HÍRLEVÉL

Közétkeztetők, Élelmezésvezetők Országos Szövetsége

2025. november
IX. évfolyam 9. szám

A TARTALOMBÓL

Beköszöntő 2

KÖZSZÖV hírek 3

Havi élelmiszerbiztonsági tipp 4

Calicivírus fertőzés 4

Fenntarthatósági rovatunk 5

Bio a közétkeztetésben - jó gyakorlat 5

Szakmai hírek 7

NAV: több mint 800 kilogramm romlott csirkehúst találtak egy szlovák kisteherautóban 7

Szupermenza: az idei tanévtől nincs sorban állás, sem délutánra éhesen maradó gyerek a TVT-suliban 7

Megújult a konyha Csepregen 8

Mikrozöld és növényi csíra – Mi a különbség közöttük? 8

Koleszterinszint: Miért ítélték el, és mentették fel a tojást? 9

Hogyan tároljuk a tojást? – Hasznos tanácsok a Nébih-től 9

Mi az optimális fehérje-zsír-szénhidrát bevitel? 9

Könnyen árthat a gyerekeknek, ha családjuk étellel fejezi ki a szeretetét 10

Az Egészségtudatos Étkezés Jövője: A Teljes Kiőrlésű Tészta Szerepe a Magyar Közétkeztetésben 10

Nestlé az Egészségesebb Gyerekekért program 12

BEKÖSZÖNTŐ

Kedves Kollégák, Barátok, Ismerőseim!

Petőfihez csatlakozva az én szívemnek is az egyik legkedvesebb évszaka az ősz. Rengeteg várakozással, ötleteléssel és reménnyel teli időszak.

Sorjáznak egymás után az ünnepek, gondoljunk csak a Halottak Napjára, amely nem csak a szeretteinkre való megemlékezésről szól, hanem a nemzetközi trendek erősödése okán kedves játékok formájában is megjelennek, és nem utolsó sorban a gasztronómiában is felütik a fejüket. Soha nem volt a sütőtöknek még ekkora reneszánsza és talán ismerni sem ismertünk pár tíz évvel ezelőtt ilyen széles választékú kínálatot ezen őszi kabakosokból, mint manapság. Nekünk szakácsoknak és közétkeztetőknek is fejtörést okozhat, hogy milyen módon mutassuk meg ezt a csodálatos őszi zöldséget, hogy azzal újításokat hozzunk, felkeltsük az érdeklődést és azzal gyermek fogyasztóink ízlésvilágát is eltaláljuk.

De nincs megállás, rohanunk a Márton-nap felé, amikor is a liba bármely része elengedhetetlen tartozéka az étkezésnek, a libazsíros kenyértől a ludaskásán át az igen gazdag libalevesig és sült libáig, hihetetlen gazdag a kínálat. Tehát a november hónap bizony rettentő gazdag és eseményekkel teli.

Nem szabad elfelejtkeznünk arról a neves eseményről sem, amely minden második őszön már hagyományként borzolja az idegeinket, hiszen **megrendezésre került immáron 10. alkalommal a KÖSZ, azaz a Közétkeztetők Országos Szakácsversenyének elődöntője**. Ezen idén is jónéhány csapat mutatta meg tudását. Az év elején megálmodott ételek az nyár folyamán begyakorlásra kerültek és bizony idén is nagyon magas színvonalú munkákat tettek a versenyzők a zsűri asztalára. Az elődöntő során szerzett tapasztalatokat még be kell illeszteni a nevezésbe, hiszen erre lehetőséget ad a versenykiírás és bizony a neves zsűri pontos iránymutatást adott az általuk jónak vagy hibásnak vélt

ételek hiányosságainak javítására. Tehát mindenkit arra sarkalok, hogy most még, mikor frissen élnek az emlékek az ősz hívogató terményei mellett bizony a versenyben megálmodott ételeket a kötelező elemek felhasználása mellett igyekezzünk még magasabb színvonalra emelni, ha ugyan létezik ilyen és a pontosított remekművekkel készüljenek a márciusi döntőre!

Végh Tamás
KÖZSZÖV elnökségi tag

KÖZSZÖV HÍREK

2025.10.18-19-én, valamint 2025.11.08-án lezajlottak a KÖSZ elődöntők a METRO Gasztroakadémián.

A döntőbe jutott csapatok és csapattagok:

I. KATEGÓRIA (Gyermek- és diákétkeztetés)

KÁLI KONYHÁSOK
- Bimbó Márk
- Bóta Katalin
- Ötvös Sándorné
- Vadnai Katalin

HUNGAST KELET
- Serdült Rozália
- Kiss Sándor
- Kárpáti Újvári Andrea

OVI-VÁR ÓVODA (EGER)
- Simon Gábor
- Ivánkovics László
- Boros Sándor

PRIZMA JUNIOR
- Egri Zsolt
- Nagy Balázs
- Samu Zsuzsanna

II. KATEGÓRIA (Intézményi felnőtt közétkezés)

KDK (KANIZSAI KÓRHÁZ)
- Faricsné Hári Vera
- Király Éva
- Ácsné Tolnai Szilvia
- Gelencsér Lászlóné
- Major Adrienn (tartalékos)

VÁCZIAK
- Néderné Patus Mónika
- Dulai Zsolt János
- Vörös Dénes Péter
- Polgár Anita Krisztina

BAKONYI BETYÁROK (VESZPRÉM MEGYEI BV. INTÉZET)
- Marcsó Milán
- Geiszt József
- Benis József
- Micsunekné Horváth Marianna

HUNGAST 14 BUDAPEST
- Lovay Gergely
- Stenczel Nelli
- Fuith Imre
- Házlinger László

