drinfo.eum.hu/drinfo/pid/o/betegsegKonyvKapcstema/oid/o/KonyvKapcstema.4_391 (2014. február 12.)
12. Vörös, É.: *Egzotikus gyümölcsök magyar neveinek történeti-etimológiai szótára*. Kossuth Egyetemi Kiadó, Debrecen, 1996.

KAPCSOLATFELVÉTEL

Magyar Dietetikusok Országos

Szövetsége

1135 Budapest

Petneházy utca 57. Fsz. 5.

Telefon: +36 1 269 2910

Fax: +36 1 799 5856

Email: mdosz@mdosz.hu

www.mdosz.hu

Facebook/Terítéken az Egészség



IMPRESSZUM

TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA
HÍRLEVÉL

Kiadja:

Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége

Szerkesztőbizottság:

Prof. Dr. Biró György

Kubányi Jolán (MDOSZ elnök)

Koszonits Rita (dietetikus)

Lektorálta:

Prof. Dr. Biró György

Kubányi Jolán (MDOSZ elnök)

Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége

A SAJTÓANYAG A HIVATKOZÁSOK LINKELÉSÉVEL, FORRÁSMEGJELÖLÉSSEL SZABADON ÁTVEHETŐ.

A KÖZZÉTÉTELRE KERÜLŐ ANYAGBAN KÉRJÜK AZ EREDETI LINKEK ÉS A FORRÁS KATTINTHATÓ MEGJELENÍTÉSÉT!
