



Ennek a promóciós kampánynak a tartalma csakis a szerző álláspontját tükrözi, és kizárólag ő tartozik érte felelősséggel. Az Európai Bizottság és az Európai Kutatási Végrehajtó Ügynökség (REA) semmilyen felelősséget nem vállal a kampányban szereplő információk esetleges felhasználását illetően.



## SAJTÓKÖZLEMÉNY

2022. május 19.

### Szuperzöld főzelék szezonális szuper zöldségekből

**A zöldborsó és a zöldbab igazi tavaszi zöldségek, amelyeket többnyire főzelékként vagy levesként fogyasztunk. A főzelékek azonban egyre ritkábban kerülnek a családok asztalára. Számos oka lehet ennek, de az egyik leggyakoribb az a szülői vélekedés, hogy a gyerekek úgysem ennék meg...**

Az Európai Friss Csapat – Az ízek ereje program, dietetikusa segítségével, most bemutat néhány kreatív ötletet és egy egészséges főzelékreceptet is, amelyek segíthetnek rávenni a gyerekeket, hogy szívesebben fogyasszanak, kóstoljanak meg főzelékeket. A zöldborsó és a zöldbab – a szezon két zöldsége – igazi „főzelék-klasszikus”, amiket érdemes beépítenünk a táplálkozásunkba, hiszen nemcsak finomak, hanem egészségesek is.

Kalória- és zsírtartalmuk meglehetősen alacsony, fehérjében, rostokban viszont gazdagok, emiatt segítik az emésztést és jól beilleszthetők a fogyókúrába is. Vitaminok és antioxidánsok is bőséggel találhatóak a zöldborsóban és a zöldbabban. Mindkettőben van többek közt A-, B-, C- és E-vitamin, amelyek pozitívan befolyásolhatják az általános egészséget és hozzájárulnak az immunrendszer kiegyensúlyozott működéséhez. A C-vitamin emellett a kollagén termeléséhez is szükséges, ami bőrünk védelmében játszik alapvető szerepet. A borsó különleges fehérjetartalma miatt különösen hasznos lehet az izomfelépítés, a bőr és a haj számára. A zöldborsó jótékonyan hathat a szemre, míg a zöldbab mangántartalma révén a csontok egészségét támogatja.



Ennek a promóciós kampánynak a tartalma csakis a szerző álláspontját tükrözi, és kizárólag ő tartozik érte felelősséggel. Az Európai Bizottság és az Európai Kutatási Végrehajtó Ügynökség (REA) semmilyen felelősséget nem vállal a kampányban szereplő információk esetleges felhasználását illetően.



A borsófajták közül talán a cukorborsó a legismertebb, amely kiváló minőségű, és a hüvelye is fogyasztható. A zöldbabot hüvelyével együtt szedik le és fogyasztják, még mielőtt a benne lévő babszemek teljesen beérnének. Létezik sárga hüvelyű és zöld hüvelyű változata is.

Ez a két szuperzöldség számos módon elkészíthető: grillezve, a borsó akár hüvelyével együtt is, főzelékként, levesként. A zöldbab rakottan egytálételként is kitűnő! A zöldborsó püré formában kiválthatja a burgonyát, de köretként mindkét zöldség párolva vagy salátaként is fogyasztható. Persze hagyományosan levesként, főzelékként is érdemes elkészíteni. A nagy mennyiségben történő fogyasztásuk kerülendő, mert annak, aki hajlamos rá, puffadást okozhatnak.

## Tippek a dietetikustól

*„Biztosan sokan jártak már úgy, hogy az otthon lévő alapanyagokból nem jön ki egy „főzeléknyi” adag. Ilyenkor nem kell megijedni, bátran kombinálhatjuk őket. A zöldborsó és a zöldbab remekül illenek egymáshoz, és érdekes fűszerekkel – például mentával vagy bazsalikkal – még különlegesebbé varázsolhatók.” – fogalmaz Fülöp Lili, az Európai Friss Csapat – Az ízek ereje program dietetikusa. Szerinte az étel színe, a tálalás is nagy szerepet játszik abban, hogy a gyerekek megeszik-e a számukra kínált fogásokat. „A zöldbab és a zöldborsó színét mindenképpen érdemes kiemelni. Ha ezt még kreatív tálalással is feldobjuk, nagy eséllyel meg fogja kóstolni a gyermek a főzeléket.” – mondja a szakember.*

## Az Európai Friss Csapat dietikusának három főzelékes tippje:

1. Őrizzük meg a zöldségek színét a főzelékben!
2. Pürésítsünk bátran, ha a gyerek nem szereti a darabokat a főzelékben!
3. Legyünk kreatívak a feltétekkel: formázott tükörtojás, virsli arc. Ki tudna például ellenállni egy szív- vagy egy virág alakú tükörtojásnak?

