



Egészség őr

online újság

Kicsi, zöld
csodamag

Miért olyan egészséges a pisztácia?

Őszi bakancslista 2. rész

További tippek őszre

Málnás-pisztáciás gofri

Gyors, mentes finomság

KEDVES FIATALOK!

Elkezdődött az iskola és beköszöntött az ősz is. Ebben az időszakban különösen fontos az egészség-megőrzés, melynek egyik alapja az egészséges táplálkozás. Az Egészség őre újságban az elkövetkezendő hetekben is szeretnénk Nektek segíteni egészséges receptekkel, illetve jó tanácsokkal arra nézve, hogy kerülhetitek el a megbetegedéseket.

Továbbra is olvassátok az Egészség őre újságot és **egészségre fel!**



Csaholczy László
Kereskedelmi igazgató



Gulácsi Mihály
Ügyvezető igazgató



szatmari-izek.shop.hu

Fekete Berkenye lekvár

**LIMITÁLT
KÉSZLET!**



**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.hu

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

Csaholczy László
Csaholczy-Horváth Alexandra, Dietetikus
Csaholczy László
Gulácsi Mihály
ifj. Csaholczy László

ŐSZI BAKANCSLISTA

16-30

Kedves Gyerekek! Előző számunkban már találhattatok őszi bakancslista ötleteket, most ezt folytatjuk!

16. Gesztenyés sütit sütni

17. Erdőben sétálni

18. Őszi verseket olvasni

19. Sütőtökös forró csokit inni

20. Esős délután mesét nézni

21. Rajzolni a szabadban

22. Szilvágombócot enni

23. Őszi koszorút készíteni

24. Ugrókötelezni a szabadban

25. Tea-estet tartani almás, fahéjas és szilvás teával

26. Elutazni egy új városba

27. Almás-fahéjas palacsintát sütni

28. Kipróbálni egy új sportot

29. Felhőket fényképezni

30. Rollerezni

Pisztácia



Kedves Gyerekek!

Ebben a számban a **pisztáciáról** olvashattok!

A pisztácia tulajdonképpen egy **csonthéjas gyümölcs**, melynek a magját fogyasztjuk. Szíriából, Görögországból, Iránból és Nyugat-Ázsiából származik. Kezdetben Ázsia nyugati részén természettték, majd Iránon keresztül jutott el a Földközi-tengeri országokba. A pisztáciafa 10-12 méter magasra is megnőhet és akár a 300 évet is megérheti. Magas árához hozzájárul az is, hogy **csak két évente terem**, illetve, hogy akár nyolc évig is eltarthat, mire a fa először termést hoz. A legnagyobb termelője Irán.

Egy csésze pisztáciában kb. 710 kalória van, ami főleg zsír. A zsírtartalmának nagy része **telítetlen zsírsav**, ami nem rakódik le a vérerek falain,

így nem alakulnak ki plakkok, melyek érelmeszesedéshez vezetnek. Az érelmeszesedés az az állapot, amikor az erek fala a lerakódó, főleg zsírok miatt beszűkül, illetve a kalcium-lerakódás miatt megkeményedik. Nagyon magas az **arginin** tartalma. Az arginin egy szemiesszenciális aminosav. Ez azt jelenti, hogy a szervezetünk is elő tudja állítani, de bizonyos esetekben szükség van a külső pótlására is.

A pisztácia segít csökkenteni a „rossz”, azaz az **LDL-koleszterin** szintet, ami sok szív- és érrendszeri probléma fő forrása.

Segít szabályozni a vérnyomást, főleg a stressz eredetűt.

A napi fogyasztási ajánlás: 50-80 gramm, ami kb. 8-10 szemet jelent. Mivel magas az energiatartalma, fogyókúra esetén se vigyük túlzásba a fogyasztását!

Nagy az **antioxidáns-tartalma**, ezáltal erősíti az immunrendszert és a sejteket, véd bizonyos daganatos megbetegedések kialakulása ellen és gyulladáscsökkentő hatású.

