



Egészség Öre

online újság

Pici mag, nagy hatás

Miért érdemes tökmagot enni?

A kenyér világnapja

Tudnivalók erről az alapélelmiszerről

Finom kenyér házilag

Tökmagos, rozsos kenyér recept

KEDVES FIATALOK!



Nagyon örülünk neki, hogy az idei tanévben is velünk tartatok és olvassátok az újságot. Reméljük sok érdekes és új ismerettel gazdagodtok majd az Egészség öre magazin jóvoltából. A következő hetekben is szeretnénk nektek

segíteni egészséges receptekkel, illetve jó tanácsokkal arra nézve, hogy kerülhetitek el a megbetegedéseket. Idén is részt vehettek egy versenyben, fotópályázatunk részleteit az újság végén találhatjátok.

Szeretettel várjuk műveiteket!

Olvassátok az Egészség öre újságot és egészségre fel!

Csaholczi László

Kereskedelmi igazgató

Gulácsi Mihály

Ügyvezető igazgató



FAHÉJAS Szatmári Alma Lekvár



EZ CSAK
Természetes!

IMPRESSZUM

Kiadja a Szatmári-izek Kft.
Posta cím: 4765 Csenger, Ady Endre utca 133.
Honlap: szatmari-izek.hu
email: szatmari.izek@szamosnet.hu
info.szatizek@gmail.com

Felelős kiadó:
Szerkesztő:
Kereskedelmi Igazgató:
Ügyvezető Igazgató:
Design:

Csaholczi Horváth Alexandra, Dietetikus
Csaholczi László
Gulácsi Mihály
ifj. Csaholczi László



Tökmag



Mivel e heti számunk fő témája a **kenyér**, hiszen most volt a világnapja, arra gondoltunk, ma egy olyan egészséges alapanyagról beszélgetünk, ami remekül illik a kenyérhez!

Ez nem más, mint a **tökmag**!

Lássuk, mitől is olyan szuper egészséges ez a kicsi magocska?

A tökmagnak **magas a fehérje- és zsírtartalma, szénhidrátartalma viszont alacsony**. Bőven tartalmaz rostokat, K-vitamint, foszfort,

magnéziumot és cinket is. A magnézium szükséges a szív- és a test egyéb izmainak működéséhez, segít oldani a stresszt és javít az alvásminőségen is a benne levő **triptofán** nevű aminosavnak köszönhetően. Szerepe van a fogak és a csontok felépítésében és a vérnyomás csökkentésében is. A tökmag és olaja is segít a vércukorszint szabályozásában. Mivel 3 dkg tökmag 1,7 gramm rostot tartalmaz, így segíti az emésztést, a fogyást és a

koleszterinszint csökkentést is.

Gazdag antioxidánsokban, mint például a **karotinoid** és az E-vitamin, ezáltal gyulladáscsökkentő, védi a sejteket a káros hatásoktól. Csökkenti egyes daganattípusok előfordulási gyakoriságát is. Kiváló energiaforrás, vérszegénységre, illetve csontritkulás megelőzésére is alkalmas.

Napi 20 db nyers tökmag elfogyasztása már biztosítja egy felnőtt ember napi cink-szükségletét.

Mivel A-vitaminban is gazdag, a látásunknak is jót tesz.

A legváltozatosabb felhasználási módjai léteznek, készül belőle snack, chips, magtejföl, liszt és olaj is. Felhasználják desszertekhez, krémlevesekhez, salátákhoz, pogácsákhoz, kenyerekhez, szendvicsszendvicsekhez, stb.

Tökmagevésre fel!

KENYÉR

Október 16. a kenyér világnapja!

Ma már számtalan kenyérfajtát ismerünk, vásárolunk, sőt készítünk otthon is!

Próbáljátok felsorolni, miből is áll a kenyér!

Na jó, segítünk egy kicsit, kell hozzá **liszt**, **víz**, **kovász/élesztő** és **só**.

Lássuk először a kenyér történetét!

Mikorra nyúlik vissza szerintetek? Bizony, egészen az őskorba. Az ősember először a magvakat rágcsálta, majd a tűz megjelenésével megpörkölte őket. Utána kását készített belőlük vízzel, majd idővel rájött, hogy a magvakat meg lehet őrölni, és vízzel ezekből **lepény** készíthető.

Természetesen az első lepények nem gabonából készültek, az egyiptomiak például lótuszvirágból készítették. A legkorábbi gabonalepényekhez árpát és zabot használtak, majd a népvándorlások korában megjelent a rozs is. Az első lepények még kovász nélkül készültek, később ebből fejlődött ki a **kovászos kenyér**.

Az első búzakenyerek kb. 7000 évvel ezelőtt jelentek meg. Az árpakenyér készítés első bizonyítékai az 5000 évvel ezelőtti Tibetből származnak. Az ókori Görögországban is gazdag volt a kenyérkultúra, Hippokratész az írásában, 2000 évvel ezelőtt már 17-féle kenyeret sorol fel.

