



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. július 25.

### Sokoldalú nyári sláger gyümölcs: ez a kajszi!

A hazai nyári gyümölcs szezon egyik legnépszerűbb és legsokoldalúbb gyümölcse a kajszibarack, másnéven sárgabarack vagy kajszi. Ez a három elnevezés ugyanazt az egészséges és jellegzetesen zamatos gyümölcsöt takarja, amely nagyon sokféleképpen felhasználható. A Nemzeti Agrárgazdasági Kamara zöldség- és gyümölcsfogyasztást népszerűsítő programja, az Európai Friss Csapat összegyűjtötte, mit érdemes tudni a kajsziról. A program séf nagykövete, Bernáth József pedig két igazi nyári kajszis receptet is bemutatott a nyári workshopon.

#### Miért érdemes kajszit enni?

A kajszi a hazai klímának és termőhelyi adottságoknak köszönhetően nagyon finom, zamatos gyümölcsöt ad, a kellemesen harmonikus cukor-sav aránynak köszönhetően kiváló beltartalmi értékekkel rendelkezik, nagyon egészséges, igazi rost- és vitaminforrás. A- és C-vitamin-tartalma magas, valamint tartalmaz B1- illetve B2-vitamint is. A szervezet napi A-vitamin szükséglete már 2-3 szem elfogyasztásával fedezhető, ami azért fontos, mert az A-vitamin késleltetheti az időskori látásromlást, hozzájárulhat a rákos megbetegedések megelőzéséhez, kedvezően hathat a zsírsavcserére és serkentheti a máj méregtelenítő működését. A kajszi magas



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.



rosttartalma miatt kifejezetten tápláló és kedvezően befolyásolhatja az anyagcserét. Ásványi anyagok közül érdemes kiemelni mangán-, magnézium-, vas- és folsav tartalmát, amelyek mind hozzájárulnak az egészség megőrzéséhez és a jó közérzethez. Káliumban is rendkívül gazdag, az emberi szervezet napi káliumigényét egy sárgabarack bőven fedezi. Emellett gazdag antioxidánsokban is, amelyek a súlyos krónikus betegségek megelőzésében játszhatnak alapvető szerepet. A fogyókúra étrendbe is tökéletesen beilleszthető, mert legnagyobb része, mintegy 85 százaléka víz és szénhidrát-tartalma sem kiugróan magas, kalóriatartalma pedig kifejezetten alacsonynak mondható.

### **Kajszi egész évben? Igen!**

A kajszi valóban az egyik legsokoldalúbb nyári gyümölcs, amelynek számos felhasználási módja van. Természetesen a legjobb, frissen és nyersen fogyasztva. Ha azonban nem fogy el azonnal, akkor az ép szemek hűtőben akár két hétig is eltarthatók, sőt 0-1 Celsius fok körül még három hétig is elállhat. A kajsziból a nyári nagy melegben készíthetünk isteni ivólét, ízesíthetünk vele gyümölcsbólékat, vagy éppen hideg krémlevest is. Készülhet belőle sütemény, torta vagy más desszert és akár saláta is. Meglepő, de peccsenyehúsokkal fogyasztva különleges ízt ad a sülteteknek. Ha az őszi-téli hónapokra is szeretnénk kajsziabarackról gondoskodni, több lehetőségünk is van: befőttként, dzsemként vagy lekvárként tehetjük el. Az aszalás is nagyszerű megoldás lehet, hiszen aszalva a kajszi megtartja vitamin- és tápanyagtartalmát. Vigyázni kell azonban, mert a nagy mennyiségű aszalt sárgabarack fogyasztása enyhe hashajtó hatású lehet. A fagyasztás a sárgabarack esetében kerülendő, mert ha megfagy, akkor megváltozik az íze.

### **Jó tudni!**

A sárgabarack magjából sajtolt olaj felhasználható saláták készítéséhez, de a szépségipar egyik kedvelt alapanyaga is: készítenek belőle szappant, masszáz- és



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.



illóolajat. Némelyik fajtának az édes magja nyersen is fogyasztható, de a kesernyések nagy mennyiségben mérgezők lehetnek, ciántartalmuk miatt.

### **Bernáth József ínycsiklandó nyári kajszis receptjei**

Bernáth József, az Európai Friss Csapat program séf nagykövete szerint, főzés előtt célszerű a kajszit megvizsgálni és kiválogatni, mert a szemek érettségétől függ, hogy melyik ételben érdemes felhasználni őket. A program nyári workshopján elmondta, hogy a keményebbekből remek saláta készülhet, míg a puhábbakat, érettebbeket desszerthez vagy főételhez érdemes felhasználni.

A kajszival kapcsolatban ritkán gondolunk sós ízvilágú ételekre, ezért is különleges az az előétel, amelyet a séf salátából, sajtból és grillezett sárgabarackból készített el. *„Ha meggrillezzük a sárgabarackot, akkor sokkal jobban passzol mindenféle sós ételhez, és nemcsak salátákhoz, hanem akár hús- vagy halételekhez is!”*- osztotta meg tippjét a népszerű séf. Majd hozzátette, ha salátáról van szó, a grillezett kajszihoz remekül passzol a fekete bors, bármilyen meglepőnek is tűnik.

Desszertként egy klasszikust, a császármorzsát tette különlegessé az Európai Friss Csapat séfje, karamellizált sárgabarackkal és néhány bazsalikom levéllel. *„A grillezéssel ellentétben a karamellizáláshoz cukrot is használunk, amiből a melegítés hatására karamell lesz. Ez a karamell fogja bevonni a sárgabarackcikkeket. A kezdetben folyós karamell ropogósra hűl, mire kitálaljuk a desszertünket.”*– mesélte az Európai Friss Csapat séfje. Hozzátette, bár a gyerekek általában ódzkodnak a zöld fűszernövényektől, érdemes a bazsalikommal egy próbát tenni, mert eszméletlenül passzol a császármorzsához.

Ha kipróbálnátok Bernáth József igazi nyári kajszis receptjeit, megtaláljátok őket a program weboldalán: <https://frutti-veggi.hu/lepj-be-a-friss-kalandok-vilagaba/receptek/>! Ha pedig meg is néznétek, hogyan készíti Bernáth József a kevert salátát kajszibarackkal és sajttal vagy a császármorzsát karamellizált



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.



kajszibarackkal, akkor keressétek az Európai Friss Csapat legújabb videóját a program közösségimédia-felületein az alábbi linken:

<https://www.facebook.com/europaifrisscsapat/videos/1665421283871387/> !

### **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)