



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.



## SAJTÓKÖZEMÉNY

Budapest, 2022. augusztus 22.

### 5 tény és egy könnyű grill recept – Sárgarépa kisokos az Európai Friss Csapat programtól

A sárgarépa nemcsak azért szuper zöldség, mert nagyon egészséges és számos pozitív élettani hatással rendelkezik, hanem azért is, mert egész évben könnyen beszerezhető, kedvező az ára, és rengeteg módon felhasználható. Az Európai Friss Csapat – az ízek ereje program kisokosából most megismerheted a sárgarépa jó tulajdonságait és néhány érdekességet is megtudhatsz vele kapcsolatban.

#### 1. Nemcsak sárga lehet a répa

A répát már 5 ezer évvel ezelőtt termesztették. Színe akkoriban bíbor vagy lila volt, míg az ókorban fehér, világossárga, piros és sötétlila színű változatait ismerték. Narancssárga változata ekkor még egyáltalán nem volt. A ma ismert narancsszín a holland kertészeknek köszönhető, akik új zöldségfélével akartak kedveskedni a királyi családnak az 1600-as években.



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.



## 2. Mi az a bébirépa?

A bébirépa nem a kertben terem, hanem nagyobb répákból „gyártják”, darabolással és koptatással. Egy kaliforniai gazda találta ki az 1980-as években, hogy ne vesszen kárba és ne kelljen kidobnia a nagy mennyiségű hibás vagy göcsörtös zöldséget. A piaci eladásra alkalmatlan sárgarépaikat zöldbabvágóval majd burgonyahámzóval formálta, így született a bébisárgarépa.

## 3. Az egész évben frissen elérhető természetes multivitamin

A sárgarépa igazi természetes multivitamin: C-, D-, E-, és K-vitamin, valamint B-vitaminok találhatóak benne. Az ásványi anyagok közül kalciumot, káliumot, foszfort, vasat, cinket és folsavat is tartalmaz. Mindennek köszönhetően hozzájárulhat az immunrendszer optimális működéséhez, és néhány daganatos betegség ellen is védelmet nyújthat. A sárgarépa fontos biológiai hatóanyaga a bétakarotin (más karotinokat is tartalmaz), amit az emberi szervezet A-vitaminná alakít. A bétakarotin antioxidáns tulajdonsága szintén fontos a daganatos betegségek megelőzése szempontjából. A bétakarotin emellett a bőr igazi őre is, mert nyáron védelmet nyújt a napégés ellen, szabadgyökfogó hatásánál fogva pedig megakadályozza a bőr öregedését, a ráncok, pigmentfoltok megjelenését.

## 4. Milyen a jó sárgarépa?

Mindig kemény, puha foltoktól mentes répát érdemes vásárolni, ha lehet, levélzettel együtt, mert a levelek a legárukodóbbak a zöldség frissességével kapcsolatban. A gumis, töppedt példányokat semmiképpen nem szabad megvenni. Segítséget jelenthet a sárgarépa korával kapcsolatban a gyökér és a levelek találkozásánál megjelenő feketés szín is. Hűtőszekrényben papírtörülőbe tekerve, vagy hűvös, sötét helyen egy-két hétig eltartható. Ilyenkor érdemes levágni a sárgarépa levélzetét, mert elveszi a nedvességet a gyökértől.



## 5. Előételtől a desszertig, nasitól a főételig

A sárgarépa szinte minden formában fogyasztható: nyersen, főzve, párolva, sütve. Ami alapvető a felhasználásával kapcsolatban, hogy mindenképpen vékonyan kell meghámozni, mivel értékes tápanyagainak nagy része közvetlenül a vékony külső héj alatti hancsszövetben található.

Nyersen fogyasztva remek mártogatós készíthető belőle étkezések közötti nasinak, illetve jó alkotóeleme lehet bármilyen salátának. Krémleves alapanyagának is tökéletes, de a húslevesek és ragulevesek is elképzelhetetlenek nélküle. Íze mindenhez passzol, így ínycsiklandó köretként is tálalható különféle húsok mellé. Fűtyülni ugyan nem lehet tőle, de könnyű, egészséges főzelékként azért megéri megenni. Desszertként is fogyasztható, ma már rengeteg típusú répatorta kóstolható.

**Fülöp Lili, az Európai Friss Csapat dietetikusa** korábban már megosztotta velünk [savanyított sárgarépa](#) receptjét, most azonban a nyári grill szezonban egy grillezett sárgarépa recepttel készült. *„Jó hír a sárgarépát kedvelők számára, hogy főzve vagy sütve – egy kis olaj hozzáadásával – fogyasztva is értékes antioxidánsokhoz juttathatjuk a szervezetünket. A sárgarépában található béta-karotin ugyanis jobban felszívódik hőkezelés hatására, érdemes tehát a grillszezont kihasználva a grillrácsra is tenni belőle.”* – fogalmaz a szakember. Hozzáteszi, bátran ajánlja mindenkinek ezt az egyszerű receptet, mert ezzel nem lehet mellélőni!

**A nyári grillszezon méltatlanul elhanyagolt finomsága a grillezett sárgarépa, ami akár önálló fogásként is megállja a helyét, elkészítése pedig mindössze pár percbe telik.**

### Recept (4 főre):

- 8 közepes db sárgarépa
- 1 gerezd fokhagyma
- 1 kk kakukkfű



- 1/2 kk pirospaprika
- 1/2 kk kurkuma vagy curry
- 3 ek olivaolaj
- só, bors ízlés szerint

Az alaposan megmosott sárgarépákat megpucoljuk, majd félbevágjuk. Egy tepsibe tesszük őket, ráöntjük az olajban elkevert fűszereket, és alaposan átforgatjuk az összeset. A grillrácsra téve mindkét oldalát körülbelül 5-5 percig hőkezeljük. Tálalásnál joghurtos mártogatást és pirított magvakkal szórt salátát kínálhatunk mellé.

#### **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 gyümölcsstermeléssel. 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)



AZ EURÓPAI UNIÓ  
TÁMOGATÁSÁVAL  
FINANSZÍROZOTT KAMPÁNY

NAK  
NEMZETI  
AGRÁRGAZDASÁGI  
KAMARA

les fruits et  
légumes frais  
Interiel

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.

ENJOY  
IT'S FROM  
EUROPE