AZ EURÓPAI UNIÓ TÁMOGATÁSÁVAL FINANSZÍROZOTT KAMPÁNY
NAK NEMZETI AGRÁRGAZDASÁGI KAMARA
les fruits et légumes frais Interfel
Ennek a promóciós kampánynak a tartalma csakis a szerző álláspontját tükrözi, és kizárólag ő tartozik érte felelősséggel. Az Európai Bizottság és a Fogyasztó-, Egészség-, Élelmiszerügyi és Mezőgazdasági Végrehajtó Ügynökség (CHAFEA) semmilyen felelősséget nem vállal a kampányban szereplő információk esetleges felhasználását illetően.
ENJOY IT'S FROM EUROPE

SAJTÓKÖZLEMÉNY

2021. október 14.

Termelőtől a konyháig – gombatúra Fruttival és Veggivel

Az Európai Friss Csapat idén immár harmadik alkalommal látogatott el hazai termelőhöz, hogy népszerűsítse a zöldség- és gyümölcsfogyasztást, valamint a helyszínen bemutasson egy-egy ott termelt zöldséget, gyümölcsöt. Ezúttal Frutti és Veggi a gomba titkainak nyomába eredt, az egyik legnagyobb hazai gombatermelőnél.

„A gomba a közhiedelemmel ellentétben nem zöldség.” – emelte ki **Rácz Gergely, a Korona Gomba tulajdonosa**. Majd elmondta, hogy bár a gomba rendkívül egészséges, itthon mégis keveset fogyasztunk belőle, nagyjából 1-1,5 kilogrammot évente, míg Nyugat-Európában ennek a mennyiségnek a duplája a jellemző. *„Nagy öröm számunkra, hogy a mai esemény fókuszában a gomba áll, hiszen fő célunk, hogy megismertessük és megszerettessük a gombát, hogy minél többen, minél többet fogyasszanak belőle. Egyfelől mert nagyon egészséges, másfelől mert rendkívül sokféleképpen felhasználható.”* – zárta gondolatait a szakember.

Szendrei László, a Nemzeti Agrárgazdasági Kamara Heves megyei elnöke hangsúlyozta, hogy az Európai Friss Csapat program nagyon hasonló célért, a zöldségek és gyümölcsök megismertetéséért és népszerűsítéséért dolgozik, annak érdekében, hogy a hazai zöldség- és

gyümölcsfogyasztás tovább emelkedjen, és megközelítse a WHO által ajánlott napi minimum mennyiséget, a 400 grammot. *„Az idei évben a 14-18 éves korosztállyal bővült a program célcsoportja, így a használt kommunikációs eszközök és csatornák köre is szélesedett. Még hangsúlyosabbá váltak a fiatalok körében népszerű platformok, mint az Instagram vagy a TikTok. Nagyon büszke vagyok az elmúlt hónapokra, mert nagyszerű eredményeket értünk el. A TikTok-on például alig egy hónapja indult el a program csatornája, és máris közel 1500 követője van. A legnézettebb videónkat pedig több mint félmillióan tekintették meg. Az Európai Friss Csapat TikTok videóit összesen több mint 22 ezren kedvelték ez idő alatt, és ezek a számok folyamatos növekedést mutatnak. Az Instagramon a legjobb megtekintése egy spenótról szóló videós posztunknak volt, amit 22 ezren láttak."* A NAK Heves megyei elnöke külön kitért arra is, hogy az online tér mellett Frutti és Veggi idén tízállomásos roadshowra indult, és bejárta Magyarországot, közel 3 ezer kilométert utazva. Az állomásokon több mint 1.600 kilogramm gyümölcs és mintegy 550 kilogramm zöldség fogyott. Az egyik legnépszerűbb aktivitás pedig a turmix-bicikli volt, amellyel közel 300 liter gyümölcslevet készítettek, majd ittak meg az érdeklődők.

Befejeződött a #ZöldségGyümölcsHős pályázat

Az Európai Friss Csapat program első évét értékelve Győrffy Balázs elmondta, hogy idén először megválasztották Magyarország #ZöldségGyümölcsHősét, aki 2021-ben viselheti ezt a megtisztelő címet. Mint mondta, több pályázat is érkezett, amelyek közül az első ötöt részesítik elismerésben. A nyertes, **Horváth Erika, orosztonyi óvodavezető** lett, aki saját óvodakert programot indított. Egyik népszerű mondása, amit minden óvodása kívülről fúj: „A zöldség az ehető egészség!" Nyereménye 100 kg zöldség és gyümölcs a Nemzeti Agrárgazdasági Kamara és magyar termelők jóvoltából. Győrffy Balázs személyesen adta át a boldog nyertesnek az elismerő oklevelet és a nyereményt jelképező gyümölcskosarat.

Egészséges, gombás finomságok a terítéken

A program hivatalos részét követően a már megszokott közös főzés következett: **Havas Dóra gasztro-szakember** sonkával és sajttal töltött gombafejeket készített, míg **Fülöp Lili dietetikus** egy könnyed gombasalátát mutatott be.

