

TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

Hírlevél

V. évfolyam 1. szám, 2012. január



Tisztelt Olvasó!

A Táplálkozási Akadémia 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!

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!

Jó munkát kíván:
a szerkesztőbizottság

TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

Hírlevél

V. évfolyam 1. szám, 2012. január

A szárított ételek felhasználásának lehetőségei

– avagy hogyan főzzünk gyorsan, finomat az egészséggel összhangban?

Tudta-e, ...

...hogyan a szárítás a legősbibb tartósítási eljárások közé tartozik?

...hogyan a szárított zöldségeket, húsport, tejpport már az ősmagyarok is ismerték?

...hogyan nem minden tartósítási eljáráshoz szükséges tartósítószer használata?

...hogyan vízelvonás hatására nem változik meg az élelmiszerek szerkezete, ezért víz hozzáadásával a szárított termékek az eredetit megközelítő állapotúra alakíthatók vissza?

...hogyan a vákuumfagyasztott és fagyasztva szárított (liofilizált) élelmiszerek gyorsabban és tökéletesebben nedvesednek vissza, nem zsugorodnak, jobb az ízük, állaguk?

Mai rohanó világunkban gyakran előfordulhat, hogy gyorsan kell finom ételt készítenünk, és az asztalra tennünk vendégeink vagy családunk részére, miközben nem szeretnénk háttérbe szorítani az egészséges táplálkozás szempontjait. Ehhez szeretnénk némi segítséget nyújtani.

Mit érdemes tartanunk az éléskamránkban?

Előfordulhat, hogy nincs lehetőségünk friss alapanyagokat beszerezni. Ilyen esetekre célszerű az éléskamránkban kevésbé romlandó élelmiszereket tartani, így zöldségeket, gyümölcsöket (burgonyát, hagymát, sárgarépat, almát stb.), szárított zöldségeket, aszalt gyümölcsöket, befőtteket, sűrítvényeket (például paradicsomlevet), mákot, diót és egyéb magvakat, szárazárakat (tésztát, cukrot, lisztet stb.), különféle növényi olajakat, valamint kényelmi termékeket.

Ez utóbbi alatt értjük az élelmiszeripar által előállított olyan előkészített, félkész és késztermékeket, amelyek a nyersanyagoknál nagyobb előkészítettségűek, felhasználásukkal nincs tisztítási veszteség, és lerövidíthető a sütésre-főzésre fordított idő. Ilyenek például a bontott szárnyasok, fűszerkeverékek, leves-, mártás-, és italporok, levesalapok, salátaöntetek, pudingporok, mélyhűtött készételek, stb.

Az idényszerűség fogalma az ételkészítéshez felhasznált nyersanyagok esetében az élelmiszeripar fejlődésének, és a széleskörű beszerzési lehetőségeknek köszönhetően egyre inkább veszít jelentőségéből. Már télen is rendelkezésünkre áll a legtöbb zöldség-, gyümölcsféle, akár gyorsfagyasztott, akár más tartósított formában.

TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

Hírlevél

V. évfolyam 1. szám, 2012. január

Hogyan csinálták ősanyáink, ősapáink – történelmi példák:

Az őskori emberek számos tartósítási módszert ismertek, többek között a füstölést, szárítást. Vadászó-gyűjtögető ősaink a különböző begyűjtött bogyókat szárítva könnyedén tudták tárolni. A napon szárítást számos kultúrában használták, ez az eljárás fűszernövények, bizonyos zöldségek és akár egyes halfajok esetén is alkalmazható volt.

Évszázadokon át, még nagymamáink idejében is többféle tartósítási eljárást alkalmaztak a háztartásokban. Például alma, szilva aszalását, gyümölcsökből szalicillel, cukorral tartósított befőttek készítését, zöldségekből paradicsomlevet, zöldbabot üvegbe eltéve és dunsztolva. Savanyúságokat is készítettek káposztából, uborkából. A tököt, uborkát oly módon is konzerválták, hogy alaposan lesózták, felhasználás előtt pedig kimosták belőle a sót. A húsokat is lesózták, majd kiakasztották szikkadni, végül felfüstölték. A kolbász- és szalámi-féléket szintén füstöléssel tartósították.

Napjainkban azonban mindez már egyre kevésbé jellemző, így a vendéglátó egységekben, közétkeztetési konyhákban és a háztartásokban a saját készítésű tartósított élelmiszerek mellett/helyett gyakran találkozhatunk tartósított élelmiszeripari termékekkel.