Gazdag **A-, B1-, B2-, B5-, B6-** és **E-vitaminban**, luteinben és fehérjében is.

folytatás a
következő
oldalon





Tartalmaz kalciumot, vasat, káliumot, cinket, szelént, magnéziumot és rezet is. Mivel réztartalma segíti a vas felszívódását, vashiányos vérszegénység esetén is ajánlott a fogyasztása. A-vitamin és lutein tartalma védi a szem egészségét, segít az időskori szemromlás megakadályozásában. Antibakteriális- és gombaölő hatású. Magas rosttartalma nem csak a szív- és érrendszer, de az emésztőrendszer egészségéhez is hozzájárul.

30 gramm pisztácia kb. 3 gramm rostot tartalmaz. Erősíti az idegrendszert, jó hatású a demencia kialakulása ellen. A **demencia** egy gyűjtőfogalom, tulajdonképpen a memória kimutatható károsodását jelenti.

Ledarálva nagyon finom gyümölcskenyerekbe, muffinokba, krémlevesekbe, hús vagy hal panírozására, ragukba, szószokba, de készülhet belőle fagyalt, macaron, sőt, a híres olasz mortadella nevű felvágott fő alapanyaga is a pisztácia. Nagyon finom joghurtba és müzlibe keverve is.

Olaja rendkívül aromás, salátákhoz ajánlott, illetve magas antioxidáns-tartalma miatt a kozmetikai ipar is előszeretettel használja. Száraz, hámló bőrre kifejezetten ajánlják.

Érdekességek:

Szicíliaiban nagy hagyománya van a pisztácia fogyasztásának, a sziget „zöld aranyának” nevezik.

Amikor érett lesz, a csonthéj kicsit megnyílik, így a kinézete miatt sok helyen **mosolygós gyümölcsnek** nevezik. A pisztácia őrölt, zúzott héja nagyon jó táptalaj a növényeknek is!

‘Pistacia Atlantica’ nevű fajtája ott terem, ahol a Szahara kezdődik, és mivel nagyon szívós és szárazságtűrő növény, az ott élő **berberek vasfának** hívják.

Málnás-pisztáciás gofri

Hozzávalók:

2 db	tojás
2 dl	zabtej
2 ek	eritrit
4 ek	zabpehelyliszt
2 ek	kókuszliszt
1 kk	sütőpor
10 dkg	málna
3 dkg	pisztácia

Sütéshez:

kókuszolaj

A zabpehelyliszt gazdag B1-, B5-, B6- és E-vitaminokban, ásványi anyagokban és rostban.

A málna gazdag rostban és antioxidánsokban. Frissen kiváló C-vitamin forrás. Gazdag A-, B-, E-, és K-vitaminban. Kiemelkedő a kálium-, a mangán-, a réz-, a vas és a magnéziumtartalma.

A zabtej kitűnő B-vitaminforrás, de gazdag A-és D-vitaminban, kalciumban, vasban és káliumban is.

Elkészítés:

A tojásokat szétválasztjuk és a fehérjéket habbá verjük.

A tojássárgákat összekeverjük a zabtejjel és az eritrittel, majd beleszítáljuk a liszteket és a sütőport. Hozzáadjuk a málnát és a meghámozott, felaprított pisztáciát is. Végül óvatosan, hogy ne törjük meg a habot, azt is hozzákeverjük.

A gofrisütőt felmelegítjük és megkenjük az olajjal. Ha kész, 3-4 evőkanálnyi adagonként, kb. 10 perc alatt megsütjük a gofrikat.

A recept hozzáadott cukormentes, tejmentes és gluténmentes, természetesen ehhez garantáltan ilyen alapanyagokat kell használnunk!

FOTÓPÁLYÁZAT

2023/24



Készíts nekünk
valamilyen gyümölcssel
egy tájképet vagy a szabadban egy képet!

Szeretettel várjuk kreatív gyümölcsös fotóitokat!
Természetesen a jutalom sem marad el!

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

Beküldési határidő: November 27.



ISKOLAGYÜMÖLCS- ÉS
ISKOLAZÖLDSÉG PROGRAM

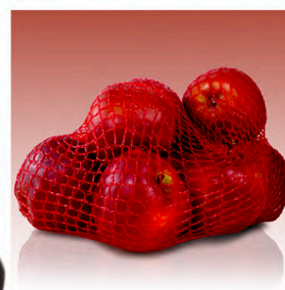


 Magyar
Államkincstár



Szatmári- Ízek Rt. webshop

szatmari-izek.shop.hu



szatmari-izek.hu



suligyumolcs.hu



@szatmariizek



Ez csak természetes!