HÍRLEVÉL

Közétkeztetők, Élelmezésvezetők Országos Szövetsége

VI. évfolyam 1. szám

2022. január

KÖZSZÖV HÍRLEVÉL

2022. január 4. VI. évfolyam 1. szám Oldal: 2/13.

A TARTALOMBÓL

Beköszöntő 2
KÖZSZÖV HÍREK 3
KÖZSZÖV közgyűlés 3
Lezajlott az év utolsó webináriuma december 15-én – Minőségvezérelt Közétkeztetés Program 3
Decemberi Hírlevél különszám 4
2022. március 1-2. GASZTROEXPO 4
KÖSZ hírek 5
SZAKMAI HÍREK 6
NNK: 51.hét - Stagnáló tendenciát mutatnak a szennyvizek SARS-COV-2 eredményei 6
Legkevesebb 20 milliárd forint működési többlettámogatást kérnek az önkormányzatok 6
Az emberi szervezetben élő baktériumok klinikai jelentősége a gyakorlatban 6
Az OGYÉI idősek körében végzett biomarker kutatást 7
Több mint 40 tonna lejárt élelmiszert vontak ki a Nébih szakemberei a forgalomból 8
Európai közétkeztetés: „növényi meghajtású” gyerekek 8
Étlaptervezés a fenntartható ételválasztás elősegítésére 11
Egyre kevesebb a vitamin a zöldségekben és a gyümölcsökben 12
Az egészségesétel-függők lenézik azokat, akik nem fordítanak kellő figyelmet az ételeik megválogatására 12
Divatdiéták helyett életmódváltás kellene -Interjú Erdélyi Alizzal, az MDOSZ főtitkárával 12
Egy kis történelem: az étkezési zseton lett a hónap műtárgya 13

BEKÖSZÖNTŐ

Kedves Tagjaink, Kollégák és Olvasóink!

Remélem a mögöttünk álló ünnepek feltöltöttek mindenkit! Akár kimondjuk, akár nem, szükségünk van az ünnepekre, a szeretetre, gondoskodásra, és a meghittségre. Ezek a pillanatok feltöltenek bennünket, és életben tartják, széppé teszik a következő ünnepekre várakozás időszakát. Szívesen gondolunk vissza régi karácsonyokra, amikor jó volt a hétköznapokhoz képest gazdagabb asztal mellett együtt enni, és titokban elcsenni egy-egy szem szaloncukrot. Gyermekkoromban nálunk csak a gyerekek kaptak ajándékot, leginkább olyat, amire egyébként is szükségük volt, sálat, sapkát, kesztyűt, kalucsnit, tolltartót, színes papírokat és apró játékokat. Bízom benne, hogy a mai bőség és ajándékhalmazok a mai gyerekeknek is felnőttkoruk kellemes karácsonyi hangulatát idézik majd!

Nosztalgiával gondoltam vissza gyermekkorom újévi reggeleire is, amikor a falunkban, régi népszokás szerint a fiatal fiúk csapatostul házról házra jártak, évköszöntő, bőséget, egészséget kívánó verseket és énekeket mondtak. Jutalmul aztán diót almát, süteményt, kalácsot, gazdagabb házaknál kolbászt kaptak. Ilyenkor vidáman elmondták az alábbi kis versikét is:

Ez újév reggelén minden jót kívánok,
ahová csak nézel, nyíljanak virágok!
Még a hó felett is virág nyiladozzon,
dalosmadár zengjen minden rózsabokron!
Minden szép, minden jó legyen mindig bőven,
szálljon áldás rátok ebben az új évben!

Ennél szebben, ennél bőségesebbet én sem kívánhatok a KÖZSZÖV tagjainak és olvasóinknak 2022-re!

Az ó- illetve az újévhez kötődő népszokások és babonák célja az volt, hogy segítsék a következő évi bőség megteremtését, amiben természetesen fontos szerepe volt (van?) az ételeknek. Ki ne ismerné a lencse,

a tarhonya, a szerencsét túró kismalac, a szerencsét elkaparó szárnyasjószág, vagy a szerencsével elúszó halételek legendáit?

Megszoktuk, tudjuk, hogy az új év változásokat hoz, ami együtt jár a régi dolgok lezárásával, elengedésével. A bölcsek ilyenkor számba veszik a sikerek mellett a kudarcokat is, gondosan ügyelve arra, hogy kudarc helyett tanításnak, tapasztalásnak tekintsék azokat.

2021-ben tanításban, tapasztalásban bőven volt részünk, amiről egy szemmel nem látható apróság, a vírus gondoskodott, és úgy tűnik még az új esztendőben is velünk lesz.

Voltak eredményeink is, amiből legfontosabb, hogy a jócskán megnehezített környezetben a közétkeztetés helyt állt, és bátran kimondhatjuk, senki nem maradt ellátatlanul.

Eredmény szövetségünk életében, hogy megtanultunk a virtuális világban túlélni, élni, egyre népszerűbb és olvasottabb a havonta megjelenő hírlevelünk. Bár vannak, akik nyomtatott formában keresik, továbbra sem célunk az online formát feladni. Eredményünk, hogy többen csatlakoztak hozzánk, és egyre több helyzetben támaszkodtak ránk. Eredménynek tartjuk, hogy a döntést hozók megismertek bennünket, véleményünk a szakmában mértékadó lett. Erősödtek és mélyültek kapcsolataink a szakmában dolgozó szakmai civilszervezetekkel, és úgy érezzük, megtaláltuk a közös utat a támogatóinkkal is.

