

Táplálkozási Akadémia



NYÁRI NYALÁNKSÁGOK - FAGYLALT, JÉGKRÉM ÉS EGYÉB HŰSÍTŐ FINOMSÁGOK



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 feljegyzések szerint az első fagylaltot a kínaiak készítették közel ötezer évvel ezelőtt, havat, tejet és gyümölcsöt használva.
- A ma ismert és kedvelt gombócos fagylaltok eredete Olaszországhoz köthető.
- Az első hivatalos jégkrémgyár az 19. század második felében kezdte meg működését Amerikában.
- Magyarországra a fagylalt a 18. században érkezett osztrák közvetítéssel.
- A mandulaműtét utáni első napokban kerülni kell a szélsőséges hőmérsékletű és tejtartalmú ételeket, de a tejmentes fagylalt kis mennyiségben és lassan fogyasztva beilleszthető.
- Május 8., a fagylalt világnapja.

A NYÁR LEGISMERTEBB HŰSÍTŐ FINOMSÁGAI

A „fagylalt” és a „jégkrém” kifejezéseket a mindennapokban gyakran egymás szinonimájaként használjuk, noha az elkészítésük szempontjából lényeges különbségek köztük. E két termékcsoporton túl találkozunk még más nyári hűsítő finomsággal is. Vegyük sorba ezeket:

• **fagylalt**

A fagylaltot cukrászati technikákkal és speciális fagyasztási módszerekkel készítik el, leggyakrabban közvetlenül a fogyasztás helyén. Készítése történhet pasztőrözéssel vagy hideg eljárással, fagylaltporból, sűrítményből, pasztából, tejjel vagy vízzel, valamint élelmiszer-adalékanyagokkal (pl. habosítók, sűrítők) és egyéb hozzávalókkal (pl. gyümölcs, dió, mandula, pisztácia, gyümölcskonzerv stb.).

• **jégkrém**

Összetevők alapján megkülönböztethető tejjégkrém, tejes jégkrém, gyümölcsjégkrém, sorbet, tejes gyümölcsjégkrém, jégkrém és vizes jégkrém. Készítésük során hőkezelést alkalmaznak, amit gyakran homogénezéssel és szűrés esetén érleléssel kombinálnak. Ezt követi a hűtött állapotban végzett habosítás és fagyasztás. Az így előállított termékek szilárd vagy pépes szerkezetűek, csomagoltak, és fagyasztott állapotban tárolják, szállítják, árusítják és fogyasztják azokat. A vendéglátóhelyekre már készen, fogyasztásra kész állapotban szállítják. A jégkrémek alapvetően tartalmaznak fehérjéket, zsiradékokat, cukrot és/vagy édesítőszert.

• **sorbet**

A sorbet elsősorban gyümölcspüréből, cukorból, esetleg vízből és szörpből készül, esetenként némi alkohol hozzáadásával. Hozzáadott zsiradékot nem tartalmaz. Léteznek zöldségből készített változatai is. A termék gyümölcs- vagy zöldségtartalma legalább 25% (m/m). A krémfagylalthoz hasonlóan viszonylag magas fordulatszámon keverik könnyűvé, levegőssé és homogénné.

• **jégkása**

A jégkása, vagy más néven granita alapanyagai megegyeznek a sorbetével, állagban viszont jelentősen különbözik a két termék. Míg a sorbetet keveréssel egyenletes és könnyű állagúvá alakítják, a granita inkább darabos textúrájú. Ezt a desszertet eredetileg kézzel készítették, alapja hó vagy jégdara, amit sóval, cukorral, gyümölcsszörppel vagy gyümölcspürével ízesítenek.

- **parfé**

A parfé leggyakrabban talán parfétortaként, vagy fagyitortaként ismert.

A termék alapját felvert tejszínhab képezi, melyet cukorral, gyümölcsökkel, csokoládéval vagy más ízesítővel kevernek össze, majd 5-6 órán át fagyasztanak.

