

TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

HÍRLEVÉL

9. ÉVFOLYAM, 6. SZÁM – 2016. JÚNIUS

VÁLTOZATOS SALÁTAFÉLÉK

TISZTELT OLVASÓ!

A TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

hírlevél célja az, hogy az újságírók számára hiteles információkat nyújtson az egészséges táplálkozásról, életmódról, valamint a legújabb tudományos kutatási eredményekről.

Az elmúlt évek során örömmel tapasztaltuk, hogy Önök közül egyre többen használták hírlevelünk egyes részleteit, sőt akár egy-egy írásunkat teljes terjedelmében is. Köszönjük, hogy segítették munkánkat és cikkeikben megjelölték forrásként az MDOSZ-t.

Kérdéseivel, valamint további szakanyagok elérhetősége érdekében forduljon bizalommal a szerkesztőbizottsághoz, illetve a Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének szakembereihez!

A SAJTÓANYAG VÁLTOZATLAN TARTALOMMAL, A HIVATKOZÁSOK LINKELÉSÉVEL, FORRÁSMEGJELŐLÉSSEL SZABADON ÁTVEHETŐ.

TILOS AZONBAN AZ ITT MEGJELENŐ TARTALMAT MEGVÁLTOZTATNI, ABBÓL RÉSZLETEKET KIRAGADVA VAGY ÚJRASZERKESZTVE KÖZÖLNI, ESETLEG FORRÁS MEGJELŐLÉSE NÉLKÜL KIRAGADOTT IDÉZETEKET HASZNÁLNI.

A KÖZZÉTÉTELRE KERÜLŐ ANYAGBAN KÉRJÜK AZ EREDETI LINKEK ÉS A FORRÁS KATTINTHATÓ MEGJELENÍTÉSÉT!

Jó munkát kíván:

a szerkesztőbizottság



TUDTA-E, HOGY

- a római saláta elnevezésének eredete oda vezethető vissza, hogy a francia uralkodó nyomására, politikai és katonai okokból, V. Kelemen pápa 1309-ben a pápai kúriát Avignonba helyeztette át, ahol a palota kertjében termelték az avignoni, majd később római saláta néven ismertté vált salátafajtát.
- az Olaszországból származó salátaféleség, a lollo saláta az első díszítő salátatípus, amely a hazai termesztésben és fogyasztásban is megjelent.
- a madársalátát, melyet a középkori füveskönyvek gyakran gyógynövényként említettek, a hideg évszakok salátájának is nevezik, mert jól alkalmazkodik a szélsőséges időjáráshoz, és egy enyhébb telet is képes átvészelni.
- az igazi és eredeti Cézár-saláta kizárólag római salátából készül.
- a piros levelű saláta különlegességek már nem számítanak ritkaságnak: a lollo és a tölgylevelű saláta piros levelű változatának számos színárnyalata létezik a világos zöldespirostól a mélybordóig, a radicchionak élénkbordó levelei vannak, de léteznek mélypiros levelű fejessaláta fajták is.

A tavasszal virágzásnak indult természet a nyári hónapokban még inkább elkényeztet minket színes, friss, változatos gyümölcs- és zöldségfélékkel. A kiegyensúlyozott táplálkozás kiemelten fontos eleme a zöldségfogyasztás, melyen belül örömdetesen nő a saláták választéka és mennyisége. Azonban sokaknak a saláta szóról még mindig csupán a tojásos nokedli mellé fogyasztott fejes saláta jut eszébe. Hallottak már a radicchioról, az endíviáról, a batáviáról vagy a lolloról? A júniusi Táplálkozási Akadémia Hírlevelében a sokszínű salátafélékkel ismertetjük meg az Olvasókat.

A salátafélék képviselői

A magyar saláta szó az olasz 'insalata' megfelelője. Az 'in' előtag jelentése „be“, a 'salata' utótag pedig a 'sale', azaz a só szó továbbképzett formája, sózottat jelent. Vagyis az 'insalata' szó az elkészítés módjára utal, egy sóval, ecettel és olajjal készített ételt jelentett, majd a 'salata' szót később bizonyos növényekre ruházták át, így alakult ki a mai elnevezés. A magyar elnevezés is egyaránt jelent növényi, illetve ételcsoportot.

