



Húsmentes alternatívák a közétkeztetésben

Dávid-Dobos Zsófia

Táplálkozás-egészségügyért és dietetikáért felelős alelnök
Vezető dietetikus, választéktervezési vezető – Hungast csoport



A hús szerepének változása

- A hús évszázadokon át a jólét, a biztonság és a túlélés jelképe volt
- Ünnepi étel: vasárnapi ebédek, lakodalmak, közösségi alkalmak
- Ritkasága miatt értéket, gondoskodást és társadalmi státuszt jelentett
- A 20. század iparosodása és tömegtermelése a húst mindennapivá tett
- A bőség megszokássá vált, a jelentés átalakult

Ma a jólét nem a mennyiséget, hanem a tudatos választást jelenti!



A hús ma nem ellenség, és nem is trónon ülő király. Inkább egy régi, tisztelt szereplő, aki mellé új szereplők is beléphetnek az asztalhoz!



A hús helye ma a táplálkozásban

- A hús továbbra is értékes tápanyagforrás (fehérje, vas, B12 vitamin)
- Ugyanakkor a túlzott fogyasztás egészségügyi kockázatokat hordozhat
- A modern ajánlások a mérsékelt, váltakozó fogyasztást hangsúlyozzák
- Egyre nagyobb szerepet kapnak a növényi fehérjék
- A hangsúly az étrend egészén, nem egyetlen alapanyagon van



A hús nem eltűnik, hanem új egyensúlyba kerül





Amikor a gyakorlat irányt mutat

- **Magyar Természetvédők Szövetsége:** *Heti egy húszmentes nap a közétkeztetésben kampány (2024)*
- **Hungast csoport:** *Húszmentes péntek*
- **Jogszabály** (37/2014. (IV.30.) EMMI táplálkozás-egészségügyi rendelet) **módosulás** (2025. február)
- 10 ételmezési napban: 5 – 9 hús előfordulás megengedett
- **Cél:** 1 húszmentes nap, de akár 5 húszos étel is elég



Amit ma csinálunk, azt holnap szabályozzák!

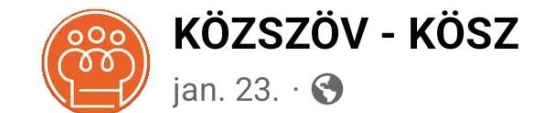


Szárazhüvelyesek – nem pótlék, alternatíva

- **Szárazhüvelyesek:** magas fehérjetartalom, eltarthatóság, ár-érték arány, széles felhasználhatóság, kedvelt alapanyag
- **Jogi szabályozás:**

Szárazhüvelyesek	főzelékhez, körethez, áttörve: 30–50 g
	levesekhez, salátákhoz, áttörve: 10–20 g
	hidegétkezéshez, áttörve: 5–20 g

- Csak az örök kalsszikusok (bab, lencse, sárgaborsó), de hol a helyük az új, innovatív alapanyagoknak (csicseriborsó, textúrált növényi fehérjék)?
- **KÖZSÖV:** állásfoglalás kérés és Rendelet módosítási javaslat az NNGYK felé, transzparencia a szakma felé (Facebook)



jan. 23. · 🌐

!! Szakmai megkereséssel fordultunk a Nemzeti Népegészségügyi és Gyógyszerészeti Központhoz a növényi alapú húspótló alternatívák közétkeztetésben való alkalmazásával kapcsolatban. Javaslatunk célja, a szárazhüvelyesek és az abból készült korszerű és innovatív alapanyagok szabályozott bevonása az egészségesebb és fenntarthatóbb közétkeztetés érdekében.

👍 28

1 hozzászólás 8 megosztás



Tetszik



Hozzászólás



Megosztás



KÖZÉTKÉZTETŐK, ÉLELMÉZÉSVIZETŐK ORSZÁGOS SZÖVETSEGE ELNÖK
1073 Budapest, Erzsébet körút 40-42. I. emelet 4.
www.kozszov.hu • zolta.anna@kozszov.hu • Tel: +36 30 499 1805

Zentai Andrea
főosztályvezető

Nemzeti Népegészségügyi Központ
Táplálkozástudományi Főosztály
zentai.andrea@nngyk.gov.hu
taptud@nngyk.gov.hu

Tárgy: Húspótló alternatívák szerepe a közétkeztetésben

Tisztelt Főosztályvezető Asszony!

