



Ennek a promóciós kampánynak a tartalma csakis a szerző álláspontját tükrözi, és kizárólag ő tartozik érte felelőséggel. Az Európai Bizottság és a Fogyasztó-, Egészség-, Élelmiszerügyi és Mezőgazdasági Végrehajtó Ügynökség (CHAFEA) semmilyen felelősséget nem vállal a kampányban szereplő információk esetleges felhasználását illetően.



SAJTÓKÖZLEMÉNY

2022. március 31.

Hosszú távú cél a napi 400 gramm zöldség és gyümölcs fogyasztása

Friss tavaszi zöldséges fogásokkal indult idén az „Európai Friss Csapat – Az ízek ereje” program

A Klauzál téri vásárcsarnok egy főzéstúdiójában tartották a Nemzeti Agrárgazdasági Kamara zöldség- és gyümölcsfogyasztást ösztönző programja, az Európai Friss Csapat évindító, főzéssel egybekötött sajtótájékoztatóját. Az eseményen Gyórfy Balázs, a NAK elnöke és Turcsán Tünde, a GFK üzletágigazgatója tartott beszédet, majd Bernáth József séffel közösen friss tavaszi zöldséges fogásokat készítettek és kóstoltak a résztvevők.

A sajtótájékoztatót Gyórfy Balázs, a NAK elnöke nyitotta meg. Elmondta, hogy a Kamara idén az Európai Friss Csapat program második évét kezdi meg, a megelőző kampánnyal, az Európai Friss Kalandokkal együtt azonban immár ötödik éve népszerűsíti a zöldség- és gyümölcsfogyasztást itthon a fiatalok és a kisgyermekes családok körében.

Gyórfy Balázs: emelkedik az átlagos napi zöldség- és gyümölcsfogyasztás

„Egyértelműen látható, hogy emelkedik az átlagos napi zöldség- és gyümölcsfogyasztás. 2018-ban, a program első szakaszának indulásakor, hazánkban ez 260 gramm volt, a Freshfel 2020-as felmérése szerint a fogyasztás 304 gramm/nap/főre nőtt. Az Egészségügyi Világszervezet ajánlásától még így is közel 100 grammra vagyunk. A célunk ennek a 100 grammnak a tovább csökkentése” - fogalmazott Gyórfy Balázs.



Ennek a promóciós kampánynak a tartalma csakis a szerző álláspontját tükrözi, és kizárólag ő tartozik érte felelőséggel. Az Európai Bizottság és a Fogyasztó-, Egészség-, Élelmiszerügyi és Mezőgazdasági Végrehajtó Ügynökség (CHAFEA) semmilyen felelőséget nem vállal a kampányban szereplő információk esetleges felhasználását illetően.



Hozzátette: az „Európai Friss Csapat – Az ízek ereje” program idén is sok újdonsággal indul, annak érdekében, hogy mind a családokat, mind – az egyébként nehezen elérhető – 14-18 éveseket még hatékonyabban tudja megszólítani. A program gasztro-házigazdája Bernáth József séf lett ebben az évben, míg Gurisatti Gréta, olimpiai bronzérmes vízilabdázó mellé sportoló nagykövetként Valter Attila kerékpárversenyző, a Tour de Hongrie győztese csatlakozott az Európai Friss Csapathoz.

A NAK elnöke külön kitért az influenzaszerek meghatározó szerepére a fiatalok körében. Bernáth József séf, Gurisatti Gréta és Valter Attila sportolók, valamint Fülöp Lili dietetikus mellett az Európai Friss Csapat tagja még Jászberényi Zsófia, Soopfie, aki már tavaly is szerepet vállalt a programban, valamint Romfa Hunor, gamer néven Sajt32, aki idén kapcsolódott be.

„Az Ipsos kutatása szerint a 11-18 évesek közel fele, 47%-a ismeri a program valamelyik influenzaszerét, míg 43%-uk találkozott valamely általuk gyártott tartalommal. Közülük 71%-nak felkeltette az érdeklődését a tartalom, és még többet szeretett volna megtudni az adott zöldségről, 66%-uk pedig kifejezetten kedvet kapott a fogyasztásukhoz.” - mondta.

Köszöntőjéből az is kiderült, hogy további újdonságok is várhatók még, például a program kabalafigurái, Frutti és Veggi mellé megérkezik Káosz is, a mini animációs sorozatban pedig Beni testvére, Maja jelenik majd meg.

„Különösen örülök, hogy – a koronavírus-járvány miatti hosszú kihagyás után – ismét lehet személyesen találkozni az Európai Friss Csapattal az áruházakban is, a hétvégi bevásárlások alkalmával. Április végétől kezdve ugyanis Frutti és Veggi a Penny-ben várja a vásárló családokat, ahol nemcsak a zöldségek és gyümölcsök megismerésére, hanem kóstolására is lehetőség nyílik.”

