Táplálkozástan, gasztronómia

A szervezet energiaszükséglete

- Tápanyagok elégetése során kapott energiamennyiség:
  - 1 g zsír: 9,3 kcal
  - 1 g fehérje: 4,1 kcal
  - 1 g szénhidrát: 4,1 kcal
  - 1 g alkohol: 7,1 kcal

  (részben munka-energia, részben hőenergia)
- Energia egyensúly! (raktározás-fogyás)
  - **Fehérje:** optimális:12%; valós: 12%
  - **Zsír:** optimális:30%; valós: 42%
  - **Szénhidrát**:optimális:58%; valós: 46%

- Az összes napi energiaszükséglet két fő tényezőből áll:
  - az **alapenergia-szükségletből**
  - és a **munkaenergia-szükségletből**.
- Befolyásoló tényezők: növekedés, terhesség, szoptatás, normálistól eltérő állapotok.

Alapenergia- szükséglet

- A fenntartáshoz szükséges minimális energiafelhasználás.
- Testi nyugalomban, 20 °C-on, 12 órával az utolsó étkezés után.
- Függ:
  - Testtömegtől,
  - Testmagasságtól,
  - Testfelülettől
  - Kortól, nemtől,
  - Éghajlattól, évszaktól.

Egy felnőtt ember alapenergia-szükséglete óránként és testtömeg-kilogrammonként kb. 1 kcal

Alapenergia kiszámítása:

Életkor	MJ/nap	Kcal/nap
	FÉRFI	
19-30	0,0640*testtömeg+2,84	15,3*testtömeg+679
	NŐ	
19-30	0,0615*testtömeg+2,08	14,7*testtömeg+496

- Mindig összevetjük az ideális értékkel, amelynek az alapja az ideális testtömeg (Broca-index).
- Energiaszükségletünket befolyásolja a tápláltsági állapotunk.
- **Tápláltsági szint:** tényleges tt/ideális tt (optimális: 0,9-1,1)
- BMI (testtömeg-index): tt (kg)/tm^2 (cm) (20-25 között optimális)
  - **10%-os eltérés még nem kóros**

Munkaenergia-szükséglet

- Típus, idő, a feladatot végző személy testtömege.
- Kiszámítása:
- alapenergia* aktivitás típusának megfelelő faktor

	könnyű	mérsékelt	nehéz	Igen nehéz
férfi	1,7	2,7	3,8	5
nő	1,7	2,2	2,8	-

- Alvás:1; Állás:1,4; Foci: 6,6; Kézi fűrészelés:7,5
- Főzés: Nőknél 1,8; Férfiaknál kihúzva ☺

A táplálkozás mennyiségi és minőségi hibái

- Túlzott, vagy nem elégséges energiabevitel,
- hiányos aminosav-, vitamin- és ásványi anyag ellátottság,
- az elfogyasztott tápanyagok kedvezőtlen aránya **felboríthatják a szervezet belső egyensúlyi állapotát** (homeosztázisát), hiánybetegségek alakulhatnak ki,
- megnő a különböző betegségre való hajlam és csökken a várható élettartam.

Megváltozott élettani állapotok: *pl. terhesség, szoptatás*

Nő az energiaszükséglet

- Testsúly kb. 12,5kg- al nő, ebből kb. csak 3,3 kg a magzat,
- Szükséges a napi többletenergia, de fontos, hogy figyeljünk, hogy van-e fizikai aktivitás
- A tejelválasztás is többletenergiát igényel, de a tartalékok miatt nem nagy mennyiségben.

Megváltozott élettani állapotok: *pl. idős kor*

Az életkor előre haladtával ***csökken az energiaszükséglet***, mert

- Csökken az alapanyagcsere,
- Csökken a fizikai aktivitás,
- Nő a testtömeg,
- Növekszik a test zsírtartalma,
- Fokozódik a betegségekre való hajlam.

Táplálékintolerancia

Az táplálékintolerancia egy tünet együttes, melyet bizonyos étel, vagy annak összetevője vált ki, pl. a laktóz.

- Nem érinti az immunrendszert!
- A reakciót az étel, vagy összetevőjének **felszívódási zavara** válthatja ki,
- Illetve más esetben a szervezet **egyáltalán nem képes megemészteni** az adott élelmiszert vagy annak egyes összetevőjét.