Magyarországon a legutóbbi időkig a saláta automatikusan a halványzöld színű fejes salátával volt egyenlő. Az elmúlt években, követve a salátafogyasztásban kifinomultabb ízlésű nemzeteket, egyre többféle saláta érhető el a hazai piacokon és boltokban. A saláták színben és formában is igen változatosak, azonban széleskörben még nem igazán közsismert, hogy mennyiféle salátatípus létezik, és hogy a magyar konyhában klasszikus fejes salátán kívül is bőven vannak képviselői ezeknek a levélzöldségeknek.

Levélzöldségeknek nevezzük azokat a növényeket, melyek leveleit (levélnyelüket) főleg friss fogyasztásra, nyersen és hidegen használjuk, de főzni is szokták azokat. A zöldségnövények morfológiája szerint a levélzöldségeken belül a fészkesvirágzatúak családjában találjuk a salátafélék különböző típusait, melyek a következők:

Saláta – *Lactuca sativa* különböző variánsai

- Fejes saláta
- Jégsaláta
- Batávia (megjelenésében, felépítésében a fejes- és a jégsaláta között helyezhető el)
- Kötözősaláta (ismertebb neve római saláta)
- Tépősaláta, melyen belül vannak úgynevezett lollo- és tölgylevelű típusok

Cikória – *Cichorium intybus* variánsai, levélzete és gyökérhajtásai

- Cikóriasaláta
- Radicchio (vörös vagy olasz cikóriaként is ismert)
- Witloof cikória

Endívia – *Cichorium endivia* kétféle változata

- Széles levelű endívia (escarole)
- Szeldelt levelű endívia (frisée)

Kárdi – *Cynara cardunculus* (a Földközi tenger környékén őshonos zöldségnövény, hazánkban nem igazán ismeretes, az articsóka közeli rokona)

A levélzöldségek közé több családból is tartoznak zöldségfélék, melyeket salátának is szokás fogyasztani: spenót, mángold, sóska, rebarbara, halványító és metélő zeller, gumós édeskömény, turbolya, kerti zsázsa, fejes káposzta, rukkola (magyar nevén borsmustár), madársaláta (több elnevezése is ismert, úgymint galambbegysaláta, mezei- vagy vadsaláta).

Különböző salátafélék jellemzői, beltartalmi értékei

Fejes saláta

A legrégebben ismert és termesztett, Európában és Magyarországon a legelterjedtebben fogyasztott salátaféleség. Egykoron primőr terméknek számított, az első szedéseket többnyire a húsvéti időszakra időzítették. Hazánkban napjainkra idényzöldségből egész évben termesztett áruféleséggé vált, többféle termesztési módja és sok fajtatípusa miatt egész évben fogyasztható friss salátaként. Több száz különböző változata létezik, különbség leginkább formájukban, színükben, mintsem ízükben van. A különböző fejes saláták színe a világos zöldtől egészen a sötét liláig terjedhet, úgynevezett zöld ízük van, jellemzően kicsit kesernyés. A saláták színük alapján eltérő tulajdonságokat mutatnak, a zöld változatokban nagyobb mennyiségben találhatóak kávésav származékok, míg a vörös levelekben flavonok és antocianinek vannak, melyek a legnagyobb antioxidáns-aktivitással rendelkeznek. Legismertebb és legkedveltebb fajták a ropogós fejű saláta, a vajfejű saláta, a laza fejű saláta, valamint a cos, melynek íze kissé a dióéra emlékeztet. A számos országban kedvelt salátaszív (Salatherz, Coeur de Laitue) a sűrű, zömök és tömött fejű fajtákból készíthető legjobban. Alacsony energia- és magas víztartalma van, ásványi anyagok közül megemlítendő a kalcium és a kálium, valamint számottevő mennyiségben tartalmaz biotint (vízben oldódó, kéntartalmú vitamin), C-vitamin tartalma 3,7 mg/100g (1. táblázat).

