AZ EURÓPAI UNIÓ TÁMOGATÁSÁVAL FINANSZÍROZOTT KAMPÁNY
NAK NEMZETI AGRÁRGAZDASÁGI KAMARA
les fruits et légumes frais Interfel
Ennek a promóciós kampánynak a tartalma csakis a szerző álláspontját tükrözi, és kizárólag ő tartozik érte felelősséggel. Az Európai Bizottság és a Fogyasztó-, Egészség-, Élelmiszerügyi és Mezőgazdasági Végrehajtó Ügynökség (CHAFEA) semmilyen felelősséget nem vállal a kampányban szereplő információk esetleges felhasználását illetően.
ENJOY IT'S FROM EUROPE

SAJTÓKÖZLEMÉNY JAVÍTOTT

2022. november 22.

Körteségek az Európai Friss Csapattól

A körte egy igazán finom, jellegzetes, édes ízű gyümölcs, amely számos jó tulajdonsága ellenére sem népszerű annyira, mint az alma. Az őszi-téli időszakban amúgy is kisebb a választék a friss hazai gyümölcsökből, így mindenképpen érdemes ilyenkor a körtével színesíteni a napi gyümölcsfogyasztásunkat. Az Európai Friss Csapat – Az ízek ereje program most összeszedte, miért tesz jót a körte, és azt is, hogyan használhatjuk fel.

A körtét az emberiség legalább 3000 éve ismeri, termeszti és szinte az egész Földön fellelhető. Több mint 40 ezer fajtáját ismerjük, de itthon ebből csak körülbelül 10 fajtát termesztünk. A különböző fajták külsejüket tekintve rendkívül változatosak, hiszen hosszuk 4 centistől a 18 centisig, alakjuk a gömbszerűtől a klasszikus körteformáig, színük pedig sárgától a zöldön át a barnáig alakulhat. Ami azonban közös bennük, az az egyedi édes ízvilág és a jótékony egészségügyi hatások.

A körte három legjobb tulajdonsága

1, Rengeteg vitamint és antioxidánst tartalmaz

A körte ásványi anyagokban és vitaminokban gazdag, hiszen található benne például kálium, kalcium, magnézium, vas, fluor és szelén, valamint A-, C-, E-, K-, és B- vitaminok. Tele van béta-karotinoidokkal és más antioxidáns vegyületekkel, az esszenciális és a szervezet által is

előállított aminosavak valódi raktára. Fantasztikus összetétele miatt számos betegség természetes megelőzésében játszik szerepet, de segít torokfájás és hangszálgyulladás esetén is. Fontos, hogy a körtét hámozatlanul fogyasszuk, mert a héja hatszor annyi antioxidánst tartalmaz, mint a gyümölcs húsa!

2, Jót tesz a szívnek és a vérnyomásnak is

A körte kvercetin-tartalmának köszönhetően mérsékli a vérnyomást és óvja a szívet. A szív működését támogatja a körtében szintén megtalálható kálium is, aminek a vércukorszint és a szervezet pH-értékének szabályozásában is fontos szerepe van.

3, Segíti az emésztést

A körte rostban gazdag, ami egyensúlyban tartja a vércukrot és jótékonyan hat az emésztésre is. A rostos étrenddel kapcsolatban a közelmúltban publikált kutatási anyagok rámutattak, hogy az pozitívan befolyásolhatja az immunrendszer működését és mérsékelheti a gyulladások előfordulását. Ha diéta részeként, kúraszerűen fogyasztunk körtét, akkor magas rosttartalma miatt csökkenti a gyomortermelést és a bélgyulladást is. A benne lévő pektin szintén az emésztést segíti, jó hatással van a belek működésére és ideális a méregtelenítéshez.

Vásárlási és tárolási tippek

A körte ősszel és télen is könnyen beszerezhető, jól tárolható gyümölcs, azonban van néhány dolog, amire érdemes odafigyelni. Először is mindig gondoljuk át, mire szeretnénk használni a körtét, és annak megfelelően vásároljunk belőle. Pároláshoz, smoothie-hoz vagy süteményhez megfelelőek az érett, puha gyümölcsök, míg egy gyümölcssalátába sokkal jobbak a kicsit keményebb körték. Rothadt vagy penészes folt viszont semmiképp ne legyen rajta.

Ha érett gyümölcsöt vásároltunk, akkor azt hűtőben 1-2 napig tárolhatjuk, de ajánlatos mielőbb elfogyasztani. A nagyon érett gyümölcsöket, ha lehet, azonnal dolgozzuk fel, ha azonban mégis tárolnánk, arra ügyeljünk, hogy más gyümölcsöt ne tegyünk melléjük, mert az könnyebben megromlik.

Sokszínű felhasználás

A körtét rengeteg módon felhasználhatjuk: lehet belőle leves, akár egy kis fahéjjal megbolondítva, eltehetjük lekvárnak vagy kompótnak, készíthetünk belőle fűszeres chutneyt, vagy épp mézes

mártást, megtölthetjük, de kínálhatjuk húsok mellé köretnek is. Ha süteményben gondolkodunk, mindenképp érdemes kipróbálni az **Európai Friss Csapat program séfje, Bernáth József** mandulás körtetorta receptjét! Emellett a körtét felhasználhatjuk smoothie-khoz és gyümölcslevekhez is. Különösen finom csemege az aszalt körte, de vörösborban párolva egy gombóc fagylalttal nem csak finom, hanem nagyon mutatós desszert is. Ha valami sós dologra vágyunk, a körtét akkor is bevethetjük, mert kitűnően illenek hozzá a különböző markánsabb ízű sajtok, mint például a kéksajt vagy a camembert. Akár salátába, rizottóba, tésztaszószba is beépíthetjük, de leveles tésztába is tölthetjük a camembert-rel együtt. Akár édesen, akár sósan készítjük el a körtét, egy kis dióval mindig feldobhatjuk!

Persze ha nyersen fogyasztjuk, akkor sem árt egy jó ötlet, pláne, ha a gyerekeket is szeretnénk bevonni az elkészítésbe. **Szabó Krisztiánnak, az idei #ZöldségGyümölcsHős**nek erre is van megoldása. Osztályával, a Győri Kodály Zoltán Ének-zenei Általános Iskola 2.b osztályával gyümölcssalátát és különleges körtés gyümölcssünit készítettek.

„A gyümölcssalátához a szezon gyümölcseit, körtét, almát, szőlőt és szilvát használtunk fel, amelyeket meggykompóttal és annak fűszeres levével ízesítettünk. A kész salátát körtékbe és almákba töltöttük, amelyeknek előtte kivájtuk a belsejüket. Végül ehető virágszirmokkal díszítettük a tetejüket. Ilyenkor szedhető a bársonyvirág, a rózsa, a kerti begónia és az árvácska." – mesélte a lelkes pedagógus.

A finom, zamatos körtéből nemcsak ehető tálka készült a gyümölcssalátának, hanem különleges, ehető **gyümölcssüni** is. A félbevágott körtébe fogvájókat tűztek a gyerekek, majd azokra zöldség- és gyümölcsdarabkákat szúrtak fel, és persze néhány ehető virágszirmot is. A sünik szemét, orrát kisebb bogyósgyümölcsökből, illetve szegfűszegből alakították ki.

Háttérinformáció:

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 gyümölcstermeléssel. 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.

<u>További információ:</u> Nagy Annamária: +36 30 3288 110 annamaria.nagy@havasmedia.com