Mik okozhatják az intoleranciát?

- Az ok összetevőnként változó lehet, általában egy szükséges **enzim** (mely képes lenne lebontani a tápanyagot) hiányzik a szervezetből, vagy működése gátolt,
- de pl. az **örökletesség, stressz, betegség, az immunrendszer legyengülése, környezetszennyezés, élelmiszeripari adalékanyagok és a megfelelő táplálkozás hiánya** is okozhatja.

- Olyan adalékanyaggal szemben is kialakulhat intolerancia, mint az **ízfokozók**, vagy **tartósítószerek**.
- Az élelmiszer intolerancia tünetei széles skálán mozognak, s egyénenként különbözőek lehetnek, így sokszor nehéz megállapítani melyik reakciót mely összetevő váltja ki.
- Az élelmiszer intolerancia tünete ***könnyen összekeverhető az ételallergia*** tüneteivel!

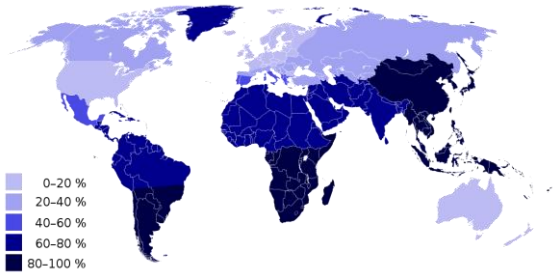
Laktóz intolerancia (Tejcukor érzékenység)

- A betegségben szenvedők szervezetében **laktáz enzim** teljesen vagy részlegesen **hiányzik.**
- Ez az enzim a tejben található tejcukor(laktóz) lebontásáért felelős.
- Feldolgozási zavar
- A laktóz intolerancia a világon a **legelterjedtebb**, a felnőtt lakosság mintegy 70 %- át érinti.

- Fő tünete: a hasmenés, hasgörcs, hányás,
- krónikus fáradtság, depresszió, végtagi fájdalmak, szédülés, erős izzadás, fejfájás, kimerültség, idegesség, alvászavar, akné, figyelemzavar.
- Ismétlődő hasmenések
  - tápanyagok felszívódása csökken,
  - immunrendszer legyengülése,
  - Fertőzések.

Csoportosítás

- Elsődleges: felnőttkorban jelentkezik, laktáztermelés kikapcsolásáért felelős gén (Afrika, Ázsia 90%).
- Másodlagos: környezetileg előidézett (akut bélfertőzések, gyulladásos bélbetegségek és a lisztérzékenység) ideiglenes, kinőhető
- Veleszületett: genetikai rendellenesség, mely megakadályozza a laktáz enzim termelését. Károsítja a csecsemő szervezetét.



Hippokratész!

Ételallergia

Az ételallergia egy jellegzetes immunreakciót vált ki a testben, különböző tesztek segítségével lehet diagnosztizálni.

- Az immunreakció a **szervezet reakciója** a testbe belépő idegen molekulákkal szemben; normál esetben **a test védelmére szolgál**.
- Ételallergia esetén is lehet a **reakció heves**, és olyan élelmiszerek váltják ki, melyek a legtöbb emberre semmilyen kedvezőtlen hatást nem gyakorolnak.
- A kedvezőtlen **hatás azonnal jelentkezik**, legtöbb esetben az ajkakon (duzzadt ajkak), emésztőrendszerben, légzőrendszerben (zihálás, légzési problémák) és a bőrön.

Mit jelent az anafilaxia?

Az anafilaxia egy **extrém allergiás reakció**, mely az egész testre hatással van, akár néhány perccel az allergénnel való érintkezést követően jelentkezhet.

- Okozhatja **rovarcsípés és étel**, vagy annak összetevője egyaránt. Tüneteként jelentkezhet viszketés, kiütés, hasmenés, szédülés, gégeduzzanat.
- A reakciósor végső fázisa az **anafilaxiás sokk**, mely a hörgőgörcs, a vérnyomásesés miatt halálos is lehet, így a betegnek minél hamarabb orvosi segítségre van szüksége.

