

Táplálkozási Akadémia



ÉLELMISZERBIZTONSÁG NYÁRON



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 nyári magas páratartalom és hőmérséklet kedvez a baktériumok szaporodásának, ezért kiemelt figyelmet kell fordítani az élelmiszer-eredetű megbetegedések megelőzésére.
- Az élelmiszerpazarlás megelőzése érdekében tervezzük úgy a nyaralást megelőző napok étkezéseit, hogy a közeli lejáratú élelmiszereket felhasználjuk. Romlandó élelmiszert ne hagyjunk a hűtőben, amit lehet, fagyasszunk le.
- Nyáron különösen figyeljünk a higiéniai szabályokra: tartsuk külön a nyers élelmiszereket és kész ételeket, mossunk gyakran kezet, az ételeket ne hagyjuk sokáig hűtés nélkül az asztalon, és a romlandó élelmiszereket mindig hűtőtáskában szállítsuk.
- A penészes lekvárt semmiképp se fogyasszuk el – még a penész eltávolítása vagy újrafőzés után sem. A penészgombák által termelt mikotoxinok az élelmiszerben szétszóródhatnak, és hosszú távon komoly egészségkárosodást okozhatnak.

ÉTELFERTŐZÉS VAGY ÉTELMÉRGEZÉS?

A nyári meleg kedvez a szabadtéri sütögetéseknek, piknikeknek, de sajnos a kórokozóknak is. Ilyenkor különösen figyelni kell az ételek helyes tárolására, mivel könnyen kialakulhat **ételfertőzés** vagy **ételmérgezés**. Bár a két fogalom hasonlóknak tűnik, nem teljesen ugyanazt jelenti. (1) **Ételfertőzésről** akkor beszélünk, ha élő kórokozók – például baktériumok, vírusok vagy paraziták – jutnak a szervezetbe a táplálékkal, és ott elszaporodva betegséget okoznak. Ezzel szemben az **ételmérgezést** mérgező anyagok, például baktériumok által termelt toxinok váltják ki, vagyis nem mindig a kórokozó, hanem annak „terméke” a baj forrása.

A panaszok mindkét esetben hasonlóak lehetnek: hasmenés, hányás, gyomorfájdalom, láz, rossz közérzet, levertség. A tünetek akár néhány órával az étel elfogyasztása után is jelentkezhetnek, de néha csak 1-2 nap elteltével válnak észrevehetővé.

A leggyakoribb, élelmiszer-eredetű megbetegedést okozó baktériumok közé tartozik a **Salmonella**, amely elsősorban nyers tojásban, nem megfelelően hőkezelt baromfihúsban fordul elő, különösen kisgyermekeknél és időseknél veszélyes. Szintén gyakori a **Campylobacter**, amely a szárnyas hússal kerülhet a szervezetbe, ha nem sütjük át azokat megfelelően. A **Listeria monocytogenes** különösen veszélyes lehet a várandós nőkre, idősekre és legyengült immunrendszerű emberekre. Hűtőben tárolt, de nem kellően hőkezelt ételek – például lágy sajtok vagy felvágottak – is hordozhatják ezt a kórokozót. Az **E. coli** baktérium egyes törzsei szintén súlyos megbetegedést okozhatnak. Gyakran darált húsban vagy nyersen fogyasztott zöldségekben (például levélzöldségek, salátafélék) található meg, ha azok szennyezett vízzel kerültek kapcsolatba.

MIÉRT KIEMELTEN FONTOS AZ ÉLELMISZERBIZTONSÁG A NYÁRI MELEGBEN?

Amikor beköszönt a nyári hőség, nemcsak a hőmérséklet emelkedik, hanem az élelmiszerromlás kockázata is. A meleg ugyanis ideális környezetet teremt a mikrobák, például a baktériumok gyorsabb szaporodásához. Egy kis odafigyeléssel azonban megelőzhetjük a nyári gyomorrontást, vagy akár a komolyabb ételmérgezéseket is.

Az élelmiszer-eredetű megbetegedést okozó kórokozók különösen gyorsan szaporodnak 5 és 60°C között – ezt az intervallumot hívjuk **veszélyzónának**. A nyári napokon az ételek könnyen elérhetik ezt a hőmérsékletet, ha nem hűtjük őket megfelelően. Egy napon hagyott autó belső hőmérséklete akár 50-60°C-ra is felmelegedhet, így a hűtést igénylő élelmiszerek (tejtermékek, húsok stb.) nagyon gyorsan megromolhatnak. Vegyük például a joghurtot, amelyet általában 4-8°C között kell tárolni. A meleg, nedves és tápanyagban gazdag joghurt ideális táptalaj a káros mikroorganizmusok (például Salmonella, Listeria) számára. Már néhány óra alatt olyan mértékben elszaporodhatnak, hogy ételmérgezést okozhatnak. A joghurt eközben levet ereszthet, megváltozhat az íze, az illata, de ezek a változások nem mindig látványosak. A mikrobiológiai kockázat már fennállhat akkor is, ha nem észlelünk elváltozást.