A legalapvetőbb élelmiszeripari tartósítási eljárások:

1. Hőkezelés (hővel való tartósítás): pasztőrözés, ultrapasztőrözés
2. Vízelvonással történő tartósítás: szárítás, dehidráció, liofilezés
3. Hideggel történő tartósítás: hűtés, gyorshűtés, fagyasztás, gyorsfagyasztás
4. Vegyszerekkel történő tartósítás: tartósítószerekkel (például sóval, nitrítéssel), erjesztéssel
5. Sugárkezeléssel: ibolyántúli (UV) vagy ionizáló sugárzással
6. Vákuummal történő tartósítás
7. Gázokkal történő tartósítás

A szinte minden otthonban fellelhető aszalt gyümölcsök, zöldségek, fűszerek, és a kényelmi termékek nagy része szárítással készül, ezért írásunkban erről a tartósítási eljárásról szólunk bővebben.

A szárítás:

Vízelvonásos módszeren alapul, amelynek során az élelmiszernek a szabad víztartalma csökken. Ide tartozik az aszalás, a porlasztásos szárítás (tejpor), fagyasztva szárítás

TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

Hírlevél

V. évfolyam 1. szám, 2012. január

(líofilezés), valamint a sűrítés, amelyet többnyire együtt alkalmaznak adalékanyagok (pl. cukor, só) hozzáadásával történő tartósítással.

A nyers és tisztított zöldségek, gyümölcsök kíméletes szárítása olyan alapanyagot ad, amelyek kellő ideig tartó vízben áztatás után, az eredeti tisztított nyersanyaghoz hasonlóan felhasználhatók. Mivel a szárított élelmiszerek tömege kisebb a nyers példányokhoz képest, a mindennapi gyakorlatban segítséget nyújthat az alábbi táblázat a nyers zöldség 100 g-jának szárított készítménnyel történő helyettesíthetőségéről.

Szárított termék	100 g friss tisztított zöldség helyettesíthető szárított termékkel (g)
Sárgarépa	7,5
Petrezselyemgyökér	7,5
Zellergumó	10,0
Vegyes zöldség	8,5
Burgonya	25,0
Zöldbab	12,0
Zöldborsó	26,0
Karfiol	10,0
Paradicsompaprika	9,0
Vöröshagyma	6,0
Kaporlevél	10,0

1. táblázat. 100 g friss tisztított zöldség hány g szárított termékkel helyettesíthető

Szinte minden élelmiszert lehet szárítással tartósítani: zöldségeket, gyümölcsöket, fűszernövényeket, húsokat, tejtermékeket. Mivel a szabad vizet eltávolítjuk, koncentráltabbá válik az élelmiszer, megnő az energia-, fehérje-, zsír-, szénhidrát tartalma az azonos tömegű friss nyersanyaghoz képest.

Gyümölcs (100 g)	Energiatartalom (kcal)	Fehérje	Szénhidrát
Szilva nyers	47	0,8	10,2
Szilva aszalt	268	2,3	61,8
Alma nyers	31	0,4	7,0
Alma aszalt	252	1,4	55,4

TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

Hírlevél

V. évfolyam 1. szám, 2012. január

Kajsziabarack nyers	48	0,9	10,2
Kajsziabarack aszalt	307	5,0	70,2

2. táblázat. Nyers és aszalt gyümölcsök tápanyagtartalmának összehasonlítása

A különböző mikrotápanyagok eltérően érzékenyek a különböző környezeti hatásokra. Míg például a főzelékfélék és a gyümölcsök C-vitamin-vesztése szárítás hatására a 70–90%-ot is elérheti, addig az ásványianyag-csökkenés csupán 5–20% körüli.

	mennyiség	Ca	Mg	P	K	Na
		[mg]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]
Nyers sárgarépa	100 g	33,00	12,00	35,00	320,00	69,00
Szárított sárgarépa	7,5 g	16,00	9,00	26,00	190,00	21,00

3. táblázat. Nyers és szárított sárgarépa ásványianyag-tartalmának összehasonlítása

	mennyiség	B ₁ -vitamin	B ₆ -vitamin	C-vitamin	E-vitamin
		[mg]	[mg]	[mg]	[mg]
Nyers sárgarépa	100 g	0,07	0,14	5,90	0,66
Szárított sárgarépa	7,5 g	0,04	0,08	1,10	0,41

4. táblázat. Nyers és szárított sárgarépa vitamintartalmának összehasonlítása

Néhány tipp...

Ha nyáron vagy ősszel szeretnénk nagyobb mennyiségű gyümölcsöt, zöldséget a téli hónapokra megőrizni, de nincs elég hely az éléskamrában vagy hűtőben, akkor saját magunk is száríthatunk:

- Gombát: a mosatlan gombát drótrácsra helyezük, és meleg, jól szellőző helyen 1-2 napig szárítjuk, időnként megforgatjuk. Ha kiszáradt, légmentesen záródó dobozba rakjuk, így akár 1 évig is eltarthatjuk.
- Paradicsomot: a paradicsomot hosszában kettévágjuk, eltávolítjuk a magját és zöld csumáját, enyhén megsózzuk, és vágott felületével lefelé rácsra helyezük, 30 percig így csöpögtetjük. A sütőt a legalacsonyabb fokozatra állítjuk, és 10-12 óráig szárítjuk, amíg ráncos és bőrszerű nem lesz. Légmentesen záródó dobozban 6 hónapig áll el.
- Gyümölcsöt: az előkészített gyümölcsöt a sütőbe rakjuk, amit a legkisebb fokozatra állítunk. A sütő ajtaját kissé nyitva hagyjuk, és a gyümölcsszeleteket 6-8 órán keresztül szárítjuk. A kihűtött gyümölcsöket dobozba rakjuk, kissé letakarjuk,

TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

Hírlevél

V. évfolyam 1. szám, 2012. január

naponként összerázzuk. Egy hét elteltével légmentesen záródó dobozba zárjuk, és így 12 hónapig tarthatjuk el.