Tejfehérje allergia

- **Nem keverendő a laktóz intoleranciával!**
- A **felnőtt** társadalom csupán **0,1-0,5%**-a allergiás a tehéntejfehérjére (ez a szám nem tartalmazza a tehéntejre más formában érzékeny felnőttek számát, pl. a laktóz érzékenyekét, vagy akik az esetleges adalékanyagokat nem bírják),
- A **csecsemők**, kisgyermekek között sokkal gyakoribb ez az allergia: **2-6%**.

- A **valódi tehéntej** allergia a **tehéntej bizonyos fehérjéire adott reakció.**
- Tünetei:
  - hasmenés,
  - viszketés,
  - bőrkiütés,
  - hányás,
  - de akár életet veszélyeztető gégeödéma is lehet.

Ezek a tünetek akár **perceken belül** is jelentkezhetnek.

- A csecsemő immunrendszere fokozatosan készül fel a külső „támadásokra",
- **Fél éves korig nem javasolt tehéntejet adni a csecsemőnek, és minél tovább ajánlatos szoptatni,**
- **A gyerekek nagy része 3-4 éves korára kinövi a tehéntej allergiát,**
- Addig azonban kerülni kell az állati tejtermékeket (és nem csak a tehénét), illetve marha és borjúhúst sem szabad fogyasztani, mert bizonyos fehérjéik keresztreakciót adhatnak a tejfehérjékkel.

Tojás allergia

- A tojás a második leggyakoribb allergén gyermekeknél.
- Fő allergénként a tojásfehérjében megtalálható alkotóelemek említhetők meg, de a **tojássárgája is** tartalmaz allergizáló anyagokat.
- A tojásallergia megelőzése céljából a **csecsemőnek 1 éves kora alatt nem ajánlott** tojást adni, még főtt formában sem.
- A tejallergiához hasonlóan a tojásallergia is **"kinőhető"** 3 éves korra.

- Erős keresztallergia figyelhető meg a tyúk, pulyka, kacsa, liba, fürj tojásfehérjéje között illetve a tojásallergiás beteg csirkehúsra és madártollra is allergiás reakciót produkálhat.

Tünetek:

- Bőrkiütés,
- Ekcéma,
- Ajak és szemhéjduzzanat.

Szójaallergia

- A betegség kialakulásáért a **szója fehérjéi** tehetők felelőssé.
- Gyakran társulhat más hüvelyesekre való érzékenységgel is, illetve a **tejallergiás csecsemők egy része egyben szójaallergiás is.**
- A szójaallergiás beteg étrendjéből a szóját tartalmazó élelmiszereket ki kell zárni, ezzel a tünetek is megszüntethetők.

Tünetek:

- Kiütés,
- Hasmenés,
- Hányás,
- Hasi fájdalom, haspuffadás,
- Alultápláltság, étvágytalanság,
- Asthma.

Milyen élelmiszerekben található rejtett formában szója?

- Kenyerek, pékáru, francia kenyér, rozscipó, öntetek, öntetporok, mártások, levesek, levesporok, felvágottak, húskészítmények, margarinok, sajtok, burgonyapürépor, édesipari termékek, sütemények, kekszek, csokoládé, nugát, fűszerkészítmények.

Lisztérzékenység/gluténérzékenység

- A **lisztérzékenység** nem keverendő össze a gabona allergiával, melyet gabona fehérjék váltanak ki és tipikusan allergiás reakciót okoz.
- **Glutén nevű fehérje váltja ki**, mely **nemcsak a búzában, hanem a tönköly- és durum- búzában, az árpában, és a rozsban is megtalálható.**
- Ez a betegség **nem is klasszikus allergiás betegség,** hanem **inkább autoimmun** betegség.
- Az immunválasz ugyanis nem a glutén ellen alakul ki, hanem **a glutént lebontó fehérje és az ahhoz kacsolódó gliadin ellen, ami a glutén bomlásterméke.**

Tünetei:

- Hasmenés,
- Nyákos széklet,
- Felfúvódás,
- Székrekedés.

Sajnos, **mivel az immunreakció a szervezet saját fehérjéje ellen alakul ki, ha időben nem iktatjuk ki a glutént az étrendből, a bélbolyhok is károsodnak.**
Ez **felszívódási zavarokhoz** vezet, annak minden következményével.

