

FEKETE Krisztina

Gyermely Zrt.
2821 Gyermely, Bajnai út. 1.
feketek@oefi.hu

A MAGYAR TOJÁSOS TÉSztÁK AZ EGÉSZSÉGES TÁPLÁLKOZÁSBAN

HUNGARIAN PASTES WITH EGGS IN HEALTHY NUTRITION

Paste has been known and consumed in a number of forms for more than two thousand years. According to the guidelines of modern, healthy nutrition egg dough – which is a speciality of Hungary – production assumes appropriate raw materials, preparation technology and dietary usage. Egg paste has a place not only in healthy nutrition, but due to its favourable physiological effects also in medical and infant nutrition, as well as in sport diets. Its complex carbohydrate content has a key role in covering the daily energy intake and in ensuring physical and mental abilities. Due to its egg content it delivers full value proteins, vitamins, lecithin, iron and other important minerals, which all are required in maintaining normal physiological functions. Favourable physiological effects of the paste can only be ensured by quality based selection process and by using the most modern production technologies just as it happens at Gyermely Co. Ltd.

1. A TÉSztÁ TÖRTÉNETE – THE HISTORY OF THE PASTE

A legenda szerint a XIII. század végén Marco Polo hozta Európába a kínai konyhákban akkor már több mint kétezer éve ismert élelmiszert, a tésztát. A dolog érdekessége, hogy azokban az időkben már az olaszoknál is nagy közkedveltségnek örvendett a makaróni, így feltételezhető, hogy a tésztát egyszerre több helyen fedezték fel a gabonatermesztéssel foglalkozó népek. Különbség csak a tészta alapanyagában van: míg Európában búzából, a távolkeleten rizsből vagy szójából készül.

A néprajzi kutatások szerint a hazai tésztafogyasztás is több százéves múltra tekint vissza. Régen a nehéz fizikai munkát végző emberek gyakran dolgoztak távol otthonuktól a szántóföldeken. Ilyenkor általában ott helyben, bográcsban főzték ételeiket, amelyeket tésztával dúsítva laktató táplálékot kaptak. A tésztát az otthon maradt asszonyok készítették többnyire a nyári időszakban. A magas tápanyagtartalom mellett, a száraztészta készítés volt akkoriban a tojás legjobb konzerválási módszere is. A tésztát szellős helyen megszáritották, s vászonzacskóba rakva hűvös helyen akár egy évig is eltarthatóvá vált.

2. A TÁPLÁLKOZÁS EGÉSZSÉGRE GYAKOROLT HATÁSA – THE EFFECT OF THE NUTRITION ON HEALTH

Az egészségi állapotot 43%-ban az életmód határozza meg. Kutatások egész sora bizonyítja, hogy szoros összefüggés van az egészség és a táplálkozás között, ezért az egészséges életmód egyik kulcskérdése a helyes, változatos és kiegyensúlyozott táplálkozás, amelyben nincsenek tiltott ételek, csak kerülendő mennyiségek. Nincsenek egészségtelen ételek, csak helytelenül összeállított étrend. A tudatos, egészséges étkezés, és az ahhoz szorosan kapcsolódó rendszeres testmozgás, azaz az energiaegyensúly teljes mértékben befolyásolja életünk minőségét.

Egy, az Európa Bizottság számára készült jelentés szerint Európában a 65 évesnél fiatalabbak szív- és érrendszeri halálzásának több mint harmada a táplálkozással van összefüggésben. Feltehetően az egészséges táplálkozás ugyanilyen arányban csökkentené a keringési betegségek kockázatát (HEALTH AND NUTRITION, 2000), míg Európában a daganatos betegségek 30–40%-a lenne megelőzhető egészséges étkezéssel (WHO, 2001).

Az elmúlt évtizedekben, a tudomány gyors fejlődése segítette tisztázni a táplálkozás prevencióban betöltött szerepét. Számos kutatás alátámasztotta, hogy azok a kockázati tényezők, amelyek hozzájárulnak a táplálkozással összefüggő betegségek kialakulásához, jelen vannak a magyar lakosság táplálkozásában is. Az egészségmegtartó, betegségmegelőző táplálkozás és életmód ajánlásai egyszerűek, megtartásuk nem igényel különösebb erőfeszítést vagy többletkiadást. Mindössze bizonyos alapelveket kell ismerni és alkalmazni.