III. KATEGÓRIA (Munkahelyi vendéglátás)

RÁCALMÁSI WELSTORY TEAM
- Jónás Norbert
- Kovács Dániel
- Nemes-Tóth Mária
- Yun Youngjin

LA BADELLA (FŐVÁROSI BV. INTÉZET)
Golánné Jónás Krisztina
Pálházi András
Berencsi Dániel
Sztojkáné Lólé Melinda

MELÓDIN ÉTTERMEK
Füssi-Dankó Enikő
Vizeli Zsolt
Dúcz Bálint Károly
Lunka Attila Lehel

SZENT NORBERT FAKANALAS ANGYALAI
(SZALAI VENDÉGLŐ)
Szalai Zoltán
ifj. Gajdán Antal
Major Tamás
Gajdán Antalné

HUNGAST PÉCS
Lovay Gergely
Bizderi István
Kulcsár Ákos
Berényi Máté

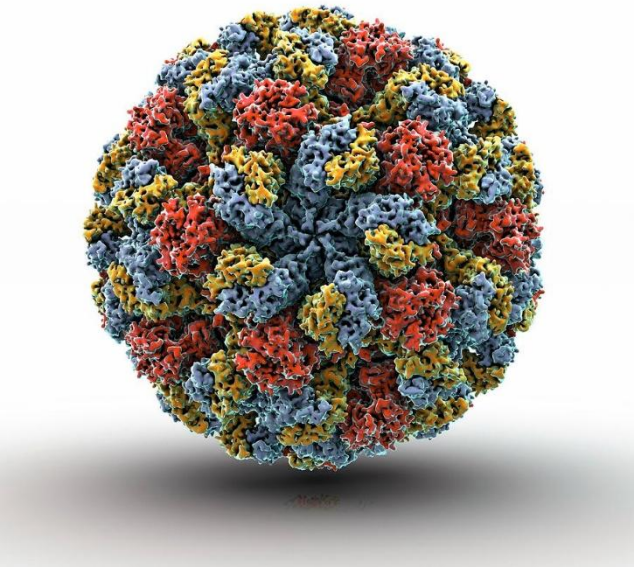
HALASI ZSIVÁNYOK
(KISKUNHALASI ORSZÁGOS BV. INTÉZET)
Lőrincz Mónika
Trényi Gábor
Juhász Zoltán
Plichta Mariann

HAVI ÉLELMISZERBIZTONSÁGI TIPP
CALICIVÍRUS FERTŐZÉS

Gyomor- és bélhurutot nagyon sok kórokozó okozhat, közéjük tartozik a calicivírus. A vírusra jellemző, hogy a környezeti hatásoknak jól ellenáll és a szervezetbe kerülve már kis csíraszámban is megbetegedést okoz.

A calicivírus fertőzés gyakorisága

A vírus okozta gasztroenterális megbetegedések 30-40 százalékáért, az ilyen járványoknak pedig 75-89 százalékáért a calicivírus felelős. A tényleges előfordulás nem ismert, mert az enyhe és gyorsan szűnő panaszok miatt a betegek nagy része nem fordul orvoshoz. A megbetegedés oka gyakran csak akkor derül ki, amikor járványt okoz. Tartós védettség a betegség elszenvedése után sem alakul ki, mert a vírus nagyon gyorsan és gyakran mutálódik, ennek következtében megváltozik az antigén szerkezet. Ez az oka annak, hogy nem létezik ellene hatásos védőoltás.
Minden korosztály évről-évre ki van téve a fertőzés veszélyének. Régebben csak a téli hónapokban terjedt intenzíven, de mára szezonális jellege háttérbe szorult, és bármikor, bárki elkaphatja. Járványok legtöbbször zárt közösségekben fordulnak elő (család, gyermekek és idősek közösségei, egészségügyi intézmények).



A calicivírus fertőzés okai

A fertőzés forrása az ember. A beteg ember székletével és hányadékával üríti a vírust. A kórokozó a fertőzött széklettel szennyezett ételek, valamint a víz útján terjed, de a beteg hányadékából elpárolgó, vírussal szennyezett aerosol is továbbíthatja a fertőzést. Fontos tudni, hogy a vírus már a klinikai tünetek kezdete előtt megjelenhet a székletben, és a gyógyulást követően még 1-3 napig (akár hosszabb ideig) ürülhet.

A calicivírus fertőzés tünetei

A calicivírus fertőzésre jellemző a rövid (24-36 óra) lappangási idő. Vezető klinikai tünet a rossz közérzet, étvágytalanság, hányinger, hányás és hasmenés (napi 4-8 széklet, mely nem véres, nem nyákos), a hasi fájdalom és a hőemelkedés, ill. láz, de előfordulhat fejfájás és izomfájdalom is. A megbetegedés legtöbbször

rövid lefolyású, az érintettek 1-3 nap alatt gyógyulnak. A szövődmény ritka, de a gyors só- és folyadékvesztés miatt a gyerekek, idősek és az immunológiailag károsodott emberek veszélyeztetett csoportnak számítanak.

A calicivírus fertőzés diagnosztikája

A diagnózis felállítása a klinikai tüneteken, és igen gyakran a halmozott előforduláson alapszik. A széklet rutin bakteriológiai vizsgálatával a kórokozó nem mutatható ki. A vírus elektronmikroszkóppal és speciális molekuláris biológiai módszerekkel azonosítható.

A calicivírus fertőzés kezelése

A betegség kezelése tüneti, antibiotikum és hasmenést gátló szerek adása nem javasolt. A szervezet folyadék- és sóháztartását kell rendezni megfelelő diétával és bőséges folyadékbevitellel. Kórházi kezelés csak a kiszáradt, szövődményes esetekben szükséges.