Ennek elkerülése érdekében nyáron használjunk hűtőtáskát a bevásárlás során, különösen, ha a vásárlás hosszabb időt vesz igénybe, például ha több boltba is megyünk. Legyünk tudatosak, hiszen ezzel nemcsak a megbetegedéseket, hanem az élelmiszerpazarlást is elkerülhetjük. Ha kétségeink vannak egy termékkel kapcsolatban, inkább ne fogyasszuk el.

UTAZÁS ELŐTT ÉS KÖZBEN IS TUDATOSAN: ELSŐ AZ ÉLELMISZERBIZTONSÁG!

Az utazásokat jellemzően jó előre megtervezzük: készítünk költségtervet, megtervezzük a programokat és hogy milyen ételeket szeretnénk majd megkóstolni, de ritkábban gondolunk arra, hogy a konyhánkat és hűtőnket is felkészítsük a távollétre. Pedig ez az élelmiszerpazarlás és az élelmiszerbiztonság szempontjából is kiemelten fontos.

- „Vásároljunk” a hűtőnkből: Törekedjünk arra, hogy lehetőség szerint még az utazás előtt felhasználjuk a közeli lejáratú idejű termékeket. Figyeljünk a gyorsabban romló, fogyaszthatósági idővel ellátott termékekre (például joghurt, felvágottak, sonka). Ha nem sikerül időben felhasználnunk, akkor váljunk meg tőlük, hiszen ezek a termékek a lejáratú idő után már kockázatosak lehetnek. (2)
- Használjuk a fagyasztót: A maradék készételeket és közeli lejáratú élelmiszereket (például gyümölcs, pékáru, túró) érdemes lefagyasztani.
- Hűtőszekrény-takarítás: Legalább havonta egyszer (vagy amint kifolyik valami, romlott étel kerül bele) meleg vízzel és semleges tisztítószerrel tisztítsuk ki a hűtőnket, a felső polcoktól lefelé haladva. Mielőtt visszapakolunk, töröljük szárazra a hűtő belsejét.

További tanácsok elérhetők a [Maradék Nélkül program Hűtőhasználati útmutatójában](#). (3)

Utazáskor, különösen a nagy melegben és egzotikus helyeken fontos odafigyelnünk arra is, hogy milyen ételeket, italokat és hogyan fogyasztunk, hogy elkerüljük az élelmiszer-eredetű megbetegedéseket.

- Tájékozódjunk úticélunk általános biztonsági és közegészségügyi állapotáról. Hasznos információk érhetők el az [alábbi weboldalon](#).
- Étkezés előtt mindig alaposan mossunk kezet vagy ha nincs rá lehetőség, akkor használjunk kézfertőtlenítőt.
- Az alapos hőkezelés elpusztítja a gyomor- és bélrendszeri fertőzést okozó baktériumokat és vírusokat, ezért a frissen és forrón tálalt ételek biztonságosabbnak tekinthetők.
- A nem pasztörözött tej, friss zöldségek, gyümölcsök és fagyaltok is kórokozók szennyezettek lehetnek. A saláták, előre szeletelt gyümölcsök, utcán árult gyümölcslevek bármennyire is jól néznek ki, kockázatosak lehetnek.
- Ha olyan területre utazunk, ahol a csapvíz fogyasztása nem biztonságos, az élelmiszerek szennyezett vízben történő mosása is kockázatot jelenthet. Ilyen esetben ne igyunk a csapvízből, és még fogmosásra se használjuk.
- A palackozott italok, illetve a sör, a bor, a tea, a kávé a legtöbb esetben biztonsággal fogyaszthatók.

NYÁRI ÉLELMISZERBIZTONSÁGI KISOKOS

- Akár otthon főzünk, akár a kertben grillezünk, **tartsuk külön a nyers élelmiszereket és a készételeket!** A nyers húsokhoz, zöldségekhez és készételekhez mindig használjunk külön vágódeszkát és kést, hogy elkerüljük a keresztszennyeződések.
- Alaposan mossunk kezet ételkészítés előtt, közben és utána, valamint a nyers hússal, tojással való érintkezést követően.
- A kánikulában az asztalon hagyott étel akár egy óra alatt is kockázatosná válhat. Célszerű kisebb adagokban tálalni és a hűtőből mindig frissen elővenni a következő adagot.
- Nyáron legyen nálunk jégakku és hűtőtáska, ha hűtést igénylő, romlandó élelmiszereket szállítunk.

