



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. június 15.

**Piros bogyós gyümölcsök, a természetes nyári frissítők**

**Június 17-én már negyedik alkalommal lesz Zöldség- és Gyümölcsnap**

**A Zöldség- és Gyümölcsnapot idén negyedik alkalommal hirdeti meg az Európai Friss Csapat program, hagyományosan június 17-ére, amikortól a hazai gyümölcsszezon a kezdetét veszi. A kezdeményezés célja kedvet csinálni a zöldség- és gyümölcsfogyasztáshoz, valamint népszerűsíteni a hazai agrárium igazán zamatos, szezonális termékeit.**

Az Európai Friss Csapat program egész évben ösztönzi a zöldség- és gyümölcsfogyasztást, hiszen a hazai szezonális zöldségek és gyümölcsök minden évszakban azt biztosítják az emberi szervezetnek, amire annak szüksége van. Nyáron a frissítő, hűsítő gyümölcsök kerülnek előtérbe, hiszen ezek esnek a legjobban a hőségben. Általában édes és savanykás ízűek, víztartalmuk pedig magas.

Az édes íz harmonizál, egyensúlyba hozza a többi ízt, a savanykás íz összehúzó hatású, segíti a testet a folyadék, a nedvesség megtartásában, míg pótlásukban a gyümölcsök



lédúsága nyújt támogatást. Összességében elmondható, hogy a legtöbb nyári szezonális gyümölcs kiváló szomjoltó és fantasztikusan frissítő, hűsítő hatású. Ne felejtsük meg arról sem, hogy emellett számos vitamin és ásványianyag is található bennük, amelyekből még kifejezetten egészségesek is.

### **Piros bogyós gyümölcsök: hűsítő, frissítő ízek a meleg nyári napokra**

Az idei Zöldség- és Gyümölcsnapon a piros bogyós gyümölcsök kerülnek a középpontba, amelyek közé sokféle nyári gyümölcs sorolható: a ribiszke, a málna, az áfonya és a szeder, illetve ezek különböző típusai.

A bogyós gyümölcsökre általában jellemző, hogy tele vannak C-vitaminnal, ásványi anyagokkal és kifejezetten magas az antioxidáns-tartalmuk. Az antioxidánsok képesek semlegesíteni a káros szabadgyököket, így segítenek megelőzni számos betegség kialakulását és lassítják az öregedés folyamatait is. A málna ORAC értéke\*, vagyis antioxidáns-képessége például az első helyen áll a gyümölcsök között. A szeder egy amerikai kutatás\*\* szerint 15 százalékkal emeli a vér antioxidáns-tartalmát. Ez az antioxidáns tulajdonság a piros bogyósok egyik legnagyobb előnye – azon túl, hogy jellegzetes, élénk színüket is ennek köszönhetik.

A piros bogyós gyümölcsök ízvilágát az édes-savanyú íz határozza meg, az áfonya és a fekete ribizli esetében kiegészülve a kesernyés, fanyar ízzel. A málna ebből a szempontból is különleges, mert egyedülálló, harmonikus íze, aromája és jellegzetes tulajdonságai miatt más gyümölccsel szinte alig helyettesíthető. A bogyós gyümölcsök édes-savanykás jellegzetes íze csak akkor élvezhető igazán, amikor a gyümölcsök már tökéletesen megérették.

### **Már a vásárlásnál érdemes odafigyelni!**

A bogyós gyümölcsök vásárlásánál érdemes fokozottan odafigyelni, hogy ép és egészséges bogyójú gyümölcsöket válasszunk. Sőt az áfonya esetében az is fontos, hogy egyenes



legyen a szemeken a fehéres-szürkés viaszos védőréteg. A tompa színű, túl puhának, nyálkás felületűnek tűnő, esetleg nedves gyümölcsöket ajánlott elkerülni.

Tárolás előtt el kell távolítani a sérült vagy penészes bogyókat, így megakadályozható a többi bogyó megromlása. Hűtőben tartva 2-3 napig állnak el. Megmosni pedig csak közvetlenül a fogyasztás előtt szabad ezeket a gyümölcsöket, különben könnyen megpenészedhetnek.

### **A bogyó mindenbe jó!**

Természetesen a bogyós gyümölcsök is frissen fogyasztva a legfinomabbak és így tartalmazzák a legtöbb tápanyagot, de elkészítési lehetőségeik is nagyon változatosak: hideg gyümölcsleves, lekvár, különböző sütemények, szörp, pohárkrém, turmix vagy egy frissítő smoothie. Szóval, mindenbe felhasználhatók, amik édes ízvilágúak, és jól passzol hozzájuk egy kis savanykás kontraszt.