A calicivírusfertőzés megelőzése

A vírus gyakori és gyors mutálódása miatt oltóanyag nem áll rendelkezésre. A fertőzés terjedésének megelőzés érdekében legfontosabb a higiénés rendszabályok betartása, a rendszeres kézfertőtlenítés, és a széklettel fertőzött tárgyak fertőtlenítése. A tünetek megszűnéséig otthon kell maradni. Minden esetben értesítse háziorvosát a megbetegedésről!

Forrás: Calicivirus fertőzés - Budai Egészségközpont

Terjedés

A vírus rendkívül fertőzőképes, már nagyon kis számban is képes megbetegedést okozni, és többféle módon terjed:

- **Közvetlen érintkezés** fertőzött személlyel.
- **Fertőzött élelmiszer vagy ital** fogyasztása (pl. szennyezett víz, nyers kagyló).
- **Szennyezett felületek** érintése, mivel a vírus ellenálló és egyes tárgyakon akár 12 órán át is életképes maradhat.
- **Levegőbe került hányadék** részecskéinek belélegzése zárt terekben (pl. idősotthonok, iskolák, kórházak).
-

Kezelés és megelőzés

A calicivírus-fertőzés általában magától gyógyul néhány nap alatt. Specifikus gyógyszere vagy védőoltása nincs, a kezelés a tünetek enyhítésére és a szövődmények megelőzésére összpontosít.

- **Folyadékpótlás:** A legfontosabb a kiszáradás megelőzése bőséges folyadékfogyasztással (víz, tea, rehidratáló oldatok).
- **Diéta:** Javasolt a kímélő étrend, a zsíros, fűszeres ételek kerülése.
- **Higiénia:** A megelőzés kulcsa a szigorú higiénia. Gyakori, alapos **kézmosás** szappannal, különösen vécéhasználat és ételkészítés előtt.
- **Fertőtlenítés:** A fertőzött felületek rendszeres, alapos fertőtlenítése javasolt.

Súlyosabb esetekben, különösen időseknél, kisgyermekeknél vagy legyengült immunrendszerű betegeknél, a kiszáradás veszélye miatt kórházi ellátásra és infúziós folyadékpótlásra lehet szükség.

Forrás: Google AI-mód

FENNTARTHATÓSÁGI ROVATUNK
BIO A KÖZÉTKEZTETÉSBEN - JÓ GYAKORLAT

Dennis Hvam és Malene Aaris a „Bio aus Dänemark” és az Organic Denmark szervezésében egy olyan kezdeményezést indítottak, amelynek célja, hogy az ökológiai élelmiszerek arányát növeljék a közétkeztetésben és a vendéglátásban Európában, különösen a DACH régióban (Németország, Ausztria, Svájc).

Dánia már élen jár a bio élelmiszerek alkalmazásában a közétkeztetésben: az országban több mint 3.500 konyha rendelkezik állami biominősítéssel, a felhasznált ökológiai összetevők aránya 30–90% között mozog. A projekt célja, hogy a dán tapasztalatokat és bevált jó gyakorlatokat átadják a német és osztrák szakembereknek, ezzel is elősegítve a bioélelmiszerek

terjedését a vendéglátásban. A kezdeményezés részeként 2024. szeptemberétől workshopokat és tanulmányutakat szerveztek, ahol a résztvevő konyhafőnökök közvetlen tapasztalatot szerezhettek dán termelőktől, beszállítóktól és közétkeztetési konyháktól. A cél, hogy fokozatosan növeljék a bioélelmiszerek arányát, és akár 60%-ra emeljék azt, miközben csökkentik a húsfogyasztást és az élelmiszerpazarlást. Az együttműködés lehetőséget ad a növényi alapú innovációk kipróbálására és az új termékek fejlesztésére is.

A projektet dán és EU-s támogatások finanszírozzák, így a részvétel a konyhák számára ingyenes, csak az utazási költségek terhelik őket. A kezdeményezés nemcsak a közétkeztetést, hanem a nagyobb vendéglátóipari szereplőket is célozza, és a hálózat folyamatosan bővül. A bio terjedéséhez kulcsfontosságúak a nagy piaci szereplők, valamint az együttműködés minden releváns résztvevővel, a termelőktől a kereskedelmi partnerekig, így a kezdeményezés hosszú távon is fenntartható és társadalmilag jelentős hatású lehet.

Forrás: VIMOSZ Hírlevél, 2025. október 29. 21. évfolyam 24. szám

A SZABAD SZEDÉSES KÖZÉTKEZTETÉS ÉLELMISZERBIZTONSÁGA

Nagy örömmel tapasztaljuk, hogy egyre népszerűbb a svédasztalos, vagy szabad szedéses közétkeztetés, és várhatóan a közeljövőben egyre több helyen lehet ezzel a tálalási formával találkozni. Ugyanakkor a váltás, áttérés és az üzemeltetés körültekintést, az eddigiektől eltérő személyi és tárgyi feltételeket, más munkaszervezést, az érintettek képzését és folyamatos odafigyelést igényel.

Javasoljuk, különösen a kezdeti időszakban az érintettek felkészítése és kontrollja mellett a tapasztalatok rendszeres értékelését és az annak alapján a szükséges korrekciókat és a kellő rugalmasságot.

Az élelmiszer-biztonság azonban továbbra sem sérülhet!

Sokat segíthetnek a pedagógusok azzal, hogy a fogyasztók felkészítésében hangsúlyos figyelmet fordítanak az étkezés előtti helyes kézmosásra, az étkezdékben és a tálaló pultok környezetében elvárható magatartásra. A fogyasztók kézmosásához szükséges feltételeinek megteremtése, az erre figyelmeztetés (plakátok, figyelmeztető táblák, szóbeli emlékeztetés stb.) és a folyamatos felügyelet - lehetőleg az étterembe lépés előtt alapvető elvárás.