Jégsaláta

A fejes salátához képest rövidebb múltra tekint vissza, egy batávia típusból nemesítették tovább Amerikában az 1940-es években, Nyugat-Európában a hetvenes évek óta termesztik, hazánkban a második számú salátaféleség. Általában halványzöld színű, tömör fejet képező, az egészen nagy fejek káposztára hasonlítanak. A jégsaláta levelei sárgászöldek, a fejes saláta leveleinél vastagabbak, erősebbek, roppanósak, magasabb a víztartalmuk, jobban ellenállnak a sérülésnek, ízük enyhén édeskés. Más típusokhoz képest hosszabban eltartható, nem esik össze, továbbá a hőhatást is jobban tűri. A gyorséttermek és a salátabárok előszeretettel alkalmazzák szendvicsekben,

hamburgerekben alapanyagként, és salátakeverék sem létezik nélküle. A jégsaláta energiatartalma alacsony, bővelkedik jótékony tápanyagokban, valamennyi vitamint tartalmazza a B12- és a D-vitamin kivételével. Több klorofill és karotinoid található benne, mint a fejes salátában, ásványi anyagok tekintetében meg kell említeni a kalciumot, vasat és a foszfort (1. táblázat).

Madársaláta

Egész Európában elterjedt salátaféle, hazánkban is vadon él. Leveli a fejes salátáénál vastagabbak, keményebbek, ropogósak. Beltartalmi értékeit tekintve a salátafajok közül kiemelkedően magas vitamin- és ásványi anyag tartalommal rendelkeznek. A fejes salátához viszonyítva nagyobb az energia-, fehérje-, vas-, kálium- és cink tartalma, valamint jóval több A-provitamin és C-vitamin tartalma (38,2 mg/100g) van (1. táblázat).

Radichio

A cikóriák egy elsősorban Olaszországban kedvelt, gyorsan terjedő típusa, külleme és különleges íze miatt is kiemelkedik zöld rokonai közül. Szorosan egymásra boruló levelei tömör, gömbölyű fejet alkotnak, és csak a külső borítólevelek maradnak zöldek, melyek nem ehetőek. A belső, ehető levei élénk-piros, bordó, lila színűek, fehér levélerekkel, emiatt látványa szépen kidolgozott olasz márványra emlékeztet. Ezek tökéletesen borítják a fejet, ugyanis napfénymentes körülmények szükségesek a belső levelek mélyvörös színének kialakulásához. A sötétben lebomolik a zöld klorofill, és a bordó/vörös szín kialakulásáért felelős vegyület, az intibin érvényesül. Az intibin egy keserű ízt okozó glikozid, mely serkenti az epeműködést, ezáltal az emésztést. Az erezett levelek rendkívül erősek, szilárdak, ropogósak, sokáig jól megőrzik alakjukat és víztartalmukat, így nem fonnnyadnak. Íze pikánsan, kellemesen kesernyés, enyhén borsos. Vitaminok tekintetében kiemelendő E- és K-vitamin tartalma, valamint tartalmaz egy prebiotikus oligoszacharidot, az inulint is, amely a vastagbélflórában található jótékony, úgynevezett probiotikus baktériumok számára hasznosítható energiaforrás. Az inulinnak nagy szerepe van ezen baktériumok szaporodásának elősegítésében, s ezáltal az egészség megőrzésében.

