

**TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA  
HÍRLEVÉL**

15. ÉVFOLYAM, 12. SZÁM – 2022. DECEMBER

**TÉLI, ÜNNEPI ÉTKEZÉS**

**A TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA  
HÍRLEVÉL CÉLJA AZ, HOGY AZ  
ÚJSÁGÍRÓK SZÁMÁRA HITELES  
INFORMÁCIÓKAT NYÚJTSON AZ  
EGÉSZSÉGES TÁPLÁLKOZÁSRÓL,  
ÉLETMÓDRÓL, VALAMINT A  
LEGÚJABB TUDOMÁNYOS  
KUTATÁSI EREDMÉNYEKRŐL.**

**TISZTELT OLVASÓINK!**

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.

Kérdéseikkel, valamint további szakanyagok elérhetősége érdekében forduljanak bizalommal a Magyar Dietetikusok Országos Szövetségéhez!

*A SAJTÓANYAG VÁLTOZATLAN TARTALOMMAL, A HIVATKOZÁSOK LINKELÉSÉVEL, FORRÁSMEGJELÖLÉSEL SZABADON ÁTVEHETŐ.*

*TILOS AZONBAN AZ ITT MEGJELENŐ TARTALMAT MEGVÁLTOZTATNI, ABBÓL RÉSZLETEKET KIRAGADVA VAGY ÚJRASZERKESZTVE KÖZÖLNI, ESETLEG FORRÁS MEGJELÖLÉSE NÉLKÜL KIRAGADOTT IDÉZETEKET HASZNÁLNI.*

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

**Jó munkát kíván az MDOSZ!**



**MAGYAR DIETETIKUSOK  
ORSZÁGOS SZÖVETSÉGE**



#### TUDTA-E?

- Az ünnepi menük tervezésében, bevásárlólisták készítésében, receptötletek gyűjtésében segítségünkre lehetnek hasznos mobilapplikációk is.
- Az emésztőrendszer tehermentesítésére jó megoldás lehet, ha minél több nyers vagy párolt, sütőben sült zöldséget csempészünk az ünnepi fogásokba.
- Az ünnepek alatt is vegyük figyelembe az OKOSTÁNYÉR® ajánlásait, többek közt a zöldség- és gyümölcsbevitelre vonatkozó javaslatait. Eszerint naponta fogyasszunk legalább 5 adag zöldséget vagy gyümölcsöt! Ebből 3-4 adag zöldség/1-2 adag gyümölcs, és legalább 1 adag friss/nyers legyen. A burgonya azonban nem számítható be a napi 5 adagba. (1.)
- A verbéna-, a citromfű- vagy a kakukkfűtea is jótékonyan segíti az emésztést az étkezés zárásaként fogyasztva, ahogy egy könnyed séta is a levegőn.

**KULCSSZAVAK:** ünnepi menü, karácsonyi fogások, téli táplálkozás, életmód télen

#### Jellegzetes ünnepi ételek, italok az egészség tükrében

Ahogy az Adventi időszak beköszönt, lassacskán mindenki elkezd hangolódni az ünnepekre. A karácsonyi dallamok és a csillagszórók közt a sült gesztenye, a forralt bor, az éppen kisült bejgli illata is segít, hogy kívül-belül átjárjon minket a karácsony varázsa. A mai napig fontos szerepet tölt be életünkben a karácsonyi asztal, az ünnepi étkek. Jelen helyzetben azonban megpróbálunk a hagyományok őrzése mellett az egészségre és a pénztárcánkra is vigyázni.