A kellő létszámú tálalószemélyzet felelőssége a folyamatos pult felügyelet, az előforduló baleseteknél a gyors beavatkozás, az ételek folyamatos biztonságának és a pult tisztaságának, az adagoló eszközök rendszeres, illetve soron kívüli cseréjének biztosítása.

További hasznos tanácsokat foglalt össze a Nébih (klikk).

ÖSSZEFOGLALÓ A FENNTARTHATÓ KÖZÉTKEZTETÉSBEN REJLŐ KIHÍVÁSOK ÉS LEHETŐSÉGEK SZAKPOLITIKAI PÁRBESZÉD EREDMÉNYEIRŐL

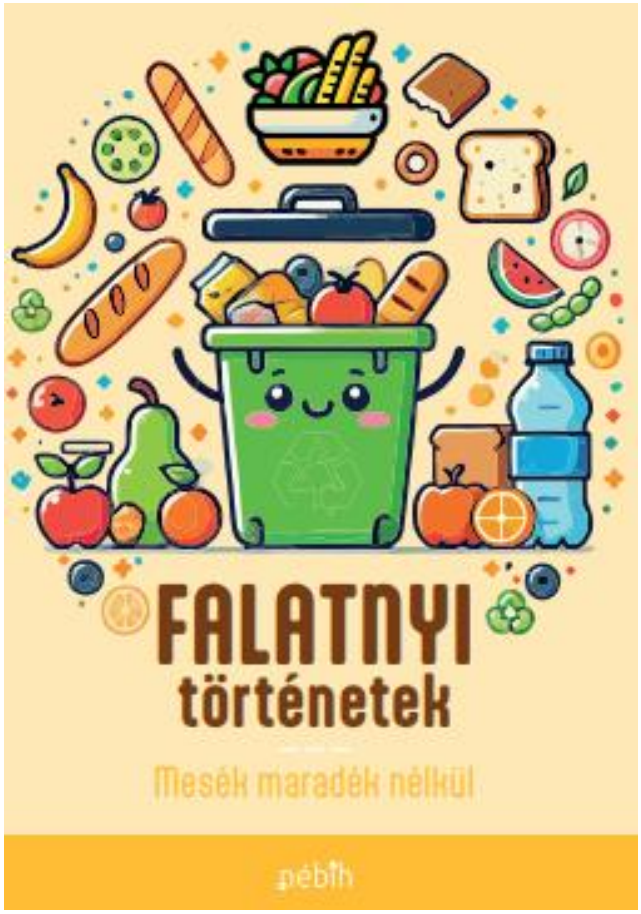
Az Agrárközgazdasági Intézet (AKI) az Ökológiai Mezőgazdasági Kutatóintézettel és a Fővárosi Önkormányzattal együttműködve, a CLEVERFOOD, a VISIONARY és a SchoolFood4Change fenntartható élelmiszerláncokkal foglalkozó nemzetközi projektek keretében 2024. október 3-án szakpolitikai párbeszédet szervezett a fenntartható közétkeztetésben rejlő kihívások és lehetőségek megvitatására.

A workshop keretében az iskolai közétkeztetésben érdekelt számos szakterület képviselői (1. sz. melléklet) – kormányzati és önkormányzati igazgatás, szakmai és civil szervezetek, egyetemek és kutatóintézetek, piaci szereplők – igyekeztek feltárni a fenntartható és minőségi közétkeztetés fejlesztésének akadályait és a rejtett potenciálokat, valamint megfogalmazni egy közös jövőképet és megtalálni a lehetséges megoldási javaslatokat, melyek elősegítik az iskolai közétkeztetés fenntarthatóbbá válását. A munka három eltérő fókuszú szekcióban zajlott: a fenntartható és minőségi alapanyag-használat, az élelmiszer-pazarlás csökkentése és az öko sütőipari termékpályák helyzete. A workshop résztvevői által megfogalmazott megállapítások alapot adhatnak egy jövőbeli nemzeti stratégia kidolgozásához is.

A teljes összefoglaló itt tekinthető meg (klikk).

MESEGYŰJTEMÉNYT ADOTT KI A NÉBIH MARADÉK NÉLKÜL PROGRAMJA

A Nemzeti Élelmiszerlánc-biztonsági Hivatal (Nébih) Maradék nélkül programja október 16-án adta át Falatnyi történetek: Mesék maradék nélkül című országos meseíró pályázatának díjait, Budapesten. Az eseményen bemutatták a pályaművekből összeállított kötetet is, melyben a 125 versenyműből a 20 legjobbnak ítélt történet kapott helyet.



Napjainkban az élelmiszerpazarlás az egyik legsúlyosabb fenntarthatósági kihívás. Magyarországon évente közel 810 ezer tonna élelmiszerhulladék keletkezik, melynek a legnagyobb része a háztartásokban termelődik. Egy átlagos magyar évente 59,7 kilogramm élelmiszert dob a kukába, aminek a 36%-a elkerülhető lenne, tehát tiszta pazarlás. Ez akkora mennyiség, amelyből egy évig akár 380 ezer ember teljes étkezése biztosítható lenne.

A mesekönyv itt tekinthető meg (klikk).

Olvass tovább: trademagazin.hu

SZAKMAI HÍREK

NAV: TÖBB MINT 800 KILOGRAMM ROMLOTT CSIRKEHÚST TALÁLTAK EGY SZLOVÁK KISTEHERAUTÓBAN

Zöldséges ládákba pakolva több mint 800 kilogramm romlott csirkehúst szállított egy szlovák kisteherautó, amelyet Komárom-Esztergom vármegyében a Monostori hídon ellenőriztek a pénzügyőrök – közölte a Nemzeti Adó- és Vámhivatal (NAV).

Azt írták, hogy a Magyarország és Szlovákia között közlekedő furgon 864 kilogramm csirkehúst szállított, és a hűtőberendezése működött ugyan, de a húsokon semmilyen jelölés nem volt, csupán egy sérült címke, amelyen a fogyaszthatósági határidő már két héttel az ellenőrzés előtt lejárt.