Endívia

Számos salátaféléhez hasonlóan sok szín- és alakváltozata ismert, létezik sima és szeldelt levelű fajtakör is. Észak- és Nyugat-Európában a sötétebb zöld fajtákat fogyasztják inkább, míg a déli országokban a sárgás-világos zöld, széles levelű, úgynevezett escarole típust kedvelik jobban. Leveli a fejes salátáénál nagyobbak, masszívabbak, keményebbek és ellenállóbbak, fejesen hűtve sokáig jól tárolható. A széles levelű endíviákat frissen is fogyasztják, emellett a salátafeldolgozóknak is fontos alapanyaga. A cakkos, szeldelt levelű, mely a frisée típus, szintén a saláta mixek egyik legfőbb összetevője a dekorációs felhasználás mellett. Az erősen szeldelt, többdimenziós kiterjedésű levelek nem tapadnak egymáshoz a tasakban, könnyedebbé teszik a salátakeverékeket. A frisée saláta egyik különleges változata a Très Fine Maraichière (TFM), amely egy keskeny levelű frisée típus, levelei szinte tűvékonyak, különlegesen mutatósak. A cikóriákkal való szoros rokonságból kifolyólag található benne keserű anyag, a keserűség mértéke függ a fajtától, a termőhelytől, a vízellátástól, valamint a növény korától. Bővelkedik jótékony tápanyagokban, magas folát tartalma van, és nagyobb mennyiségben tartalmaz kalciumot, káliumot, magnéziumot és cinket (1. táblázat). Az endíviában is jellemző alkotóelem az inulin.

Összetevő	Fejes saláta 100 g	Jégsaláta 100 g	Madársaláta 100 g	Radichio 100 g	Endívia 100 g
Víz (g)	95,63	95,64	92,8	93,14	93,79
Energia (kcal)	13	14	21	23	17
Fehérje (g)	1,35	0,90	2	1,43	1,25
Zsír (g)	0,22	0,14	0,4	0,25	0,20
Szénhidrát (g)	2,23	2,97	3,6	4,48	3,35
Kalcium (mg)	35	18	38	19	52
Vas (mg)	1,24	0,41	2,18	0,57	0,83
Magnézium (mg)	13	7	13	13	15
Foszfor (mg)	33	20	53	40	28
Kálium (mg)	238	141	459	302	314
Nátrium (mg)	5	10	4	22	22
Cink (mg)	0,20	0,15	0,59	0,62	0,79
C-vitamin (mg)	3,7	2,8	38,2	8,0	6,5
B ₁ -vitamin (mg)	0,057	0,030	0,071	0,016	0,080
B ₂ -vitamin (mg)	0,062	0,018	0,087	0,028	0,075
B ₃ -vitamin (mg)	0,357	0,089	0,415	0,255	0,400
B ₆ -vitamin (mg)	0,082	0,030	0,273	0,057	0,020
Folát (μg)	73	29	14	60	142
A-vitamin ekv. (μg)	166	25	355	1	108
E-vitamin (mg)	0,18	0,13	-	2,26	0,44
K-vitamin (μg)	102,3	17,4	-	255,2	231

1. táblázat. Különböző salátafélék (fejes saláta, jégsaláta, madársaláta, radichio, endívia) beltartalmi értékeinek összefoglalása (USDA, 2011 <http://ndb.nal.usda.gov/ndb/search>)

Csomagolt salátakeverékek

Az IFPA (International Fresh-cut Produce Association) meghatározása alapján friss alapanyagokból használatra kész, kényelmes, egészséges zöldségek és gyümölcsök minősülnek frissen vágott termékeknek, melyekből a csomagolt salátakeverékek készülnek. Önállóan vagy kombinálva tartalmazzák a növényeket ezek a termékek, fizikailag megváltoztatják eredeti formájukat, hőbehatást nem alkalmaznak, a zöldségfélék így frissek maradnak. A zöldségeket mossák, a felesleges, vagy sérült részeket eltávolítják és darabolják, ezután csomagolják. A kész terméket a fogyasztó így 100%-ban tudja hasznosítani. Manapság már egyre többféle egyedi csomagolásban kínált különböző frissen vágott zöldséget, és különféle konyhakész salátakeveréket (mesclun francia kifejezést is szoktak használni, mely zsenge zöldsalátákból álló válogatott salátakeveréket jelent) találhatunk az üzletek polcain fantáziadús elnevezéssel. Rohanó világunkban és életmódunkban az egészséges táplálkozást nem mindig könnyű megvalósítani, hiszen a friss zöldségek beszerzése és elkészítése időigényes folyamat, ezért ezeknek a kényelmi termékeknek egyre növekvő jelentősége van, több szempontból is előnyösek lehetnek számunkra. A különféle salátakeverékek mindennapi étkezésünket változatosabbá, egyszerűvé és ízletessé tehetik. Egyszerűen kezelhetők, frissen érkeznek a földről, felhasználásuk gazdaságos, mert nem igényelnek előkészítő munkát és vízfelhasználást, ezáltal megkímélik a vásárlót a zöldségtisztítás fáradságos, időigényes, és nem annyira kedvelt feladatától. Továbbá nincs tisztítási veszteségük, a salátaféléket megfelelő méretűre aprítva, gyalulva kínálják, amit az otthoni eszközökkel nem mindig egyszerű kivitelezni. A csomagolásból megfelelő adagban kerülhetnek egyenesen az