Ha végignézünk a legnépszerűbb tradicionális karácsonyi fogásainkon, a legtöbb a babonákhoz kötődik. A bőséget jelképező mák, borsó, lencse, valamint a termékenységet, bölcsességet szimbolizáló alma a mai napig megtalálható az ünnepi ételek részeként. A hal szintén elmaradhatatlan része a karácsonyi menünek, valamint sok helyen a majonézes burgonyasaláta, zserbó, hókifli gazdagítja a választékot. Végignézve a lehetőségek végtelen sorát, érthető módon tartanak jópáran ebben az időszakban a súlygyarapodástól, az emésztőrendszeri túlterheltségtől és a pénztárcájukra nehezedő nyomástól. Azonban tudatosan készülve, válogatva, kicsi módosítással elkészítve a fogásokat ezek a kellemetlenségek akár meg is előzhetők, többnyire orvosolhatók.

Az étkezésekhez kapcsolódó ünnepi szokások, hiedelmek, tradíciók lényege a szeretetből fakadó boldogság keresése. Tegyük ezt egészségesen, fenntarthatóan!

### **Rendszeresség, ütemezés, hogy az ünnep ne a gyomorfájásról, diétázásról szóljon**

- ✓ Az ünnepek alatt is fontos a rendszeres, naponta 3-5 alkalommal történő étkezés. Nem célszerű az egész napos koplalást választani annak reményében, hogy majd az ünnepi asztalnál így többet engedélyezett enni. Az egyszerre nagyobb mennyiségű táplálékfelvétellel megemeljük az emésztőrendszert érintő problémák előfordulásának kockázatát. Emellett a vércukorszint-ingadozására, az epeürülésre és a hasnyálmirigy megfelelő működésére is károsan hathat a rendszertelen, egyszerre nagyobb mennyiségű táplálékfelvétel.
- ✓ Kerüljük az étkezések közötti csipegetést, mivel ezzel sok felesleges kalóriát tudunk bevinni észrevétlenül.
- ✓ Az asztalhoz ülve figyeljünk az emésztésünk megfelelő működése érdekében arra, hogy lassabban együnk és alaposan, jól rágjuk meg a falatokat. Ezzel elősegítjük a könnyebb emésztést és a teltségérzet is előbb kialakul.
- ✓ A pihentető alvás érdekében ügyeljünk arra is, hogy lefekvés előtt 2-3 órával már ne étkezzünk.

### **Hagyományos karácsonyi és szilveszteri fogások új köntösben**

- ✓ Sok család karácsonyi asztalára kerül hal. Azonban sajnálatos módon Magyarországon a halfogyasztás elmarad a kívánatostól. Hazánkban az egy főre jutó halfogyasztás átlagosan 5-6 kg évente, míg az európai átlag 24 kg/fő/év körül mozog. A halak beillesztése az étrendünkben táplálkozásélettani szempontból rendkívül előnyös, mivel beltartalmi értéküknek köszönhetően hozzájárulnak a szív- és érrendszeri betegségek megelőzéséhez, kezeléséhez. Kiváló teljes értékű fehérjeforrások, azaz tartalmazzák a szervezet számára nélkülözhetetlen esszenciális aminosavakat. A halak könnyen emészthetők és többségében alacsony a zsírtartalmuk, az egészségünk megőrzése szempontjából fontos zsírsavak találhatóak bennük. Nagyobb mennyiségben tartalmaz ómega-3 zsírsavakat a lazac, a makrél, a tonhal, a szardínia, a hering, a pisztráng és a busa. Az ómega-3-zsírsavak hozzájárulnak a szív és az erek egészségének megőrzéséhez, mivel csökkentik a vérrögképződés esélyét, a magas koleszterinszintet, a magas vérnyomást, ezzel is elősegítve a szívkoszorúér megbetegedések számának csökkentését. Emellett részt vesznek a sejthártyák optimális felépítésében, a gyulladáshoz vezető folyamatok megelőzésében, az agy és a szem egészséges működésében. A vitaminok közül a halak

gazdag B-vitamin-források, kiemelendő még a foszfor, fluorid, jód, vas és kalciumtartalmuk is. Tehát érdemes legalább heti rendszerességgel beilleszteni étrendünkbe a halfogyasztást az ünnepi időszakon kívül is. (2.)

