

Táplálkozási Akadémia



A MAGYAR KONYHA, TEGNAP ÉS MA



Tisztelt Olvasónk!

A Táplálkozási Akadémia hírlevél célja, hogy az újságírók számára hiteles információt nyújtson az egészséges táplálkozásról, életmódról, valamint a legújabb tudományos 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.

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

A sajtóanyag változatlan tartalommal, a hivatkozások linkelésével, a forrás megjelölésével szabadon átvehető. Kérjük, hogy amennyiben az itt megjelent tartalomból csak egyes kiragadott részeket használ vagy azt újraserkeszti keresse Szövetségünket a tartalmi helyesség ellenőrzése érdekében. A közzétételre kerülő anyagban kérjük az eredeti linkek és a forrás kattintható megjelenítését.

Hasznos olvasást kívánunk!

Tudta-e?

- a halászlék közötti legfőbb különbség abban rejlik, hogy hány féle halból készülnek, az alaplét passzírozzák vagy sem, illetve, hogy tésztával tálalják-e (1).
- Jókai Mór lelkes receptgyűjtő volt, Kakas Márton álneven adta ki gyűjteményét (2).
- a sertésmáj Marchal módra, Marchal József konyhaművész emlékét őrzi. Marchal III. Napóleon konyháján tanulta ki a francia konyhaművészetet, amit hazánkba is átvezetett (2).
- 1939-ben a New York Times a következőt írta Gundel Károly étterméről: „A Gundel vendéglő nagyobb, jobb hírverést biztosít Budapest számára, mint egy hajórakomány turistaprospektus” (3).

MI A MAGYAR ÉTELEK ÍZLETESSÉGÉNEK TITKA?

A világhírű magyar konyhaművész Gundel Károly, a következő választ fogalmazta meg e kérdésre:

„Végy egy konyhát, amelynek ükapja kaukázusi, dédapja olasz, nagyapja török, sógora osztrák, nagybátyja francia. Keress ehhez egy népet, amelynek jó ínye, fejlett ízlése, és emellett érzéke, kedve van a főzéshez.” (4)

A válasz érzékelteti, hogy mennyi különböző nemzet ízvilága, hagyománya hatott a magyar konyhára s formálta a történelem során. Az évszázadok alatt oly mértékben fejlődött, hogy még a XX. század elején is az első volt Európában, világviszonylatban pedig a kínai és a thai konyha után, a harmadik helyen állt (5). Napjainkra, kicsit távolabb kerültünk a dobogós helyektől, de még mindig méltán ismert és elismert a magyar gasztronómia.

Melyek azok az alapanyagok, amelyek nélkülözhetetlenek a magyar konyhákban, és megadják a jellegzetes magyar ételek karakterét, ízét? A minőségi alapanyagok mellett a fűszerezés és a sajátos konyhatechnológia hármassága az alapja a hagyományos magyar ételkészítésnek.

Klasszikus konyhánk alapvető jellemzői a következők (1):

- a sertésszár, a vöröshagyma és a fűszerpaprika együttes alkalmazása (megjegyzendő, hogy napjainkban a leggyakoribb a növényi olajok – elsősorban a napraforgóolaj – használata),
- domináns a sertéshús és a sertésszár használata (ugyanakkor mára a baromfi hús népszerűsége és felhasználása meghaladja a sertéshúsét),
- a tejföl gyakori felhasználása,
- a köretek nagyrészt magas szénhidrát-tartalmúak,
- hentesáruk (pl. kolbász, füstölt sonka, csülök) használata az ételek készítéséhez,
- sajátos fűszerezés (pl. saláták ecetes-cukros lével készülnek),
- sajátos ételkészítési módok (pl. pörköltes alap készítése, ételek sűrítése rántással).

A fűszerezéssel kiemelhető az étel íze, élvezeti értéke növelhető. A gyakran használt fűszerpaprikák közül két örlemény hungarikum (a szegedi és a kalocsa fűszerpaprika). (A hungarikum egy gyűjtőfogalom, olyan nemzeti értékek gyűjteménye, amelyek a magyarságra jellemző tulajdonsággal, egyediséggel, különlegességgel és minőséggel a magyarság csúcsteljesítményeinek tekinthetők.) Maga a fűszer a beérett fűszerpaprika szárított terméséből készül, annak őrlésével (1). Nemcsak az ételek ízéért, hanem színükért is felelős, hiszen piros színanyagai a főzés során kioldódnak, ezáltal jellegzetes színt adnak az ételnek.

