



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

2023. április 12.

Zöldséget reggelire is! - Az Európai Friss Csapat tavaszi reggelizős tippjei

Sokszor halljuk, hogy a reggeli a legfontosabb étkezés, hiszen elindítja a napot és hatással van a teljesítményünkre, egész napi közérzetünkre. Tavasszal még ennél is többet várhatunk egy alaposan átgondolt zöldséges reggelitől, hiszen hozzájárul a szervezet feltöltődéséhez és az immunrendszer működéséhez is. Ráadásul az első tavaszi zöldségek nemcsak színükben, hanem ízükben is igazán frissek. Az Európai Friss Csapat program reggelizős tippjeivel bárki feldobhatja és még egészségesebbé teheti a reggelijét!

Fülöp Lili, az Európai Friss Csapat program dietetikusa szerint a napi ajánlott 5 adag zöldségből 1-2 adagot érdemes már reggelire elfogyasztani. Egy adag friss tavaszi zöldség lehet például két közepes paradicsom vagy tíz darab kisebb koktélpáradicsom, egy nagyobb paprika, tíz hónaposretek vagy épp egyharmad kígyóuborka. A lényeg, hogy érdemes a napindító főétkezésre odafigyelni, mert a reggelizés fokozza a koncentrációt, javítja a memóriát, a zöldségeknek köszönhetően garantálja a vitamin- és rostbevittelt, így a gyerekek az iskolapadban, a felnőttek pedig a munkahelyükön élvezhetik ennek minden pozitív hatását. Az Európai Friss Csapat dietetikusa segítségével összegyűjtött néhány tippet, hogyan lehetnek a friss hajatott zöldségek a tavaszi családi reggelik rendszeres részei.



Tojásos reggelik zöldségekkel

A reggeli tojásételek könnyen kiegészíthetők friss tavaszi zöldségekkel. A tükörtojástól a rántottán át bármelyik kedvelt tojásos fogás mellé szeletelhetünk fel paprikát, paradicsomot, újhagymát, hónaposretket vagy uborkát. A gyerekek kedvéért ezeket formázhatjuk is, például a retekéből aranyos egérke lehet, a paradicsomból pedig kis virág. A zöldségeket be is építhetjük a tojásos fogásokba, hiszen sok tavaszi zöldség vitamintartalma nem vész el a főzés és a sütés hatására (pl. paradicsom). Bátran tehetünk akár reszelve, akár szelve a rántottához vagy az omletthez uborkát, paprikát, újhagymát vagy sárgarépát. A tojás muffinba is süthetünk paprikát, újhagymát a sajt és a sonka mellé. Ezek a reggeli fogások ugyan már önmagukban is tartalmazznak zöldséget, de ettől még fogyaszthatunk melléjük friss zöldségeket is: koktélpáradicsomot vagy retket.

A zöldségek a zabhoz is passzolnak

A zabételek is elkészíthetők sósan: a tojásoknál emlegetett zöldségek így egy klasszikusan édes alapanyagot is érdekessé tehetnek. Zabból készíthető uborkával, sárgarépával sós kása vagy épp lepény, de ezek a zöldségek még az édes változatba is becsempészhetők, mert nem teszik sóssá az ételünket.

Nincs szendvics zöldség nélkül

A friss tavaszi zöldségek elmaradhatatlan kiegészítői a szendvicses reggeliknek. Nincs olyan szendvics, amit ne lehetne feldobni zöldségekkel! Ha a gyerekeket nehéz rávenni, hogy a zöldséget is megegyék, vonjuk be őket a tálalási folyamatokba. Például a felszeletelt zöldségekből, sajtból, esetleg sonkából fogpiszkálók segítségével készítsenek ők falatkákat, amelyeket aztán a szendvicsekhez vagy a vajaskenyérhez meg tudnak enni. Szendvicsek esetében ne akarjuk elrejtetni a zöldségeket, inkább tálaljuk őket kreatívan.

Plusz egy tipp

Igazi vitaminbomba a reggeli mellé elfogyasztott smoothie vagy préslé is, amelynek szintén nagyszerű alapja lehet az uborka és a paradicsom.



Fülöp Lili emlékeztet rá, hogy a reggeli mellé kínált tavaszi zöldségek nagy része már korábban, akár előző este is előkészíthető, előre felszeletelhető és egy jól záródó dobozban tárolva sokáig friss és roppanós marad.

Az Európai Friss Csapat dietetikusa bemutat egy igazi könnyű tavaszi zöldséges reggeli krémet is, amellyel a vaját, a margarint válthatjuk ki, természetesen és egészségesen. A kápiapaprika krémet könnyű elkészíteni, gyönyörű a színe, fantasztikus az íze, így hamar az egész család kedvenc kencéjévé válhat. Érdeemes egy tepsinyi mennyiséggel kezdeni, mert gyorsan fogy!

Kápiapaprika krém recept

Hozzávalók

- 1 kg kápiapaprika
- 1 csokor petrezselyem
- 2 gerezd fokhagyma
- 2 evőkanál olíva olaj
- só ízlés szerint

Elkészítés

Melegítsük elő a sütőt 200 Celsius-fokra, a megmosott paprikákat és a megpucolt fokhagymákat tegyük egy sütőpapírral bélelt tepsire. Kezdjük el sütni, majd, amikor már színt kaptak a paprikák, fordítsunk rajtuk egyet. Akkor lesznek készen, amikor elkezdenek feketedni. Miután kivesszük a sütőből, hagyjuk kihűlni őket, majd óvatosan távolítsuk el a héjukat és a magházrészeket. Végül turmixoljuk egyneműre a fokhagymát és a paprika húsát petrezselyemmel, olajjal, majd ízesítsük sóval.

Az elkészült krém hűtőben 2-3 napig is eláll, de ha kifőzött üvegekbe rakjuk, forrón beletöltve, akkor hosszabb időre is eltehető.

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 gyümölcsstermeléssel. Rugalmas és szakmailag felkészült szervezatként 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;

Nagy László, a Havas Sport & Entertainment vezetője: laszlo.nagy@havas-se.com