A program gasztro-szakembere szerint a gombával kapcsolatban van néhány praktika, amiket érdemes mindenkinek megtanulni. *„A legalapvetőbb: nem kell pucolni! Bőven elég a gombát bő vízzel megmosni.”* – kezdte Havas Dóra. Az elkészítéssel kapcsolatban kiemelte, hogy milyen sokféleképpen készíthető el a gomba: lehet párolni, pirítani, grillezni, rántani, tölteni, de bizonyos fajták akár nyersen is fogyaszthatók. Kevesen tudják, hogy glutamáttartalma miatt a gombával csökkenthető a sóhasználat a főzés során, mert kiemeli az ételek természetes ízét, és jellegzetes aromát ad nekik. Ha tartósításról van szó, a gombát lehet fagyasztani, de szárítva is tárolható. *„Az azonban fontos, hogy a friss gomba 4-7 napig áll el a hűtőben, de ha a több napos gomba kalapja még száraz, nem nyálkás, nem foltos és nincs szaga, akkor utána is felhasználható. A gombás ételeket azonban lehetőség szerint mindig az elkészítés napján kell elfogyasztani.”*

Emellett a program dietetikusa elmondta, hogy a gombának számos jótékony hatása van. Például természetes forrása a D-vitaminnak, ami az őszi-téli vitaminhiányos időszakban nagy segítséget jelenthet az immunrendszernek. Emellett a gombafélék teljes értékű fehérjekészlettel rendelkeznek, azaz tartalmazzák az összes esszenciális aminosavat, amelyek elengedhetetlenül szükségesek az emberi test működéséhez. B-vitaminokban is gazdag, amelyek a szervezet energiaraktárának hatékony feltöltéséhez járulnak hozzá.

Az Európai Friss Csapat gombás receptjeit érdemes otthon is kipróbálni, mert gyorsan elkészülnek és igazán ízletes, gyerekbarát fogások. És még egészségesek is!
Az Európai Friss Csapat receptjei elérhetők a www.frutti-veggi.hu/receptek oldalon.

Töltött, sült gombafejek

Hozzávalók 4 személynek

8-10 nagy gomba (pl. portobello vagy csiperke)
1 evőkanál szójaszósz
1 evőkanál balzsamecet
2 evőkanál olívaolaj
1 gerezd fokhagyma
15 dkg főtt sonka

15 dkg reszelt sajt
1 csokor petrezselyem
1 evőkanál olívaolaj

A gombafejeket legalább 1 órára bepácoljuk a szójaszósz, a balzsamecet, az olívaolaj és a finomra reszelt fokhagyma keverékébe. Lecsepegtetjük, majd forró grillre tesszük, és puhára sütjük őket. Közben lepirítjuk a kis kockára vágott sonkát, és összekeverjük a finomra aprított petrezselyemmel és a reszelt sajttal. A keveréket a forró gombafejekbe töltjük, és azonnal tálaljuk húsok mellé köretnek vagy előételnek. Sörkorcsolyának sem rossz!

Gombasaláta

Hozzávalók egy adaghoz

200 g csiperkegomba
1 fej kisebb vöröshagyma
1 gerezd fokhagyma
½ db citrom leve
4-5 ek paradicsompüré
½ csokor petrezselyem
1 evőkanál olívaolaj
rozmaring, só, bors ízlés szerint

A hagymákat apróra vágjuk, és kevés olajon egy serpenyőben megfuttatjuk. Eközben vékonyra szeleteljük a gombákat, és hozzáadjuk a hagymához. Felöntjük egy kevés vízzel, majd néhány percig (max. 10 perc) pároljuk. Ezután hozzáadjuk a rozmaringot, a sót, a borsot és a fél citrom levét. Ha kellően puhára párolódott a gomba, a paradicsompürét is hozzátesszük. Az elkészült salátát meglocsoljuk egy evőkanál olívaolajjal, és apróra vágott petrezselyemmel tálaljuk.

Háttérinformáció:

Az Európai Friss Csapat program első hároméves periódusa, az **Európai Friss Kalandok** 2018 és 2020 között futott hazánkban. Célja a zöldség- és gyümölcsfogyasztás népszerűsítése volt elsősorban a családok és a 6-

14 éves korú gyermekek körében. A program első három évének eredményeként a 8-14 évesek körében, akik kifejezetten kevés zöldséget- és gyümölcsöt fogyasztanak, 30% feletti a program kabalafiguráinak, Fruttinak és Vegginek az ismertsége. A zöldség-gyümölcs testvérpár az elmúlt időszakban az egész országot bejárta, 35 ezer kilométert utazott, és 45 roadshow- valamint 100 nagyáruházi helyszínen 7750 kilogramm zöldséggel és gyümölccsel kóstoltatta meg az érdeklődőket.

A **NEMZETI AGRÁRGAZDASÁGI KAMARA** 2013 tavaszán alapított, kötelező tagsággal rendelkező szervezet. A köztestület tagja valamennyi mezőgazdasági, élelmiszeripari és vidékfejlesztési tevékenységet folytató természetes és jogi személy. A kamara mintegy 400 ezer fős tagsága révén a teljes hazai élelmiszerláncot lefedi, közülük több mint 50 ezren foglalkoznak zöldség- és gyümölcstermeléssel. Rugalmas és szakmailag felkészült szervezetként a NAK az alapítása óta azon dolgozik, hogy lendületet adjon a magyar agráriumnak. Legfontosabb feladata a magyar agrár- és élelmiszerszektor erősítése, a magyar termékek versenyképességének javítása itthon és a nemzetközi piacokon. Vezető szerepet tölt be a nemzeti agrár- és élelmiszer-stratégia alakításában és megvalósításában, továbbá a kormányzat első számú szakmai tárgyalópartnereként széles körű igazgatási és szolgáltatási közfeladatokat lát el.

<u>További információ:</u>

Fekete Zsanett, a NAK PR- és kommunikációért felelős kabinetfőnök-helyettese: fekete.zsanett@nak.hu;
Nagy László, a Havas Sport & Entertainment vezetője: laszlo.nagy@havas-se.com