A pörköltalap nem más, mint a zsiradékban piritott vöröshagyma és a hozzáadott fűszerpaprika elegye, ami sok magyaros étel alapja. A fűszerpaprika íze csípős vagy csípmentes lehet, míg színanyag-tartalma alapján különleges-, csemege-, édesnemes- és rózsapaprikát különböztethetünk meg.

A fűszerpaprika mellett a vöröshagymából is létezik hungarikum, a Makói hagyma (1). A vöröshagymát őseink már a honfoglalás előtt ismerték. Bármely érési stádiumban fogyasztható, akár nyersen, akár sültve-főzve. A vöröshagyma mellé vagy helyett gyakran használunk fokhagymát, amely ízjavító hatása miatt szinte az egész világon kedvelt. Hazánkban a XV. században kezdték termesztetni. A középkorban amulettként hordtak fokhagymagerezdet, aminek gyógyító és tisztító erőt tulajdonítottak (1).

A magyar konyha régi, jellegzetes fűszere a kapor, amivel ízesítik többek közt a kovászos uborkát, a tökfőzeléket, a túrós lepényt, különféle mártásokat, főzelékeket és savanyúságokat.

A fűszereket rántásba is lehet keverni, amelyek így finoman ízesítik az ételt.

A rántás a magyar konyha sajátja, más nemzeteknél nem jellemző az ételek ily módon történő sűrítése. Nemcsak főzelékek, hanem levesek sűrűsége is növelhető rántással, amelyek ezáltal tartalmasabbá, laktatóbbá is válnak. A rántás alapja a zsiradék és a liszt, a liszt zsiradékban való pirításának ideje befolyásolja a rántás jellegét, ízesítő hatását. Legalapvetőbb típusa a magyaros rántás, amelyet a liszt megpirítása után apróra vágott vöröshagymával és őrölt paprikával ízesítenek (1). Talán kevésbé ismert a diétás rántás, ami a liszt pirításával kezdődik, majd a kívánt szín elérése után adják hozzá a hideg zsiradékot. Egészen korszerű sűrítési mód a száraz rántás, ami zsiradék felhasználása nélkül készül. Ilyenkor csupán lisztet használnak, amit a kívánt színre való pirítás után vízzel csomómentesre kevernek, s így adják a sűrítendő ételhez.

A MAGYAROS ÍZVILÁG AZ ÉTELKÍNÁLATBAN

Egy ország, tájegység gasztronómiája akkor kerül igazán előtérbe, amikor pl. utazni, nyaralni megy az ember, hiszen az étkezés mindig lényeges kérdés. Vajon melyik lenne az az étel, amit egy hazánkba látogató nyaralónak ajánlanánk? Melyik étellel jellemezhető leginkább országunk? Mi lenne az az étel, amit szívesen kínálnánk, mint az adott tájegység legjellemzőbbikét?

Az alábbi fogásokkal jól illusztrálható egy minden ízében magyaros ételkínálat.

LEVES

Palócgulyás

A palócgulyás nem palóc eredetű, „Nagy Palóc” írónk, Mikszáth Kálmán tiszteletére készült 1982-ben (1). Gundel János alkotta meg ezt a levest, amelyben a magyar konyha szinte minden alapvető hozzávalója fellelhető, hiszen a palócgulyás fő összetevői: ürühús, vöröshagyma, babérlevél, fokhagyma, zöldbab, tejföl, zsír, pirospaprika, törött bors, köménymag, burgonya és liszt.

FŐÉTEL

Töltött káposzta

A káposztával a szláv népek ismertették meg elődeinket, s a 16-17. századra az egyik leggyakoribb főzeléknövénné vált. Maga a töltött káposzta a 17. században terjedt el, vélhetően török hatásra. Elődjének a káposztás hús tekinthető. A korabeli társadalom a húsos káposztát tartotta a legjellemzőbb magyar ételnek, amely a társadalom minden rétegét összefogta, egyfajta „Magyarország címer” (6). Napjainkban jellemzően a téli időszakban készül. Az ételek jelentős többsége frissen a legfinomabb, ez alól kivételt képez a töltött káposzta, mivel több nap elteltével lesz igazán finom, amikor az ízek összeérnek. Alapanyagai a savanyított káposzta, darált hús, rizs, vöröshagyma, só, bors, pirospaprika.