Az egészséges táplálkozás a gabonafélék fogyasztására épül, ezt a zöldség-főzelékfélék és gyümölcsök követik, majd a húsok és húskészítmények, valamint tej és tejtermékek. Ezekből az élelmiszercsoportokból naponta többször is fogyasztani kell. Azokból a táplálékokból, melyek zsiradékban és cukorban igen gazdagok, célszerű hetente vagy még ritkábban fogyasztani.

Ebből a felsorolásból is látszik hogy a gabonaféléknek, tésztaféléknek, melyek a magyar táplálkozáskultúra fontos elemei, kiemelt szerepe van a helyes táplálkozás kialakításában. A magyar tésztafogyasztás szerkezete egyedi Európában. Sehol máshol nincs olyan nagy kultusza és kedveltsége a tojásos tészta-nak mint nálunk, ami egyrészt a több évszázados, saját tésztafogyasztási kultúrából, másrészt pedig a földrajzi, természeti lehetőségekből eredeztethető. Ezért vált a hagyományos magyar konyha egyik alapvető elemévé:

- a sertéshús és sertézsír domináns alkalmazása;
- a sertézsír, a vöröshagyma és fűszerpaprika együttes használata;
- a sajátos ételkészítési módok (pörkölt alap, pirítva párolás);
- a sajátos fűszerezési eljárások, ízek;
- a tejföl nagy mennyiségű felhasználása mellett,
- a magas szénhidráttartalmú köretek, főzelékek gyakori fogyasztása, pl. burgonya és tésztaköretek (galuska, tarhonya, 4- és 8 tojásos tészták, gombócok).

3. A TOJÁSOS TÉSZTA HELYE A TÁPLÁLKOZÁSBAN – THE PLACE OF THE PASTE WITH EGGS IN NUTRITION

Hazánk egyik gasztronómiai sajátossága, „hungarikuma” a tojásos tészta, amely változatlanul a legkedveltebb a piacon a tésztafélék között, 80%-os részesedéssel. Ez részint a hagyományoknak, részint az egészséges termékek iránti igénynek köszönhető, hiszen a köztudatban egyre inkább előtérbe kerül a tojás és ezen keresztül a tojásos tészta előnye. Ez a termék a tojásnak köszönhetően koncentráltan tartalmaz teljes értékű fehérjét, vitaminokat, lecitint, vasat és egyéb fontos ásványi anyagokat. Az Európai Unió ugyan kifogást emelt a 4-8 tojás hozzáadása miatt, mert nehezen teljesíthető a szalmonella-fertőzéstől való mentesség, de egy átmeneti időszakban előállíthatjuk ezeket a termékeket. A szív- és érrendszeri betegségek vonatkozásában, az értékes tápanyagokat tartalmazó tojás, táplálkozásban betöltött szerepét, felhasználási lehetőségét, főként koleszterintartalma (200–220 mg/db) határozta meg. Szerencsére mára az egészség-tudatosabb országokban a tojás magas koleszterintartalmával kapcsolatos téveszmék megdőltek, mivel koleszterintartalma

– részben ideális, részben speciális zsírszárainak köszönhetően – nem befolyásolja lényegesen az emberi szervezet koleszterin-szintjét. A tojás szinte az összes tápanyagot tartalmazza, amire az emberi szervezetnek szüksége lehet, kivéve a szénhidrátot és egyes vitaminokat, pl. C-vitamint és ásványi anyagokat. A hazai vásárlási statisztikai adatok, amelyekre támaszkodhatunk, mára azt mutatják, hogy összes tojásfogyasztásunk az egészséges táplálkozás ajánlásai alapján megfelelő, azaz átlagban napi egy darab.

A tészta jelentős összetett szénhidrátforrás is. A szénhidrátokon belül megkülönböztetünk egyszerű és összetett szénhidrátokat. Míg a komplex szénhidrátok tartósan megemelik a vércukor szintjét, ezáltal hosszú távon energiaforrást biztosítanak, addig az egyszerű cukrok hirtelen emelik meg a vércukorszintet, de ha ezt nem követi újabb szénhidrát pótlás újra leesik, ezért csak rövid távú energiaforrásként használható, de akkor is csak mértékkel.