- Gyermekeknél kóros fejlődés, csont, fognövekedési zavar, immungyengeség alakulhat ki.
- Felnőtteken vérszegénység, hajhullás, körömtöredezettség hívhatja fel rá a figyelmet, az emésztési zavarok mellett.
- Ebben az esetben a **gluténmentes étrendi ajánlás egész életre szóló**.

Mogyoró- allergia

- **Az Egyesült Államokban és Skandináviában a** leggyakoribb ételallergének közé sorolják, ami kapcsolatban lehet a mogyoróvaj széles körű elterjedésével.
- A mogyorón kívül a mandula, kesudió és pisztácia is előidézhet allergiás tüneteket.
- Az érzékeny szervezet általában az **ajkak, a nyelv illetve a szájüreg duzzanatával** reagál, gyakran csalánkiütés kíséretében.
- Már **igen kis mennyiség elfogyasztása után megjelennek a tünetek**, amelyek esetenként igen súlyosak is lehetnek (fulladás, eszméletvesztés).

- Mogyoró- olcsó, leggyakrabban használatos- legtöbb allergiás reakció.
- Súlyos allergiás rohamok bizonyos édességek, csokoládéalapú termékek fogyasztása után („nyomokban…)
- A mogyoróallergia nem múlik el az idő előrehaladtával, tehát aki allergiás rá, élete során sohasem fogyaszthat mogyorót.

Hal- allergia

- A halat gyakrabban fogyasztó **észak-európai** államokban és **Japánban** általánosan jellemző a hal illetve a tenger gyümölcsei iránti érzékenység.
- Az esetek egy részében nem valódi, hanem **álallergiáról** van szó, a magasabb hisztamin tartalomból adódóan.
- Ezenkívül a halakban, kagylókban található különböző **toxinok is provokálhatnak** allergiához hasonló tüneteket.

- Bőrkiütést, bőrviszketést, a szájüreg és arc duzzanatát, illetve asztmás tüneteket okozhat.
- Leghevesebbek a tengeri rákok, garnélarák és homár fogyasztását követő reakciók.
- Különösen érzékeny embereknél már pusztán a főzés során keletkező gőz belélegzése, vagy a halféleséggel való bőrkontaktus is produkálja az allergiás tüneteket.
- **A halfélékkel szembeni érzékenység szintén életre szóló allergiát jelent.**

GASZTROFORRADALOM

- kb. 20-30 éves folyamat

Cél:hazai gasztronómia színvonala fejlődjön

- Jó ízű magyar alapanyagok kellenek!
- Elavult módszerek helyett a modern technológiákat és az alapanyagok alapos ismeretét kell átadni a szakácsok új generációjának, ezzel pedig nyílt utat adni a kreativitásnak.
- Az évszakok fontosságának megőrzésével, helyi specialitások újrafelfedezésével fejlődjön a közízlés, egészségi állapot.

Egészségért programok

Stop só

Egyen zöldséget gyümölcsöt 3-3x egy nap

Iskolatej

HAPPY: Hungarian Aqua Promoting Program in the Young

Egészséges iskolabüfé program

Étel ital automaták

Óvodában is szabad halat enni!

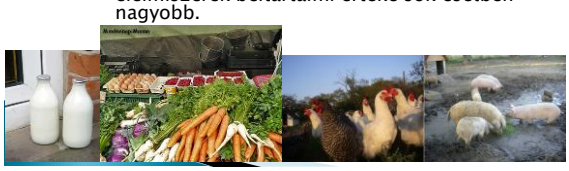
A "Naponta 3x3" társadalmi célú fogyasztásnövelő program

- egyaránt kedveznek a lakosságnak, a zöldség-gyümölcs termelőknek, a kereskedelemnek és a feldolgozóiparnak, valamint az egészségügynek.
- A program célja egy olyan irányú változás elindítása, aminek nincsenek vesztesei!
- A Magyar Zöldség-Gyümölcs Szalmaközi Szervezet és Terméktanács **1997-ben indította** útjára az "Egyen zöldséget, gyümölcsöt naponta 3x az egészségért" programot. A program kettős célú: egyfelől megteremti a gazdasági növekedés alapját a zöldség-gyümölcs ágazatban, másfelől elősegíti a lakosság egészségi állapotának és életkilátásainak javulását.