DESSZERT

Dobostorta

A cukrászsütemények között a dobostortát királyi ranggal illetik. A roppanósan törő karamellel bevont piskótalaptetű harmonikus ízkombinációt ad a csokoládés vajkrémtöltelékkel.

Feltalálója és egyben névadója Dobos C. József szakácsmester volt (7). A piskóta összetevői tojás, cukor, liszt, olvasztott vaj, citromhéj. A krém hozzávalói porcukor, vaj, tojássárgája, egész tojás, vanília, kakaómassza. Feltalálója, tortáját 1885-ben tárta a nagyközönség elé a Budapesti Általános Vásáron, majd 1896-ban a millenniumi kiállításon is nagy sikert aratott. Az 1890-es évek főrangú estélyein az „est fénypontja” a dobostorta volt Bécsben, Budapesten és vidéken egyaránt. Rövid idő alatt nagy népszerűsége tette szert, minden cukrászdában ezt a tortát keresték. Próbálták megfejtetni az összetételét, azt a „titkos összetevőt”, amely a tésztát oly puhává, porhanyóssá teszi, de nem sikerült. Később kiderült, hogy a piskótamasszához öntött olvasztott vajnak volt köszönhető az omlós tészta (7).

Mára egy-egy receptnek számtalan változata létezik, nem mindig könnyű az eredeti receptúra felkutatása. Például a Dobostorta eredeti receptjét ma Éliás Tibor őrzi magángyűjteményében, habár a Dobos Emlékkönyvben közzétette (7).

A fenti „menüsor” számos egyéb magyaros fogással helyettesíthető, mint például az alapvetően pontyból készült halászlével, a gulyással, a Nemzeti Színház egykori művészeről Újházy Edéről elnevezett Újházy-tyúkhúsleves, a jellegzetes paprikás ételek hús nélküli változatával a paprikáskrumplival, vagy a rakott krumplival. Híres magyar specialitás a ledarált borjúpörkölttel töltött hortobágyi palacsinta, amit az 1958-as brüsszeli világkiállításra készítettek (1). Laktató desszert a Gundel palacsinta, ami Márai Sándor feleségéhez köthető, tőle vette át Gundel Károly. A palacsinta összetevőinek pontos aránya és receptje titkos, a fő hozzávalói a mazsola, a rummal, citromhéjjal ízesített tejszínes diós töltelék, és a négyrét hajtogatott palacsinta tetejére öntött csokoládéöntet (1). A Gundel palacsintánál könnyedebb édesség a Rákóczi-túrós. Melegen fogyasztva a legjobb, de élvezeti értéke hidegen tálalva is megmarad a kedvelt „ozsonna” süteménynek, amelynek névadója Rákóczi János budapesti mesterszakács volt. Egyedisége abban rejlik, hogy az omlós tésztalapon lévő túrótöltelék cukros tojáshab fedi (1).

A MAGYAR KONYHA VÁLTOZÁSAI A TÖRTÉNELEM SORÁN, NEMZETKÖZI HATÁSOK

A gasztronómia változásának évszázadokon átívelő összetett folyamatában, (a teljesség igénye nélkül) ismerjük meg azokat a mérföldköveket, amelyekhez érve új irányt vett a fejlődés.

A honfoglalás körüli időszak

A honfoglalás előtti és utáni időkből meglehetősen kevés írásos emlék maradt fenn az utókor számára, az ekkor jellemző kalandozó vándorlások határozták meg őseink táplálkozását, akik főként halászat, vadászat és gyűjtögetés által biztosították ételkészítésüket. A honfoglalás korában Szent István felesége, Gizella által a német kultúra hatása erősödött, illetve a balkán szomszédok által a görög kultúra hatása érvényesült erőteljesebben. Ekkortájt alakultak ki a vendéglátás alapjai, a szakácsok iparosok voltak, a királyi szakácsok pedig adókedvezményt kaptak (5).

A középkor

A középkorban elindult a városfejlődés, majd elsősorban a felsőbb társadalmi rétegek táplálkozáskultúrája egyre inkább bekapcsolódott az európai szakácsművészetbe. A lóhús fogyasztása lassan elmaradt, helyette a marhahús, s a korábbinál több disznó- és juh-, valamint baromfi-hús fogyasztása volt jellemző. A gabonafélékből és hüvelyesekből főként kásaételek készültek. A kenyér ekkor még luxusetel. A táplálkozáskultúrában érezhető a katolikus egyház befolyása, hiszen szabályozták mely napokon lehet húst enni. Szinte egész Európában jellemző volt a pénteki absztinencia, azaz az állati eredetű élelmiszerek (hús, szalonna, tej, vaj, túró, tojás) fogyasztásának tilalma.