étkezőasztalra önállóan, vagy akár más salátakeverékek részeként. Felhasználhatóak háztartásokban, kereskedelmi vendéglátásban, továbbá közétkeztetésben is, optimális hőfokon tartva jól tárolhatók. A gyártók szavatolják a kiváló termékminőséget, valamint a termékbiztonságot.

A zöldség- és salátafélék szerepe a kiegyensúlyozott táplálkozásban, táplálkozás-élettani jelentőségeik

A kiegyensúlyozott táplálkozás egyik nélkülözhetetlen eleme a megfelelő gyümölcs- és zöldségfogyasztás. Az egészséges étrendhez szükséges összetevők, és azok optimális arányának a szemléltetésére többféle modell (például táplálkozási piramis, szivárvány, háziki) látott már napvilágot a különböző országok szakmai szervezeteinél. Az utolsó hivatalos hazai étrendi útmutató publikálása óta eltelt mintegy harminc év tudományos eredményei alapján a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége kidolgozta a legújabb táplálkozási ajánlásait OKOSTÁNYÉR® elnevezéssel, az előző havi Táplálkozási Akadémia Hírlevél témája is ennek ismertetése volt. Ez az útmutató érthető és könnyen alkalmazható formában tájékoztat arról, hogy a kiegyensúlyozott táplálkozáshoz mely élelmiszertípusoknak, milyen arányban célszerű a tányérunkra kerülnie egy nap folyamán. A zöldségfélék kiemelt helyen szerepelnek a naponta elfogyasztandó élelmiszerfélések között, legalább 4 adagnyi ajánlott fogyasztanunk belőlük minden nap, s ebből legalább 1 adagot friss vagy nyers formában. 1 adagnak felel meg 10 dkg friss, párolt vagy főtt zöldség (például 1 közepes paradicsom, paprika), egy kis tányér saláta vagy 2 dl 100%-os zöldséglé. Ezt a mennyiséget könnyen elérhetjük, ha minden főétkezéshez eszünk minél többféle színű, például piros, narancs vagy sötétzöld színű friss, idényjellegű zöldségféléket. Fogyasztásukkal az egészségünk szempontjából kiemelten fontos védőfaktoroknak a különböző változataihoz jutunk hozzá, amelyek segítenek a betegségek megelőzésében, az egészség megőrzésében. Az egészség megtartásában játszott szerepük részben változatos és kedvező tápanyag összetételüknek, valamint számos egyéb, biológiailag aktív anyagaiknak (vitaminoknak, antioxidánsoknak, polifenol jellegű vegyületeiknek, fitoszterineknek stb.) köszönhető. Alacsony zsiradék-, ebből következően alacsony energiatartalmuk mellett gazdagok ásványi anyagokban, vitaminokban, így nagymértékben hozzájárulnak szervezetünk vitamin- és ásványi anyag ellátásához, jótékonyan hatnak testünk sav-bázis egyensúlyának fenntartására. A levélzöldségek meghatározó jelentőségű összetevői a C-, az E- és a K-vitamin, a magnézium, a karotinoid vegyületek, a klorofill, a folsav, a biotin, valamint a rostok. A karotinoidok és a klorofilok a leveles zöldségek olyan fotoszintetikus pigmentjei, melyeknek fontos szerepük van az oxidatív stresszel kapcsolatba hozható betegségek megelőzésében, mint például a daganatos-, a szív- és érrendszeri-, valamint egyéb krónikus betegségek. Kutatási eredmények szerint a zöldségfogyasztás mennyisége terén minden egyes adag növelésével a szív- és érrendszeri betegségek kockázata 4 %-kal csökkenthető, a zöldleveles zöldségek és saláták naponta fogyasztott mennyiségének növelése pedig a 2-es típusú cukorbetegség kockázatát csökkentheti. A zöldségek és saláták nagy élelmi rost tartalma teltségérzetet biztosít, hozzájárul a jó bélműködéshez, valamint előnyösen befolyásolja a szénhidrát- és zsírsanyagcserét. Íz- és illatanyagaik az emésztőnedvek termelését serkentik, ezáltal segítve az emésztést. Jelentős víztartalmuk pedig a szervezet folyadékháztartásának egyensúlyát segíti.