GASZTRONÓMIAI TRENDEK

1. Helyben termesztett alapanyagok:

- A konyha karakterét a környezet- a klíma, a föld ásványai, a vizek minősége, a termelési kultúra- adja!
- Cél, hogy a környezetében megszülessen egy minőségtudatos beszállítói kör. Az élelmiszerlánc (szántóföldtől az asztalig) lerövidülésével a biztonság nőhet. A háztáji élelmiszerek beltartalmi értéke sok esetben nagyobb.



2. Szezonalitás

- Visszatérés a természethez: az évszakokat hangsúlyosan jelenítik meg az étlapokon.
- A primőrökben található mérgek (növényvédő, műtrágya) aránya nagyobb, a távoli helyekről származó élelmiszerek biztonsága az élelmiszerlánc hossza miatt kisebb, az éretlenül szedett növényi anyagok védő tápanyagtartalma kisebb.

- 3. Organikus termékek: A szakirodalmi adatok alapján egyelőre még nyitva marad a kérdés, hogy az egészségi állapotot mennyire befolyásolja a bioélelmiszerek rendszeres fogyasztása
- Vannak azonban olyan állapotok, betegségek, amikor mindenképpen előtérbe kerülhet a bioélelmiszerek fogyasztása: mesterséges adalékanyagokkal szembeni érzékenység vagy allergia esetén, illetve legyengült védekező rendszer (pl. daganatos megbetegedések).

4. Egészséges gyermekmenük:

- A gyerekek egyre nagyobb mértékben vannak kitéve az elhízás, a magas vérnyomás és a 2 típusú cukorbetegség veszélyének.
- A gyermekkori minta határozza meg táplálkozási szokásainkat, ezért a helyes táplálkozás alapjait minél korábbi időpontban el kell kezdeni kialakítani.

5. Gyümölcsök szerepének erősödése:

- A legtöbb kutatás szerint naponta legalább ötször, de inkább kilencszer kellene zöldséget és gyümölcsöt ennünk, hogy hatékonyan előzhessük meg a rákos megbetegedéseket.

6. Új szuper gyümölcsök, mint az “acai”, a “goji berry“, “mangosztán“.

- Az acai bogyóban 10-szer annyi antioxidáns van, mint a szőlőben.
- A goji bogyó erősíti az immunrendszert, védi májat, fiatalítanak. A mangosztánban az immunrendszert, valamint a szív- és keringési rendszert védik.

7. Tápanyagtartalomban kiegyensúlyozott ételek:

- A súly-tudatos fogyasztók előretörésével megnő az igény az alacsonyabb kalóriatartalmú ételek és italok iránt.
- Bizonyított, hogy az elhízás szív és érrendszeri megbetegedések kialakulásának kockázati tényezője.

8. Sótlanul!:

- Számos tudományos bizonyíték van arra vonatkozóan, hogy a magas vérnyomás legfontosabb kockázati tényezője jelenleg a magas sóbevitel.
- Világszerte az agyvérzések 62%- nak, a szívkoszorúér-betegségek 49%-nak hátterében magas vérnyomás áll.
- Mindemellett a magas sóbevitel a vérnyomásemelő hatástól függetlenül is növeli az agyvérzés, a vesebetegség, és a bal kamrai izomtömeg vastagodás (hypertrophia) kockázatát.

9. Glutén-mentes és kevésbé allergizáló menük:

- Az elmúlt években jelentősen megnőtt a táplálékallergiás esetek száma, ami nem csak genetikai, hanem környezeti és táplálkozásbeli tényezőkre is visszavezethető.
- A következő allergenitást kiváltó élelmiszer-összetevők feltüntetése minden körülmények között kötelező jellegű:glutén, tojás, földimogyoró, szója, tej, halfélék, rák, zeller, mustár, szezámmag, csillagfürt, puhatestűek, kén-dioxid.
- A jövőben az allergéneket az étlapokon is fel kell tüntetni, ami vitát váltott ki a szakma képviselői körében.