Sikeresen, a kapcsolt céljaink megvalósításával lezajlott a szakácsversenyünk első két fordulója is, és izgalommal készülünk a 2022. március 23-i döntőre, ami a SIRHA kiállítás keretében lesz. Idén is tervezzük a KÖZSZÖV webináriumok folytatását és a KÖZSZÖV-Akadémia megszervezését.

A KÖZSZÖV stabil, lelkes és kitartó elnöksége nevében ígérem, 2022-ben sem adjuk alább, dolgozunk azon, hogy a tagságunkkal még szorosabb kapcsolatba kerüljünk. Tesszük mindezt azért, mert adni, segíteni, gondoskodni jó. Mindeközben a közétkeztetést népszerűsítjük, az étkezési kultúrát fejlesztjük, és az itt dolgozóknak méltó társadalmi megbecsülést szerzünk.

A közétkeztetésben dolgozni, bár nehéz, de szép is.

Ebben a hangulatban kívánok sok sikert, kitartást, összefogást, örömet, elviselhető, megoldható gondokat és sok-sok elégedett fogyasztót (vendéget) az új esztendőre!

Zoltai Anna
elnök

KÖZSZÖV HÍREK

KÖZSZÖV KÖZGYŰLÉS

Tagjainkat decemberben levélben értesítettük arról, hogy az időszerűvé vált Alapszabály módosításunkat a törvényszék alaki és adminisztrációs hibák miatt nem fogadta be. Emiatt megkíséreltük a módosítására jogosult Közgyűlés összehívását 2021. december 30-ára, amihez a tagság létszámának több, mint 50 %-os jelenléte kellett volna. Előzetesen megküldtük az átdolgozott Alapszabályt is, várva az észrevételeket, javaslatokat. A létszámhoz kötött határozatképtelenség miatt a második Közgyűlés időpont - itt már nincs létszámkorlát – 2022. január 10. A tagság erről is levelet kapott, melyben a járványügyi intézkedések betartásához szükséges felkészülés miatt kértük, hogy előzetesen jelezzék részvételi szándékukat 2022. január 6-ig.

LEZAJLOTT AZ ÉV UTOLSÓ WEBINÁRIUMA DECEMBER 15-ÉN – MINŐSÉGVEZÉRELT KÖZÉTKEZTETÉS PROGRAM

A hallgatói visszajelzéseknek, kéréseknek eleget téve idei utolsó online konferenciánk a Nébih Minőségvezérelt Közétkeztetés Programjáról szólt, Tóth Dávid a Nébih osztályvezetőjének előadásában. Októberben volt a program indításának hatodik évfordulója. A hat év tapasztalatainak összegzéseként elhangzott, a közel 8000 főzőkonyha és 4800 tálalókonyha minősítés adatai alapján megállapítható, hogy a program egyértelműen hasznos és jelentős fejlődés ösztönzője. Széles körben ismertté és alkalmazottá vált a GHP, és a FELIR azonosító. Az elégtelen minősítés aránya is, bár csekély mértékben, de javult, ami különösen a második, esetenként harmadik alkalommal zajló minősítések többségénél észlelhető. Elsősorban a kereskedelmi vendéglátással párhuzamosan, egyéni vállalkozások által üzemeltetett főzőkonyhákra jellemző a változatlanság, érdektelenség és nemtörődömség.
A nem megfelelőségek mögött kezdettől a tudáshiány, a GHP ismeretének hiánya, oktatások elmaradása van, de azonosíthatók műszaki elmaradások is.
Az előadáshoz több hozzászólás, kérdés is érkezett, ami a webinárium végét érdekessé, izgalmassá tette. Ennek keretében felmerült a GHP frissítésének kérdése is, mely kapcsán Zoltai Anna jelezte, hogy már gyűjtik a módosítási igényeket, és a KÖZSZÖV elérhetőségein keresztül várják az észrevételeket, javaslatokat. Hangsúlyozta azonban, hogy **a GHP annak ellenére, hogy jogszabály alapú, nem lehet naprakész jogszabálygyűjtemény, illetve a jó higiéniai gyakorlatról szól, így nem térhet ki más szakterületekre.**
A hallgatóságtól visszaérkező tetszés felmérés adatai egyöntetűen alátámasztották a helyes témaválasztást, és már a zoom alkalmazás használata sem okozott gondot.

A következő webinárium februárban lesz, szervezése folyamatban van.
Márciusi képzésünket összekötjük a szakácsversennyel, annak tálalási szünetében a SIRHA kiállításon szervezett konferencia előadója Dr. Sréterné, Dr. Lancz Zsuzsanna a Nébih mikrobiológiai laboratóriumának vezetője lesz, aki Mikrobiológiai kockázatok a közétkeztetésben címmel tart előadást.

DECEMBERI HÍRLEVÉL KÜLÖNSZÁM

Decemberi hírlevelünket különszámként kezeltük. Az ételek sótartalmára vonatkozó szabályozással, a témában lezajlott levélváltással és eltérő megközelítésekkel foglalkoztunk. Többen jelezték, hogy ideje volt a kérdést elővenni, a tisztánlátás azonban még jócskán várat magára. Továbbra is várjuk az észrevételeket, a gyakorlati tapasztalatokat, jó példákat, miközben mi is keressük a jó gyakorlatokat és a megoldást.
A különkiadás itt (klikk) elérhető.