Mit nézzünk a kényelmi termék ételcímkején?

- Az ételcímkeken feltüntetett adatok segítséget adhatnak az egészséges táplálkozáshoz. Fontos, hogy figyelmesen olvassuk el a címkét, hogy megismerjük az ételcímke összetételét, beltartalmi értékeit.
- Az összetevők mennyiségileg csökkenő sorrendben találhatók meg az ételcímken, és a felirat alapján tudomást szerezhethetünk a termékben lévő adalékanyagokról is. Mindkettő fontos azok számára, akik valamilyen étel- vagy adalékanyag-allergiában szenvednek, mert így elkerülhetik az allergént tartalmazó táplálékokat.
- Az érvényben lévő jogszabály előírásai alapján kötelező jellegű a következő allergiát kiváltó ételcímke-összetevők feltüntetése: glutént tartalmazó gabonafélék, rákfélék, tojás, hal, halfélék, földimogyoró, szója, tej, tejtermékek (beleértve tejcukrot is), diófélék (csont héjasok), zeller, mustár, szezámmag, kén-dioxid (szulfitok), csillagfűrt, puhatestűek.

Ezen kívül természetesen gondosan meg kell nézni az adagolási útmutatót, az elkészítésre vonatkozó leírást, valamint a fogyaszthatósági, eltarthatósági időt, és csak azon belül, megfelelően tárolt ételcímke szabad elfogyasztani.

Felhasznált irodalom:

1. Directive 2003/89/EC of the European Parliament and of the Council of 10 November 2003
2. Biró Gy., Lindner K.: Tápanyagtáblázat, Medicina, Budapest, 1995.
3. Rodler Imre: Új tápanyagtáblázat, Medicina, Budapest, 2005.
4. Paul Freedman: Étvágy, az ízlés története, Jászöveg Kiadó, 2007
5. Vogronics Péterné: Élelmezés-Egészségtan II., SE EFK, 2003.
6. Varga Zsuzsa, Horváthné Mosonyi Magda: Ételtudomány és -technológia I-II., SE-EFK, 2004.
7. Bencsik Klára, Gaálné Labáth Katalin: Szakácskönyv az egészségért, Rittler – Jajczay, 2000.
8. Szabó, Z., Csury I. és mtsai: Ételtudomány-ipari műveletek és gépek. Budapest: Mezőgazdasági, 1987.

TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

Hírlevél

V. évfolyam 1. szám, 2012. január

9. Dióspatonyi, I.: A zöldség- és gyümölcsfeldolgozás technológiái. URL:
<http://www.kfki.hu/chemonet/hun/food/technol/zoldseg/zoldseg.html#41>
10. Simon, E.: Szárítás az élelmiszeriparban. Transpack, 11, 2006. URL:
<http://www.pointernet.pds.hu/ujsagok/transpack/2006/11/20070205193123789000000700.html>
11. A fagyasztva szárítás értékesebbé teszi a magas minőségű termékeket. Food Today, 07, 2009. URL: <http://www.eufic.org/article/hu/elelmiszertecnologia/elelmiszerfeldolgozas/artid/Fagyasztva-szaritas-ertekesebbe-teszi-magas-minosegu-termekeket/>
12. Antal, T.: Gyümölcs- és zöldségszárítványok minőségét befolyásoló technikai jellemzők vizsgálata. Doktori értekezés. Debrecen: Debreceni Egyetem, Agrár- és Műszaki Tudományok Centruma, Mezőgazdaságtudományi Kar, Kerpely Kálmán Doktori Iskola, 2010. URL: <http://dea.unideb.hu/dea/bitstream/2437/91578/8/ertekezes.pdf>
13. Tóth Emese: Lépésről lépésre, sütés főzés nagykönyvve, Kossuth, Hongkong, 2009.
14. 40/2008 (IV.3.) FVM-SzMM rendelet 4. sz. melléklete

IMPRESSZUM:

TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

hírlevél

kiadja:

Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége

szerkesztőbizottság:

Prof. Dr. Biró György

Antal Emese (MDOSZ elnök)

Bartha Kinga (dietetikus)

Szabó Ildikó (dietetikus)

lektorálta:

Prof. Dr. Biró György

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

TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

Hírlevél

V. évfolyam 1. szám, 2012. január

www.mdosz.hu