Ebből adódóan a tészta szénhidráttartalma, az életműködéshez, a napi tevékenységhez szükséges energiaigény fedezésében, valamint a fizikai és szellemi teljesítőképesség biztosításában játszik jelentős szerepet. A kiegyensúlyozott táplálkozásban a napi kalória-bevitel 55-60%-át a szénhidrátok adják, melyek a leggyorsabban mozgósítható energiát biztosítják a szervezet számára. Bizonyítottan fontos szerepet töltenek be a betegségek és a fertőzések elleni védekezésben (nyálkahártyák váladékának alkotójaként), illetve jó hatással vannak a kedélyállapotra is. Kötő- és támasztószövetek alapanyagai. Ennek ismeretében a táplálkozási szakemberek által összeállított, a magyarországi felnőtt lakosság számára készült táplálkozási ajánlás is tartalmazza a napi fogyasztásra ajánlott, magas szénhidráttartalmú gabonafélék és burgonya napi fogyasztható mennyiségét, ami 5-9 adag (RODLER, 2004).

1 adagnak megfelel:

- 1 szelet kenyér (4 dkg), 1 vékony szelet kalács (3-4 dkg);
- 1 db zsemle, 1 db kifli;
- 1 db kisebb pogácsa;
- 4-5 db puffasztott gabonaszelet;
- 4-5 db korpás keksz;
- 1 db müzliszelet;
- 10 dkg (fél adag) készre főzött tarhonya, galuska, főtt tészta, főtt rizs;
- 1 szelet pizza (4-5 dkg);
- 1 db palacsinta;
- 3-4 evőkanál gabonapehely, müzli.

A 2003-ban végzett reprezentatív táplálkozási vizsgálat (Országos Lakossági Egészségfelmérés – OLEF, 2003) eredményei szerint a gabonafélék, fogyasztása a magyar lakosság körében még mindig nem elegendő, pedig a gabonafélék és gabonaalapú termékek, az egészséges táplálkozás nélkülözhetetlen alkotóelemei (GREINER ÉS RODLER, 2004). Fogyasztásuk rendszeresen, naponta ajánlott, hiszen összetett szénhidrátokat, valamint egyes ásványi anyagokat (magnézium, kálium, réz-, cink, szelén) és vitaminokat (folsav, B1-, B2-, B6-vitamin, pantoténsav, biotin és niacin) is tartalmaz. Természetesen figyelembe véve a magyar lakosság tápláltsági állapotát, amely azt mutatja, hogy a nők 29%-a, a férfiak 38%-a túlsúlyos, és mindkét nemben 20%-ot meghaladó az elhízottak aránya (OLEF, 2004).

érdemes több figyelmet szentelni a tojásos tészta fogyasztási lehetőségeire. A kalória-bevitel szempontjából nem mindegy, hogy egy zöldséges tésztát, könnyebb tavaszi tésztasalátát választ az egyén, vagy esetleg kalóriában gazdagabb feltéttel, esetleg tejszínes mártással fogyasztja. Korszerűsíthetők a tojásos tészták nagyobb mennyiségű gyümölcs, zöldség és zsírszegény tejtermékek felhasználásával, illetve a hozzáadott zsiradék mennyiségének csökkentésével. Érdemes tehát több figyelmet szentelni a tésztadúsító anyagokra is. Napjainkban már nagyon sokféle öntet, szósz létezik tésztára, sőt mindenki saját maga is kísérletezhet különböző ízletes feltétek készítésével; ugyanakkor a kalória-bevitel szempontjából nem mindegy, hogy mákos tésztát, zöldséges tésztát vagy esetleg egy könnyebb tészta-salátát választ. Ennek ismeretében nem az a kérdés, hogy ehetjük-e a tésztaféléket vagy sem, hanem az, hogy hogyan és mennyit.

4. A TÉSZTA FELHASZNÁLÁSI LEHETŐSÉGEI – THE POSSIBILITIES OF THE USE OF PASTE

A főtt tészta az étkezési szokások változásának egyik nyertese, ma sokkal többen kedvelik, mint korábban. A magyar háztartások jelentős része rendszeresen, szívesen fogyaszt tésztát, melynek köszönhetően a termék bekerült a tíz legkedveltebb élelmiszer közé, majd minden háztartásban megtalálható.

