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. augusztus 25.

Frutti és Veggi az őszibarack nyomában

Az Európai Friss Csapat program második, főzőworkshoppal egybekötött sajtóeseményén Frutti és Veggi az őszibarack nyomába eredt az egyik legnagyobb hazai őszibarack-ültetvényen, Sóskúton, amely a „Budaörsi őszibarack" termőhelyén található.

Az őszibarack titka

Az Európai Friss Csapat, a Nemzeti Agrárgazdasági Kamara edukációs kampánya, amely a 6-18 éves fiatalok és a gyermeket nevelő családok körében népszerűsíti a friss zöldség- és gyümölcsfogyasztást. Célja, hogy minél több családba kerüljön az asztalra rendszeresen zöldség és gyümölcs, ami a Nemzeti Agrárgazdasági Kamara (NAK) számára kiemelten fontos nemcsak az egészségmegőrzés, hanem a hazai termelők, a magyar mezőgazdaság szempontjából is. *„A zöldségek és gyümölcsök jótékony hatásai már közismertek, de ne feledkezzünk meg arról, hogy mi, itt Magyarországon kimondottan szerencsés helyzetben vagyunk! A sok napsütésnek, a gazdag termőföldnek és a magyar gazdák szakértelmének, elkötelezettségének hála, a hazai zöldségek, gyümölcsök még zamatosabbak, és telis-tele vannak tápanyaggal, vitaminnal. Ezt mindenképpen*

érdemes kihasználnunk, és minél többet fogyasztanunk belőlük, hiszen nemcsak nagyon finomak, hanem támogatják egészségünk megóvását, és fokozzák teljesítményünket is" – mondta el köszöntőjében **Süle Katalin, a NAK alelnöke.**

Tomcsányi Pál, a Sóskút Fruct ügyvezetője elmondta, hogy az eredményes őszibarack-termesztéshez szükség van a megfelelő termőhelyre – mint amilyen például a Budaörsi őszibarack-termőhely, ahol az ültetvényeik is találhatóak –, az optimális fajta és termesztési módszerek kiválasztására. *„Folyamatosan figyeljük a gyümölcsfáinkat, és keressük a lehetőségeket, hogy még finomabb és még több gyümölcsöt termeszthessünk, amit válogatás és csomagolás után szállítunk a boltokba."* A termelő abban is segítséget nyújtott, mire figyeljünk az őszibarack vásárlása és tárolása során. *„Minél édesebb a gyümölcs illata, annál érettebb a barack. Az érett barack nemcsak ízletesebb, de vitaminokban, tápanyagokban is gazdagabb. Akkor a legjobbak a fogyasztásra, ha felületüket finoman ujjbeggyel be lehet nyomni. Ha még kemények, akkor szobahőmérsékleten néhány nap alatt megérnek. Az érett őszibarackot viszont, ha nem fogy el azonnal, akkor hűtőben kell tárolni, ahol akár 2-3 napig is eláll."*

Frutti és Veggi azt is kiderítette, hogy az őszibarack Kínából származik, és nálunk a XVI. századtól jelent meg. A nevével kapcsolatban megtudták, hogy eleinte a kajszibaracktól megkülönböztetendő egyszerűen csak baracknak hívták, és az augusztus-szeptemberi érésű, magvaváló fajták elterjedésével ragadt rá az "őszi" jelző. Azóta a legtöbb őszibarackot ismét a nyár derekán szüretelik. Van hagyományos magyar fajta is, ez a fehér húsú, nagy szemű Mariska.

Az őszibarack nemcsak lédús és finom, hanem a konyhában is nagyszerű alapanyag

Az őszibarack kapcsán **Fülöp Lili, a program dietetikusa** kiemelte, hogy mivel egy igazán finom, édes és lédús gyümölcsről beszélünk, akár önmagában is kielégítheti az édesség utáni vágyunkat. *„Az őszibarack könnyen emészthető, rostban gazdag alapanyag. Külön említést érdemel a pektintartalma, amely a vízben oldódó rostok egy fajtája, és a zsíranyagcsere befolyásolásában van szerepe. Képes megkötni a koleszterin és az epesavak egy részét, így azok nem tudnak újra felszívódni a szervezetünkben, kiürülnek, ezáltal csökkentve a koleszterinszintet."*

A szakember felhívta a figyelmet arra is, hogy a barack belső magját nem szabad elfogyasztani, mert mérgező anyagot tartalmaz. A felhasználás kapcsán megosztott néhány praktikus tanácsot is, melyek szerint a barackot érdemes kevés citrommal meglocsolni a barnulás ellen, illetve csak fogyasztás előtt ajánlott megmosni.