- ✓ Egészségünk támogatása, és jó közérzetünk megőrzése céljából javasolt a hagyományos ünnepi ételek egy részét új köntösbe öltöztetni. A panírozott, rántott, bő olajban sült halak, húsk helyett válasszuk a kevesebb zsiradékfelhasználást igénylő konyhatechnológiai eljárásokat. Készítsünk például rostos sült halat, süssük a húst sütőben sütőpapíron, használjunk sütőzacskókat, tapadásmentes edényeket, melyekben minimális zsiradék hozzáadásával, vagy anélkül is elkészíthető az ízletes fogás. Az ételkészítés előtt fontos, hogy a látható zsírréteget távolítsuk el a húsokról, ezzel is segítve az emésztést és az alacsonyabb energiabevitelt.
- ✓ A magas zsírtartalmú majonézt lecserélhetjük sovány tejföldre, vagy zsírszegény, fehérjében gazdag natúr joghurtra. De a majonézes burgonyasaláta helyett kínálhatunk ünnepi friss salátákat is a halak és húsk mellé. Ezek elkészítéséhez használjunk vegyes zöldségeket, pirított, sótlan olajos magvakat, alma- és narancsszeleteket. Dresszingként jól beválnak a hidegen préselt olajok, mint például az extra szűz olívaolaj, tökmagolaj, lenmagolaj, de itt is fontos a mérték.
- ✓ Sok családnál a tradicionális karácsonyi menü szerves része a töltött káposzta. Ennek elkészítésénél is alkalmazhatunk az egészségünk érdekében apróbb módosításokat. Például válasszunk soványabb húsrészt, vagy pulyka és sertés fele-fele arányú keverékét. Használjuk a fehér rizs helyett ételmi rostban gazdagabb barna rizst, vagy bulgurt, árpát, kölest. Tejfélből pedig a zsírszegény változatot részesítsük előnyben.
- ✓ A szilveszteri malacsült mellé is kínáljunk többféle friss salátát, a házilag készített citrusos öntetekkel könnyed kísérője lehet a főételnek. Köretnek tálalhatók itt is ételmi rostban gazdagabb gabonák, mint a köles, barna rizs, vagy árpa, amik ugyanúgy szerencse és gazdagsághozó ételnek minősülnek a hiedelmek szerint.
- ✓ Az anyagi gyarapodás reménye mellett az egészségünk megőrzését is szolgálják az új év napján első étkezésre előszeretettel fogyasztott hüvelyesek. Ha főzelék készül belőle, akkor sűrítethetjük saját anyagával, vagy teljes kiőrlésű liszttel is. De a lencséből, babból kiváló saláta is összeállítható az új év köszöntésére. Az újévi fogadalmak közé pedig érdemes bevenni a hüvelyesek rendszeres, hetente legalább egyszer történő fogyasztását.

Jól helyettesíthető velük a darált hús például a rakott ételekben, vagdaltakban, bolognaiban, emellett értékes fehérjéket és rostokat tartalmaznak.

### Újdonságok és az ünnep sava-borsa

- ✓ A tradicionális ételek mellett kínáljunk viszonylag új, ritkábban használt, de egészséges, alacsony zsírtartalmú, magasabb élelmi rosttartalmú alapanyagokból készített fogásokat is. Például a sütőben sült hal mellé adhatunk zöldséges kölest egy friss salátaágyon tálalva. De vegyíthetjük a köreteket hüvelyesekkel is, mint például a vöröslencsés árpa, vagy a beluga lencsés bulgur is jól mutat az ünnepi asztalon.
- ✓ Használjunk különleges fűszereket, mint a csillagánizs, kurkuma, kardamom a húсок, a köretek és a saláták elkészítéséhez, ezáltal ünnepibbé varázsolhatók az egyszerűbb fogások is.
- ✓ Fűszerezésnél ügyeljünk arra, hogy kerüljük a túlzott sózást, a fűszersók, ízfokozók használatát, illetve az utánsózást. Az ízélmény fokozása céljából használjunk friss, vagy szárított fűszernövényeket és próbáljunk ki ízfokozó konyhatechnológiákat, mint például az aromás párolást, töltést, tűzdelést, pirítást. (3.)