10. Fenntarthatóság:

- Az éttermek minden lehetséges módon megpróbálnak alkalmazkodni a fenntartható fejlődéshez.
- A séfek újra felfedezik és rehabilitálják azokat a hozzávalókat, amelyek száz éve még egyáltalán nem számítottak rendhagyónak a polgári konyhákban.
- Sokan csak a fenntartható tengeri halászatoktól vásárolnak, melyek tartózkodnak a fajok túlhalászatától, az egyes halfajták kihalásához vezető módszerektől.

11. Kíméletes feldolgozási módok, szuvidolás:

- A **vákuumozó** lényegében teljesen légmentes teret hoz létre a hőálló zacskóba helyezett alapanyagok körül, megakadályozza az oxidációt, az esetleges elszíneződést is.
- Azon kívül meggátolja az aerob baktériumok szaporodását. További előny, hogy légüres térben a víz forráspontja 100 °C-ról közel 20 °C-ra csökken.
- A másik eszköz a **temperáló termosztát**, amely tizedfok pontossággal tartja a megadott hőmérsékletet.
- A **szuvidolás** során a hő és az idő viszonya biztosítja a termék mikrobiológiai biztonságát. Az eljárás lényege, hogy ismerjük az adott nyersanyagra vonatkozó idő- és hőmérséklet-arányokat, amelyek alkalmazásával optimális íz, szín és textúra érhető el úgy, hogy a baktériumok minden vegetatív formáját elpusztítjuk, a légmentes térben az utófertőződés lehetetlen.
- Egyszerűen szólva a sous-vide a lassú és alacsony hővel való kezelés technikája.

- 12. Molekuláris konyha: jelenleg Magyarországon számos képviselője akad (Segal Viktor, Bíró Lajos), akik a hagyományos ételeket szétszedik és dekonstruálják a molekuláris konyha technikáinak segítségével.

- 13. Koktélok: egyre több koktélbár. A koktélok sok esetben tartalmaznak gyümölcsöt, lime-ot és olyan gyümölcsszirupokat melyek antioxidáns tartalma jelentős, pl. gránátalma szirup.
- Sör újrafelfedezése. Sör magas vitamintartalma, komló kedvező élettani hatásai. Sörcsapolásra (higiénére) meg kell tanítani a vendéglátósokat!

ÉLELMISZER JELÖLÉSEK, VÉDJEGYEK

Európai ökocímke

- A környezetbarát termékek és szolgáltatások európai védjegye (European Ecolabel), amelyet azzal a céllal alapítottak, hogy ösztönözzék a vállalkozásokat környezetbarát termékek és szolgáltatások piacra vitelére.
- Ez a címke garantálja a fogyasztóknak a termék **kiváló környezeti tulajdonságait és a magas minőségét**. Ez a jel valamennyi textíliára, anyagra, fonalra és szálra alkalmazható, ha megfelelnek az EU által támasztott követelményeknek.

Környezetbarát Termék

Magyarországon 1994 óta használt jelzés, mely a termékek **környezetbarát vagy környezetkímélő jellegét** tanúsítja. A nemzeti Környezetbarát termék minősítő rendszer az EU ökocímke mintájára jött létre. A rendszer célja egyrészt a vállalatok ösztönzése tisztább technológiák alkalmazására és környezetbarát termékek fejlesztésére, valamint az ezek iránti kereslet elősegítése.

EUROLEVÉL

- 2010 óta minden olyan előre csomagolt bioterméken fel kell tüntetni, amely teljes egészében megfelel az **EU ökológiai gazdálkodásról szóló rendeletének**, és az uniós tagállamokból származik.
- Importált termékek esetén használata nem kötelező. A címke nagyban segíti a fogyasztókat, hogy könnyebben felismerjék az **ökológiai úton előállított élelmiszereket**.

MAGYAR TERMÉK

HAZAI TERMÉK

HAZAI FELDOLGOZÁSÚ TERMÉK

Kiváló Magyar Termék

ÉLELMISZER KIVÁLÓ MAGYAR FROM HUNGARY QUALITY FOOD

- 1998-ban hozták létre, a védjegy célja az élelmiszer-előállítók védelme, a fogyasztók tájékoztatásán keresztül a fogyasztói döntések befolyásolása, az általános élelmiszer-fogyasztási kultúra fejlesztése, az élelmiszergyártók ösztönzése a minőségfejlesztésre és az országimázs erősítése.