Táplálkozás szempontjából a saláták jelentősége sokszínűségükben, valamint a téli, kora tavaszi szegényes zöldségválaszték bővítésében rejlik, ugyanis az évszakok változásával minden hónapban vannak friss salátafélék, melyek különböző fajtái elérhetőek a fogyasztók számára, így jelentős vitaminforrásaink egész éven át.

A saláták felhasználásának különböző módjai

A saláták rendkívül sokoldalúan felhasználhatóak, a különböző fajtákkal változatos és színessé tudjuk varázsolni az étrendünket, a nyári nagy melegben pedig még jobban is esnek ezek a könnyedebb ételek. Hazánkban a terítékre kerülő kevés mennyiségű zöldségféléket gyakran csak csökkentett vitamintartalommal fogyasztjuk, mert a sütés-főzés során a vitaminok jelentős része lebomlik. Egységünk megőrzése érdekében nagyobb figyelmet kellene fordítanunk a friss, nyers zöldségfélék

mindennapos fogyasztására, ebben segítenek nekünk a salátafélék, melyek főleg nyers formában részei az étkezésünknek, így elmarad a hőkezelés értékes tápértéket csökkentő hatása.

TIPP:

VÁSÁRLÁSKOR MINDIG FIGYELJÜNK ARRA, HOGY A SALÁTÁK LEVELEI EGÉSZSÉGESEK ÉS SÉRTETLENEK LEGYENEK. A SALÁTÁKAT FELHASZNÁLÁSUK ELŐTT SZEDJÜK LEVELEIRE, MAJD HIDEG VÍZBEN ALAPOSAN, LEVELENKÉNT, LEVÉLCSOKROKKÉNT MOSSUK MEG AZ ESETLEGES FÖLDMARADÉK ELTÁVOLÍTÁSÁRA, VÉGÜL TÖRÖLJÜK SZÁRAZRA A LEVELEKET, KÜLÖNBEN HAMAR MEGROMLANAK.

A salátaféléken túl számos friss idényzöldségből és gyümölcsféléből is készülhet saláta, összetételét ízlésünk, kreativitásunk és a rendelkezésre álló alapanyagok befolyásolják – az elkövetkezendő hónapokban használjuk ki a nyári friss zöldség- és gyümölcskavalkád adta lehetőségeket. Ahhoz azonban, hogy kiválasszunk vagy kitaláljunk, és el tudjunk készíteni egy jó salátareceptet, ismernünk kell az alapanyagokat, és azok jellemzőit. Például a madársalátának dióra emlékeztető, enyhén borsos íze van, melyet a citrom még különlegesebbé tesz. A rukkolának vagy borsmustárnak nevéhez illően karakteres, borsra, mustárra, kissé a tormára, vagy egyes vélemények szerint a földimogyoróra emlékeztető íze van. A radicchióból látványos, enyhén keserű, pikáns ízű salátakeveréket lehet készíteni, azonban keserű íze miatt nem mindenkinek illik bele az ízvilágába. Az endíviának is egyedi, kesernyés íze van, érdemes a halványabb fejeket kiválasztani, mert ezek a legkevésbé keserűek, fogyasztása más salátákkal együtt sokkal kellemesebb. A batáviának markáns, fűszeres íze van, ezért kevésbé jellegzetes aromájú salátafélével ajánlott keverni.