A program során, a barackültetvény bejárását követően a főzőworkshopon elkészített fogások megmutatták, hogy milyen sokféleképpen készíthető el az őszibarack, akár főételként, akár desszertként. **Havas Dóra, az Európai Friss Csapat gasztro-házigazdája** szerint a gyümölcsszezon közepén fontos, hogy minél több friss gyümölcsöt fogyasszunk a lehető legváltozatosabb formában, hiszen ilyenkor a legfinomabbak és a legértékesebbek. *„Nem csak édességekben, hanem sós ételekben is jól működnek a gyümölcsök, ha ügyesen párosítjuk az ízeket. Szószokban vagy grillezve változatosan készíthetjük és ízesíthetjük őket. Remek példa erre a barackos taco, amit a friss őszibarackból készítettem."*

Fülöp Lili és **Gurisatti Gréta, olimpiai bronzérmes vízilabdázó**, a program sportolónagykövete desszertként barackos pohárkrémet állított össze. *„Sportolóként pontosan tudom, milyen fontos az egészséges táplálkozás, hiszen egy jól összeállított étrend, amely bőségesen tartalmaz friss zöldségeket és gyümölcsöket, a teljesítményünket is növelheti"* – mondta el Gurisatti Gréta, aki idén csatlakozott az Európai Friss Csapat programhoz.

A recepteket érdemes kipróbálni mert könnyen és gyorsan elkészíthetők, valamint egészségesek is.

Nyári taco grillezett barack salsával

Hozzávalók 4 személynek

A tacohoz:

- ½ kg csirkemell filé
- ½ teáskanál só
- ¼ teáskanál őrölt bors
- ½ teáskanál római kömény
- ½ teáskanál őrölt paprika

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.

- 1 kápia paprika
- 2 csöves kukorica
- 6-8 puha tortilla
- 10 dkg reszelt sajt
- 2 citrom vagy lime
- Petrezselyem vagy koriander a tálaláshoz

A salsához:

- 2 érett barack
- 1 nagyobb paradicsom
- ½ zöld chili (jalapeno) vékonyan felszeletelve
- 1 lime leve
- só és frissen őrölt bors

A fűszereket összekeverjük, és bedörzsöljük vele a csirkemelleket. Mindent grillen vagy grillserpenyőben készítünk el: porhanyósra sütjük a húst, ha kész, félretesszük. A kápia paprikát minden oldalán feketedésig sütjük, majd egy tálba tesszük, lefóliázzuk, és 15 percre félrerakjuk. Ezután lehúzzuk a héját, kimagozzuk, csumáját eldobjuk, a paprikát pedig feldaraboljuk. A kukoricát megtisztítjuk, és minden oldalán 5-5 percig sütjük, majd levesszük a grillről, és a szemeket egy éles késsel levágjuk.

A barackokat és a paradicsomot kettévágjuk, a barackokat kimagozzuk, majd vágott oldalukkal lefelé a grillre tesszük. Mindkét oldalukon 7-8 percig sütjük, majd feldaraboljuk, és összekeverjük a salsa többi hozzávalójával.

Összeállítjuk a tacot: egy átmelegített tortilla lapra teszünk a kápia paprikából és a sült kukoricából. A csirkemellet felszeleteljük, és elosztjuk a tortillákon, majd megszórjuk őket reszelt sajttal. Grillezett barack salsával és lime lével meglocsolva tálaljuk.

Őszibarackos pohárkrém

1 pohárhoz:

- 4 db puha őszibarack + 1 db a díszítéshez
- 100 g sovány túró
- 150 g natúr joghurt
- 1 evőkanál méz
- 6-8 szem korpás keksz
- mandulaforgács a tetejére

A négy darab őszibarackot kimagozzuk, és szeletekre vágjuk. Egy kevés vízzel együtt egy lábasba helyezzük a darabokat, és egy kis ideig hőkezeljük. Ez lesz a barackos réteg a pohárkrémünkben. Ezalatt a túrót és a joghurtot jól összekeverjük, ha nagyon rögös a túró, villával átnyomkodhatjuk, majd hozzáadjuk a mézet is. A kekszeket egy zacskóba tesszük, és széttördeljük. Ha mindennel készen vagyunk, már csak rétegeznünk kell: először a joghurtos túrót, majd a kekszmorzsát, végül a barackvelőt helyezzük a pohárba. Desszertünket mandulaforgáccsal és egy gerezdekre vágott őszibarackkal díszítjük.

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