(A pénteki nap mellett sok helyen a szerdai és szombati napokra is kiterjedt az absztinencia.) Ez a szigor az ebben a korban írt szakácskönyvek receptjeiben is visszatükröződik, mivel az ételeket a húsevő- és hústalan napok alapján csoportosították, így megkülönböztettek „tojásétkeket” és „vajás étkeket”, attól függően, hogy mely napokon volt megengedett a tojás és tejtermékek fogyasztása (6). (Ilyenkor csupán a hús fogyasztása volt tilos.) Újabb jelentős változás Mátyás király uralkodásának idején érte a magyar konyhát, hiszen felesége, Beatrix révén megjelentek az olasz hatások (1). Ekkor jutottak hazánkba, a mai magyar konyha jellegzetes és mára már nélkülözhetetlen elemei, mint a vöröshagyma és a fokhagyma. A sáfrány, a sajtok, a gesztenye, a pulyka és a különböző zsemlefélék is ekkor kerültek először az asztalokra. A leveseket, mártásokat kenyérbéllel sűrítették. A szegényebb néprétegek táplálkozására jellemző volt a ritkább húsfogyasztás, gyümölcsöket azonban ők is fogyasztottak, többek közt almát, körtét és vadon termő gyümölcsöket (1). Az étkezés fő célja az éhségérzet csillapítása volt, ugyanakkor az értékes ételek fogyasztása már ekkor összefüggést mutatott a jóléttel, gazdagsággal.

Amerika felfedezése

A következő meghatározó esemény, ami nem csak a magyar konyhára gyakorolt jelentős hatást, Amerika felfedezése volt a XV. század végén. Az új növények, kezdetben Európa-szerte herbáriumokba kerültek, valamint dísnövényként a főúri kerteket ékesítették. Milyen alapanyagokat köszönhetünk Kolombusz Kristófnak?

- A burgonyát, ami kezdetben nem volt annyira népszerű, mint napjainkban. Főleg a rossz gabonatermésű években, az éhínség leküzdésében játszott nagy szerepet, ekkor fogadták be véglegesen az új származású növényt (6, 8). Az 1780-as évekre, már a burgonya vált a lakosság fő táplálékává (6).
- A babot, amely minden társadalmi réteg számára elérhetővé vált és ételeinek alapanyaga lett, de hosszútávon inkább az alacsonyabb társadalmi rétegeknek volt fontos élelmiszerforrása (6, 8).
- Az Olaszországban aranyalma néven meghonosodott paradicsomot, ami jellemzően a nemesek, polgárok kertjeiben és asztalán jelent meg (6, 8).
- A paprikát, amit a XV. század végén még spanyol borsként emlegetnek Spanyolországban. Innen jutott el hazánkba is, a törökök nyugati hódításainak köszönhetően. Ekkor törökbors néven kezdte meg térhódítását, elsőik között az alacsonyabb társadalmi csoportok konyháinak asztalán. A paprika népszerűsége és jelentősége lassan de, biztosan nőtt. Fontosságáról Jókai Mór Sárga Rózsa c. művében is megemlékezik, a következő nagyon kifejező gondolattal: „Hát hiszen paprika minden rendes magaviseletű magyar embernél szokott lenni a tarisznyában...” (8, 9).

A török uralom évei

A török hódoltság emlékeit őrzik a következő ételek: pogácsa, bejgli, töltött káposzta és a kukoricából valamint rizsből készült ételek. A padlizsán, a mák szintén erre az időszakra vezethetők vissza. Egyre gyakoribbá válik a sertéshús fogyasztása, mivel a törökök vallásukból adódóan nem fogyasztottak disznóhúst, így ebből viszonylag több maradt (1). Érdeemes említést tenni, a török uralom egy máig pozitív hozományáról: a kávéról. A kávéfőzet fogyasztásának eredete Etiópiába vezethető vissza, innen terjedt el a mohamedán világba a 16. században, s ekkortól már hazánkban is folyamatosan elérhető, mint török ital (6). Azonban ekkor még ellenérzés fogadta, így az otthoni csészéket nem töltötték meg vele. A kávé szélesebb körű elfogadása akkor vált reálissá, amikor egyrészt Buda és a középső országrész felszabadult, másrészt a nyugati keresztény világ is egyre nyitottabbá és elfogadóvá vált a „feketével” szemben. A kávéfogyasztásban igazi áttörést a 18-19. század fordulója jelentett, azonban az alacsonyabb társadalmi csoportokban a kávézás nemesi státuszszimbólum maradt, s nagyon lassan fogadták be háztartásukba. Első lépésként ünnepi alkalmakkor rangosabb vendég kedvéért főztek egy-egy csészével (6).

