



Ennek a promóciós kampánynak a tartalma csakis a szerző álláspontját tükrözi, és kizárólag ő tartozik érte felelőséggel. Az Európai Bizottság és a Fogyasztó-, Egészség-, Élelmiszerügyi és Mezőgazdasági Végrehajtó Ügynökség (CHAFEA) semmilyen felelőséget nem vállal a kampányban szereplő információk esetleges felhasználását illetően.



SAJTÓKÖZLEMÉNY

2022. november 30.

Ez a házi savanyúság igazi egészségbomba – és pár perc alatt kész!

Gyorsan savanyított lilahagyma – recept az Európai Friss Csapat program dietetikusától

A hidegebb időszak beköszöntével megéri minél több egészséges élelmiszert, ételt beépíteni a táplálkozásunkba. Ilyenkor a gyakori megfázásos és légúti betegségekkel szemben a megfelelő szezonális zöldségek és gyümölcsök fogyasztásával is védekezhetünk. A hagymafélék például a legjobbak közé tartoznak az őszi-téli zöldségek közül: támogatják az immunrendszer működését, erős gyulladáscsökkentő hatásuk van és kifejezetten alkalmasak a felsőlégúti problémák kezelésére. Emellett kiváló fűszerezőképesseggel rendelkeznek, így nem is olyan meglepő, hogy a korabeli krónikák szerint Mátyás királynak a vöröshagyma volt a kedvenc csemegéje. Az Európai Friss Csapat – Az ízek ereje program a hagymafélék közül most a vöröshagyma legjobb tulajdonságait szedte össze, dietetikus Fülöp Lili pedig egy lilahagymából készülő egészséges és gyorsan elkészíthető házi savanyúság receptjét osztja meg.

5 ok, hogy miért érdemes rendszeresen vöröshagymát fogyasztani

„A hagymafélék a hazai, tradicionális ételeink kötelező elemei. A bélfóra szempontjából igazán értékes anyagot, inulint tartalmaznak, de antioxidánsokban is gazdagok, így az immunrendszerünkre is pozitív hatást gyakorolnak.” – fogalmaz Fülöp Lili, az Európai Friss Csapat program dietetikus.

1, Csökkenti a vércukorszintet

A vöröshagymában található króm bizonyítottan csökkenti az vércukorszintet, a glükózsintet, javítja a glükóztoleranciát, és segít csökkenteni a koleszterinszintet is. Jótékony hatással van



továbbá a gyomor- a bélrendszer egészségére is. Egy fej vöröshagyma a felnőttek számára ajánlott napi króm bevitel 20%-át fedezi.

2, Magas antioxidáns tartalom

A vöröshagyma nagyon gazdag flavonoidokban, flavonoid típusú antioxidánsokban, amelyek megakadályozzák a sejtkárosodást, és olyan betegségek megelőzésében is jó szolgálatot tehetnek, mint a rák vagy a cukorbetegség.

3, Támogatja az immunrendszer optimális működését

A vöröshagyma bővelkedik prebiotikumokban, amelyek segítenek megőrizni az egészséges bélflórát, és így hozzájárulnak az immunrendszer optimális működéséhez.

4, Jót tesz a csontoknak

A vöröshagyma a csontok egészségét is javítja, rendszeres fogyasztása mérsékli a csontritkulást.

5, Gyulladáscsökkentő vitaminbomba

A vöröshagyma számos ásványi anyagot és vitamint tartalmaz: a C-vitamin, a kalcium, a foszfor, a kálium, a nátrium, a magnézium, a vas, a réz, a cink mellett megtalálható benne a B1-, a B2-, a B3-, a B5-, a B6-vitamin, valamint a folsav és a biotin is. Javítja a szív- és érrendszer egészséget, antibakteriális és gyulladáscsökkentő hatású.

+1 tipp

Ha nem merünk vöröshagymát enni, mert tartunk a kellemetlen szagától, akkor próbáljuk ki, hogy elrágunk egy friss petrezselyemszárat!

Egyszerű és gyors házi savanyúság recept Fülöp Lilitől

A hagymafélék családjába sorolható a vöröshagyma mellett a metélőhagyma, a zöldhagyma, a fehérehagyma, a lilahagyma, a salottahagyma, a fokhagyma és a póréhagyma is. Különbség köztük nem jó tulajdonságaikban, pozitív hatásaikban van, hanem formájukban és ízvilágukban.

A fokhagymának például jellegzetes erős íze és illata van, míg Fülöp Lili receptjének alapja kevésbé csípős íze miatt pont a lilahagyma.



Savanyított hagyma – recept Fülöp Lilitől, az Európai Friss Csapat dietetikusától

Hozzávalók:

2 kisebb lilahagyma

2 csésze ecet

2 csésze víz

1/3 csésze cukor

2 evőkanál só

Először vékonyra felszeleteljük a hagymát, aztán közepes lángon egy kisebb fazékban felhevítjük az ecetet, a vizet, a cukrot és a sót. Addig kevergetjük, amíg a cukor és a só teljesen fel nem oldódik (körülbelül 1 perc). Majd hagyjuk kicsit kihűlni a sóoldatot. Ezalatt tegyük egy üvegbe a felszeletelt hagymákat, és végül öntsük rá a kihűlt keveréket. Az üveget azután zárjuk le, hogy szobahőmérsékletűre hűlt, majd tegyük be a hűtőszekrénybe. Akkor lesz fogyasztható, ha a hagymák világos rózsaszínűek és puhák lesznek. Hűtőben így akár 2 hétig is eláll ez az egészséges és finom savanyúság, ami kitűnő húsok mellé, szendvicsekbe, de feldob egy isteni házi készítésű hamburgert is.

Ha szeretjük a különlegességeket, akkor kombinálhatjuk a hagymafajtákat: a lilahagyma mellé tehetünk vöröshagymát, fehérhagymát, vagy éppen fokhagymát, de ízlés szerint zöldfűszerekkel is feldobhatjuk a savanyúságunkat. Ha a csípőset szeretjük, akkor kipróbálhatjuk a receptet egy kis chilivel is!

Háttérinformáció:

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 gyümölcsstermeléssel. 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 tárgyalópartnerként széles körű igazgatási és szolgáltatási közfeladatokat lát el.

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