



SAJTÓKÖZLEMÉNY

2023. augusztus 28.

Nyár végi ízek: frissítő előételek, hideg levesek

Közeledik már a nyár vége, de még bőven élvezhetjük a szezonális nyári gyümölcsök ízeit: a sárgadinnyéből, a görögdinnyéből, az őszibarackból, a nektarinból és a szederből nemcsak fagylalt, sütemény vagy gyümölcssaláta készülhet, hanem izgalmas frissítő előétel és finom hideg leves is. Az Európai Friss Csapat jó ötleteket ad ezek elkészítésével kapcsolatban, dietetikusa, Fülöp Lili pedig egy különleges, frissítő salátareceptet is ajánl.

Nem szabad tartani a gyümölcsöktől!

Sokszor halljuk a gyümölcsökkel kapcsolatban, hogy magas szénhidrát tartalmuk miatt nem igazán érdemes, vagy csak nagyon módjával szabad fogyasztani őket.

„Az édes, lédús gyümölcsök magasabb szénhidrát tartalmát főként egyszerű cukrok adják, ilyen a fruktóz vagy más néven gyümölcscukor és a glükóz, azaz a szőlőcukor. Mégsem szabad tartani a gyümölcsöktől, mert fogyasztásuk a kiegyensúlyozott táplálkozás egyik fontos alappillére. A bennük lévő cukrok mellett összetett szénhidrátokat, rostokat, vitaminokat, ásványi anyagokat is tartalmaznak, tehát sokkal többek, mint egyszerű cukorforrások!” – hívja fel a figyelmet Fülöp Lili, az Európai Friss Csapat dietetikusa. Hozzáteszi, az ajánlások szerint legalább 200-250 gramm gyümölcs egy nap megfelelő mennyiség lehet.



A napérelte az igazi

Ha tehetjük, érdemes mindig szezonális gyümölcsöket vásárolni és felhasználni. A dinnye-, illetve a barackfélére és a szederre, de bármely más gyümölcsre is igaz, hogy ha a szezonjában, természetes érési idejében, hazai forrásból választva fogyasztjuk, biztosak lehetünk benne, hogy mindent megtettünk a legmagasabb vitamin- és ásványianyag-összetételért.

„A beltartalom azonban nem minden! Az édességükre is hatással van mindez, nem véletlen, hogy zamatosabbnak, finomabbnak érezzük a napérelte, frissen szedett gyümölcsöket.” – fogalmaz a dietetikus.

Nyár végi ízek: frissítő előételek, hideg levesek

Az Európai Friss Csapat – Fülöp Lili segítségével – gyorsan és egyszerűen elkészíthető fogásokat gyűjtött össze, amelyek megőrzik a nyári gyümölcsök valódi zamatát. Ehhez elsősorban olyan alapanyagokat javasolt használni, amelyek nem elnyomják, hanem kiemelik a gyümölcsök természetes ízvilágát. Ha igazán édes a gyümölcs, cukrot sem kell adni hozzá, de ha ragaszkodunk az édesebb változatokhoz, akkor is inkább mézzel édesítsünk. Az édes íz magában is nagyon népszerű, de jól kombinálható a sós és a savanykás ízvilággal is.

A hideg gyümölcslevesek nagy klasszikusok a nyári hónapokban, mert hűsítenek és frissítenek is egyszerre. Fülöp Lili szerint nem kell mindig a főzött, pudingos levesekre gondolni, érdemes kipróbálni a főzés nélküli változatokat is. Ilyenkor a gyümölcsöt leturmixoljuk, görög joghurtot adunk hozzá, és megbolondítjuk egy kis mentával. Ízlés szerint mézzel, citromlével, vagy fűszernövényekkel is ízesíthetjük, például bazsalikommal, levendulával. Az a jó, ha a felhasznált gyümölcs minél lédúsabb, mert attól még könnyebb, még lazább a levesünk. Elkészíthetjük egyfajta gyümölcsből, de kombinálhatjuk is őket. A sárgadinnyéhez jól passzol az őszibarack, de nektarinnal is variálható. A barackfélétet turmixolás előtt ne felejtsük el meghámozni! A szeder esetében kicsit más az eljárás a magok miatt: nem turmixoljuk, hanem villával összetörjük és átnyomkodjuk egy szűrőn. A szederből készült levesnek az íze mellett a színe is fantasztikus lesz!

A program dietetikusa úgy véli, ezek az édes gyümölcsök előételnek is kitűnőek lehetnek. Görögdinnyéből, fetasajtból, bazsalikomlevélből egy fogvájó segítségével „íz bomba” falatkákat készíthetünk. Ha még látványosabbá tennénk ezt az előételt, vágjuk különböző formákra a dinnyét: gömbre, szívecskére, esetleg állatformára. Ha így kínáljuk a gyerekeknek, szinte biztos, hogy ők is



megkóstolják. Fülöp Lili frissítő salátájának az alapja szintén a görögdinnye és a fetasajt, amit őszibarackkal, lilahagymával és madársalátával kever össze, majd mentával, borssal ízesít. Ezeket a gyümölcsös előételeket pont az édes és a sós íz harmóniája teszi igazán különlegessé.

Használjuk ki a bőséges nyár végi gyümölcsválasztékot, élvezzük az ízeket, és töltsük fel szervezetünket természetes vitaminokkal az ősze!

Az Európai Friss Csapat honlapján rengeteg könnyen elkészíthető zöldséges és gyümölcsös [recept](#) található, amelyek közt biztosan mindenki megtalálja a kedvére valót!

Nyári frissítő saláta Fülöp Lilitől

Hozzávalók 2 személyre:

- 2 cikk görögdinnye
- 4 evőkanál fetasajt
- 1 db őszibarack (vagy más barackféle)
- 2 marék madársaláta
- 1 kisebb fej lilahagyma
- 1/2 csokor menta
- bors, olívaolaj ízlés szerint

A dinnyét és a barackot kisebb darabokra vágjuk, majd egy tányérra tesszük, megszórjuk a fetával, a felszeletelt hagymával és a salátával. Rátépkedjük a mentát, meglocsoljuk olívaolajjal, végül frissen borsot őrünk rá. Az egészet jól összeforgatjuk, és hűtőszekrénybe tesszük, hogy összeérjenek az ízek. Fél óra múlva már fogyaszthatjuk is.

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