## Újragondolt színes főzelék

Napjainkban a főzelék nincs annyira előtérben, ezért az Európai Friss Csapat dietetikusa most egy olyan receptet állított össze, amely még egészségesebbé teszi a főzelékeket, és kicsit újra is gondolja őket, különleges fűszerekkel.

A recept trükkje természetesen más zöldségekből készült főzelék esetében is bevethető, hiszen a végeredmény minden esetben egészségesebb, és színre is mutatósabb lesz, mint a hagyományos változatok. Ne mondjunk le a főzelékekről, mert



Ennek a promóciós kampánynak a tartalma csakis a szerző álláspontját tükrözi, és kizárólag ő tartozik érte felelősséggel. Az Európai Bizottság és az Európai Kutatási Végrehajtó Ügynökség (REA) semmilyen felelősséget nem vállal a kampányban szereplő információk esetleges felhasználását illetően.



a zöldségek, amelyekből készülnek – akárcsak a zöldbab és a zöldborsó – számos jó tulajdonsággal rendelkeznek, vitaminokat tartalmaznak és gazdagok rostokban. Így elengedhetetlenek az egészségünk megőrzéséhez, bizonyos krónikus betegségek megelőzéséhez és a gyermekek egészséges fejlődéséhez.

### **Zöldborsó-, vagy zöldbabbal kevert zöldborsó főzelék – recept Fülöp Lilitől**

Hozzávalók:

4 fős családnak

300 g zöldborsó, vagy 100 g zöldbab és 200 g zöldborsó

1 fej vöröshagyma

1 dl 12%-os tejföl

1 evőkanál liszt

1 evőkanál olaj

só

bors

menta- vagy bazsalikomlevél

Felhevítjük az olajat, és üvegesre pároljuk rajta az apróra vágott vöröshagymát. Hozzáadjuk a fűszereket, és ráhalmozzuk a zöldségeket, majd alaposan átkeverjük. Felöntjük annyi vízzel, hogy éppen ellepje. Ha megfőttek a zöldségek, jöhet a trükk! A zöldborsó, a zöldbab felét kivesszük, egy megfelelő tálba tesszük, és pürés állagúra turmixoljuk! Az így kapott pürét visszaöntjük a zöldségekhez, és jól elkeverjük. Ezzel a lépéssel részben ki tudjuk váltani a lisztes sűrítőanyagot, nem beszélve arról, hogy gyönyörű színt adunk a főzelékünknek. A lisztet és a tejfölt összekeverjük, majd behabarjuk vele a zöldségeket. Végezetül hozzáadjuk a mentát vagy a bazsalikomot, és még néhány percet a tűzön hagyjuk, amíg teljesen be nem sűrűsödik. Természetesen a menta és a bazsalikom helyett ízlés szerint használhatunk hagyományos ízesítést is: pirospaprikát, fokhagymát vagy babérlevelet. Ha gyermeknek készítjük az ételt, akkor a tálalás is nagyon fontos, legyünk kreatívak és bátrak!



### **Háttérinformáció:**

Az **Európai Friss Csapat** program a NAK edukációs kampánya, amelynek célja a zöldség- és gyümölcsfogyasztás népszerűsítése a gyermekek és a gyermeket nevelő családok körében. A program arra hívja fel a figyelmet, hogy a friss zöldségek és gyümölcsök könnyen elérhetők, gyorsan elkészíthetők és nagyon egészségesek. Az Európai Friss Csapat program első hároméves periódusa, az **Európai Friss Kalandok** 2018 és 2020 között futott Magyarországon.

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.

### **További információ:**

Fekete Zsanett, a NAK PR- és kommunikációért felelős kabinetfőnök-helyettese:  
[fekete.zsanett@nak.hu](mailto:fekete.zsanett@nak.hu);

Nagy László, a Havas Sport & Entertainment vezetője: [laszlo.nagy@havas-se.com](mailto:laszlo.nagy@havas-se.com)