MIT ÉRDEMES KÉSZÍTENI HŐSÉGBEN?

A meleg megváltoztathatja az étvágyunkat, így tervezzünk ennek megfelelően. A szezonális, friss alapanyagok használata különösen előnyös: friss zöldségekből és gyümölcsökből pár perc alatt hűsítő krémleveseket és turmixokat készíthetünk. A különböző saláták is kiváló megoldásnak bizonyulnak. Érdeemes ilyenkor gyorsan, akár sütés nélkül is elkészíthető fogásokat választani. Figyeljünk arra, hogy az elkészült ételeket minél hamarabb lehűtsük és a hűtőbe tegyük. Kerüljük a tojásos, majonézes ételeket, a krémes süteményeket és a tejszínes önteteket, mivel ezek különösen gyorsan romlanak.

ZÁRJUK ÜVEGBE A NYÁR ÍZEIT! – BEFŐZÉS BIZTONSÁGOSAN

- Válasszunk friss, érett alapanyagokat, mert a túlérett vagy romlás jeleit mutatók jelentősen rontják a végtermék minőségét és biztonságát.
- Az előkészítés fázisában gondosan mossuk meg a zöldségeket, gyümölcsöket, távolítsuk el a magokat, magházat, ízlés szerint akár a héjat is.
- Kizárólag steril fedőket és üvegeket használjunk, mivel már kis szennyeződés hatására is megkezdődhetnek a penészedési folyamatok vagy bakteriális fertőzések.
- Az üvegeket tömören töltsük meg, annyi helyet hagyva a tetején, hogy kihűléskor vákuum tudjon képződni, ezzel garantálva a megfelelő záródást.
- Tartsuk be az előírt hőkezelési paramétereket, ezzel elősegítve a nemkívánt mikroorganizmusok elszaporodását.
- A dunsztolás biztosítja a házi készítésű lekvárok, befőttek hosszú távú eltarthatóságát. Két fajtája van: a nedves dunsztolás (az üvegeket forró vízben hőkezeljük, ezáltal elpusztítjuk a mikroorganizmusokat és vákuumot hozunk létre az üvegekben), és a száraz dunsztolás (hőszigetelő anyagok – például pokrócok – segítségével lassítjuk az üvegek kihűlését). Mindkét módszer hatékonyan támogatja a befőttek frissességét hónapokig, sőt akár évekig.
- A befőttek tárolása hűvös, sötét helyen garantálja a hosszú távú eltarthatóságot.

A Nébih Oktatási Program weboldalán elérhető [befőzési útmutató](#) részletesen bemutatja a biztonságos házi tartósítás alapjait. (4)

HONNAN TÁJÉKOZÓDHATUNK MEGBÍZHATÓ FORRÁSBÓL?

Nemcsak nyáron, hanem az év minden napján érdemes tisztában lennünk azzal, hol találhatunk megbízható információkat az élelmiszerbiztonságról. Szerencsére több hiteles és közérthető forrás is segít eligazodni ebben a témában – ezek közül kiemelkednek a Nébih szemléletformáló kampányai: a [Nébih Oktatási Program](#), amely hetente jelentkezik informatív élelmiszerbiztonsági rovattal a [hivatali Facebook oldalán](#). További hasznos tartalmak érhetők el a [Maradék nélkül](#) élelmiszerpazarlás-megelőzési program, a [Szupermenta](#), a [Kiváló Minőségű Élelmiszer védjegy](#) és a [Rizikométer](#) felületein.

Végezetül két nyári recepttel szeretnénk kedveskedni az olvasónak, amelyek igazi felfrissülést hozhatnak a nyári hőségben.

Hideg gyümölcsleves túrógombóccal (4 adag)

Hozzávalók (4 személyre):

- 500 g vegyes gyümölcs (pl. meggy, cseresznye, eper, málna, ribizli, barack)
- 1,2 l víz
- 1 evőkanál citromlé
- 1 teáskanál fahéj
- 2-3 szem szegfűszeg
- cukor vagy méz ízlés szerint
- 1 csipet só
- 1 dl főzőtejszín (elhagyható)
- 1 evőkanál étkezési keményítő vagy vaníliás pudingpor

Hozzávalók a túrógombóchoz:

- 250 g félzsíros tehéntúró
- 1 tojás
- 1 evőkanál búzadara
- 1 evőkanál liszt
- 1 evőkanál cukor
- 1 csipet só
- 1/2 kezeletlen citrom reszelt héja (opcionális)