2022. MÁRCIUS 1-2. GASZTROEXPO

Az első Mirbest Gasztro Expo nagy sikerére való tekintettel 2022-ben ismét megrendezésre kerül az ország egyik legnagyobb gasztronómiai szakkiállítása és part-

nertalálkozója, melyen a KÖZSZÖV elnöksége és szakértői is ott lesznek. A kiállítás alatt szeretettel várjuk érdeklődő tagjainkat. Ha tehetik ne hagyják ki ezt a személyes találkozási lehetőséget.

KÖSZ HÍREK

Közétkeztetési szakácsverseny

A döntőbe jutott csapatok közül további két csapat bizonyította sikeresen, hogy a versenymenüjét közétkeztetési keretek között is képes megfőzni és fogyasztóinak kitálalni.

Az Eatrend csapat egy ünnepi menzamenüt tálalt ki általános iskolásoknak, ételkiadó pulton keresztül, 2021. december 11-én.

Eatrend csapat Albertirsa
Irányító Sebestyén István, szakács: Boros Jenő,
segítő: Tárnok Angelika

Az eseményről készült kisfilm itt (klikk) megtekinthető.

A Kanizsai Dorottya kórház versenyzői a kórház dolgozóinak karácsonyi díszvacsorájára készítették el, és tálalták ki nagy sikerrel a versenymenüt.

A még hátralévő helyszíni főzések januárban lezajlanak. A versenyzők 2022. január 6-áig a kiírásban megadott kereteken belül a fejlődés érdekében még változtathatnak a recepten, vagy technológián.

A kiírás szerinti meglepetés alapanyag kihirdetésére is január 6-án kerül sor

Kanizsai Dorottya Kórház csapata Nagykanizsa
Irányító: Hári Vera, szakács: Király Éva, segítő: Aranyosi Mariann

SZAKMAI HÍREK

NNK: 51.HÉT - STAGNÁLÓ TENDENCIÁT MUTATNAK A SZENNYVIZEK SARS-COV-2 EREDMÉNYEI

NNK NEMZETI NÉPEGÉSZSÉGÜGYI KÖZPONT

Az 51. héten országos átlagban stagnáló tendencia jellemzi a szennyvizek SARS-CoV-2 eredményeit. Az országos átlagkoncentráció továbbra is jelentős. Szinte valamennyi mintavételi helyen stagnáló tendencia figyelhető meg, csökkenés csak Kaposvár esetében tapasztalható, emelkedés egyik vizsgált városban sem volt mérhető. A SARS-CoV-2 koncentráció 8 vizsgált minta esetében az emelkedett, míg 14 esetben a mérsékelt koncentráció tartományba esett.

LEGKEVESEBB 20 MILLIÁRD FORINT MŰKÖDÉSI TÖBBLETTÁMOGATÁST KÉRNEK AZ ÖNKORMÁNYZATOK

Többlettámogatást kérnek a települési önkormányzatok ahhoz, hogy a nyáron elfogadott 2022-es költségvetésben foglalt feladatfinanszírozási támogatásokhoz képest bekövetkezett jelentős költségemelkedések ellenére elláthassák az előírt feladataikat. Legutóbb a Települési Önkormányzatok Országos Szövetségének elnökségi ülésén fogadtak el erről szóló állásfoglalást a polgármesterek, de korábban a Megyei Jogú Városok Szövetsége is kezdeményezte az iparűzési adó megfelezésének 2022-re kiterjesztése miatt elmaradó bevételek kompenzálásáról szóló tárgyalásokat, de a Magyar Önkormányzatok Országos Szövetsége is sürgette, hogy a kormány mielőbb gondoskodjon a kiegészítő támogatásokról, illetve sérelmezte, hogy a veszélyhelyzetre való hivatkozással valamennyi önkormányzati adó- és díjtétel emelését megtiltotta a kabinet.

Az élelmiszerek utóbbi hónapokbeli drágulása miatt a Közétkeztetők és Élelmezésvezetők Országos Szövetsége már november elején levélben sürgette a Belügyminisztériumot, hogy biztosítsák a költségvetésben a gyermekétkeztetéshez szükséges összeget.

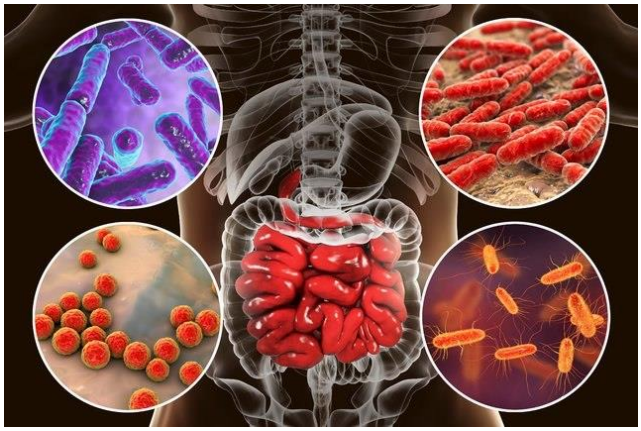
Olvass tovább: index.hu (klikk)