A tojásos tészta nemcsak táplálkozás-élettani szempontból értékes, de kedvező főzési tulajdonságainak köszönhetően ízben és színben gazdag, gyorsan és viszonylag gazdaságosan elkészíthető étel. A kevesebb több, mondhatnánk a tésztákról, mivel elkészítésük során megkötik a folyadékot, megduzzadnak, így kevesebb is elég belőlük. Fontos azonban, hogy a „tésztaimádók” is elég időt szánjanak az evésre, hiszen a jóllakottság érzése csak 20 perccel az étel elfogyasztása után jelentkezik. Aki gyorsan eszik, az többet eszik, azaz többet fogyaszt, mint amire szervezetének valójában szüksége van, ezért játszhatunk az ételek mennyiségével is. Ha nagyobb, pl. csavart formájú tésztát használunk, az étel is nagyobb adagnak tűnik. Ha a tányéron szétterítve tálaljuk a fogást, salátát halmozunk fel mellé, hasonló a hatás, de érdemes arra is gondolni, hogy este a zsíroknak lassabb a lebontása és kevesebb a fizikai igénybevétel is, ezért vacsorára ajánlott egy könnyű tésztasaláta vagy valamilyen rakott tészta a hagyományos pörkölt, galuska helyett.

Változatos felhasználási lehetősége – levesbe, köretként, salátaként, desszertként, hússal, zöldségekkel, édesen, sósan, mártással, mártás nélkül, kis adagban és nagy mennyiségben, csavartan és makaróni formájában – miatt, csaknem minden étkezésbe beilleszthető. Leggyakrabban, mint levesbetét vagy mint köret-tészta kerül fogyasztásra, de napjainkban, a korszerű táplálkozás előterbe kerülésével előszeretettel használják fel saláták és előételek alapanyagaként is. Bármelyiket is választjuk, az elkészítési variációk száma végtelen. Minden háztartásban kerül tészta, főként tojásos tészta az asztalra, de nemcsak a családi étkezések alkalmával, hanem a gyors-éttermekben és a hagyományos vendéglátóhelyeken is egyre gyakrabban választjuk, hiszen elkészíthető hagyományosan, pl. mákkal, túróval, káposztával, krumplival, darával, olaszosan, paradicsommal, sajttal, fenyőmaggal, vagy friss zöldséggel, hüvelyesekkel, illetve halfélékkel dúsít-

va. Akár sütjük, akár főzzük, rövid idő alatt, mindig tápanyagban gazdag változatos étel készíthető.

5. TÉSZTÁK HELYE DIÉTÁKBAN, SPORTTÁPLÁLKOZÁSBAN, GYERMEKÉTKEZÉSBEN – THE PLACE OF PASTES IN DIETS, IN SPORT NUTRITION AND IN CHILDREN'S NUTRITION

A tésztafélék alkalmazása diétákban is elfogadott, csak jól kell megválasztani a tészta elkészítési módját, helyét és előfordulását az étrenden belül. Így olyan elváltozásokban is fogyasztható, mint a cukorbetegség, de friss zöldségekkel és zöldségzöldségekkel kombinálva kitűnően beilleszthető a fogyókúrába is. Mint az 1. táblázat mutatja: 100 gramm tészta energiaértéke ugyan több mint 372 kcal, de étlaptervezésnél 3-5 dkg száraztésztával számolunk személyenként így egy adag tészta kalóriatartalma csupán 112-187 kcal. Szénhidrátértéke ugyanennyi tésztának pedig 20,4-35,6 gramm között található, így teljes mértékben részét képezi egy diabeteses ebédjének is.