### Édes élet az ünnepek alatt, avagy a desszertek búvkörében

- ✓ A desszertek tekintetében a mértékletesség mellett fordítsunk figyelmet az elkészítésre, a megfelelő hozzávalók összeválogatására is. Ahol lehet, ott csökkentsük a hozzáadott cukor mennyiségét, szükség esetén használjunk kalóriamentes cukorhelyettesítőket. Érdemes kipróbálni úgy is a süteményeket, hogy a szükséges liszt mennyiségének legalább a 50-60%-át lecseréljük teljes kiőrlésű lisztre. Ilyen módon szilveszterre is készülhet akár szerencsehozó pogácsa. A vajas krémek helyett készítsünk sovány túróból, zsírszegény joghurtokból krémeket.
- ✓ Díszítésnek használjunk friss, vagy fagyasztott gyümölcsöket, pirított olajos magvakat. De közvetlenül ebéd után, vagy uzsonnára remek frissítő desszert lehet akár egy gyümölcsaslik is.
- ✓ Ha nehezen tudunk ellenállni egy-egy süteményből a repetának, akkor jó ötlet lehet kisebb darabokra szeletelni a süteményt, így az újrasedés élménye megmarad, de nem esünk talán annyira túlzásba az energiabevittel sem.

- ✓ A karácsony elmaradhatatlan édessége a szaloncukor, amely elkészíthető házilag, válogatott, jó minőségű alapanyagokból, kevesebb cukor felhasználásával.
- ✓ Az év első napján a lencsés étel fogyasztása mellett figyeljünk az ajánlott 1-2 adag gyümölcsbevitelre is, amit színesíthetünk például fügével, ami a termékenység szimbóluma, vagy a jólétet szimbolizáló gránátalma magjaival is.

## Alkohol

- ✓ Ha az ünnepek alatti folyadékbevitelt említjük, akkor ki kell térni az alkoholos italok mellett a megfelelő mennyiségű ivóvíz fogyasztásának fontosságára. A víz a legalkalmasabb a szomjúság csillapítására. Felnőttek esetében a javasolt 8 pohár folyadékból legalább 5 pohár ivóvíz legyen (1 pohár= 2-2,5dl). A különböző zöldség- és gyümölcslevek, teák, tejes italok csak a folyadékbevitel színesítésére alkalmasak ritkán, kis mennyiségben. (4.)
- ✓ A mértékletes alkoholfogyasztás hangsúlyozása az ünnepi időszak alatt kiemelten fontos. Koccintáshoz válasszuk inkább a száraz pezsgőt, vagy a száraz minőségi vörösbort. Ezek kevesebb energiát tartalmaznak, mint a likőrök, édes borok.
- ✓ Nem feledkezhetünk meg a forralt bor, a puncs, a grog, a krampampuli és a többi alkoholos, cukros, ámde fűszeresen csalogató illatú italok energiatartalmáról.

## Mozgás

- ✓ Az energiafelhasználás fokozására az ünnepek alatt is érdemes figyelni. Ha vendégségbe vagyunk hivatalosak és a távolság is engedi, akkor menjünk gyalog, vagy az ebédet, vacsorát követően sétáljunk egy nagyot. Szervezzünk a két ünnep közt túrákat, kirándulásokat, töltsünk minél több időt a szabadban. Otthon is kereshetünk mozgásra lehetőséget. Az eszközhány sem lehet kifogás, mert az utóbbi éveknek köszönhetően sok online torna érhető el a közösségi oldalakon, de egy-egy filmnézés közt beiktathatunk akár egy táncversenyt a családtagok, vagy a vendégek részére is. (5.)
- ✓ A konyhai kényszeres teljesítménytúra helyett fordítsunk több időt szeretteinkre, meghitt beszélgetésekre, kirándulásokra, szabadban töltött téli élmények begyűjtésére.