TIPP:

EGY TÁL FRISS MADÁRSALÁTÁHOZ VAGY RUKKOLÁHOZ ADJUNK NÉHÁNY SZEM FRISS PARADICSOMOT (LIKOPINT TARTALMAZ, MELY KAROTINOIDNAK ANTIOXIDÁNS TULAJDONSÁGA VAN), EGY RÉPÁT (BÉTA KAROTINBAN GAZDAG) ÉS ÖNTSÜNK RÁ OLÍVAOLAJAT (MAGAS E-VITAMIN TARTALMA VAN). EZ A MIX NEMCSAK FINOM, HANEM JÓL JÖN A NYÁRI HÓNAPOKBAN, MIVEL ÖSSZETEVŐI TÁPLÁLJÁK ÉS VÉDIK A NAPSUGÁRZÁSNAK KITETT BŐRT.

A saláták kiegészíthetők szezonális gyümölcsökkel, dúsíthatók halakkal, sovány hússal, húskészítményekkel, keménytojással, sajtokkal, teljes kiőrlésű pékáruval, magvakkal (például dió, mandula, pirított napraforgó-, szezám-, tök- vagy fenyőmag), ízesíthetjük friss fűszernövényekkel (például bazsalikom, kapor, petrezselyemzöld, metélőhagyma). Öntetükhöz használható hidegen sajtolt növényi olaj (például olíva-, lenmag-, repce-, tökmagolaj), vagy kefir, joghurt, de akár gyümölcs-, balzsam- vagy borecettel is különleges ízvilágot érhetünk el. Az így elkészített saláták önálló, értékes fogásként is megállják a helyüket. Jól kombinálhatók azonban más ételekkel is, kiegészítésként is fogyaszthatjuk szénhidrátalapú köretek, mint például burgonya, tészta, rizs, hajdina, köles mellé. Kifejezetten előnyös, ha a nagyobb energiatartalmú köretből csak fél adagot eszünk, a másik adagot pedig a salátakeverék teszi ki.

A salátákat előnyös beltartalmi értékeik megőrzése miatt legjobb nyersen fogyasztanunk, de elkészíthetjük kímélő konyhatechnológiával - párolva, gőzölve, főzve -, ily módon is színesítve étrendünket és növelve zöldségbevitelünket. Például a mángold leveleit kevés olajon fonnyasztva felhasználhatjuk meleg salátákhoz, vagy a spenóthoz hasonlóan hagyományos módon elkészítve. Az édesköményből enyhén ánizsos ízű krémleves készülhet. A radicchiót hazájában, Olaszországban előszeretettel fogyasztják roston sütve, de különféle rizottókat is ízesítenek vele. A fejes salátából és a kárdi halványított levélnyeléből ízletes főzeléket készíthetünk.

Saláták azonban nemcsak a tányérunkon szerepelhetnek, hanem a poharunkban is. Botmixer, turmixgép, vagy gyümölcscentrifuga segítségével pillanatok alatt frissítő zöldség- és salátaprésleveket, zöld turmixokat, zöldséges smoothie-kat készíthetünk, melyek finomak, valamint jó alternatívái a hozzáadott cukorral vagy mesterséges édesítőszerekkel készült üdítőknek minden korosztály számára.

TIPP:

ALMÁS-RUKKOLÁS ZÖLDTURMIX: 1 BANÁN, 2 ZÖLDALMA, 1 CSÉSZE SALÁTA (LEHET FEJES SALÁTA, MADÁRSALÁTA, BÉBI SPENÓT/SPENÓT VEGYESEN), 1 CSÉSZE RUKKOLA, 2-3 DL VÍZ

A salátaféléket rendkívüli változatosságban fogyasztják és termesztik világszerte, egyre több új fajta jelenik meg a piacokon. Legyünk bátrak a választással, érdemes megízlelni és kipróbálni eddig nem ismert saláta különlegességeket, salátázzunk mindennap!