A 17. századtól napjainkig

A 17. század közepétől Európában Franciaország a szakácsművészet elismert központja, konyhamesterségük művészeti rangra emelkedett, nagy hatást gyakorolva az európai országokra. A 17-18. század fordulóján új jelenség, hogy szakácskönyvet nyomtatnak. Ebből az időből származik a gyakran hivatkozott Tótfalusi-szakácskönyv, amely elsősorban a középréteget szólította meg összegyűjtött receptjeivel (6).

Az iparosodás, a városiasodás, a modernizáció új fejezeteket nyitott az élelmiszertermelésben, az élelmiszeriparban és kereskedelemben egyaránt. A tudomány és technika fejlődésével nem csak a mezőgazdaságban, élelmiszeriparban, hanem a háztartásokban is előrelépés történik, s valójában a természettudományok új felfedezései begyűrűznek az élet több területére is. Végső soron ez a haladás hat vissza a táplálkozáskultúra változására is (6).

Érdekes, hogy amit ma reformélelmiszerként tartunk számon (pl. hajdina, köles), az néhány évtizede még a táplálkozás alapját képezte, mígnem teljesen kikopott az étrendből. Napjainkban újra felfedezzük ezeket a tápláló alapanyagokat. A házi kenyérsütés is visszaszorult, az 1970-es évekre már az a háztartás volt kivételes, ahol még sütöttek, holott néhány évtizede, évszázada szinte elképzelhetetlen volt, hogy ne otthoni körülmények között készítsék „mindennapi kenyerünket” (6).

ÖSSZEFOGLALÁS

A klasszikus magyar konyha fogásainak energia- és zsírtartalma jelentősebb, ugyanakkor az is elmondható, hogy az elmúlt évtizedek során egyre inkább előtérbe került az egészségtudatosság, amelynek hatására tudatosabb a nyersanyag-válogatás és a konyhatechnológia is korszerűbbé vált. Ennek eredményeképpen az ételek, élelmiszerek tápanyag-összetétele is optimálisabb lett. A nyersanyagok helyes válogatásában az Okostányér® is segítségül szolgálhat, ami bár nem tekint vissza évszázados múltra, hiteles és megbízható forrása a legkorszerűbb táplálkozási ajánlásoknak (10).

A gulyásleves példáján keresztül illusztráljuk, mit jelent a gondos nyersanyag-válogatás a gyakorlatban, s hogyan lehet egy kis odafigyeléssel módosítani az ételek tápanyag-összetételén.

1. táblázat A gulyásleves egyes alapanyagainak helyettesítési lehetőségei (saját szerkesztés)

Klasszikus gulyásleves	„Reform” gulyásleves	Miért előnyösebb?
marhalábszár	baromfihús (pl. csirkemell)	zsírtartalom csökkenthető (gyorsabban megfő, így energia és időhatékonyabb is)
sárgarépa, fehérrépa	sárgarépa, fehérrépa	
zeller	zeller	
burgonya	részben helyettesítő más zöldségekkel	szénhidráttartalom csökkenthető

Klasszikus gulyásleves	„Reform” gulyásleves	Miért előnyösebb?
paradicsom, paprika	paradicsom, paprika	
vöröshagyma, fokhagyma	vöröshagyma, fokhagyma	
só	minimális só vagy vasfű	a vasfű sós íze miatt segít a sóhasználat csökkentésében
bors	bors, borsikafű, egyéb fűszerek használata	több, különböző fűszer használatával az ízhatás fokozható
sertézsír	növényi olaj	a zsírsav-összetétel kedvezőbb lesz
csipetke (ha van benne)	a finomliszt teljesen vagy részben helyettesíthető pl. teljes őrlésű liszttel (graham liszt, zabpehelyliszt)	a rosttartalom növelhető
Megjegyzés: A gulyásleves hús nélkül is készülhet (ez a hamis gulyás), s ha így készül, akkor még a fenntartható táplálkozás szempontjai is jobban érvényesülnek.		