A járőrök a kétes eredetű élelmiszer miatt értesítették a Komárom-Esztergom Vármegyei Kormányhivatal munkatársait, a szakemberek pedig megállapították, hogy a termékek élelmiszer-biztonsági kockázatot jelentenek. Több tétel már bűzlött.

A hatóság azonnal elrendelte a teljes áru megsemmisítését, a NAV pedig jogsértés miatt indított eljárást, a magyar eladó akár több millió forint bírságra is számíthat – áll a közleményben.

Forrás: trademagazin.hu

SZUPERMENZA: AZ IDEI TANÉVTŐL NINCS SORBAN ÁLLÁS, SEM DÉLUTÁNRA ÉHESEN MARADÓ GYEREK A TVT-SULIBAN

Az idei tanévtől a Pécsi Testvérvárosok Terei Általános Iskolában, megújult ebédlőben Szupermenzán ebédelhetnek a gyerekek, azaz minden nap szabadon szedhetnek a tányérjukba a Hungast által felkínált fogásokból. Ezzel Pécsen már hat iskolában vezették be a Szupermenzát, a gyerekek és a szülők nagy örömére.

Annál nincs költségesebb kiadás a szülő számára, minthogy kétszer fizet ugyanazért. Márpedig, ha a befizetett menüt a gyerek rendszeresen nem eszi meg az iskolában, akkor a szülőnek otthon (is) gondoskodnia kell a gyermeke ebédjéről, duplán megfizetve így az étkezésének költségét.

A Szupermenza keretében a levesből és a kétféle főételből a diákok azt és annyit szednek maguknak, amennyit szeretnének és meg tudnak enni. A tapasztalatok azt mutatják, hogy ahol már bevezették ezt, ott szinte nincs olyan nap, hogy a gyerekek ne ennének főtt ételt, így nem maradnak éhesek az ebéd utáni tanórákra, vagy a délutáni iskolai foglalkozásokra. Emellett további előnye a rendszernek, hogy többet kóstolnak a kevésbé kedvelt, de tápanyagokban gazdag ételekből is, mint pl. a májjal, vagy halfélékkel készült fogásokból.

Olvass tovább: bahir.hu

MEGÚJULT A KONYHA CSEPREGEN

Csepregen a közétkeztetést ellátó cég vállalta a helyi konyha teljes felújítását. Azt, hogy milyen lett az átalakítás a napokban Horváth Zoltán polgármester is megtekintette. A közétkeztetést ellátó vállalkozás, az Atroplusz Kft. vállalta, hogy saját forrásából korszerűsíti a csepregi konyháját. Ahhoz, hogy ezek megtörténjenek, kényszermegoldások is kellettek, ugyanis az étkeztetést folyamatosan biztosította, így előbb a tálalókonyhát újították fel.

Aztán nyári leállás alatt gőzerővel el is végezték a szükséges munkákat, az étkeztetés a szeptemberi iskola, illetve óvoda kezdés óta zavartalanul üzemel. Az ételekre eddig panasz nem érkezett. Nyugtázta mindezt a napokban tartott helyszíni bejáráson Horváth Zoltán polgármester, Dienes Eszter önkormányzati képviselő, valamint Kóbor Attila tulajdonos, ügyvezető igazgató. Megtudtuk: megújultak a belső terek, a villamos hálózat, valamint kicserélték a vízvezetéket is.

Horváth Zoltán lapunknak elmondta, jó a kapcsolat a város az az étkeztetést ellátó cég között. Bármikor megkeresték őket az egyes városi rendezvények kapcsán, mindig biztosították a főzéshez szükséges eszközöket, sőt, ha kellett még szakácsot is.

A csepregi közétkeztetést érintő fontos változás, hogy a térítési díjakat nem utólag, hanem előre kel befizetni.

Forrás: vaol.hu

MIKROZÖLD ÉS NÖVÉNYI CSÍRA – MI A KÜLÖNBSÉG KÖZÖTTÜK?

Az egészséges táplálkozás iránti igény napjainkban látványosan növekszik, amely magával hozta számos, korábban kevéssé ismert élelmiszer térnyerését is a magyar gasztronómiában. A növényi csírák és a mikrozöldek is ebbe a kategóriába tartoznak: tápanyagban gazdagok, esztétikusak és egyre több fogyasztó étrendjében megjelennek. Fontos azonban, hogy bár hasonlítanak egymásra, termesztésük, feldolgozásuk és értékesítésük között jelentős különbség van, nem csupán biológiai vagy termesztéstechnológiai, hanem jogi és élelmiszerbiztonsági szempontból is.

A növényi csíra fogalma és jellemzői

A növényi csíra tulajdonképpen egy „élő mag”, a növény fejlődésének első, csírázási szakaszában. Termesztése során a magokat vízben vagy nedves közegben, fény nélkül csíráztatják, általában 3–6 napig. A folyamat során a mag megszívja magát vízzel, megreped a maghéj, majd megjelenik a gyökér és a hajtáskezdemény. A csíra fogyasztásakor az egész növényi részt – a magot, a gyökeret és a hajtást – együtt eszik meg.

A csírák tápanyag-összetétele rendkívül kedvező: koncentráltan tartalmaznak fehérjéket, szénhidrátokat, növényi olajokat, rostokat, vitaminokat, antioxidánsokat és ásványi anyagokat. A legismertebb csíranövények közé tartozik a lucerna, retek, lencse, napraforgó és brokkoli.