Felhasznált irodalom:

1. Balázs S. Zöldségtermesztők kézikönyve. Mezőgazda Kiadó. Budapest. 2004.
2. Biró G, Biró Gy. Élelmiszer-biztonság Táplálkozás-egészségügy. Agroinform Kiadó. Budapest. 2000.
3. Carter P, Gray LJ, Troughton J, Khunti K, Davies MJ. Fruit and vegetable intake and incidence of type 2 diabetes mellitus: systematic review and meta-analysis. *BMJ*. 2010;341:c4229.
4. Csajbók Róbertné. Frissen vágott, csomagolt zöldségfélék tárolhatóságának, és a közétkeztetésben betöltött szerepének vizsgálata. Doktori értekezés. Semmelweis Egyetem Patológiai Tudományok Doktori Iskola. Budapest. 2015.
5. Dauchet L, Amouyel P, Hercberg S, Dallongeville J. Fruit and vegetable consumption and risk of coronary heart disease: a meta-analysis of cohort studies. *J Nutr*. 2006;136(10):2588-2593.
6. IFPA (International Fresh-cut Produce Association). <http://www.creativew.com/sites/ifpa/about.html> 2016. 06. 20.
7. Llorach R, Martínez-Sánchez A, Tomaás-Barberán FA, Gil MI, Ferreres F. Characterisation of polyphenols and antioxidant properties of five lettuce varieties and escarole. *Food Chemistry*. 2008;108(3):1028–1038.
8. MDOSZ. OKOSTÁNYÉR®. <http://mdosz.hu/uj-taplalkozasi-ajanlasok-okos-tanyer/> 2016. 06. 20.
9. Mészáros F. Saláta – rendszertan. *Kertészet és Szőlészet*. 2011;60(4):6-9.
10. Rodler I. Új Tápanyagtáblázat. *Medicina*. Budapest. 2006.
11. Táplálkozási Akadémia Hírlevél. V. évf. 6. 2012. június. MDOSZ
12. Táplálkozási Akadémia Hírlevél. 9. évf. 5. 2016. május. MDOSZ
13. Terbe I. Levélzöldségfélék. *Dinasztia*. Budapest. 2000.
14. Terbe I. Különleges levélzöldségfélék termesztése. *Agrárágazat*. 2014;15(3):38-39.
15. USDA National Nutrient Database for Standard Reference. 2011. <http://ndb.nal.usda.gov/> 2016. 06. 20.
16. Varga Zs, Gilingerné Pankotai M. Zöldségfélék bioaktív anyagainak hatása az emberi egészségre. *Agrárunió*. 2008;9(2):57-59.
17. Žnidarčiča D, Banb D, Šircelja H. Carotenoid and chlorophyll composition of commonly consumed leafy vegetables in Mediterranean countries. *Food Chemistry*. 2011;129(3):1164–1168.

IMPRESSZUM

TÁPLÁLKOZÁSI AKADEMIA

HÍRLEVÉL

Kiadja:

Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége

KAPCSOLATFELVÉTEL

Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége

1135 Budapest

Petneházy utca 57. Fsz. 5.

Telefon: +36 1 269 2910

Fax: +36 1 799 5856

Email: mdosz@mdosz.hu

www.mdosz.hu

Facebook/Terítéken az Egészség

Szerkesztőbizottság:

Prof. Dr. Biró György (MTA doktora)

Kubányi Jolán (MDOSZ elnök, MSc okleveles
táplálkozástudományi szakember)

Shenker-Horváth Kinga (dietetikus)

Lektorálta:

Prof. Dr. Biró György (MTA doktora)

Kubányi Jolán (MDOSZ elnök, MSc okleveles
táplálkozástudományi szakember)

Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége



A SAJTÓANYAG VÁLTOZATLAN TARTALOMMAL, A
HIVATKOZÁSOK LINKELÉSÉVEL, FORRÁSMEGJELÖLÉSEL
SZABADON ÁTVEHETŐ.

A KÖZZÉTÉTELRE KERÜLŐ ANYAGBAN KÉRJÜK AZ EREDETI
LINKEK ÉS A FORRÁS KATTINTHATÓ MEGJELENÍTÉSÉT!
