



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 30.

**Gondolj másképp is a szőlőre!  
Pekmez, tőtike és a többiek....**

**Ha a szőlőre gondolunk, szinte mindenkinek a szép szőlőfürtök, a must és a szüret jut eszébe. Pedig a szőlőben sokkal több lehetőség van! Az Európai Friss Csapat ezekből gyűjtött össze néhányat, amelyek minden korosztálynak meghozzák a kedvét a szőlő fogyasztáshoz vagy épp egy isteni szőlős különlegesség elkészítéséhez. A szőlő ugyanis, nemcsak egészséges, hanem a konyhában is remekül felhasználható. Egyfelől szinte minden része ehető a megfelelő módon elkészítve, másfelől nagyon sokféleképpen építhetjük be a család étrendjébe.**

### **Rágd meg a magot is!**

Ahogy a legtöbb zöldség és gyümölcs, úgy a szőlő is kifejezetten egészséges, pláne, hogy a héja és magja is tele van tápanyagokkal, vitaminokkal. A szőlőbogyónak, bár 80%-a víz magas az A-, B-, C-, K-vitamin-, továbbá a kálium-, a szelén-, a biotin-, a vas- és a folsavtartalma. Emellett kiváló mangánforrás és antioxidánsokban is gazdag. Vigyázni kell vele azonban, mert energia- és szénhidrátartalma jelentős. Fontos: rágjuk meg bátran a szőlőmagot, mert erős antioxidáns hatása miatt az is nagyon egészséges! Csökkenti az ízületi fájdalmakat, jó hatással van a szív- és érrendszerre,



oldja a stresszt, és mérsékli az allergiát. Jótékony hatásai miatt a szőlő magjából olaj is készül, ami egészséges kiegészítője lehet bármelyik étkezésnek.

Kiemelkedő vitamin-, nyomelem- és tápanyagtartalmának köszönhetően a szőlőnek számos szuper tulajdonsága van, amelyek mind hozzájárulnak az egészségünk megőrzéséhez, különösen ebben az esős, őszi időszakban – hívja fel a figyelmet az Európai Friss Csapat – Az ízek ereje program.

A szőlő ugyanis, támogatja szervezetünk önvédelmi képességét, véd a fertőzések ellen és gyulladásgátló hatású. Hatékony méregtelenítő, elősegíti a vérképzést, csökkenti a vérnyomást és a szívinfarktus-, valamint a daganatos betegségek kockázatát. Összességében a szőlő hatékony segítség lehet az egészségügyi problémák prevenciójában, és az elhízás, illetve a 2-es típusú cukorbetegség kialakulásának megelőzésében is.

### **Frissen a legegészségesebb**

A nagyszemű, ropogós, édes csemegeszőlők frissen fogyasztva a legegészségesebbek és a legízletesebbek. Ha szeretnénk még csábítóbbá tenni a szőlőfogyasztást érdemes például a gyümölcssalátában játszani a szőlőszemek színével, de készíthetünk belőlük mininyársakat is. A mininyársak nagyon egyszerűek: fopiszkálóra vagy koktélpálcára először egy szem szőlőt, majd egy kocka sajtot húzunk, és már készen is vannak, a sós-édes ízű finomságok. Kifejezetten édesszájúak a nyársra a szőlő után más gyümölcsöt: almát, körtét szúrhatnak fel, és akár egy kevés mézzel is meglocsolhatják. A siker garantált! Kisebb gyerekeknek inkább magnélküli fajtákat válasszunk, és fokozottan figyeljünk a nyársakra is!

A friss csemegeszőlő különleges ízvilágú saláták egyik összetevője is lehet. Dióval, kéksajtokkal, esetleg pikáns mézes-mustáros öntettel sülték mellé vagy akár önálló fogásként is kitűnő választás!



## **Gondolj másképp a szőlőre: pekmez, tőtike és a többiek**

A fekete vagy kék színű, húsos bogyójú szőlőből igazán finom lekvárt vagy zselét lehet főzni, amelyekkel fánkot, rétest és kelt tésztát is tölthetünk. Különleges csemege, az Alföldön népszerű szőlőbefőtt is, amit a megmosott, musttal leöntött szemekből dunsztozással tartósítva készíthetünk. Ha valami gyorsabb szőlős finomságra vágyunk, főzhetünk a szőlőből hideg levest egy kis tejszínhabbal megbolondítva, de akár a natúr húsokat is feldobhatjuk ízletes szőlőmártással.

Ha nemcsak a szőlőszemeket szeretnénk felhasználni, akkor mindenképpen próbáljuk ki a tőtikét vagy a pekmezt!

A tőtike a szőlő leveléből készülő húsos finomság: a levelekbe húsgombócokat töltünk, és a töltött káposztához hasonlóan főzzük készre a laktató ételt. A szőlő levelét emellett, a kaccsal és a termővenyigék végén található másodterméssel együtt, savanyúságok téli tartósításához is használhatjuk.

A friss szőlőlé, vagyis a must nemcsak zamatos üdítőital, hanem például egy ritka keleti eredetű édesség a pekmez, vagy másnéven mustméz alapanyaga is. A pekmez úgy készül, hogy a mustba birsalma- vagy sütőtök szeleteket teszünk, és addig főzzük együtt, amíg mézsűrűségű, krémes masszát nem kapunk.

Gondoljunk tehát másképp a szőlőre, és fogyasszunk belőle minél többet, minél többféleképpen, mert nagyon egészséges és sokat segíthet egészségünk megóvásában, illetve a klasszikus őszi-téli betegségek megelőzésében. Talán nem véletlen, hogy a szőlő neve latinul „vitis”, ami a latin „vita”, vagyis „élet” szóból ered!

### **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)