- **froyo**

Egyre népszerűbb hazánkban is a froyo (frozen yoghurt), vagyis a fagyasztott joghurt. Nagy sikere annak köszönhető, hogy végtelenül egyszerű elkészíteni és a fagylatokhoz képest jóval alacsonyabb a kalóriatartalma. Alapját natúr joghurt, esetleg kefir adja, melyet friss gyümölcsökkel vagy fűszerekkel turmixolnak egyneművé. Édesítésére gyakran használnak édesítőszer, esetleg mézet. Könnyen, igény szerint variálható. (1, 2)

MIT JELENT AZ, HOGY KÉZMŰVES EGY FAGYLALT?

"Kézműves fagyaltoknak nevezhető az a termék, amelyet az ebben az irányelvben meghatározott anyagokból, szakaszos fagyasztással, szakképzett cukrász irányításával készítenek. A tej és víz alapú fagyaltokhoz minden szokásos összetevő felhasználható, az alábbi korlátozásokkal: sovány tejpor a tej alapú fagyaltokban állományjavítóként használható, felhasználható állományjavítók: szentjánoskenyérmag-liszt, alginátok, gyümölcspektin. A kézműves fagyaltokban aroma, színezék és tartósítószer nem használható! Összes cukortartalom: 18-20 % (m/m), gyümölcsstartalom: 40-50 % (m/m), fagyasztási hőmérséklet: -8°C, tárolási hőmérséklet (pultban): -12°C és -14°C között, eltarthatóság: legfeljebb 3 nap." (3)

Ezeknek a fagyaltoknak a színe nem feltétlenül élénk, a természetes gyümölcsszínt adja vissza, mivel nincsenek benne színezékek. Az ízük hasonlít, sőt meg is egyezik azzal, amit kértünk. Ezeknek a fagyaltoknak nincs jellegzetes illata, a fagyasztás miatt. Krémes és kenhető állagú. A gyümölcsfagyaltokban gyümölcsdarabok találhatóak.

2015. január 1-től nem hozható forgalomba olyan élelmiszer kézműves, vagy kézműves jelöléssel, amely nem felel meg a törvényi előírásoknak. A Magyar Cukrász Ipartestület évente megrendezi az igen népszerű Év Fagyaltja versenyt. A verseny célja, hogy népszerűsítse a hagyományos, kiváló minőségű kézműves fagyaltokat. Ezzel ösztönözni kívánják a magyar cukrászokat, hogy egyre magasabb színvonalú fagyaltokat készítsenek, és felkeltsék a vendégek érdeklődését a minőségi, kézműves termékek iránt. Szerencsére egyre gyakrabban találkozhatunk olyan fagyaltokkal, amik természetes alap- és járulékos anyagokkal, tejes fagyaltok esetében főzött alappal, és kizárólag saját készítésű öntetekkel, pasztákkal, díszítésekkel, a hagyományos technológiai sorrendet betartva készülnek. Emellett a mentes fagyaltok tárháza is rohamosan bővül. Már fellelhető hozzáadott cukor, glutén, laktóz- és tejfehérjementes fagyalt is. Ha a környezetvédelmet és a fenntarthatóságot nézzük, akkor a tudósok és a trendek alapján biztosak lehetünk abban, hogy akár már a közeljövőben furcsa ízű fagyik is megjelenhetnek a piacon. A rovarfehérje fenntartható alternatívája lehet az állati eredetű fehérjéknek, és a jövőben fontos szerepet játszhat akár fagyaltkészítésben, csakúgy mint az algák. (4)

BEILLESZTHETŐK-E A NYÁRI HŰSÍTŐ KEDVENCEK EGY EGÉSZSÉGES TÁPLÁLKOZÁSBA?

A fagyaltok energiatartalma sok mindentől függ. Más és más értéket kapunk egy vizes és egy tejes fagyaltnál, más egy ténylegesen cukormentes (0 kalóriás édesítőszerrel készített), vagy egy cukormentes (kristálycukormentes), de energiával rendelkező édesítővel készített fagyalt esetében, és sok minden egyéb mellett a fagyalt gyümölcsstartalma is befolyásolja az energiatartalmat. is.