A közétkeztetés folyamatos szakmai fejlesztése, valamint a lakosság egészségi állapotát és a fenntarthatósági szempontokat egyaránt szem előtt tartó táplálkozási irányelvek mentén szeretnénk szakmai tájékoztatást adni, illetve javaslatot megfogalmazni a húsfogyasztás csökkentését célzó alternatív megoldások közétkeztetésben történő szélesebb körű alkalmazására vonatkozóan.

A nemzetközi és hazai táplálkozástudományi ajánlások egyre hangsúlyosabban hívják fel a figyelmet a túlzott húsfogyasztás egészségügyi kockázataira, valamint a növényi alapú fehérjeforrások szerepére a kiegyensúlyozott étrend kialakításában. A húsfogyasztás mérséklése – megfelelő alternatívák alkalmazása mellett – kedvezően hathat a szív- és érrendszeri betegségek kockázatának csökkentésére, a rostbevitel növelésére, valamint hozzájárul a környezeti terhelés mérsékléséhez is.

A szárazhüvelyesek – különösen a sárgaborsó – jelentős fehérje- és élelmiszer-tartalommal rendelkeznek, miközben zsír- és telítettségi-tartalmuk alacsonyabb a legtöbb húsféleséggel képest. A hüvelyes alapú fehérjék aminosav-összetétele megfelelően kombinálva jól illeszkedik a közétkeztetés táplálkozási-egészségügyi céljaihoz.

Ezzel összefüggésben szeretnénk felhívni a figyelmet egy innovatív technológiával előállított texturált sárgaborsófehérje-konzentrátumra (55% fehérjetartalom), amely száraz formában hosszú eltarthatóságú, gyorsan hidratálható, kiváló vízmegekötő képességgel rendelkezik, és felhasználás során mintegy 3,5-4-szeresére duzzad. A termék modern extrudálási technológiával készül, amely lehetővé teszi a húsról emlékeztető textúra kialakítását adalékanyagok alkalmazása nélkül.



Húsmentes ételek a kínálatban

- A vegetáriánus kínálat sok helyen még mindig sablonos (panírozott zöldségek, sajtok, tésztaételek).
- Kevés alapanyag, sokszor ugyanaz a megoldás.
- A választék gyakran ismétli önmagát.
- A vegetáriánus ételek gyakran nem élnek a teljes alapanyag-potenciállal.

Ugyanakkor a növényi fehérjeforrások ennél jóval szélesebb lehetőséget kínálnak.

A korszerű húsmentes közétkeztetés:

- *változatos alapanyagokra épít,*
- *tudatos fehérjetervezést alkalmaz,*
- *figyelembe veszi a komplettálás szempontjait,*
- *és a megszokott magyar ízvilágba is jól illeszthető*



Gyermekétkeztetés

A közétkeztetés nem ízlésirányzatot, hanem **valós igényeket** szolgál ki.

DE:

- egyre több a **flexitáriánus** (kevesebb hús, több növényi eredetű élelmiszer),
- **nő a húsfogyasztást csökkentők száma,**
- jelen vannak allergiás, érzékeny, vallási vagy egészségügyi okból **húsmentesen étkezők,**
- és közben ott a **költség- és fenntarthatósági nyomás** is.

A változatos növényi fehérje forrásból készült húsmentes étel nem csak kiváltja a hagyományosat, hanem biztonságos, tervezhető alternatívát is ad ugyanazzal a konyhatechnológiával.



Textúrált növényi fehérjék a gyermekétkeztetésben

Előnyei:

- darált hús helyett 1:1-ben használható, a megadott váltószámok alapján
- ugyanaz a receptlogika,
- nincs új gép, nincs új szaktudás igény
- a szakácsnak meg kell ismerni az alapanyagot, de nem kell újra tanulni a főzést

Stabil minőség:

- nincs húsminőség-ingadozás
- nincs romlási kockázat
- jól tárolható

A sárgaborsó-fehérje azért jó választás, mert nem „külön ételként” jelenik meg, hanem megszokott fogások részeként, így nem vált ki ellenállást sem a gyerekekből, sem a szülőkből.



Munkahelyi vendéglátás

A munkahelyi étkeztetésben egyre fontosabb a **választás szabadsága**.
Egyre több a **speciális igényű fogyasztó**.

Izgalmasabb ételek készíthetőek, ezen felül:

- laktató,
- fehérjében gazdag,
- de könnyebben emészthető, mint a húsos fogások

Flexitáriánus megoldás:

- nem kötelező
- nem megosztó
- „aki akarja, választja”

Egy plusz opció, nem ideológia!