- https://www.youtube.com/watch?v=s2cxdMsCcLc#action=share

Biokontroll Hungária (HU-ÖKO-01)

- Ökológiai élelmiszereken és mezőgazdasági termékeken látható, melyek előállítása ellenőrzött.
- Ilyen címkével ellátott termékek vásárlása esetén biztosak lehetünk benne, hogy az általunk vásárolt élelmiszer egészséges, ezen felül a fenntartható gazdálkodást támogatjuk általa.

Egészséges Tojás

- Ez a tojás garantáltan minőségi, biztonságos és magyar.
- A hatályos magyar és uniós jogszabályokon túl annak a szigorú követelményrendszernek (tyúkok tartására, takarmányozására, állat- és humánegészségügyre vonatkozóan) is megfelelnek.
- Szalmonellamentesség, nyomonkövethetőség egészségügyi ellenőrzés.

Újrahasznosítható

- Az embléma arra utal, hogy a termék bizonyos részei, vagy a csomagolása újrahasznosítható anyagból készült.

Panda –A World Wildlife Fund

- (a vadon élő állatok és növények védelmére létrehozott alap) emblémáját azok a vállalatok tüntethetik fel termékeiken, amelyek együttműködési megállapodást kötöttek a WWF-fel, mely szerint forgalmuk meghatározott százalékát a WWF-nek juttatják.
- A WWF ellenőrzi, hogy ezek a termékek megfelelnek-e egyes környezetvédelmi előírásoknak.

Ügyelj környezeted tisztaságára!

- Eredetileg a „Keep Britain Tidy” mozgalom jelképe.
- A nemzeti hulladékellenes kampány célja a közvetlen lakókörnyezet tisztaságának védelme és az antiszociális viselkedés visszaszorítása volt.

Vegan élelmiszer

- A vegan étrendbe beilleszthető élelmiszer, vagyis kizárólag növényi eredetű alapanyagokat tartalmaz.

Gluténmentes élelmiszer

- Glutén érzékenyek is folyaszthatják

Laktózmentes élelmiszer

- Laktózérzékenyek is fogyaszthatják.

Halal

A halal egy arab szó, jelentése: "törvényes, megfelelő, megengedett, tiszta".

- egy muzulmán vallású ember is bátran fogyaszthat, anélkül, hogy Allah törvényei ellen vétene.
  A jelölés meghatározásakor nem csak az alapanyagokat vizsgálják (nyilván nem szerencsés például, ha sertéshús van az adott készítményben), hanem azt is, milyen berendezések segítségével készült az adott termék.

KOSHER vagy KÓSER

- A kóser magyarul annyit jelent: alkalmas, tetsző, megfelelő.
- De nem csak ételre használják, a kóser szó bármely dolog rituális alkalmasságát jelzi a zsidó vallásban és szokásrendszerben. A zsidó közéletben minden rendben levő, helyes dolog "kóser".

- Az élelmiszerekkel érintkezésre szánt termékek egységes EU jelölése.

- élelmiszerekkel, italokkal érintkezésbe kerülő műanyagok
- (nem tanácsos – a kis háromszögben 3-as 7-es vagy PC jelöléssel ellátott- műanyagokba forró italt vagy erősen savas, esetleg lúgos üdítőt tölteni, vagy ételünket ilyen műanyagban mikrózni.

INBÉ vs GDA

Irányadó Napi Beviteli Érték

INBÉ vs GDA

- A lakosság romló egészségi állapota miatt a gyártók ezzel a pluszinformációval is igyekeznek hozzájárulni vevőik **tudatos élelmiszer- és italválasztásához**.
- Ezek az értékek segíthetnek két termék közül a **legalacsonyabb forrás** meghatározásában.
- Jelzik, mely élelmiszereket kellene néhanapján, és melyeket lehetne sokkal gyakrabban fogyasztani.

Mi a BIO- és az ÖKO-termék?