Próbáljunk minél változatosabban, minél többféle alapanyagot alkalmazni, amire a nyári időszak kiváló lehetőséget ad. Ilyenkor a konyhán kívül a kert is teret ad a főzéshez, ezt érdemes kihasználni.

A baráti összejövetelek, kerti partyk, „pince partyk” szezonjára egy gyorsan elkészíthető, zöldség alapú bográcsban készíthető étel (11) receptjét ajánljuk, amelynek legtöbb hozzávalóját akár a konyhakertből összegyűjthetjük.

KERTI ZÖLDSÉGRAGU (BOGRÁCSBAN)

Hozzávalók:

- 2 csomó sárgarépa
- 1 csomó petrezselyemgyökér
- 2 db karalábé
- 60 dkg újborgonya
- 2 evőkanál napraforgóolaj
- 1/2 csokor petrezselyemzöld
- 1/2 csokor kapor
- 1 csokor újhagyma
- só



Elkészítés:

A vékony karikára vágott újhagymát, szárával együtt megfuttatjuk a zsiradékban, majd beletesszük a kockára vágott zsenge karalábét, a sárgarépát, a petrezselyemgyökeret és a burgonyát. Megsózzuk és erős tűzön, állandó keverés közben üvegesre pirítjuk. Annyi vízzel öntjük fel, hogy éppen ellepje. Kis lángon, lassan pároljuk. Amikor a zöldségek félig megpuhultak, belekeverjük a finomra összevágott kaprot és petrezselyemzöldjét.

Felhasznált irodalom

1. Véha A, Hovorkáné H. Zs., Szabó P. B., Panyor Á. Hungarikum ételek. 2012. [Internet] (letöltés dátuma: 2023.06.12) Elérhető: https://eta.bibl.u-szeged.hu/725/1/hungarikum_etelek_teljes.pdf
2. Kárpáti N. A gasztronómia fejlődéstörténete és aktuális trendjei. Miskolc: Miskolci Egyetem, 2016.
3. Gundel Étterem. Történetünk. New York-i világkiállítás. [Internet] Elérhető: <https://gundel.hu/rolunk/>
4. Idézetek Neked. Gundel Károly. [Internet] Elérhető: <https://idezetekneked.hu/szerzok/gundel-karoly/>
5. Farkas A. Gasztronómia. Eger: Eszterházy Károly Főiskola, 2012.
6. Balassa I. Anyagi kultúra 3. Életmód. Budapest: Akadémiai Kiadó, 1997. Elérhető: <http://mek.niif.hu/02100/02152/html/04/241.html>
7. Farnadi É (szerk.). Hagyományok-Ízek-Régiók-gyűjtemény. Budapest: Kesztyer Marketing Kft., 2002.
8. Bencsik K (szerk.). Mit?Mivel?Hogyan? Budapest: Semmelweis Egyetem, Egészségügyi Főiskolai Kar, 2003.
9. Jókai Mór. A sárga rózsza. [Internet] Elérhető: <https://mek.oszk.hu/00700/00797/html/jokai8.htm>
10. Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége. Okostányér®. [Internet] Elérhető: <https://www.okostanyer.hu/>
11. Bográcsételek. [Internet] Elérhető: <http://recepttar.lapunk.hu/bogracsos-etelek-1125938>

Impresszum

TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA HÍRLEVÉL

Kiadja:

Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége
Felelős kiadó: Szűcs Zsuzsanna, az MDOSZ elnöke

Szerző:

Vincze-Bíró Andrea dietetikus

Szerkesztette:

Szűcs Zsuzsanna MDOSZ elnök, dietetikus (BSc), okleveles táplálkozástudományi szakember (MSc)
Fekete Krisztina dietetikus, egészségfejlesztő (MDOSZ)

Lektorálta:

Dr. Mák Erzsébet PhD., főiskolai tanár
Semmelweis Egyetem Egészségtudományi Kar Dietetikai és Táplálkozástudományi Tanszék

Kézirat lezárva: 2023. június 30.

.....

KAPCSOLAT

Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége

Székhely és levelezési cím:
1134 Budapest, Angyalföldi út 5/A, 2. emelet 201-202-es szoba
Telefon: +36 1 269 2910
Email: mdosz@mdosz.hu

www.mdosz.hu
www.okostanyer.hu
Facebook/Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége - Terítéken az Egészség