AZ EMBERI SZERVEZETBEN ÉLŐ BAKTÉRIUMOK KLINIKAI JELENTŐSÉGE A GYAKORLATBAN

UNIV. BUDAPESTINENSIS DE SEMMELWEIS NOM. FACULTAS MEDICA 1769

Fekete Mónika és szerzőtársai (Semmelweis Egyetem Általános Orvostudományi Kar) ezzel címmel jelentettek meg egy rendkívül érdekes, izgalmas, a hazai és nemzetközi orvostudományi adatbázisok áttekintése alapján készült cikket. Amint írják, a mikrobiom (az emberi szervezetben élő mikrobák összessége) több milliárd mikroorganizmusból áll, és a benne élő fajok diverzitása és épsége döntő szerepet játszik a gazdaszervezet egészségének fenntartásában. A bél mikrobiom össztömege akár a két kilogrammot is elérheti,

kb. egyharmada (30%) nagy hasonlóságot mutat a fajok között, azonban 70% abszolút egyedi azonosító csakis ránk jellemző, mint az ujjlenyomat. Kutatások leírják, hogy a bélflóra összetétele közvetlen kapcsolatban áll számos betegséggel pl.: anyagcserezavarokkal, elhízással, szív és érrendszeri betegségekkel, depresszióval, asztmával stb. Összefoglaló tanulmányuk célja a mikrobiom és módosulásának bemutatása, valamint a bél mikrobiom megváltozásával összefüggő betegségek áttekintése, továbbá a táplálkozáson, testmozgáson keresztüli pozitív irányú befolyásolása az egészségfejlesztés tekintetében.



Kép forrása: https://www.sigmaaldrich.com

Következtetésként megfogalmazták, hogy egyre intenzívebb kutatások tárgya a mikrobiom és egyre többet tudunk arról, hogy egészségünket és közérzetünket a velünk élő mikrobák határozzák meg, amelyek beleinkben, tüdőnkben, bőrünkön stb. helyeken velünk együtt élnek. Egyre gyakrabban találkozunk a mikrobiom kifejezéssel az egészséggel, mozgással, életmóddal, diétával foglalkozó cikkekben is a különböző ételeken és mozgáson keresztüli egészség fejlesztés tekintetében. A mikrobiom jelentősége és egészségünk megőrzésében betöltött szerepe vitathatatlan, az eddigi kutatási eredmények alapján elmondható, hogy az egyénre szabott gondolkozás és beavatkozások számos betegség és kóros állapot esetében pozitív hatással bír, azaz eredményesebben megelőzhető, szükség esetén kezelhető megfelelő táplálkozással, fermentált ételek fogyasztásával, helyes életmóddal, több mozgással, valamint különböző pro és prebiotikumok fogyasztásával.

[A teljes cikk elérhető itt (klikk)]

AZ OGYÉI IDŐSEK KÖRÉBEN VÉGZETT BIOMARKER KUTATÁST

OGYÉI
Országos Gyógyszerészeti és Élelmezés-egészségügyi Intézet

Az intézet sajtóközleménye szerint az OGYÉI idősek körében végzett kutatása a biomarkerekkel mérhető tápanyag- és vitaminellátottságról, valamint a nátrium-, kálium-, kalciumürítésről gyűjtött információkat, mellyel hozzájárult az idősek tápanyag-ellátottságának jobb megismeréséhez és az időseknek szóló táplálkozási ajánlás elkészítéséhez.

A biológiai marker-vizsgálat előnye, hogy a tápanyagok biológia hasznosulása tükröződik a vérből és vizeletből mért értékekben, így pontosan detektálhatók a szív- és érrendszeri és egyéb krónikus, nem-fertőző betegségek kockázatai, az ásványianyag-bevitel, illetve a vitamin-ellátottság. A vizsgálat a táplálkozási szokások feltárásával lehetőséget ad az időskori táplálkozási irányelvek javítására, az ellátórendszer számára pedig az idősekkel kapcsolatos egészségügyi feladatok tervezésére.

A 60 év feletti idősek bevonásával végzett vizsgálatban a biológiai markerek – mint a vér lipid paraméteri (LDL, HDL és összkoleszterin) – a szív- és érrendszeri betegségek magas kockázatát, a vércukor értékek pedig a szénhidrát-anyagcsere károsodását mutatták, csaknem minden második idősnél a prediabétesz vagy diabétesz klinikai képe volt valószínűsíthető. A vizeletben mért nátrium- és káliumszintek megerősítették, hogy az idősek táplálkozására is jellemző a túlzott sófogyasztás, és az elégtelen káliumbevitel, melyek szintén a kardiovaszkuláris betegségek kockázatát növelő tényezők. Bár nem volt kritikusan alacsony a D-vitamin és a folát-ellátottságuk, az optimálisnál

kedvezőtlenebb értékeket mértek. Az idősek vasellátottsága viszont megfelelő, esetükben a B12-vitaminhiány kockázata is alacsony.

A Biomarker vizsgálat és az OGYÉI korábbi kutatásai alapozták meg az időseknek szóló táplálkozási ajánlás elkészítését. Az „Új Nemzeti Táplálkozási Ajánlás Időseknek" a hazai és nemzetközi trendeket követve korszerű vizuális stílusban, közérthető megfogalmazással, gyakorlati, a mindennapokban használható eszközökkel segíti az időseket vagy az idősek ellátásában résztvevőket az egészséges táplálkozás megvalósításában.