A csíráztatás egyszerű folyamat, de nagy odafigyelést igényel, mivel a magas páratartalom és a meleg környezet kedvez a mikroorganizmusok

szaporodásának. Ez az oka annak, hogy a csírák kiemelten kockázatos élelmiszernek számítanak élelmiszerlánc-felügyelet szempontjából.
Olvass tovább: portal.nebih.gov.hu

KOLESZTERINSZINT: MIÉRT ÍTÉLTÉK EL, ÉS MENTETTÉK FEL A TOJÁST?

A koleszterinről nap mint nap sokat hallunk a médiában, olvasunk bejegyzéseket a socialmedia platformokon, azonban viszonylag keveset tudunk róla. A koleszterin egy létfontosságú zsírszerű vegyület, amely az emberi szervezet számos működésében részt vesz. A sejthártyák alapvető építőköve, valamint előanyaga több fontos hormonnak (például a nemi hormonoknak), az epesavaknak és a D-vitaminnak is.

A szervezet két forrásból jut koleszterinhez: részben saját maga termeli – főként a májban és a bélsejtekben-, részben pedig táplálékkal jut szervezetünkbe, elsősorban állati eredetű élelmiszerek fogyasztásával.
Sokáig tartotta magát az a nézet, hogy a táplálkozással bevitt koleszterin közvetlenül és erősen növeli a vér „rossz" LDL-koleszterinszintjét, ezzel növelve a szív- és érrendszeri betegségek kockázatát. Azonban a legújabb kutatások szerint ez az összefüggés sokkal összetettebb, mint korábban gondoltuk.
Olvass tovább: trademagazin.hu

HOGYAN TÁROLJUK A TOJÁST? – HASZNOS TANÁCSOK A NÉBIH-TŐL

Minden évben október közepén ünnepeljük a Tojás Világnapját, amely kiváló alkalom arra, hogy ne csak a tojás sokoldalúságát, hanem a biztonságos felhasználását is középpontba helyezzük. Bár a tojás a háztartások egyik leggyakrabban használt alapélelmiszere, kevesen tudják, hogy helytelen kezelése akár élelmiszerbiztonsági kockázatot is jelenthet. A Nemzeti Élelmiszerlánc-biztonsági Hivatal (Nébih) Oktatási Programja ezért összegyűjtötte a legfontosabb tudnivalókat. Többek között a tojás otthoni kezeléséről, tárolásáról, mosásáról és jelöléséről.

A legtöbb háztartásban bevett szokás, hogy a tojásokat megmossák, mielőtt elpakolják, ez azonban többet árt, mint használ. A tojás héja ugyanis természetes védőréteggel rendelkezik, amely megakadályozza, hogy a mikroorganizmusok, például a Salmonella baktérium, bejussanak a tojás belsejébe. Ha ezt a réteget lemossuk, a védelem megszűnik és a kórokozók könnyebben bejuthatnak a tojás belsejébe. Éppen ezért a tojást csak közvetlenül felhasználás előtt ajánlott megmosni. A szennyezett tojást a lehető leghamarabb használjuk fel.
Olvass tovább: portal.nebih.gov.hu

MI AZ OPTIMÁLIS FEHÉRJE-ZSÍR-SZÉNHIDRÁT BEVITEL?

Hogyan tudhatjuk meg, hogy számunkra milyen a fehérje, zsír és szénhidrát arányának ideális bevitele? Ez mitől függ? Hogyan kell az arányon változtatnunk, ha például izomtömeget szeretnénk növelni vagy ha éppen fogyni szeretnénk? Hogyan számoljuk ki az energia- és makrotápanyagok bevitelét? Ismét új epizóddal jelentkezik a „Ma Te mit eszel?", a Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem (MATE) – a Nemzeti Kutatási, Fejlesztési és Innovációs Hivatal Mecenatúra (MEC_24) programja által támogatott – tudománynépszerűsítő sorozata. Szakértőink ezúttal abban nyújtanak segítséget, hogy miként táplálkozhatunk egészségesebben, megtalálva az optimális fehérje-zsír-szénhidrát-bevitel arányát.
Amint arra a MATE munkatársai is felhívják a figyelmet, a fehérjék számos életfolyamathoz elengedhetetlenek, azonban a túlzott bevitelük hosszútávon megterhelhetik a veséket és az emésztőrendszert. Így, mint az élet számos területén, a fehérjék terén is fontos a mértékletesség.

Olvass tovább: trademagazin.hu

KÖNNYEN ÁRTHAT A GYEREKEKNEK, HA CSALÁDJUK ÉTELLEL FEJEZI KI A SZERETETÉT

Az étellel és az étkezéssel kialakított egészséges kapcsolat nem alakul ki automatikusan az emberekben – nemtől és életkortól függetlenül bárkinél megjelenhetnek evészavarok. Ezek eredete a genetikai tényezők, a pszichiátriai zavarok és a testi betegségek mellett a traumatikus életesemények és a szociokulturális környezet hatására is visszavezethető. Az evészavarok ráadásul egyre komolyabb egészségügyi problémát jelentenek világszerte: egy idén megjelent tanulmány szerint bár kevesebben halnak bele az evészavarok okozta tünetekbe, a 2020-as évekre egyre több ember él együtt evészavarokkal. Ezeknek több fajtája is kialakulhat, attól függően, hogy milyen traumákkal küzdenek az érintettek. A legismertebb evészavarok közé tartozik a falászavar (BED – binge eating disorder) és az elkerülő–korlátozó táplálékfelvételi zavar (ARFID), amikor az érintettek azért kerülik bizonyos ételek fogyasztását, mert félnek a fulladástól vagy a hányingertől. Ehhez hasonló az anorexia nervosa, amely az önéheztetést jelenti, illetve a bulimia nervosa, amikor az érintett nagy mennyiségű étel elfogyasztása után meghánytatja magát, hogy elkerülje a súlygyarapodást.