- Olyan növényi és állati eredetű élelmiszerek, takarmányok, alapanyagok, amelyeket jogszabályokban rögzített szigorú szakmai előírásokat betartva, a szakminisztérium által elismert ellenőrző szervezet felügyelete mellett állítottak elő.
- Feldolgozott, több komponensből álló élelmiszerek esetében csak az minősül bioterméknek, amely legalább 95%-ban tartalmaz bio összetevőket.

- A gazdálkodási mód hivatalos megnevezése **"ellenőrzött ökológiai gazdálkodás",**
- Nem hivatalosan azonos értelemben használjuk a **biogazdálkodás, ökogazdálkodás, organikus gazdálko**dás kifejezéseket.

- Semmilyen műtrágyát és szintetikus, toxikus anyagot nem tartalmaz.
- A tápanyag-utánpótlás csak szerves eredetű tápanyag-utánpótlásra alapozott lehet, és a növényi károsítókat is mechanikus úton irtják.
- A kórokozókkal szemben olyan természetes eredetű az ökológiai gazdálkodásban engedélyezett szerekkel "permeteznek", amik nem szívódnak fel növényekben, vízzel könnyen lemoshatók.
- Mennyiségben elmaradnak vegyszerekkel kezelt társaiktól, és magasabb költségekkel állíthatók elő.
- Utólagos vizsgálatokkal nem lehet semmit biotermékké minősíteni.

Előnyei:

- Magas az **íz-és a zamatanyagok** mennyisége
- Magas a **természetes fitovegyületek, antioxidánsok** mennyisége
- Magas a **vitamin, az ásványi anyag és a szárazanyagtartalom**
- Nincsenek a termelésből felszívódó **vegyszerek**
- Nincsenek **GM** szervezetek
- Nincs **antibiotikum**
- Nincsenek mesterséges **adalék-, színezőanyagok**
- Nincsenek egészségre káros **tartósítószerek, ízfokozó anyagok**

Ökogazdálkodás – növénytermesztés

A biogazdálkodásra való áttérés nem azt jelenti, hogy a gazda egyszerűen elhagyja a vegyszereket, de minden mást változatlanul végez!

- más szemléletet és több évre előre tekintő tervezést követel (3 év).
- egészséges táplálék-termékeny talaj (gyomirtók, talajfertőtlenítő szerek NEM).
- növényi hulladékok-komposzt; istállótrágya-táplál
- Műtrágya NEM
- Betegség ellenálló fajták (nem nagy hozam)
- Növénytársítás (hasznos rovarok/haszontalan kártevők)
- Kórokozó terjedésének megakadályozása (eltávolítással, más élőlények)
- Gyomok kiirtása (kézi-gépi munka, talajtakarás, vetésforgó)

Ökogazdálkodás – állattartás

A biogazda úgy tartja állatait és úgy gondozza őket, hogy az megfeleljen az állat természetes igényeinek.

- megfelelő mozgástér (nem ketrecben, kimehet szabad levegőre)
- NEM csonkít (csibék csőre, malac farka)
- Biotakarmány (a faj igényeinek megfelelő, GM nem)
- Kérődző állatok- legelő; sertés-dagonya;tyúkok-kifutó;vízi szárnyasok-vízfelület
- Stresszmentes körülmény
- Betegség elleni védelem= természetes gyógymód (gyógynövények, homeopátia, akupunktúra), de ha az állat állapota megköveteli akkor gyógyszerekkel

Biotej

- egyik dobozos UHT tej sem tartalmaz adalékanyagot, hiszen a Magyar Élelmiszerkönyv rendelete alapján csak arra a termékre lehet ráírni, hogy "TEJ", ami kizárólag tehéntejet tartalmaz, semmi mást.
- A biotej plusz értéke a **növény- és állattartás körülményein**, valamint a feldolgozás minőségén alapszik.

- takarmánya nem tartalmaz sem szintetikus műtrágyából, növényvédőszerből származó vegyszermaradványokat, sem génmanipulált összetevőket.
- az állatokat szabadon, tágas területen kell tartani: minimum 6 négyzetméternyi mozgásterületet kell biztosítani számukra és legalább fél éven át bio termőföldről származó takarmánnyal kell etetni őket.
- nem kezelik antibiotikumokkal, nem kapnak mesterséges hozamfokozókat.

Köszönöm a figyelmet!