
Szakmai beszámoló

„Az vagy, amit megeszel” tevékenység

Előzmények

Projekt adatai:

Kedvezményezett	Alsómocsolád Község Önkormányzata
Projekt címe	Mintaprogram a minőségi időskorért
Projekt azonosítója	HU11-0005-A1-2013
Projekt kezdő időpontja	2016.05.02.
Projekt tervezett befejezése	2017.04.30.
Konzorciumi partner	Alapítvány Alsómocsoládért

Az **Alapítvány Alsómocsoládért** szervezet és az **Alsómocsoládi Sport Egyesület** **2016. június 02-án** Vállalkozási szerződést kötött a „**Az vagy, amit megeszél**” tevékenység keretében ellátandó feladatokra. A Vállalkozó részéről a kapcsolattartásra kijelölt személy: **Hörnyéki Roland elnök.**

Teljesítési időszak: 2016. november 01. – 2016. november 30.

Savasodás

Helyszín: Őszi-Fény Idősek Otthona
7345 Alsómocsolád, Rákóczi u. 74.

Időpont: 2016. november 04.

Elvégzett tevékenység:

Az étrend lúgosító-savasító képességével jelenleg keveset foglalkozik a táplálkozástudomány.

A sav-bázis egyensúly:

A test sav-bázis egyensúlya szabályozásának hátterében a szervezet folyadéktereinek hidrogénion-koncentrációja (H^+) áll. A test, különböző részeiben, szöveteiben a kémhatás (pH) eltérő, de az egyes sejttípusokban és a folyadéktérben csak szigorúan meghatározott értékek között változhat a pH.

A szervezet mindig egyensúlyra törekszik!

A különböző savat termelő vagy bázikus hatásokra az étellel össze nem egyeztethető szintet is elérhetné a vér vegyhatása, ha a szabályozó mechanizmusok nem lépnének közbe és nem akadályoznák meg azt. Ilyen szabályozás a folyadékterekben található pufferrendszer működése (bikarbonát, foszfát) és a hidrogénionok vesében történő kiválasztásának módosulása-módosítása is. A nátrium a káliummal együtt fontos szerepet tölt be a szervezet ozmotikus és sav-bázis egyensúlyának fenntartásában.

A savasodás kalciumot, magnéziumot von el a csontokból!

A táplálkozás pH-ra gyakorolt befolyása hosszú távon részben kivédhető.

Az elfogyasztott ételek által a szervezet pH-értékének – savas vagy lúgos irányba – eltolása az egyensúly felborulását eredményezi, ami azonnali tüneteket nem eredményez. Az egyoldalú táplálkozás hatására hónapok, sőt évek alatt alakulhatnak ki krónikus betegségek. Ha a szervezet hosszú időn keresztül nem képes megszabadulni a nagy savmennyiségtől, akkor saját tartalékaihoz nyúl, és bizonyos ásványi anyagokat, így – a savak semlegesítése céljából – kalciumot, magnéziumot, káliumot, nátriumot von el a „szervezettől”, leginkább a csontokból.

Az elsavasodás tünetei:

- állandó fáradtságérzet
- (gyakori) fejfájás
- gyenge immunrendszer
- gyomor- és bélpanaszok
- emésztési panaszok
- mellkasi fájdalom
- narancsbőr.
-

Súlyos esetben állandósulhatnak a túlsavasodás következtében kialakuló ízületi fájdalmak, izomgörcsök, álmoság, idegesség, koncentrációs és alvási zavarok, vérnyomáscsökkenés, valamint immunrendszeri problémák. A lúgosító hatású ételek 70–80%-ot tegyenek ki, a savasító hatású ételek fogyasztási aránya 20–30% legyen, tehát feltétlenül tartalmazzon savasító hatású élelmiszereket is az étrend.

A lúgosítás hasznos az elsavasodott szervezet számára!

Ezért szükség lehet lúgos tápanyagokban gazdag ételekkel, vagy a lúgosodást segítő „kúra” segítségével ellensúlyozni a túlsavasodás káros következményeit, ami elsősorban közérzetünket és anyagcserénket határozza meg.

A szervezet komforthiánya a rossz közérzettől az émelygésen, hányingeren, fejfájáson keresztül, az állandó fáradtságérzetig (levertség) sok tünetben nyilvánulhat meg.

A táplálkozás és a pH-érték összefüggései:

Egészséges személy számára azért nem feltétlen kell törekedni az egyensúlynak a „patikamérlegen” kimért betartására, mert a szervezet pufferrendszereit nem kell és nem is szabad munka nélkül hagyni. A müncheni Táplálkozástudományi Intézet vezető professzora, Jürgen Vormann szerint a szokásosan fogyasztott állati fehérje kb. negyedét gyümölcscsel, zöldséggel (salátával) célszerű helyettesíteni.