Olvass tovább: quibit.hu

AZ EGÉSZSÉGTUDATOS ÉTKEZÉS JÖVŐJE: A TELJES KIŐRLÉSŰ TÉSZTA SZEREPE A MAGYAR KÖZÉTKEZTETÉSBEN

A magyar **közétkeztetés** – legyen szó munkahelyi éttermekről vagy iskolai menzákról – egyre nagyobb kihívással néz szembe: hogyan lehet a hagyományos fogásokat egészségesebbé, tápanyagokban gazdagabbá tenni, miközben az ízélmény is megmarad? Az **egészségtudatos vásárlói magatartás** terjedése, különösen az irodaházakban dolgozók körében, ahol fokozott figyelmet kap a kiegyensúlyozott táplálkozás és az egészségmegőrzés, egyértelműen mutatja az irányt. Két szakembert kértünk fel, hogy nyilatkozzanak a Gyermelyi teljes kiőrlésű durum tésztáival tett tapasztalataikról és a jövőbeni meglátásaikról.

Az Egészségügyi Elvárások és a Teljes Kiőrlésű Tészta Előnyei

A mai fogyasztók, beleértve a munkahelyi éttermek vendégeit, egyre tudatosabban keresik azokat az ételeket, amelyek támogatják az egészségüket. Számukra kiemelten fontos a ***kiegyensúlyozott tápanyagösszetétel, a stabil vércukorszint*** *fenntartása (elkerülve a kilengéseket), a* ***magas rosttartalom*** *az emésztés egyensúlyáért és a* ***súlykontroll*** *támogatásáért, valamint a* ***vitamin- és ásványi anyagokban gazdag*** *ételek fogyasztása.*

A ***teljes kiőrlésű tészta*** *kínálati alternatívaként történő bevezetése tökéletes válasz ezekre az igényekre.*

Előnyei a következők:

- ***Magas rosttartalom:*** *Elősegíti az emésztést és segít a súlykontrollban. Mint általában a magas rosttartalmú ételek, csökkenti a koleszterinszintet.*
- ***Alacsony glikémiás index:*** *Lassabban emeli a vércukorszintet, ami hozzájárul a stabilitáshoz.*
- ***Magasabb vitamin- és ásványianyag-tartalom:*** *Az őrlés során a gabona külső része (korpa, csíra) is bekerül az őrleménybe, ezzel növelve az értékes tápanyagok arányát.*
- ***Ízben és állagban is megfelelő:*** *A modern technológiával gyártott teljes kiőrlésű tészta* ***nem tér el*** *jelentősen a hagyományos tésztáktól, így fogyasztása nem jelent kompromisszumot, hanem valós, kedvelt megoldást.*

A mai modern technológiával gyártott teljes kiőrlésű tészta nem tér el a hagyományos tésztáktól, ezért fogyasztásuk nem jelent kompromisszumot, hanem valód megoldást. Vendégeink kedvelik és keresik ezeket a fogásokat.

Némedi József

Minőségügyi vezető Melódin Éttermek

Az iskolai közétkeztetésben mindig kihívást jelent, hogy új ízeket, az általános közízléstől eltérő ételeket vezessenek be a konyhák. Ugyanakkor az elvárások, legyen, az törvényi vagy társadalmi, az egészségtudatos ételek minél nagyobb kínálatát szorgalmazzák. Ebben is segítség lehet a teljes kiőrlésű száraztészta, amely a leginkább keresett formátumokban (spagetti, orsó, penne), Vita Pasta Integrale márkanéven érhető el a Gyermelyi választékában.

A Gyermelyi Tapasztalat: Jól Kezelhető Megoldás a Közétkeztetésben

A teljes kiőrlésű tészta bevezetése a közétkeztetésben gyakorlati szempontból is előnyös, ahogy azt a Gyermelyi tészták példája is mutatja. Ezek a ***termékek jól kezelhetőek*** *és* ***megbízható választásnak*** *bizonyulnak a korszerű közétkeztetésben.*

A Gyermelyi teljes kiőrlésű tészták a korszerű közétkeztetés igényeihez igazodnak: magasrosttartalmuk az egészségesebb étrendet támogatja, ugyanakkor ízük és állaguk miatt a gyermekek is szívesen fogyasztják.

Konyhai előnyök:

- ***Stabilitás:*** *Jól kezelhető, nem fő szét, nem tapad össze, jól tartja a formáját és a színét.*
- ***Kiváló kihozatal:*** *Nem igényel technológiai módosítást, a megszokott főzési idők és eljárások mellett is kiváló kihozatalt biztosít.*
- ***Sokoldalúság:*** *Egytálételhez, rakott ételekhez vagy köretként is jól beilleszthető az étlapba.*
- ***Diszkrét egészség:*** *Bár természetes,* ***enyhén diós ízvilága*** *van, barnás színét a főzés során elveszíti, így* ***első ránézésre nem tér el nagyban*** *a megszokott durum tésztáktól. Ez zökkenőmentessé teszi a bevezetést, különösen a gyermekek étkeztetésénél.*

A gyakorlati tapasztalatok megerősítik, hogy a Gyermelyi teljes kiőrlésű tészta könnyen kezelhető, megbízható és megfelel a ***tudatos táplálkozás elvárásainak****. Különösen népszerűek a gyerekek körében az olyan fogások, mint a spagetti bolognai raguval, az ázsiai zöldséges tészta (ahol jól passzol a szójaszószhoz) vagy az olaszos rakott penne.*

A teljes kiőrlésű tészták bevezetése a magyar közétkeztetésbe nem csupán egy divatirányzat követése, hanem ***valós és szükséges válasz*** *a társadalmi igényekre és az egészségmegőrzés követelményeire.*

Végh Tamás
Gasztronómiai Igazgató
HUNGAST CSOPORT - Hungast Management Kft.

