

Sajtóközlemény

2020. november 11.

Igazi őszi vitaminbombák: a sütőtök és a gomba

Az őszi-téli időszakban jobban oda kell figyelnünk egészségünkre, a betegségek megelőzésére. Különösen igaz ez most, a koronavírus-járvány idején, amikor az optimálisan működő, erős immunrendszer nem pusztán egészségünk megőrzésének, de a betegségek gyorsabb, enyhébb lefolyásának is alapja lehet. Az Európai Friss Kalandok program most megmutatja, hogy a sütőtökkel és a gombával is sokat tehetünk szervezetünk védekezőképességének növeléséhez.

Sütőtök, a természetes multivitamin

C-, A-, B1-, B2-, B6-vitamin tartalmának köszönhetően a sütőtök egészségmegőrző és gyógyító hatású. Magas C-vitamin tartalma hozzájárul az immunrendszer hatékony működéséhez. Antioxidáns tartalma is jelentős, ami segíthet megakadályozni a különböző daganatos megbetegedések kialakulását. Ásványi anyagokban is bővelkedik: kalcium, cink, mangán, réz, vas, foszfor, kálium és folsav tartalmának köszönhetően hozzájárul szervezetünk optimális működéséhez, egészségünk megóvásához. Kifejezetten hatékony a gyulladással járó betegségek, megfázások, meghűléses problémák kezelésére, de alkalmazható tüdőgyulladás esetében is. Enyhíti az allergikus köhögést, tüszőgést, csökkenti az asztmarohamokat.

A sütőtökben található kálium, C-vitamin, rostok és antioxidánsok együttesen támogatják a szív egészséges működését, csökkentik a rossz koleszterin szintjét, védve ezzel a teljes érrendszert. A szervezetbe kerülő karotinok a bőr káros UV-sugarakkal szembeni védekező mechanizmusát támogatják. A sütőtök fogyasztása emellett egészségesebbé, szebbé teszi bőrünket, és a pattanások kezelésében is hatékony.



Nagyon tápláló, húsa könnyen emészthető, ezért csecsemőknek is bátran adható. Fogyókúrázóknak szintén nagyszerű választás: kalóriatartalma alacsony, mert 94%-a víz, mégis tele van vitaminokkal, ásványi anyagokkal, a rostok miatt pedig enyhíti az éhségérzetet.

Tipp

A sütőtököket ne keverjük össze a díszitökökkel, mert utóbbiak mérgezők lehetnek!

Gomba, az egyetlen nem állati eredetű D-vitamin forrás

A gombafélék természetes formában tartalmazzak D-vitamint, mégpedig jelentős mennyiségben. Különösen az őszi-téli időszakban jelenthetnek természetes alternatívát a D-vitamin pótlására. Ez kiemelten fontos, hiszen manapság már pontosan tudjuk, hogy a C-vitamin mellett immunrendszerünk másik alapvető eleme a D-vitamin. A gomba B-vitaminban is gazdag, ami javítja a vörösvérsejtek minőségét és a szervezet oxigénszállító-képességét, hozzájárulva ezzel a szervezet energiaraktárának feltöltéséhez. Ha több az oxigén, akkor ugyanis nagyobb a vitalitás és az erő is.

Ásványianyag-tartalma szintén elképesztő, az egyik legjobb szelénforrás. Emellett jelentős a kálium- és a foszfortartalma is. Kitintartalma a koleszterinszintet csökkenti.

A gombák tartalmazzák az összes esszenciális, azaz a test működéséhez nélkülözhetetlen aminosavat, ami azt jelenti, hogy teljes értékű fehérjekészlettel rendelkeznek. Ezen tulajdonságuk miatt nagyszerű húspótlók is lehetnek. Rosttartalmuk is magas, ami elősegítheti a belek egészséges működését, és hosszan tartó jóllakottság érzetet okoz. A gomba szénhidrát-tartalma elenyésző, kalóriatartalma alacsony. Liszt- és tejfehérje-érzékenységben szenvedők is bátran fogyaszthatják, hiszen sem glutént, sem laktózt nem tartalmaz.

Tipp

Ne hámozzuk a gombát, csak mossuk meg! A pucolással értékes ásványi anyagok és vitaminok vesznek el!

Az Európai Friss Kalandok tehát a sütőtököt és a gombát ajánlja! Egészen különbözőek, két dolog azonban mégis közös bennük: igazi vitaminbombák, illetve itthon is termesztik őket, ezért

vásárláskor érdemes a hazait keresni belőlük! A program két nagykövete, Marton Adrienn és Wolf András [legújabb videójában](#) egy olyan receptet mutat be, amelynek fő alapanyagai a sütőtök és a gomba. Nézzétek meg a videót és próbáljátok ki Ti is az ételt!

Az Európai Friss Kalandok harmadik éve népszerűsíti a zöldség- és gyümölcsfogyasztást Magyarországon, annak érdekében, hogy a gyermekek és a családok tányérjára több szezonális, friss zöldség és gyümölcs kerüljön minden évszakban.

Háttérinformáció:

Az **INTERFEL** 1976-ban létrehozott francia zöldség-gyümölcs szakmaközi szervezet, amely a frisszöldség- és gyümölcságazat szereplőit, szakértőit fogja össze, képviseli az érdekeiket a termeléstől kezdve egészen az értékesítésig. A szakmaközi szervezet célja, hogy párbeszédet folytasson a különböző ágazatok között, illetve népszerűsítse a frisszöldség- és gyümölcsfogyasztást, valamint felhívja az emberek figyelmét a változatos és kiegyensúlyozott étrend fontosságára, köztük a zöldség- és gyümölcsfogyasztásra.

A **NEMZETI AGRÁRGAZDASÁGI KAMARA** 2013 tavaszán alapított, kötelező tagsággal rendelkező szervezet. A köztisztület 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 gyümölcsstermeléssel. Rugalmas és szakmailag felkészült szervezatként 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.

További információ:

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



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.