Nyílt vendéglátás

Speciális igények (diéták) - Tudatosabb fogyasztók - Magasabb elvárás

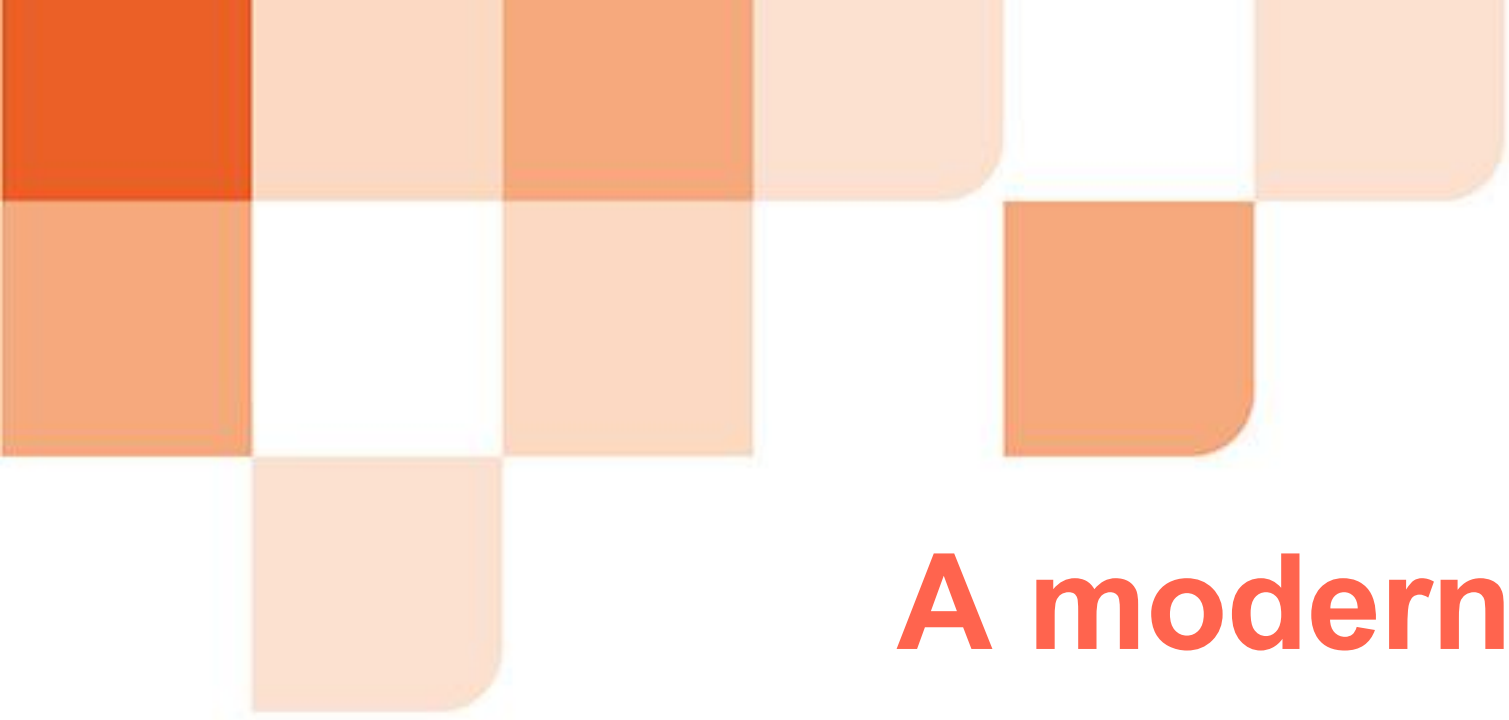
A borsófehérje jó választás, mert a **séf kezében marad a kontroll.**

Ez nem egy „kész vegán pogácsa”, hanem egy olyan **innovatív alapanyag**, ami:

- pirítható,
- formázható,
- fűszerezhető,
- és különböző textúrákra állítható be

A vendég nem azt érzi, hogy „nincs hús”, hanem azt, hogy van egy szépen feltálalt, ízletes étel.





**A modern közétkeztetés nem kevesebbet ad – hanem
felelősebben gondolkozik:
az alapanyagokat tudatosabban választja, a menüket
átgondoltabban állítja össze, és a táplálkozási értéket helyezi
előtérbe!**



Dávid-Dobos Zsófia

táplálkozás-egészségügyért és dietetikáért felelős alelnök

david.dobos.zsofia@kozszov.hu



Együtt a közétkeztetésért • www.kozszov.hu • hirlevel.kozszov@gmail.com