Magyarországon a leggyakrabban fogyasztott kenyér a klasszikus **fehér-** és a **félbarna kenyér**. A fehér kenyér búzalisztból készül, kovással vagy kovász helyettesítővel, vízzel, élesztővel, és sóval. A félbarna kenyér 85 %-ban félféher kenyérlisztet, 15 %-ban pedig világos rozslisztet tartalmaz.

Milyen kenyeret ismertek még? Van még **Rozsos**, vagy **Rozskenyér**, **Búzacsíras**, **Többgabonás**, **Lenmagos**, **Szójás**, **Korpás**, **Burgonyás**, **Kukoricás**, vagy éppen **Graham-kenyér**, stb.

Érdekesség, hogy a kelt kalács, a cipő és a kenyérlángos is kenyérfélének számít.

A 19. századi Magyarországon nagyon elterjedt volt a **lepénykenyér**, mely egy lisztből, vízből, és sóból készülő tészta.

Még milyen különleges kenyeret létezik?

Kétszersült: ez egy szó szerint kétszer sült kenyér, ezért is olyan kemény, a sütés utáni napon szeletelik fel és kemencében átpirítják.



Pászka: ez egy kovásztalan kenyér, amit a zsidó vallásúak ünnepek alkalmával fogyasztanak.

Pita: kenyértésztából készül, de laposra nyújtják, és úgy sütik meg, régen ezt köveken végezték.

Extrudált kenyér: a magyar piacon 1986 óta van jelen, magas rosttartalmú kenyérpótló, rengeteg változata terjedt el, van például rozsos, kukoricás, zabos, hajdinás, köleses és már gluténmentes változata is.

Chapati: indiai lepénykenyér, ami tisztított vajjal, ghi-vel készül.

Adika-kenyér: az afrikai bennszülöttek zsíros kenyere

A kenyér és az ünnepek

1949 óta augusztus 20-án tartják az új kenyér ünnepét is, jelképe a nemzeti színű szalaggal átkötött kenyér.

A kenyérről szóló cikkben muszáj kicsit a kovászról is beszélnünk.

Mi is az a kovász?

Ez gyakorlatilag egy előtésztá, ami lisztből, vízből és élesztőből áll. Sokan élesztő nélkül készítik otthon, így is tökéletes lesz, mivel a liszt és a víz összedolgozásával is létrejön az a közeg, ami a finom kenyérhez kell nekünk (természetes élesztőgombák, tejsavbaktériumok és ecetsavbaktériumok fejlődnek).

Több fajtájuk is van, a rövid érési idejűeknek elég 3-4 óra, a hosszúaknak akár 18-20 óra is kell.

Milyen kenyeret válasszunk, ha egészségesen szeretnénk étkezni?

A magasabb rosttartalmú, teljes kiőrlésű lisztből készült, magvakkal dúsított kenyerek sokkal egészségesebbek. Ezek tartalmazznak sok B1-, B2 és B6-vitamint, szelént, cinket, magnéziumot és káliumot is.

Kenyeret sütni kenyérsütő gép nélkül sem nehéz, javaslok, hogy aki megteheti és van ideje, próbálja ki, sokkal egészségesebb, adalékanyagok nélküli kenyeret készíthetünk mi magunk a családnak! Ízesítsük korpával, magvakkal, próbáljunk ki különböző liszteket! A sült kenyér illata pedig mesés!

Kenyérsütésre fel!



Tökmagos rozsos kenyér

Hozzávalók:

25 dkg

15 dkg

2 tk.

2 kk.

~3 dl

3-4 ek.

rozsliszt

búzaliszt

só

száritott élesztő

víz (amennyit felvesz)

tökmag



Elkészítés:

Összekeverjük fakanállal a liszteket, a sót és az élesztőt, majd folyamatosan adagoljuk hozzá a vizet. A massa ne legyen se túl híg, se túl tömör. Letakarjuk, és egy éjjelen át kelesztjük. Átkeverjük és még egy órán át hagyjuk kelni.

Ha kész, jól meglisztezzük és kettéosztjuk a tésztát, 2 kis vekni lesz belőle, megformázzuk, tökmagot nyomkodunk a tetejére, majd 220 Celsius-fokon légkeveréses sütőben kb. 30-35 perc alatt megsütjük.

(Ha a tökmag nem tapad elsőre a kenyérre, kenjétek be a kenyeret vízzel vagy tojásfehérjével!)

Természetesen mindig kérjétek felnőtt segítségét a sütő használatához!

Fotópályázat



Fotózd le nekünk
kedvenc egészséges ételeidet!

Szeretettel várjuk szebbnél szebb fotóitokat a témában! Természetesen a jutalom sem marad el!

A képeket a @szatmariizek facebook oldalunkra, vagy az info.szatizek@gmail.com email címre várjuk!

Beküldési határidő: November 28.



ISKOLAGYÜMÖLCS- ÉS
ISKOLAZÖLDSÉG PROGRAM



MM Magyar
Államkincstár

Kérjük a fotóhoz írjátok le nekünk a neveteket,
osztályotokat, az iskolátok és városotok nevét!

Fotózásra fel!





Szatmári- ízék Rkt. webshop

szatmari-izek.shop.hu



szatmari-izek.hu



suligyumolcs.hu



facebook.



@szatmariizek



Éz csak természetes!