1. táblázat

Table 1

Tojásos tészták jellemző beltartalmi paraméterei
(Typical inner content parameters of pastes with eggs)

Élelmiszer (Food)	Energia (Energy) kcal/100g	Fehérje (Protein) g/100g	Zsír (Fat) g/100g	Szénhidrát (Carbohydrate) g/100g
4 tojásos száraztészta (Paste with 4 eggs)	372	13,7	3,0	71,2
8 tojásos száraztészta (Paste with 8 eggs)	382	15,7	4,6	68,1

E mellett ne feledkezzünk meg arról sem, hogy a rendszeres fizikai aktivitás, sportolás előtt, valamint azt követően az elvesztett tápanyagok közül a szénhidrátok visszapótlására is alkalmasak a tojásos tésztafélék. Annak, aki rendszeresen sportol, érdemes kitapasztalnia, milyen ételfajtát és milyen mennyiségben kell fogyasztania, hogy a leadott energiát pótolja, ne érezzen éhséget, de ne is vigye túlzásba az energiabevitelt. A tészták jelentős szénhidrát tartalmuk mellett ízesítésként és laktatóak, egy-egy kiadós mozgás után elfogyasztva elmúlik az éhségérzet, a tojásos tészták pedig „sajátos” összetételüknek köszönhetően egyéb kedvező hatást is gyakorolnak a szervezetre.

A gyermekek étrendjében is helyet kap a tojásos tészta, ami leginkább fő fogásként, pl. rakott tészta vagy köret formájában, pl. gombás csirkeragu mellé kerül terítékre. A gyermekek és ter-

mészetesen a felnőttek vegyes, változatos étrendjében az összetett szénhidrátban gazdag tészta, hüvelyesek és egyéb gabonafélék mellett, friss salátaként, párolt köretként, főzelékként, rakott és töltött egytálételként a jelentős rosttartalmú, vitaminokban, antioxidánsokban, ásványi sókban gazdag zöldség- és főzelékféléknek és gyümölcsöknek is fontos szerepe van, de a tészta ételekkel, a zöldséges fogásokkal fogyasztott húskészítmények és tejtermékek, pl. sajtos makaróni, vagy töltött húsos burgonya a teljes értékű fehérjét biztosítja a szervezet számára.

Az ételkészítés, étkezés során több tényező is befolyásolja döntéseinket, melyek egyike az, hogy a tésztafélék elkészítése nem igényel sok időt, sőt néhány perc alatt ízletes feltét, vagy zsírszegény mártás is készíthető hozzá. „Vészhelyzet” esetén, a csokoládé májzsolása helyett, inkább válasszuk az összetett szénhidrát tartalmú ételeket, mint például a tészta, amelyek szintén jó hatással vannak a kedélyállapotra, de az édességekkel ellentétben tartósan megemelik a vércukorszintet, így hosszan biztosítják a nyugalom érzését.

6. A GYERMELYI TÉSZTA – THE GYERMELYI PASTE

Arra, hogy a tojásos tészta valóban azokkal a kedvező élettani tulajdonságokkal rendelkezzen, ami előnyös értékeként megfogalmazódik, hogy a fogyasztó az elvárt összetételű, korszerű és biztonságos termékhez jusson, csak minőségi szelekcióval és a csúcstechnológiával előállított termék képes.

Az elmúlt három évben több jelentős beruházás, kutatás, fejlesztés történt Gyermelyen, ami jelenleg Európa egyik legkorszerűbb tésztagyártó üzeme. Itt a Gyermelyi tojásos tészta saját termelésű alapanyagokból készül, a legmodernebb technológia alkalmazásával. A tésztahoz szükséges alapanyagok, a friss tojás, és a kiváló minőségű tésztaalapot rendelkezésre áll. A friss tojás az ország legnagyobb tojástermelőjének számító Gyermelyi Vállalatcsoport három farmjáról kerül a tésztagyárba, amely biztosítja, hogy a végtermék ruganyos, alaktartó és finom lesz. A gondosan válogatott, minősített, kiváló beltartalmi értékekkel rendelkező tojást frissen törlik fel a tésztagyárban, melynek állandó minőségi értékeit biztosítja, hogy a vállalat saját termesztésű alapanyagokból álló takarmánnyal neveli a jércéket, eteti tojótyúkjait. A legújabb, a Kaposvári Egyetemmel közös kutatás is a tojás beltartalmi értékének növelésére, azon belül is az antioxidáns tulajdonsággal rendelkező szelén növelésére irányul.

