



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. szeptember 23.

A szilva az őszi gyümölcsök szupersztárja

Az Európai Friss Csapat – az ízek ereje! program őszi workshopján Bernáth József séf egy izgalmas szilvás receptet mutatott be, de mellette kiderült az is, melyek azok a szuper tulajdonságok, amelyek miatt a szilva igazi szupersztárnak számít a gyümölcsök között.

A szilva öt legfontosabb szuper tulajdonsága

1, Igazi vitaminbomba: természetes A-, B-, C-, E- és K-vitamin forrás, magas az antioxidáns- és az ásványianyag-tartalma. Vitamin- és antioxidáns-tartalma nemcsak a daganatos betegségek prevenciója szempontjából fontos, hanem például hatékony segítség lehet a ráncokkal szemben is.

2, A K1-vitamin és a kálium együttes hatása miatt a szilva fogyasztása hozzájárulhat az egészséges csontozat megőrzéséhez, az érfalfunkciók javításához, azaz a szív- és érrendszeri betegségek kockázatának csökkentéséhez.



3, A szilva kiváló méregtelenítő és salaktalanító hatású: rost- és szorbittartalmának köszönhetően hashajtó hatású, serkenti az anyagcserét és segíti az emésztést.

4, A szilvát a karcsúság természetes titkának is nevezik, mert nemcsak a fogyásban segít hatékonyan, hanem klorogénsav-tartalma miatt megelőzhető vele az elhízás is. Emellett a klorogénsav segít megőrizni az érfalak rugalmasságát és pozitívan befolyásolja a cukor- és lipidanyagcserét.

5, Tápláló gyümölcs, amely hatékony megoldás a vérszegénységre és a vashiányra, javítva ezáltal még a közérzetet is.

Szezonális szilvás főétel Bernáth Józseftől

Több ezer különböző szilvafajta létezik, melyek színben, méretben formában és beltartalmi értékekben is eltérnek egymástól. Közös bennük azonban, hogy nagyon egészségesek és megéri rendszeresen fogyasztani őket. Bernáth József séf, az Európai Friss Csapat gasztró nagykövete különleges szilvás főételével két dologra hívta fel a figyelmet. Az egyik, hogy mennyire sokféleképpen felhasználható a szilva – akár főételként is –, a másik pedig, hogy érdemes a különböző szilvafajtákat különféle módon felhasználni a konyhában.

Szilvával párolt pulykát készített mentás bulgursalátával és szilva chutney-val, amelyhez két fajta szilvát használt. A Toptaste az egyik legnépszerűbb szilvafajta, amelynek különlegessége, hogy édessége mellett kellően savas is, ezért akár húsok mellé, akár süteményekbe is remekül passzol. Bernáth József a főételébe építette be: a pulykahússal együtt párolta ezt a puhább, sárgás húsú, zamatos ízű fajtát. A chutney alapanyagát egy másik, kicsit savanykásabb, keményebb húsú fajta, a Stanley adta. A séf a workshopon egy klasszikus szilvás desszertet is bemutatott, amelyet ötletes tálalással dobott fel, leginkább a gyerekek kedvéért.



„A gyerekek általában a mogyorókrémes vagy a sárgabaracklekváros palacsintát preferálják jobban. Ha azonban a szilvalekvárosba csempészünk egy csipetnyi fahéjat és a tálalásba is viszünk egy kis játékosságot, akkor könnyen megszerethetjük velük ezt a változatot is.” – fogalmazott Bernáth József.

Ha kíváncsiak vagytok a séf szilva chutney-s pulykájára és a szilvalekváros palacsinta tálalási tippjeire, nézzétek meg az Európai Friss Csapat legújabb videóját a program közösségimédia-felületein:

<https://www.facebook.com/europaifrisscsapat/videos/1300172620725071/>

Bernáth József különleges szilvás receptje pedig elérhető az Európai Friss Csapat program weboldalon: <https://frutti-veggi.hu/2022/09/08/szilvalal-parolt-pulyka-bulgurral/>

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 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 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 tárgyalópartnerévé 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