Ennek 8 alappillére:

(1) az energiaegyensúly;
(2) a napi zöldség -, gyümölcs,
(3) a tej, tejtermékek és
(4) teljes értékű gabonák fogyasztása;
(5) a hal, hús, tojás vagy tej, tejtermékek (állati fehérjék) főétkezésekbe való beemelése;
(6) napi 2 liter folyadék fogyasztása;
(7) a só, a cukor és a telített zsírok csökkentése az étrendben;
(8) a változatosság, idényszerűség és a friss, helyi termékek előnyben részesítése.

A Biológiai marker vizsgálat, és az Új Nemzeti Táplálkozási Ajánlás Időseknek az OGYÉI-ben futó EFOP 1.8.10-VEKOP-17-2017-00001 „Komplex egészségvédelem és szemléletfejlesztés a táplálkozás és gyógyszerfogyasztás területén" elnevezésű kiemelt projekt keretében valósultak meg.

forrás: OGYÉI

TÖBB MINT 40 TONNA LEJÁRT ÉLELMISZERT VONTAK KI A NÉBIH SZAKEMBEREI A FORGALOMBÓL

Egy Pest megyei telephelyen, több, élelmiszer raktározásra használt helyiség ellenőrzését végezték el a Nébih szakemberei decemberben.

A több napon át tartó ellenőrzésen 419 tétel, összesen 40.531 kg forgalmazásra szánt, lejárt fogyaszthatósági és minőségmegőrzési idejű élelmiszer találtak. A termékek között volt például 2015-ben lejárt kakaó, 2016-os minőségmegőrzési idejű cukorka, tortabevonó, süteménymáz, húsleveskocka, 2017-ben lejárt sütőpor, tortadara, de előfordultak több hónapja lejárt fogyaszthatósági idejű állati eredetű élelmiszerek is. Az eljárás során a jogsértő termékek forgalomba hozatalát azonnali hatállyal megtiltották, elrendelték azok forgalomból való kivonását, hatósági zár alá helyezését. Az eljárás és a bírság megállapítása folyamatban van. Az érintett vállalkozás adatai megtalálhatóak a jogsértések listáján (klikk).

EURÓPAI KÖZÉTKEZTETÉS: „NÖVÉNYI MEGHAJTÁSÚ" GYEREKEK

(Szerkesztői megjegyzés: Teljes terjedelmében átvettük Horváth Ágnes cikkét a Vendéglátás magazin

2021.11.30-i számából, amely európai kitekintéssel világít rá arra, hogy hozzánk hasonlón más országokban is vannak a közétkeztetésben megoldandó feladatok, de vannak követendő jó példák is. A nemzeti sajátosságok azonban jól megfigyelhetők, emiatt nem célszerű bármely mintát egy az egyben lemásolni, nekünk a sajátunkat a modern magyar menzát kell kialakítanunk, figyelmembe véve szokásainkat, nemzeti ételeinket és hagyományainkat is.)

A briteknél Jamie Oliver kampányol az egészségesebb kantinételért, az olaszoknál kötelező az iskolai menza, a finneknél a tanterv része az egészséges étkezés, a portugálok élen járnak a növényi alapú közétkeztetésben, míg a németek a húst próbálják zöldségekre cserélni. Európai körkép következik, reform megoldásokkal és konkrét ebédpéldákkal „megfűszerezve".

Sok szülőnek okoz fejtörést, mit csomagoljon gyermekének a hétköznapokra az iskolába, megéri-e befizetni a sulimenzára, vagy nem, mit kap ott a gyerek, és főleg: mennyire egészséges, amit kap. Szerencsére az utóbbi években egyre nagyobb szerepet kapott az egészséges étkezés a közétkeztetésben is, ezért érdekes lehet megnézni néhány európai példát. Hol figyelnek jobban oda a cukorbevitelre, hol a változatosságra, esetleg választhatnak a gyerekek több fogás közül is?

Franciaország

A francia gasztronómia ínyenc fogásairól híres, és ez nincs másképp a menzákon sem. A három, de hagyományosan inkább négy fogásos ebéd általános az iskolafalakon belül is. Az előétel friss saláta vagy nyers zöldség (például reszelt répasaláta vagy céklasaláta), a főfogás sokszor halféle vagy egyéb egészséges fehérjeforrás, párolt zöldség- és/vagy gabonaköret lehet. Vaj, bagett, és persze egy kis sajt – a gyerekek ezt akár a főétel előtt, akár után, sőt közben is szívesen fogyasztják. Illetve az egészséges salátaköret, ízlés szerint összeválogatva minden típusú főételhez jár. Az édesség mértékletességére is odafigyelnek: félreértés ne essék, a desszertek rendkívül cukrosak és édesek is lehetnek (mousse, crème brûlée), de egy nyári táborban például csak napi egy étkezésnél kapnak ilyet; például, ha az ebéd süteménnyel zárult, vacsora után már csak gyümölcsöt vagy joghurtot eszenek. Az iskolai étkezésben pedig heti egy ebédnél jöhet csak hagyományos édesség, a többi napon ez többnyire gyümölcs.

