



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

2022. december 20.

Nincs karácsony dió nélkül!

Lassan itt a karácsony, és már mindenki ünnepi lázban ég. Ajándékot vásárol, készül az ünnepre, és persze kitalálja az ünnepi menüt, ami szinte minden magyar családban elképzelhetetlen valami diós finomság nélkül. Az Európai Friss Csapat – Az ízek ereje program a nagy karácsonyi klasszikusok, a bejgli és a dió nyomába eredt.

Néhány fontos tudnivaló a dióról

A dió tulajdonképpen egy olyan gyümölcs, amely víz helyett sok fehérjét és zsírt tartalmaz. Maga zsírtartalmát azonban 85 százalékban „hasznos” zsírok, telítetlen zsírsavak teszik ki, amelyek jót tesznek a szívnek, csökkentik a koleszterinszintet és az inzulinrezisztenciát. A dió emellett számottevő Omega3-forrás is, aminek köszönhetően még hatékonyabban járulhat hozzá a különböző szív- és érrendszeri betegségek megelőzéséhez. Magas antioxidáns-tartalma miatt pedig a különböző daganatos megbetegedések kialakulásának megelőzésében lehet jelentősége. Természetesen, mint minden gyümölcs, a dió is telis-tele van vitaminokkal és ásványi anyagokkal, amelyeknek jótékony hatásait köszönheti. A-, C-, E-, és B-vitaminokban gazdag, emellett többek között magnézium, cink, kalcium, folsav, vas és szelén található benne. A dió ezen beltartalmi értékei miatt segít a vérképzésben, kiváló



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.



szívizomgyengesség ellen, és hozzájárul az immunrendszer maximális működéséhez is. Remek ellenszere a magas vérnyomásnak, fogyasztása segíti a memória működését. Emellett a dió szuper rostforrás, támogatja az agyműködést, és növeli a koncentrációképességet is. Gyermekek számára vérszegénység ellen, valamint a csontnövekedés elősegítésére alkalmazható. Magas kalóriatartalma miatt azonban érdemes figyelni, hogy mennyit eszünk belőle: 100 gramm dió több mint 600 kalóriát tartalmaz. Ezzel együtt napi 3-5 dióbél elfogyasztása ajánlott, mert ez a mennyiség már hozzájárul egészségünk megőrzéséhez.

A dió tárolása és felhasználása

Az érett, meg nem tört diótermés akár egy évig is tárolható hűvös, jól szellőző helyen. A tisztított dióbél azonban hajlamos az avasodásra, ezért érdemes vászon- vagy papírzacskóban tárolni, mihamarabb felhasználni, illetve mélyhűtve tárolni.

A dió sokoldalúan felhasználható, leggyakrabban sütemények kedvelt töltelékeként használjuk, de akár leveléből, héjából, dióbélből tea is készülhet. A dió gyógyhatásai így megmaradnak, kifejezetten pírítani azonban nem szabad, mert úgy elveszíti a hatékonyságát, és beltartalmi értékei is csökkennek. Hidegen sajtolt olaja kitűnően passzol salátákhoz, levesekhez, mártásokhoz. A dió nagyszerűen illik a sajtokhoz is, akár nasiként, akár egy vacsora lezárásaként is érdemes így megkóstolni. Igazi különlegesség a cukorszirupban eltett zöld dió vagy éppen a belőle készített zöld dió lekvár, amely például májpástétomokhoz lehet izgalmas kiegészítő. A boltokban ma már a legkülönbözőbb formákban tudjuk megvásárolni a diót: száraz héjas dióként, egész dióbélként vagy épp darálva.

Tudtad?

Egyes tudósok szerint már Kr. e. 9000, mások szerint Kr. e. 7000 táján már fogyasztottak diót az emberek. Magyarországon a dió őshonosnak számít – egyes krónikák úgy tartják, már honfoglaló őseink is fogyasztották.



AZ EURÓPAI UNIÓ
TÁMOGATÁSÁVAL
FINANSZÍROZOTT KAMPÁNY



NEMZETI
AGRÁRGAZDASÁGI
KAMARA



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.



Egy kis bejglitörténelem

Néprajzkutatók szerint a karácsonyi ünnep arról szól, hogy a következő esztendő bőségét elősegítsék az emberek. Ez az oka annak is, hogy a legtöbb családban hagyományos karácsonyi menüt készítenek. Nem véletlen az sem, hogy a bejgli hagyományosan mákos, illetve diós töltelékkel készül. A mák ugyanis bőséget, gazdagságot, termékenységet hoz, míg a dió a néphit szerint védelmet nyújt az ártó szellemektől és a balszerencsétől. Ezek a jókívánságok, szerencsét hozó jelképek nagy jelentőségűek voltak a karácsonyi ünnepek idején. Maga a bejgli eredete többféle hagyományra vezethető vissza. Egyes források szerint a bejgli alapját egy 14. századi sziléziai kalácsfajta adja, míg más források szerint örmény eredetű sütemény. Hazánkban a 19. században terjedt el. Czifrai István Magyar nemzeti szakácskönyvében 1830-ban "Posonyi finom mákos kalács" néven szerepelt. A németes hangzású név valószínűleg az osztrák-magyar monarchia hatására terjedt el a hazánkban. Az elnevezés alapja a jiddis eredetű beigl szó, amelynek osztrák átvétele a beugel, ami a német beugen (meghajlít) szóból született. A beigl patkó alakú sütemény volt, amely leginkább a pozsonyi kiflire hasonlított. A bejgli és a pozsonyi kifli rokonsága azonban vitatott. Egyes források szerint Pozsonyban 1559-ben kezdtek el készíteni a diós és mákos pozsonyi kiflit. Mások szerint egy cukrász készítette a gyerekek számára a mákos tekercs kicsinyített változataként. Ami azonban minden bejgliben közös, hogy hagyománya régre nyúlik vissza és a mákos, illetve a diós változata a legnépszerűbb. Régen a bejglisütés egész napos program volt: megtörték a diót, majd ledarálták a mákot és a diót, meggyúrták és kinyújtották a tésztát, végül megsütötték a tekerceket. Ma már kevesebb idő jut erre, de a bejgli továbbra is élő hagyománya a karácsonyi ünnepkörnek.

Ha mindezek ellenére mégsem a bejgli mellett döntünk, számos diós karácsonyi édességet választhatunk. Gondoljunk a zserbóra, vagy akár egy isteni diós gubára, mazsolával vagy aszalt gyümölcsökkel!



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 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.

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