Elkészítés:

Gyümölcsleves elkészítése:

1. Az előkészített gyümölcsöket tedd egy nagy lábasba, öntsd fel a vízzel.
2. Add hozzá a cukrot, a citromlevet, a fahéjat, a szegfűszeget és egy csipet sót.
3. Forrald fel, majd főzd közepes lángon kb. 10 percig.
4. Egy kis tálban keverd el a keményítőt/pudingport kevés hideg vízzel vagy tejszínnel, és öntsd a leveshez, majd főzd még 1-2 percig, hogy besűrűsödjön.
5. Hagyd kihűlni, majd tedd hűtőbe pár órára vagy egy éjszakára.

Túrógombóc elkészítése:

1. A túróat törd össze, keverd hozzá a tojást, a búzadarát, a lisztet, a cukrot, a sót és a citromhéjat.
2. Pihentesd a masszát 20-30 percig hűtőszekrényben, hogy a búzadara megduzzadjon.
3. Formázz kis gombócokat.
4. Lobogó, enyhén sós vízben főzd őket addig, amíg fel nem jönnek a víz tetejére (kb. 5 perc).

Maradékmentő tésztasaláta

A nyári tésztasaláta egyik legnagyobb előnye, hogy szinte bármilyen maradék zöldség vagy hús felhasználható hozzá, de akkor is jó megoldás, ha túl sok tésztát főztünk.

Hozzávalók (1-2 személyre):

- 25 dkg főtt durumtészta
- 1 közepes méretű grillezett cukkini (vagy sült padlizsán, paprika)
- 1 marék koktélpárladosom
- maradék főtt csicseriborsó vagy fehérbab-konzerv
- 10 dkg sült csirkemell (akár az előző napi ebédből)
- 1 evőkanál extraszűz olívaolaj
- fél citrom megmaradt leve
- 1 teáskanál mustár
- friss petrezselyem, bazsalikom vagy snidling
- só, bors ízlés szerint



Elkészítés:

1. A tésztát főzzük meg, hideg vízzel öblítsük le és alaposan csepegtessük le.
2. A grillezett zöldségeket kockázzuk fel. Az előző napról megmaradt zöldségeket is bátran használjuk fel!
3. A csirkét aprítsuk fel.
4. Egy nagy tálban keverjük össze a hozzávalókat.
5. Az öntethez keverjük el az olívaolajat, a citromlevet, a mustárt, a sót és a borsot.
6. Öntsük a salátára, szórjuk meg friss zöldfűszerrel és alaposan forgassuk össze.
7. Lefedve tegyük hűtőbe legalább 30 percre, hogy jól összeérjen.

Felhasznált irodalom

1. Nemzeti Élelmiszerlánc-biztonsági Hivatal (Nébih). [Internet]. Elérhető: <https://portal.nebih.gov.hu/-/elelmiszerek-okozta-megbetegedések-megelőzése>
2. Nemzeti Élelmiszerlánc-biztonsági Hivatal (Nébih). Maradék nélkül. [Internet]. Elérhető: <https://maradeknelkul.hu/tippek-hogyan-keruld-el-az-elelmiszerpazarlast-nyaron-2/>
3. Nemzeti Élelmiszerlánc-biztonsági Hivatal (Nébih). Maradék nélkül. Hűtőhasználati útmutató [Internet]. Elérhető: https://maradeknelkul.hu/wp-content/uploads/2023/11/Hutoutmutato-utmutato_Maradeknelkul.pdf
4. Nemzeti Élelmiszerlánc-biztonsági Hivatal (Nébih). Befőzési útmutató [Internet]. Elérhető: https://nebihoktatas.hu/wp-content/uploads/2022/07/Utmutato_Lekvarok_A5_screen.pdf

Impresszum

TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA HÍRLEVÉL

Kiadja:

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

Szerző:

Nemzeti Élelmiszerlánc-biztonsági Hivatal
Nébih Oktatási Program
Maradék nélkül program

Szerkesztette:

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

Lektorálta:

Börcsök-Csenki Eszter osztályvezető
Nébih KKI Kockázatmegelőzési és Oktatási Osztály

Kézirat lezárva: 2025. július 30.

KAPCSOLAT

Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége

Székhely és levelezési cím:
1134 Budapest, Angyalföldi út 5/A, 2. emelet 225.
Telefon: +36 1 269 2910
Email: mdosz@mdosz.hu

www.mdosz.hu
www.okostanyer.hu

Facebook/Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége - Terítéken az Egészség