Összefoglalva, a teljes kiőrlésű durum tészta bevezetése a közétkeztetésbe **kézzelfogható előnyöket** kínál a vendégek és az üzemeltetők számára egyaránt. A fogyasztói tudatosság növekedésének és az egészségmegőrzésre való fokozott figyelemnek köszönhetően a tészta ezen formája valós megoldást jelent a kiegyensúlyozott tápanyagösszetétel, a stabil vércukorszint, a súlykontroll és a magas rosttartalom iránti igényekre. A modern technológiával készült teljes kiőrlésű tészták ma már úgy képesek megfelelni ezeknek az elvárásoknak, hogy közben ízben és állagban sem jelentenek kompromisszumot a megszokott ízek kedvelőinek.

A teljes kiőrlésű durum tészták ráadásul **a teljes kiőrlésű kínálat legmegbízhatóbb** elemei közé tartoznak. Mivel a tészta 100%-ban teljes kiőrlésű lisztből készül, a közétkeztetési szabályozásoknak megfelelően a

felhasznált teljes kiőrlésű tészta **100%-ban teljes kiőrlésűnek számolható be** az egészséges menübe. Ezzel szemben a legtöbb teljes kiőrlésű pékáru a piacon általában csak fele akkora mértékben számolható el a kívánt tápanyagtartalom eléréséhez. A tészták használatával tehát a konyhák a lehető **legegyszerűbben, legmegbízhatóbban és legnagyobb mértékben** tudnak megfelelni a tudatos táplálkozás elvárásainak.

Forrás: Gyermely

NESTLÉ AZ EGÉSZSÉGESEBB GYEREKEKÉRT PROGRAM

A gyermekkori túlsúly és elhízás előfordulásának aránya világszerte jelentősen megnőtt az elmúlt évtizedekben. Az elhízás járványának megállítására több intézkedést és számos étrendi beavatkozást hajtottak végre, ám ezek többsége kudarcot vallott. Így ez a problémakör a mai napig aggasztó léptékű, nem csak világszinten, hanem Magyarországon egyaránt.

A 2019-es COSI (Childhood Obesity Surveillance Initiative) WHO (World Health Organization) által indított vizsgálatok alapján világszerte a 6-8 éves gyerekeknél a túlsúly és az elhízás aránya körülbelül 25%. Magyarországon is hasonló eredmények születtek, minden negyedik magyar gyermek túltáplált a felmérés szerint.

A 2023-ban megjelent 4-10 éves magyar gyermekek tápanyagbeviteli és tápláltsági állapotának felmérése című kutatásából láthatjuk, hogy a magyar gyermekek táplálkozása jelentősen eltér a hazai ajánlásokban megfogalmazottaktól. Magasabb a zsír-, telített zsírsav-, nátrium-, koleszterin és a hozzáadott cukorbevitelük, míg alacsony a zöldség-, gyümölcs-, rost-, omega-3 zsírsav és teljes értékű gabonabevitelük. A gyermekek tápláltsági állapotáról szóló adatok is nagyon hasonlóak a fentiekben leírt arányokhoz.

A Nestlé az Egészségesebb Gyerekekért program egy 2018 óta létező, átfogó, globálisan és hazai szinten is sikeresen működő edukációs kezdeményezés annak érdekében, hogy a gyermekek egészségesebb, fenntarthatóbb életmódot és táplálkozási szokásokat alakítsanak ki a szülők, gondviselők és tanárok bevonásával.

A Nestlé globális célkitűzése a programmal, hogy 2030-ig 50 millió gyermeket segítsen hozzá az egészségesebb élethez. Magyarországon célunk, hogy 2030-ra, éves szinten 250 ezer gyereket érjünk el a kiegyensúlyozott táplálkozáshoz és fenntartható életmódhoz kapcsolódó üzenetekkel. Ezen törekvésünk egyik eszköze az Etesd az Eszed programunk, amelyet általános iskolás gyerekek számára, az Okos Doboz digitális oktatási platformmal együttműködve hoztunk létre és működtetünk. A programban egész évben elérhető online feladatok és animációk játékosan vezetik be a gyerekeket az egészséges és fenntartható életmód valamint a tudatos táplálkozás világába az Okos Doboz felületén. Ezekre a tartalmakra építve indulnak ősszel és tavasszal a Kihívások, azok a tematikus online versenyek, amelyekben a gyerekek értékes nyereményekért vetélkedve mérik össze és mélyítik el tudásukat. Kiemelt szerepet kapnak a program megvalósításában a Bázis Iskolák, vagyis azok az intézmények, ahová személyes, interaktív egészségnapokkal látogatunk el, a közösségi élmény növelése mellett erősítve ezzel a gyerekek és tanáraik bevonódását. Az online tanulás, a szezonális Kihívások és a személyes iskolai látogatások együttesen erősítik egymást és hatékony tudásátadást tesznek lehetővé, mely hozzájárulhat a gyermekek táplálkozással kapcsolatos ismereteinek fejlődéséhez. 2021 és 2025 között több mint 25 ezer tanuló vett részt a programban mérhető tudásszintfejlődéssel.

Összességében elmondható, hogy az Etesd az Eszed program hatékonyan támogathatja a gyermekek egészségtudatosságának fejlesztését, és fontos szerepet játszhat a gyermekkori elhízás visszaszorításában.

Forrás: Nestlé

IMPRESSZUM

A KÖZSZÖV Hírlevél a Közétkeztetők és Élelmezésvezetők Országos Szövetségének tagjai számára készült elektronikus szakmai tájékoztató.
Szerkeszti a KÖZSZÖV elnöksége nevében Zoltai Anna, Páger Zsolt és Sóti Lilla.

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
zoltai.anna@kozszov.hu
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 és weblapunkon megtekinthetők:
https://issuu.com/kozszov

TÁMOGATÓINK