## Tudatosság és fenntarthatóság

- ✓ Érdemes akár hetekkel előre végiggondolni, megtervezni az ünnepi menüt. Készítsünk inkább kevesebb féle ételt, osszuk szét a feladatokat a családtagok, vendégek közt. Drága ajándékok helyett vihetünk a vendégségbe akár egy friss, ízletes salátát, halas falatkákat előételnek, vagy sovány túróval, erdei gyümölcsökkel készített desszertet.
- ✓ Ha időben megtervezzük az ünnepi menüt, akkor a bevásárlást is előbb el tudjuk kezdeni. Ezzel csökkenthetjük annak a lehetőségét, hogy a legnagyobb tömegben, az utolsó hajrában, fokozott stresszhelyzetben kelljen átküzdenünk magunkat a vásárlók sokaságán, illetve jobban tudjuk figyelemmel kísérni az élelmiszerboltok egyes akcióit is. Olyan alapanyagokat, amik nem romlandók, azt akár hetekkel előre meg lehet vásárolni, így a pénztárcánkat sem terheli meg egyszerre nagyon nagy összegű kiadás.
- ✓ Vannak olyan alapanyagok, például zöldségek, amikhez kisebb sérülés, ütődés, küllemhiba miatt helyi piacokon olcsóbban juthatunk hozzá. Ezekből készülhetnek zöldségkrémek, zöldségpürék, krémlevesek, vagy savanyúságok, csalamádék is.
- ✓ Válasszunk az évszaknak megfelelő, szezonális, frissen fogyasztható alapanyagokat!
- ✓ A fenntarthatóság elősegítése miatt törekedjünk arra, hogy elsősorban hazai, helyben termelt hozzávalókat használjunk. Látogassunk ki helyi piacokra, vásároljunk kistermelőktől, kosárközösségektől.
- ✓ Rendezzünk maradékmentés céljából morzsapartikat. Így a megmaradt ételek mellett receptek is gazdát cserélhetnek.
- ✓ Kapcsoljuk össze az ételkészítés és az ajándékozás örömét és lepjük meg szeretteinket üvegbe töltött gasztroajándékokkal, amikhez receptkártyát mellékelünk.

Végezetül két gasztroajándék-ötlettel szeretnénk minden kedves olvasónak szeretetben, boldogságban és egészséges, finom falatokban gazdag ünnepeket kívánni.

### **Mediterrán rizottó**

Hozzávalók:

250 g rizottórizs

1 db babérlevél

30 g szárított paradicsom, szeletelve

½ teáskanál oregánó

ízlés szerint 1 tk csípős fűszerpaprika

1 tk só

szükség szerint fenyőmag

Ha gasztroajándékként készül, akkor ezeket rétegezzük egy befőttesüvegbe. Különösen jól néz ki, ha a babérlevelet az üveg szélére helyezzük.

További hozzávalók:

1 ek olívaolaj

1 közepes fej vöröshagyma

1 gerezd fokhagyma

900 ml víz

100 ml fehérbor

parmezán ízlés szerint

1 evőkanál vaj

só, bors

Elkészítés:

Olajon átfuttatjuk az apróra vágott vöröshagymát és a zúzott fokhagymát. Hozzáadjuk a befőttesüveg tartalmát és 3-4 percig pároljuk. Felöntjük fehérborral és tovább pároljuk. Ezt követően hozzáadjuk fokozatosan a vizet és addig főzzük, míg a rizs teljesen megpuhul, felszívja a vizet. Ízesítjük sóval, borssal.