A tojásos tészta másik fontos alapanyaga a liszt, mely a kiváló vetőmagtól indul. A Gyermely Zrt. évek óta szoros együttműködést folytat a Magyar Tudományos Akadémia nemzetközi szinten is elismert martonvásári kutatóintézetével. Meghatározza azokat a lisztjellemzőket, melyek a végterméknél rendkívül fontosak és a kutatóintézet ezek, illetve a régióra jellemző éghajlati és termelési viszonyok figyelembevételével kísérletez ki és állít elő olyan fajtákat, melyek a legoptimálisabban viselkednek a termelés során és hozzák azokat a jellemzőket, melyet a vállalat elvár a terméktől.

A nemesített fajtákból a Gyermely Zrt. kiváló minőségű vetőmagot állít elő, a teljes technológiai fegyver betartásával, majd a vetőmagot a saját üzemében dolgozza fel és helyezi ki a következő évben egyrészt a saját vetőterületére, másrészt abba a jól mű-

ködő integrátori körbe, ahonnan a búzát visszavásárolja. Emellett a vállalat meghatározza a technológiai, előállítási szabályokat, hogy a végeredmény megfelelő legyen. Minden egyes tétel bevizsgálásra kerül, így biztosítható, hogy homogén minőségű alapanyag álljon rendelkezésre. A nemesítéstől kezdődően, a vetőmag előállításán keresztül, a búza őrléséig egy 2 éves folyamat megy végbe, melynek minden egyes eleme zárt rendszerben, teljes mértékben kontrollálva, mindent a minőségi szempontoknak alárendelve zajlik.

Az élet teljes tartama és minősége mögött ott van az étel, az élelmiszer, amelyet mindenki maga vásárol, választ, készít el, esetleg termel meg, amely az egyéntől függően és általa befolyásolható módon szabja meg a minőségi életet, ezért az étkezés kapcsán érdemes tisztázni hogy mi milyen módon, hogyan hat a szervezetre, de fontos az is, hogy megtanuljuk: a tudatos, egészséges táplálkozás öröm – *(t)együnk* hát érte.

ÖSSZEFOGLALÁS – SUMMARY

A tészta, több mint 2000 éve ismerjük és fogyasztjuk, a lehető legkülönbözőbb módon elkészítve. A korszerű, egészséges táplálkozási irányelv értelmében a tojásos tészta – amely hazánk egyik gasztronómiai sajátossága – jól kell megválasztani a felhasznált hozzávalókat, a konyhatechnológiát, az étrenden belüli helyét és előfordulását. A tojásos tészta felhasználható az egészséges étkezésen túl, a gyógy- és gyermekélelmiszerben és a sporttáplálkozásban is, kedvező élettani hatása miatt. Összetett szénhidrát-tartalma a napi tevékenységhez szükséges energiaigény fedezésében, a fizikai és szellemi teljesítőképesség biztosításában játszik jelentős szerepet, de a tojásnak köszönhetően koncentráltan tartalmaz teljes értékű fehérjét, vitaminokat, lecitint, vasat és egyéb fontos ásványi anyagokat, amelyek szintén nélkülözhetetlenek az emberi szervezet normál működéséhez. Arra, hogy a tojásos tészta valóban kedvező élettani tulajdonságokkal rendelkezzen, csak minőségi szelekcióval és csúcstechnológiával előállított termék képes, amit a Gyermely Zrt., az általa gyártott tészta garantál.

IRODALOM – REFERENCES

- (1) **Health and Nutrition:** Elements for European Action. Brussels, (2000)
- (2) **WHO:** The First Action Plan for Food and Nutrition Policy WHO European Region, 2000–2005. 2001.
- (3) **Rodler, I.:** Táplálkozási ajánlások a magyarországi felnőtt lakosság számára. Országos Egészségfejlesztési Intézet, Budapest, 3-4. (2004)
- (4) **Greiner E., Rodler I.:** Táplálkozási szokások vizsgálata az OLEF 2003 keretében 4. Egészségstatisztikai Fórum. Budapest, november 16–17, 18–24. (2004)
- (5) **Országos Epidemiológiai Központ:** Országos Lakossági Egészségfelmérés (2003)
- (6) **Országos Epidemiológiai Központ:** Gyorsjelentés. 9 (2004)