Átgondoltnak, szinte gondosan tervezettnek tűnik ez a menürendszer? Nem véletlenül, ugyanis az iskolai menüket két hónappal előre tervezi meg a gyermekétkeztetésért felelős menedzser, majd ezt a tervezetet tovább küldik egy dietetikusnak, aki szabadon javasolhat változtatásokat: a heti cukorbevitelt gondosan megvizsgálva lecserélhet 1-2 tervezett desszertet gyümölcsre vagy más egészséges finomságra. De a teljes menü változtatására is tehet javaslatot, a szénhidrát mennyiséget növelheti vagy csökkentheti, beleépíthet még több gyümölcsöt, zöldséget vagy fehérjeforrást, hogy egészen biztosan egy tápláló, kiegyensúlyozott, minden szükséges tápanyagbevitelt garantáló havi ebédmenü kerüljön végül az asztalokra.

Ezeken kívül érdekes még, hogy kontrollálják az üdítőfogyasztást, így azok csak korlátozottan elérhetőek a kantinban, és inkább a víz fogyasztására bátorítják a gyereket; hasonlóan működik a só és szósz elhelyezése is, amiket az asztalokra nem tesznek ki, és csak egyes ételekhez biztosítják azokat. Az üdítőfogyasztás bojkottja egyébként az iskola egész területére vonatkozik, ugyanis még 2017-ben betiltották az üdítőauto-

matákat, így ezek országszerte sehol sem engedélyezettek, a büfé- és gyorséttermi ételekkel egyetemben.

Finnország

Az első ország a világon, ahol minden 6-16 éves gyerek számára ingyenes étkezést biztosítanak 1984 óta, és a franciákhoz hasonlóan itt is törvény szabályozza a megfelelő tápanyagbevitelt, ha iskolai ebédről van szó. A zöldségek itt is számottevő részét képezik a főfogásnak, legalább a tálca felét nyers vagy párolt zöldségköret foglalja el, a negyedét gabonaféle vagy lepény, a maradékra pedig valamilyen fehérjeforrás kerül, például sárgaborsóleves sonkafeltéttel.

Ezen kívül az egészséges étkezés fontossága nagy szerepet kap az oktatásban is, hiszen a diákok „otthoni ökonómia" és hasonló tantárgyi órákon kötelezően tanulnak az egészséges étkezésről, mivel Finnországban az egészséges életmódra nevelés is a tanterv részét képezi, sokszor az ebédjük készítésében is részt vesznek a diákok, szintén a tanterv keretein belül.

Olaszország

Az olasz diákok két fogásos ebédet fogyasztanak az iskolában, Rómában pedig ez nem is akármilyen ebéd: törvény által szabályozott, hogy minimum 70%-ban organikus, bio- és helyi termelőktől származó alapanyagokból készült menünek kell lennie.

Itt az olasz szokás szerinti – számunkra fordított – sorrend figyelhető meg a menüben: első fogásnak esznek tésztát, ami szinte minden nap előkerül legalább egy étkezésnél, másodiknak pedig egy olyan fogást tálalnak fel, ami nálunk vagy előételnek, vagy sokszor egy teljesen önálló főételnek is beillene: húst párolt zöldségekkel, grillezett csirkemellet salátával, vagy egyéb, egészségesebb húsételt. A nyári táborokban is hasonló a tendencia, a desszert általában gyümölcs, de sokszor azért valamilyen hagyományos olasz édesség, például tiramisu vagy panna cotta.

Érdekesség még a 2018-ban meghozott törvény, ami „panino-ügyként" terjedt el a köztudatban. A legfőbb bíróság döntött úgy, hogy országszerte betiltja a lehetőséget, hogy a gyerekek otthonról csomagolt eleséget vihessenek magukkal az iskolába, ezzel kötelezővé téve az iskolai menza igénybevételét.

A gyakran támadott indokok között ugyanúgy szerepeltek egészségügyiek, mint az egyenlőséget támogatóak – az egységes ebéd biztosítása ugyanis megakadályozza, hogy az eltérő anyagi hátterű diákok egymás ebédeit hasonlítgassák össze, és hogy így ez esetleges kirekesztéshez, szegregációhoz vezessen a tanulók között.

Egyesült Királyság

Angliában is törvény szabályozza az iskolai étkezést: az előírás szerint az egészséges összeállítás sovány húst, zöldséget, gyümölcsöt és alacsony cukortartalmú péktermékeket kell, hogy tartalmazzon. Egy tipikus ebéd lehet az iskolákban például pár tőkehalrudacska héjában sült krumplival, babkörettel, zárásként pedig csokis keksszel.

A drasztikus fordulat itt 2005-ben következett be, Jamie Oliver „Etess jobban" (Feed Me Better) kampányának hatására, aminek keretein belül egy videóriport-sorozatban mutatta be a különböző, főleg angliai iskolák menzáit, és hogy mennyire nincs rendben, ami konyháikban folyik közétkeztetés néven. A kormány hamar reagált is, megalapította ugyanis az Iskolai Menüellenőrző Testületet és az Iskolai Ebéd Alapítványt, amik azonnal munkába is álltak, és azóta is rendszeresen ellenőrzik az iskolai menzák által kínált ételek minőségét és tápanyagtartalmát. Így a híres mesterszakács kampánya jelentős színvonalbeli emelkedést hozott a közétkeztetésben, azóta nagy mértékben szabályozzák a telített zsírok, a cukor és a sótartalmát a gyerekek ebédénél.