Le vesszük a tűzhelyről, vajjal összekeverjük és megszórjuk reszelt parmezánnal.

### **Tökmagkifli**

Hozzávalók kb. 70 db részére:

150 g teljes kiőrlésű liszt

150 g fehér liszt

200 g tökmag

250 g margarin

100 g porcukor (vagy egyéb por alapú édesítőszer)

csipet só



Gasztroajándéknak:

A tökmagot szárazon megpirítjuk, majd ledaráljuk. Egy befőttesüvegbe rétegezzük a hozzávalókat, kivétel a margarin. Az üveget díszíthetjük is. Mellékeljük hozzá a receptet.

Elkészítés:

Az összes hozzávalót jól összedolgozzuk a receptben szereplő margarinnal. A tésztát kinyújtjuk, kifliformákat szaggatunk, majd sütőpapírral kibélelt tepsibe helyezük azokat. 170 fokra előmelegített sütőben sütjük 15 percet.

### Felhasznált irodalom

1. Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége. Okostányér. [Internet]. Elérhető: [https://www.okostanyer.hu/wp-content/uploads/2021/11/OKOSTANYER\\_felnott\\_A4\\_2021.pdf](https://www.okostanyer.hu/wp-content/uploads/2021/11/OKOSTANYER_felnott_A4_2021.pdf)
2. Központi Statisztikai Hivatal. Táplálkozás, tápláltság, 2019. [Internet]. 2019. Elérhető: [https://www.ksh.hu/docs/hun/xftp/idoszaki/elef/taplalkozas\\_2019/index.html](https://www.ksh.hu/docs/hun/xftp/idoszaki/elef/taplalkozas_2019/index.html)
3. Stuart F. A főzés tudománya. Budapest: Libri; 2019.
4. Központi Statisztikai Hivatal. Alkoholfogyasztás, 2019. [Internet]. 2019. Elérhető: [https://www.ksh.hu/docs/hun/xftp/idoszaki/elef/alkoholfogyasztas\\_2019/index.html](https://www.ksh.hu/docs/hun/xftp/idoszaki/elef/alkoholfogyasztas_2019/index.html)
5. Központi Statisztikai Hivatal. Testmozgás, 2019. [Internet]. 2019. Elérhető: [https://www.ksh.hu/docs/hun/xftp/idoszaki/elef/testmozgas\\_2019/index.html](https://www.ksh.hu/docs/hun/xftp/idoszaki/elef/testmozgas_2019/index.html)

**Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége**

Székhely:

1035 Budapest, Kerék utca 80.

Levelezési cím:

1134 Budapest, Angyalföldi út 5/A,

2. emelet 201-202-es szoba

Telefon: +36 1 269 2910

Email: [mdosz@mdosz.hu](mailto:mdosz@mdosz.hu)

[www.mdosz.hu](http://www.mdosz.hu)

Facebook/Terítéken az Egészség



MAGYAR DIETETIKUSOK  
ORSZÁGOS SZÖVETSÉGE

**TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA HÍRLEVÉL**

Kiadja:

Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége

Szerző:

Wolher Veronika dietetikus (BSc), okleveles  
táplálkozástudományi szakember (MSc),  
egészségfejlesztő, sport-specifikus dietetikus

Szerkesztők:

Szűcs Zsuzsanna (MDOSZ elnök, dietetikus,  
MSc okleveles táplálkozástudományi  
szakember)

Fekete Krisztina (dietetikus,  
egészségfejlesztő MDOSZ)

Lektorálta:

Kubányi Jolán MSc

MDOSZ tiszteletbeli elnök

Táplálkozástudományért Alapítvány elnök

Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége

---

*A SAJTÓANYAG VÁLTOZATLAN TARTALOMMAL, A HIVATKOZÁSOK LINKELÉSÉVEL,  
FORRÁSMEGJELŐLÉssel SZABADON ÁTVEZETŐ.*

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

---