Egy gombóc fagylalt (~4 dkg) energiatartalma körülbelül 100-160 kcal, 5-15% zsírt tartalmaz. Magyarországon az egy főre jutó jégkrémfogyasztás évente átlagosan 3-4 liter. Ez jóval alacsonyabb, mint az Egyesült Államokban, ahol az éves egy főre jutó fogyasztás 26 liter. De azért nem dőlhetünk hátra, ha figyelembe akarjuk venni a táplálkozási ajánlásokat és szeretnénk megőrizni egészségi állapotunkat. (1)

- Vásárláskor hasonlítsuk össze a termékek zsír- és cukortartalmát. Válasszuk az alacsonyabbat!
- A cukor egy részét helyettesítsük friss gyümölccsel.
- Hetente legfeljebb kétszer együnk édességet, desszertet és azt is étkezéshez kötöten. (5)

LEGYÜNK RÉSEN, MERT NEM MINDEN "EPERFAGYI, EPERFAGYI, HŰ, DE FINOM".

- A fagylalt összetétele (magas folyadék-, fehérjetartalma, és más gyorsan romló összetevők) miatt kiváló táptalaja a gyomor-bél rendszert megbetegítő baktériumoknak. Állandó hűtést igényel (legalább -8 °C), mert néhány hőmérséklet emelkedés a felületén, olvadáshoz, gyors romláshoz, baktériumok fokozottabb szaporodásához vezethet.
- A fagylalt csomagolatlan élelmiszer, ezért könnyen szennyeződhet (pl. cseppfertőzéssel, piszkos kéztől, adagolókanáltól, díszektől, környezetből). Fontos, hogy folyó vizes kanálöblítőt, vagy minden tégelyben külön adagoló eszközt, spatulát használjanak és a leöblített kanalat ne a pultra helyezett szivacsra, törülőruhára ütögetéssel víztelenítsék.
- A mozgó fagylaltárusok esetében is hasonlóak az elvárások.
- Vásárlás előtt győződjünk meg arról, hogy kifüggesztették-e jól olvashatóan a fagylalt előállítójának, vagy árusítójának nevét és címét.
- A jó minőségű fagylaltban nincsenek jégdarabok, mert az a megolvadt fagylalt visszafagyasztásakor keletkezhet.
- Az igényesen üzemeltetett fagylaltozóban a frissen készült fagylaltot nem töltik a korábban készült fagylaltra, a tölcsért védik a szennyeződéstől, és kiszolgáláskor szalvétával adják át a kiválasztott nyalánságokat a vásárlónak.
- Abban az esetben, ha a jégkrém megnevezésében az „...ízű” szót találjuk, az azt jelenti, hogy a jégkrém ízesítése kizárólag aromával történt, pl.: málnaízű jégkrém esetén a málna ízt aromával érte el a gyártó. E szabály alól csak a puncs és a vanília képez kivételt.
- A kizárólag aromát tartalmazó jégkrémek jelölése nem tartalmazhat olyan képet, vagy grafikai elemet, amely a gyümölcsstartalomra utal, pl.: a málnaízű jégkrémen nem szabad málnáról grafikai képet elhelyezni.
- Gondot okozhat a vásárlónak a „csokoládés” és a „csokoládéízű” jégkrém megkülönböztetése. A különbség a két jégkrém között az, hogy a „csokoládés jégkrém” legalább 2% (m/m) kakaó- vagy csokoládéterméket tartalmaz és nem tartalmazhat kakaó- és csokoládéízű aromát vagy barna színt erősítő színezéket, míg a „csokoládéízű jégkrém” csak csokoládéízű aromát tartalmaz.
- Ha a jégkrémen a "light" felirat szerepel, ez magyarul megegyezik a „csökkentett” kifejezésre meghatározott feltételekkel, vagyis ilyenkor pl.: utalhat arra, hogy csökkentett energiatartalma a termék (legalább 30%-kal csökkentett az energiatartalom pl.: mert kevesebb cukor van benne), vagy utalhat csökkentett zsírtartalomra (legalább 30%-kal csökkentett a zsírtartalma egy hasonló termékhez képest).
- Felolvadt jégkrémet nem szabad visszafagyasztani.