*„A piros-lilás bogyós gyümölcsök színanyaga, növényi hatású vegyülete (fitonutriense) az antocianin, amely jó hatással van a szív- és érrendszerünkre és daganatmegelőző hatása is van.”* – mondta el Fülöp Lili, az Európai Friss Csapat program dietetikusa. Hozzátette, hogy a szeder, a málna vagy a cseresznye gyakori, szezonális fogyasztásával nagy mennyiségű fitonutrient tudunk a szervezetünkbe vinni, akár egy finom galette-tel, amely egy nagyon egyszerűen elkészíthető sütemény, és uzsonnára is bátran fogyasztható.

### **Zöldség- és Gyümölcsnap június 17-én**

A Zöldség- és Gyümölcsnap a hazai gyümölcsszezon beköszöntével arra próbál mindenkit ösztönözni, hogy fogyasszon rendszeresen friss zöldséget és gyümölcsöt, lehetőleg minden étkezéskor, hiszen innentől a friss, zamatos hazai termesztésű gyümölcsök bőséges kínálata válik elérhetővé a piacokon és a boltokban. Mindenképpen érdemes szezonális, hazai termékeket választani, mert ezeket akkor szedik le, amikor a



legfinomabbak, a legjobb minőségűek, helyben teremnek, nem utaznak több száz, több ezer kilométert és vásárlásukkal a helyi termelőket támogathatjuk.

## Magyarország #ZöldségGyümölcsHőse 2023

A Zöldség- és Gyümölcsnapnak még egy hagyományos eleme van: a Magyarország Zöldség-Gyümölcs Hőse pályázat eredményhirdetése.

A NAK és edukációs programja, az Európai Friss Csapat április elején hirdette meg a Zöldség-Gyümölcs Hős pályázatot, azért, hogy elismerje az olyan személyek kiemelkedő teljesítményét, akik elkötelezetten tesznek a zöldség- és gyümölcsfogyasztás népszerűsítéséért hazánkban, kifejezetten a gyermekek körében. A pályázat június 7-én lezárult, és a beérkező pályamunkák közül a NAK zsűrije 2023-ban Magyarország Zöldség-Gyümölcs Hősének Petrilla Csaba történelem-földrajz szakos tanárt választotta, aki a Budapest XVIII. kerületi Gloriett Sportiskolai Általános Iskola Zöld Közösség programjának részeként veteményest és gyümölcsöst alakított ki a gyerekekkel az iskolaudvaron, amelyet közösen gondoznak. A megtisztelő cím mellé, a Nemzeti Agrárgazdasági Kamara jóvoltából, 100 kilogramm zöldség és gyümölcs is jár a nyertesnek és a diákoknak.

\*(Oxygen Radical Absorbance Capacity, vagyis Oxigéngyök Elnyelő Kapacitás) értéke 100 grammra viszonyítva 4900-as

\*\* Száz gramm szeder az Amerikai Mezőgazdasági Minisztérium kutatása szerint a vér antioxidáns tartalmát 10

százalékról 25 százalékra emeli.



## **Nyári galette recept**

### Hozzávalók

- 200 g teljes kiőrlésű liszt
- 100 g búzaliszt
- 150 g vaj
- 1 kis doboz natúr joghurt
- 2 evőkanál almapüré
- 1 tojás
- 1 csipet só

### Töltelék

- 100 g bármilyen bogyós gyümölcs
- 100 g cseresznye (magozva, félbevágva)
- cukor vagy édesítőszer ízlés szerint (elhagyható)

### Elkészítés

A száraz hozzávalókat összekeverjük, majd belemorzsoljuk a hideg vajat és a joghurtot, ezután alaposan összegyúrjuk a tésztát. 30 percet a hűtőben pihentetjük, majd lisztezett felületen egész vékonyra (néhány mm) kinyújtjuk. Közben 200 Celsius-fokra előmelegítjük a sütőt. A kinyújtott tésztára elosztatjuk a tölteléket, majd a széleit behajtogatjuk, lekenjük tojással, és az előmelegített sütőben 20-25 perc alatt készre sütjük.

### **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



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 felelőséggel. Az Európai Bizottság és az Európai Kutatási Végrehajtó Ügynökség (REA) semmilyen felelőséget nem vállal a kampányban szereplő információk esetleges felhasználását illetően.

ENJOY  
IT'S FROM  
EUROPE

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](mailto:fekete.zsanett@nak.hu);

Nagy László, a Havas Sport & Entertainment vezetője: [laszlo.nagy@havas-se.com](mailto:laszlo.nagy@havas-se.com)