Németország

Németországban is nagy változás történt menzafronton az elmúlt években: a húsban gazdag fogásokat felváltották a könnyű, sokszor vegetáriánus opciók, illetve az öko-lábnyom csökkentésére is odafigyelnek most már, és helyileg szerzik be az alapanyagokat.

Először persze ez nem volt könnyű egy olyan országban, ahol rendkívül húsos a konyha, az eredmények viszont magukért beszélnek: jelenleg 23 ezer gyerek fogyaszt fenntartható ebédmenüt országszerte az Aktion Pflanzen-Power szervezet jóvoltából.

A nonprofit alapú, alapítvány nemcsak vegán és egészséges, hanem klímabarát ételkínálatot szeretne a menzák asztalára tenni. Ezt pedig nemcsak a menzák megreformálásával, hanem a tanrend megreformálásával is teszik: a gyerekek órarendjében szerepelnek főzőórák is, aminek központjában az egészséges és fenntartható étkezés szerepel. A szervezet szerint, a már csak heti egyszeri, tisztán növényi alapanyagokból készült ebédkínálat több mint 1 millió kilogrammal tudja csökkenteni egy adott intézmény öko-lábnyomát, illetve a káros gázok kibocsátást is mintegy 40%-kal.

Portugália

2020-ban Portugália is elindított egy kezdeményezést az iskolai étkezés minősége javításának érdekében, náluk ez „Fenntartható Iskolai Étkezés Program” néven fut. Ez a program is biztosítja, hogy dietetikus hagyja jóvá az oktatási intézmények menüsorát, illetve erősen támogatja a helyi termelőktől való alapanyag-beszerzést.

Ezen kívül a meglévő jó szokások bátorítása mellett újak kialakítását is támogatja: iskolai konyhakertek; bio-, organikus alapanyagokból készült menük; a családok heti tájékoztatása az aktuális heti menüről, tápanyagérték-táblázatok, tápanyagok pontos feltüntetése és az élelmiszer-pazarlás megakadályozása pontosan kiszámolt adagok segítségével – hogy csak néhányat említsünk a most futó vagy tervezett projektjeik közül.

Az mindenesetre biztos, hogy a kampány kulcspontjairól és tevékenységeiről számos ország vehetne példát.

Fontosnak tartják ugyanis, hogy:

– legalább heti egyszer hús-és halmentes menüt kínáljanak, ezzel demonstrálva, hogy a teljes értékű növényi táplálkozással is bevihető a szükséges mennyiségű tápanyag és fehérje;

– kontrollálják és csökkentsék az élelmiszer-pazarlást a maradékok külön gyűjtése által, így meg tudják pontosan figyelni, miből mennyi fogy;

– komposztáljanak (amit aztán az iskolai konyhakerthez is felhasználnak), és ezt a tanrenden belül is oktassák;

– növeljék az egészséges étkezéssel, életmóddal és fenntartható konyhával kapcsolatos tanórák számát.

Az utóbbi évek tehát bebizonyították, hogy az iskolai étkezésre is vonatkozik az, ami életünk többi területén is javasolt: változtatni, odafigyelni, egészségesebbre törekedni, az öko-lábnyomot csökkenteni. Ezeknek a kezdeményezéseknek már most megvan a pozitív eredménye: a gyermekek túlsúlyossága mindegyik kezdeményező országban csökkent, az általános egészségügyi állapot nőtt, a menzák korábbi pazarló módszereiről a tudatosság és a mértékletességre való átállással a hulladéktermelés és a környezetszennyezés csökkent, így mindenképpen példamutatóak az európai kezdeményezések.

Forrás: vendeglatasmagazin.hu (klikk)

ÉTLAPTERVEZÉS A FENNTARTHATÓ ÉTELVÁLASZTÁS ELŐSEGÍTÉSÉRE

Ha az étlap nagy részét növényi eredetű élelmiszerek teszik ki, akkor azok, akik általában húst esznek, nagyobb valószínűséggel választanak növényi alapú ételeket – és ez hozzájárul a fenntarthatóbb vendéglátáshoz.

A Westminsteri Egyetem kutatói úgy találták, hogy a húsevők sokkal nagyobb valószínűséggel választanak vegetáriánus ételeket, ha a menün kínált ételek többségét ezek alkotják. Azok az emberek, akik általában húst esznek, csak akkor választották a vegetáriánus ételeket, amikor az étlapon szereplő ételek 75 százaléka vegetáriánus volt, akkor viszont nem, amikor az ételek csupán fele volt az. A húsevők tehát, ha elegendő vegetáriánus lehetőség közül választhatnak, előnyben részesíthetik a húsmentes ételeket.

Ez az azt sugallja, hogy a vendéglátó- és élelmiszer-szektor jelentős hatással lehet a fenntartható ételválasztásokra. A kutatók azzal érvelnek, hogy ez úgy érhető el, ha megváltoztatjuk a választást anélkül, hogy tudatosan kellene meggyőzni a fogyasztót a húsmentes étrend előnyeiről.

Az élelmiszeripar nagy szennyező, a globális kibocsátás kb. 25 százalékáért felelős. Étrendünk fokozatos megváltoztatása nagymértékben befolyásolhatja a szén-dioxid-kibocsátást.