Végezetül pedig hűtsük le magunkat pár frissítő nyalánksággal:

Eperfagylalt

Hozzávalók 1 l fagylalt elkészítéséhez:

- 650 g eper
- 250 ml tejszínhab
- 1 db citrom leve
- 100 g porcukor



Elkészítés:

Egy fagyasztársa alkalmas edényt minimum 4 órára üresen berakunk a fagyasztóba. Az epret megmossuk, meghámozzuk és pürésítjük turmixgépben. Hozzáadjuk a tejszínt, a citromlevet és a porcukrot, az egészet simára turmixoljuk. Kivesszük a fagyasztóban hűtött edényt és belerakjuk a masszát, amit robotgéppel lassú fokozaton 15-20 percig keverjük fagylalttá. Ezt követően a fagylaltot áttesszük egy olyan edénybe, ami zárható és amiben később is szeretnénk tárolni a maradék fagylaltot. Ebben az edényben legalább még 4 órán át fagyasztjuk az elkészített fagylaltot.

Almás sorbet

Hozzávalók 1 l sorbet elkészítéséhez:

- 1 kg alma
- 160 g porcukor
- 1 db citrom leve
- 200 ml víz
- ½ teáskanál vaníliapor



Elkészítés:

Előző nap az alma felét meghámozzuk, felkockázzuk, a másik felét kopréseljük almalének. A felkockázott almát és a préselt almalevet a cukorral, a citromlével, a vaníliaporral és a vízzel 20 percig főzzük. Ezt követően simára turmixoljuk. Miután kihűlt, egy éjszakát hűtőben tároljuk. Egy fagyasztársa alkalmas edényt minimum 4 órára üresen berakunk a fagyasztóba. Másnap a fagyasztóban hűtött edényben rakjuk a masszát és keverőgéppel lassú fokozaton 15 percig keverjük, amíg lágy sorbet nem lesz belőle. Ezt követően a sorbetet átrakjuk egy olyan edénybe, ami zárható és amiben később is szeretnénk tárolni a maradékot. Ebben az edényben fagyasszuk 4 órán át, vagy amíg megszilárdul.

Citromos granita

Hozzávalók 4 adaghoz

- 400 ml víz
- 200 g porcukor
- 200 ml citromlé
- 2 db citromhéja



Elkészítés:

Előző nap keverjük össze a vizet és a cukrot. Forraljuk fel és főzzük 5 percig. Levéve a tűzről adjuk hozzá citromlevet és a citromhéjat, majd hagyjuk kihűlni. Ha kihűlt öntsük jégkockatartókba és fagyasszuk le éjszakára. Másnap vegyük ki a jégkockákat és jégvágó turmixszal aprítsuk fel. Pohárban tálaljuk és azonnal fagyasztjuk.

Felhasznált irodalom

1. NÉBIH Elérhető: "[Fagylalt vagy jégkrém?](#)" - tájékoztató a nyár hűsítő kedvenceiről - Nébih (gov.hu)
2. Magyar Élelmiszerkönyv 2-401 számú irányelv, Jégkrémek 2019. Elérhető:
<https://elelmiszerlanc.kormany.hu/download/2/67/62000/2-401%20J%C3%A9gkr%C3%A9m%20ir%C3%A1nyelv.pdf>
3. Magyar Élelmiszerkönyv 2-109 számú irányelv, Kézműves/kézműves élelmiszerek általános jellemzői, 2013. Elérhető: https://elelmiszerlanc.kormany.hu/download/a/3b/a2000/2-109_2016-12-21.pdf
4. Magyar Cukrász Ipartestület, Magyarország tortája 2024. és Magyarország cukormentes tortája 2024. receptek, 2024. Elérhető: [Hírek, információk - Magyar Cukrász Ipartestület \(cukraszat.net\)](#)
5. Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége. Okostányér. [Internet]. Elérhető:
https://www.okostanyer.hu/wp-content/uploads/2021/11/OKOSTANYER_felnott_A4_2021.pdf

Impresszum

TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA HÍRLEVÉL

Kiadja:

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

Szerző:

Kálóczi-Wolher Veronika
dietetikus BSc, okleveles táplálkozástudományi szakember MSc, egészségfejlesztő

Szerkesztette:

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

Lektorálta:

Erdélyi Alíz
MDOSZ főtitkár, dietetikus (BSc), okleveles táplálkozástudományi szakember (MSc)

Kézirat lezárva: 2024. július 23.

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

