



Ennek a promóciós kampáynak 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. május 24.

Minél érettebb, annál zamatosabb!

Itt az idei év első igazi hazai gyümölcse

A szamóca az év első igazi hazai gyümölcse, amely a fogyasztók körében óriási népszerűségnek örvend édes íze és élettani szempontból is kiváló beltartalmi értékei miatt. Ráadásul sokféleképpen elkészíthető és kiválóan beilleszthető a különböző étkezésekbe, étrendekbe. Az Európai Friss Csapat sajtóworkshopján utánajártunk, mit érdemes tudni a friss hazai szamócáról. Frutti és Veggi szamócaültetvényen jártak Kozák Lucával, a program sportoló nagykövetével, és az általuk szedett gyümölcsből Bernáth József séf egy különleges, zamatos tavaszi szamócás spárgasalátát készített el.

„Jó terméskilátásokat ígér az idei hazai szabadföldi szamócaszezon, mert szerencsére a tavaszi fagy nem tett kárt a szabadföldi szamócában, bár a hűvösebb időjárás okozott némi késést az érésben.” – mondta el Győrffy Balázs, a Nemzeti Agrárgazdasági Kamara elnöke. Kiemelte, hogy Magyarországon mintegy 840 hektáron termesztünk szamócát, a fajtaválasztásnál az íz, a zamat a fő szempont, nem pedig a hosszú eltarthatóság, ezért kifejezetten a jó ízű, a hazai termőhelyhez jól



alkalmazkodó fajták, mint a Clery, a Joly, az Aprica, a Frederica váltak be a termelők és a fogyasztók körében is.

Szamóca vagy eper?

Fruttit, Veggit, Káoszt és Kozák Lucát, az Európai Friss Csapat program sportoló nagykövetét Barta Edit gyümölcskertész látta vendégül családi kertészetükben és számos érdekességet, hasznos információt osztott meg velük a szamócával kapcsolatban. *„Először is tisztázzuk, hogy eper vagy szamóca! Az eper egy fán termő gyümölcs, melyet szederfaként is szoktak emlegetni. A szamóca vagy földieper hazánkban eredetileg erdei aljnövény volt. A ma termesztett fajtákat viszont már nemesítéssel hozták létre.”*

A termelő hozzátette, hogy Magyarországon kedvezőek az adottságok a szamóca számára, mert nemcsak a tápanyagdús talaj és a sok napsütés, hanem a téli időjárás is kedvez a gyümölcs jelentős hidegigényének. Figyelmeztetett, hogy a szamócát óvatosan kell leszedni: úgy, hogy a „csuma” rajta maradjon, mert különben hamar kifolyik a leve. *„A legfontosabb pedig, hogy teljesen érett állapotban szedjük le a gyümölcsöt, és minél hamarabb fogyasszuk el vagy használjuk fel, mert így lehet leginkább érezni a szamóca valódi ízét.”*

Kozák Lucának, az Európai Friss Csapat sportoló nagykövetének egyik nagy kedvence a szamóca, ami nemcsak fantasztikusan jó ízű, zamatos, frissítő gyümölcs, hanem pozitív hatással van a teljesítményére és a regenerálódására is. *„A szamócát nemcsak enni szeretem, minden évben járunk szedni is, ami egy igazi egészséges kikapcsolódás. Rendszeresen fogyasztom reggelire zabkásával, szuper napindító fogás! Sportolóként a kiegyensúlyozott, tudatos táplálkozás, a szezonális friss zöldségek és gyümölcsök fogyasztása a versenyfelkészülésnek is alapvető része.”*

A szamócában, bár nem gondolnánk, több C-vitamin található, mint a citrusfélékben. Emellett kiemelkedő a kalcium- és a magnéziumtartalma, illetve található benne egy nitrátvegyület is, amely előnyösen hat a véráramlásra, az izmok oxigénellátására. Kalóriatartalma alacsony, víztartalma magas, így tényleg ideális a sportolók számára is.



A zamatos szamóca

A valódi szamóca íze mintegy háromszázféle komponensből áll, amelyek tökéletes összhangja adja a szamóca utánozhatatlan ízét, különleges aromáját. Ha a legintenzívebben szeretnénk érezni ezt az egyedi ízvilágot, akkor ne hidegen kóstoljuk a gyümölcsöt! Ha hűtőben tároljuk, felhasználás vagy fogyasztás előtt 10-20 perccel mindenképpen vegyük ki, és tartsuk szobahőmérsékleten!

Próbáljuk ki salátában!

Az édes szamócát érdemes salátában is kipróbálni, mert az édes és a sós íz tökéletes párt alkotnak. A só ugyanis – megfelelő adagolás mellett – hatékonyabbá teszi az édes ízt érzékelő receptorokat, és ezáltal fokozza az édes ízt.

Bernáth József, az Európai Friss Csapat séfje a főzőworkshopon egy szamócás spárgasalátát készített hollandi mártással, amelyben nagyszerűen harmonizálnak a friss tavaszi zöldség és gyümölcs könnyed aromái, kiegészülve a sós és édes ízek összhangjával. A spárga és a szamóca jól illenek egymáshoz, a spárgához pedig a klasszikus hollandi mártás. Így együtt nemcsak a saláta látványa, hanem az íze is csodás. *„A szamócahoz édes íze miatt elsősorban a desszerteket társítjuk, de most pont azt szerettem volna bemutatni, hogy nemcsak desszertként, hanem akár főételként, salátákhoz is kiválóan felhasználható.”* – mesélte Bernáth József, aki főzés közben néhány hasznos tanácsot is adott a szamóca feldolgozásával kapcsolatban.

Elmondta többek között, a szamócát a szár eltávolítása után érdemes megmosni, hogy a levelek alatt ne maradjon föld vagy homok. Kitért arra is, lehetőleg minél rövidebb ideig hőkezeljük a gyümölcsöt, hogy friss, üde íze megmaradjon, valamint a lehető legkevésbé törjük meg, mert úgy nemcsak az állaga, hanem az íze is sokkal csábítóbb marad! *„A szamóccával a gyerekek szempontjából is szerencsénk van, ugyanis a málnához képest nincsenek benne akkora magok, így az nem ragadhat be a fogak közé. Ráadásul kevésbé savas, ezért az édes ízeket kedvelő gyermekek körében talán az egyik legkedveltebb gyümölcs.”* – tért ki a séf arra is, hogyan tehetjük vonzóvá a gyermekek számára a szamócát.



Bernáth József különleges szamócás spárgasaláta receptje elérhető a program honlapján (<https://frutti-veggi.hu/lepj-be-a-friss-kalandok-vilagaba/receptek/>) és közösségmédia-felületein! De addig se felejtsük el, itt a hazai szamócaszezon, fogyasszunk minél több friss, zamatos szamócat, vagy abból készült fogásokat!

Az Európai Friss Csapattal hétfőnként személyesen is lehet találkozni országsherte. A hétfői bevásárlások során a program az Auchan és a Penny áruházak zöldség-gyümölcspultjainál várja a családokat június 2. és 24 között. Az idei hat állomásos roadshow pedig május 20. és szeptember 16. között zajlik.

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 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