Gyórfy Balázs elmondta továbbá, hogy hazánkban a 6 és 18 év közötti gyerekek 90%-a legalább hetente egyszer fogyaszt friss zöldséget és gyümölcsöt, napi szinten azonban már csak a felük. Ezen az arányon szeretnének mindenképpen javítani, amelyhez kiváló eszköz a Zöldség-Gyümölcs Hős pályázat, amelyet – a tavalyi nagy siker után – idén immár második alkalommal hirdetnek meg.

Turcsán Tünde a GFK FMCG üzletágigazgatója arról beszélt, hogy bár a pandémia egyértelműen változtatott vásárlási szokásainkon, de azon például nem, hogy a magyar háztartások a zöldségeket és a gyümölcsöket is leginkább a diszkontokban szerzik be, sőt a pandémia előtti időszakhoz képest



erősödött ezen üzlettípus fontossága. Összességében változott viszont a vásárlások gyakorisága és értéke: kevesebb alkalommal vásárolunk – ha lehet, egy helyen beszerezve mindent –, és nagyobb összeget költünk egy-egy vásárlás alkalmával egyszerre. Az is kiderült, hogy a legfontosabb szempontok az élelmiszerek – így a zöldségek, gyümölcsök – vásárlásakor is a frissesség és az ízletesség, míg a termékek és alapanyagok jó és megbízható minősége „felértékelődött” és fontosabbá vált a vásárlók számára.

Lecsós cukkinicsónak, vagyis egészséges, zöldséges finomságok Bernáth Józseftől

Az esemény hivatalos részét követően **Bernáth József** séf irányításával főzőworkshop kezdődött, amelyen friss, hajtattott zöldségekből álló elő- és főételt készítettek el és kóstoltak meg a résztvevők. A népszerű séf elmondta, hogy azon zöldségekhez, amelyek nyersen is fogyaszthatóak, a gyerekek is biztosan kedvet kapnak, ha apróbb darabokban egy szép tányérra tesszük őket, és mi is falatozunk belőle. Ilyen például a sárgarépa és a zellerszár.

Amikor azonban hőkezelnék néhányat, például éppen a cukkinit vagy a paprikát, figyeljünk arra, hogy ne legyen a végeredmény nagyon puha, mert kóstoláskor általában a túl puha zöldségek kerülnek a gyermekek tányéjának a peremére” - mesélt tapasztalatairól.

Majd hozzátette: érdekes, hogy a drapp színű zöldségek általában könnyebben átjutnak a lurkók szűrőjén. A harsány zöld és piros zöldségeket, gyümölcsöket pedig a legkönnyebben úgy tudjuk megkedveltetni velük, ha egy mesehős kedvenc ételének tituláljuk őket. Így nagyobb az esély arra, hogy megkóstolják.

Fülöp Lili, az Európai Friss Csapat program dietetikusa főzés közben elmondta, hogy a hajtattott zöldségek csak termesztésükben különböznek szabadföldi társaiktól, vitamintartalmuk, egyéb jótékony hatásai és ízük tekintetében nem.

„A tavasz kiváló időpont arra, hogy növeljük a napi zöldség- és gyümölcsfogyasztásunkat, hiszen a szezonális alapanyagok száma egyre nő ilyenkor. A téli időszak után gyakori a fáradtság, az enerváltság vagy az esetleges vitaminhiány, melyeket a színes és változatos zöldségek antioxidáns tartalmával ellensúlyozhatunk. Ezeknek számos pozitív hatása van akár az immunrendszerre, a szív- és érrendszerre vagy az idegrendszerre is. A tavasszal megjelenő salátafélék, a paradicsom, a



paprika vagy akár az újhagyma is remekül beilleszthető alapanyagok bármely étkezésre” – mondta el a dietetikus. Majd emlékeztetett, hogy egy paprika elfogyasztásával annyi C-vitamint viszünk a szervezetünkbe, ami fedezi az egész napi szükségletünket.

Az elkészült fogások alapanyagai is hajtattott zöldségfélék voltak: paprika, paradicsom és cukkini. Bernáth József receptjei alapján ezekből előételként egy kápia paprikás kuszkuszos saláta készült koktélpaprikában töltve, főételként pedig lecsós cukkinicsónak. A receptek megtalálhatók az Európai Friss Csapat program weboldalán: <https://frutti-veggi.hu/lepi-be-a-friss-kalandok-vilagaba/receptek/>.

Háttérinformáció:

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 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