Ez a kutatás is mutatja, hogy a vendéglátó- és élelmiszer-szolgáltatási szektorban a kínálat irányított megváltoztatása előrelépést jelenthet a fenntarthatóság felé; ha az élelmiszer- és vendéglátóipar csökkenteni akarja szénlábnyomát, akkor a jelenleg kínáltnál jóval több növényi alapú terméket, fogást kell kínálnia.

Forrás: vendeglatasmagazin.hu (klikk)

EGYRE KEVESEBB A VITAMIN A ZÖLDSÉGEKBEN ÉS A GYÜMÖLCSÖKBEN

Együnk sok zöldséget, gyümölcsöt. Már csak azért is, mert vitamintartalmuk nagy részét már elvesztették.

Már a kisiskolások is fejből fújják, hogy télen együnk minél több zöldséget, gyümölcsöt, mert a legjobb tápanyag- és vitaminforrás a fárasztó zimankóban. Ha pluszban dohányzunk is, még inkább igaz a jó tanács. Csak egyetlen aggasztó körülmény adódik:

Az elmúlt 50 évben tápanyagtartalmuk nagy részét elvesztették.

Egy korabeli mosolygó alma öt modern almát ér, azaz öt darab almát kell megennünk, hogy elmondhassuk: „Mindennap egy alma az orvost távol tartja."

Átlagosan öt–ötven százalékos csökkenést mutattak ki, és néhány kivételtől eltekintve (például a spenót) szinte mindegyik zöldség és gyümölcs érintett.

Vannak igazi rekorderek, mint a paradicsom, ez a (szakácsoknak zöldség, biológusoknak gyümölcs) termés magnézium-, kalcium-, folsav- és C-vitamin tartalmának háromnegyedét hagyta el.

Olvass tovább: index.hu (klikk)

AZ EGÉSZSÉGESÉTEL-FÜGGŐK LENÉZIK AZOKAT, AKIK NEM FORDÍTANAK KELLŐ FIGYELMET AZ ÉTELEIK MEGVÁLOGATÁSÁRA

Ezzel a címmel jelent meg egy érdekes interjú Forgács Attila gasztropszichológussal és Zsigovits Angélával, a PlanEAT alapítójával.

Mi, magyarok még mindig nem figyelünk oda eléggé magunkra, húst eszünk hússal, keveset sportolunk, a járvány kezdete óta még többet ülünk és egyre több mentális és étkezési zavarral küzdünk. A csapból is az folyik, hogy mit, hogyan, mikor érdemes enni vagy éppen nem enni. Az ember, ha hagyja magát befolyásolni (márpedig gyakran hagyja), előbb-utóbb szinte beledilizik abba, hogy melyik aktuális trendet kövesse. Helyzetkép következik arról, hogy hogyan változtak meg az étkezési szokásaink az utóbbi majd' két esztendőben, és szó lesz arról is, hogy mi jelentheti az igazi megoldást.

Olvass tovább: nlc.hu (klikk)

DIVATDIÉTÁK HELYETT ÉLETMÓDVÁLTÁS KELLENE - INTERJÚ ERDÉLYI ALIZZAL, AZ MDOSZ FŐTITKÁRÁVAL

Napjaink rendkívüli élelmiszerválasztéka óriási csábítást jelent, sokan nem is tudnak ellenállni, míg mások folyton a kalóriákat számolják. Pedig az egészséges táplálkozás nem olyan bonyolult, abban mindennek helye

van, a lényeg a változatosság, a kiegyensúlyozottság – mondja Erdélyi Aliz.
Olvass tovább: novekedes.hu (klikk)

EGY KIS TÖRTÉNELEM: AZ ÉTKEZÉSI ZSETON LETT A HÓNAP MŰTÁRGYA

Az étkezési zseton lett a hónap műtárgya az Intercisa Múzeumban, derül ki a DSTV híradásából. Az összeállítás a városépítés hőskorát is felidézi – méghozzá a közétkeztetés kezdeteire fókuszálva.

A riportfilm megtekinthető itt (klikk)

IMPRESSZUM

A KÖZSZÖV Hírlevél a Közétkeztetők és Élelmezésvezetők Országos Szövetségének tagjai számára készült elektronikus szakmai tájékoztató.
Szerkeszti a KÖZSZÖV elnöksége nevében Zoltai Anna és Páger Zsolt.
A következő lapszámra vonatkozó javaslat esetén keressenek bennünket, igyekszünk továbbra is az információk hiteles forrását megtalálni és szakmai támogatást adni.

KÖZÉTKEZTETŐK, ÉLELMEZÉSVEZETŐK
ORSZÁGOS SZÖVETSÉGE
elnök: Zoltai Anna
1073 Budapest, Erzsébet körút 40-42. I. em. 4.
Adószám: 18383001-1-42
Bankszámlaszám: OTP 11714006-20427201
www.kozszov.hu
hirlevel.kozszov@gmail.com
Korábbi hírleveleink itt megtekinthetők:
https://issuu.com/kozszov

TÁMOGATÓINK

GYERMELYI
MIRBEST
KÖZÉRT+
A digitális termelői piac
METRO
HUNGARO CHEMICALS
BUNGE PROCUISINE
EUROGASZTRO
kádas&co
Univer
TÉLEGYHÁZI PÉKSÉG
MORTAK FRUIT KFT.
Mezőker® A zöldségek mestere