Mi okozhat savasodást a szervezetben?

Az egészségtelen, egyoldalú táplálkozáson kívül a szervezet savasodását okozhatja:

- mozgáshiány (de a tejsavtermeléssel járó izomtevékenység is),
- mindennapi egyoldalú idegi megterhelés (stressz),
- radikális táplálkozási divatirányzatok, sztárdiéták,
- koplalás (a fehérjéből nyert energia ketosavak felszaporodásával jár),
- túl sok savképző élelmiszer, savas italok,
- hányás, hasmenéses állapot és betegség (túlnyomóan lúgos anyagok távoznak a szervezetből),
- nikotin,
- alkohol,
- koffein (kávé, tea, kóla, kakaó, csokoládé),
- számos betegség (pl. diabétesz, allergia, köszvény),
- bizonyos gyógyszerek (pl. vízajtók).

- gyakran nem gondolunk arra, hogy a fogyókúra szintén savasodást eredményezhet, hiszen a zsírtartalmú ételek bomlásakor savas anyagcseretermékek képződnek.

A délelőtti gyümölcs jobban lúgosít!

A nap során fogyasztott élelmiszerek sorrendje sem közömbös a vegyhatás szempontjából: a délelőtti gyümölcsfogyasztás kevésbé tolja savas irányba az anyagcserét, mint a délutáni vagy az esti. A savas hatás közömbösítése is könnyebben megy végbe napközben a munkavégzés okozta légzésfokozódás miatt (ugyanis ilyenkor a tüdő a légréteggel könnyebben kiüríti a vérből a savas kémhatást okozó szén-dioxidot). A délután folyamán inkább a zöldségfogyasztás javasolt.

A hazai táplálkozási szokások lakossági szinten nem, vagy csak ritkán fedezik a megfelelő mennyiségű bázikus anyagot. Általában sok húst, édességet és alkoholt fogyaszt a felnőtt lakosság jelentékeny hányada, keveset mozog, stresszben éli mindennapjait, ami összességében a túlsavasodásnak kedvez.

Lúgosító élelmiszerek:

- Teljes őrlésű gabonafélék közül: a hajdina és a köles.
- Zöldségek általában (kivétel a savasító hatásúak): brokkoli, burgonya, cukkini, hagyma, fokhagyma, káposztafélék és minden zöld növény, így például a spenót igen erős lúgosító hatással bír. Karalábé, padlizsán, paprika, paradicsom, uborka (szintén erős lúgosító zöldség), zöldsaláták (endívia, fejes saláta stb.).
- Gyümölcsök (szinte minden, kivéve az áfonya, a szilva): alma, ananász, citrusfélék (mandarin, narancs, citrom), cseresznye, görögdinnye, körte, málna, mangó, meggy, papája, sárga- és őszibarack, szeder, szőlő.
- Hüvelyesek közül a zöldbab és a borsó.

- Olajos magvak: mandula, sült gesztenye.
- Tojássárgája.
- Jó hatással bírnak továbbá: a mák, a fahéj, valamint a tej és a nem túl zsíros tejtermékek (natúr joghurt, kefir).
- Talán nem meglepő, de az anyatej is erősen bázisképző hatású.

Savasító élelmiszerek:

- Húsok (baromfi, marha, sertés) – és általában a nagy mennyiségű állatifehérje-bevitel.
- Szalámitfélék, virsli.
- Pékárúk.
- Tejtermékek: sajtok, krémsajtok, tartósított tej, vaj.
- Margarin.
- Hüvelyesek: száraz bab, lencse.
- Sütemények, kekszek.
- Cukor, méz.
- Gyümölcsök közül: áfonya, szilva, valamint az összes tartósított gyümölcs (cukorral eltett befőttek, kandírozott készítmények).
- Tésztafélék.
- Olajos magvak: dió, mogyoró, pisztácia.
- Tojásfehérje.
- Szénsavas üdítőitalok.
- Zselatin.

Tanácsaink:

Az egészséges táplálkozás önmagában a savas és lúgos pH-értékek megfelelő egyensúlyát is magában rejti. A ma megfogalmazott ajánlás, miszerint 400–450 g zöldséget és gyümölcsöt szükséges fogyasztani, segít fenntartani a megfelelő környezetet, elkerülni a túlsavasodást.

Törekedni kell arra, hogy minden étkezésnél szerepeljen zöldség, gyümölcs, a fehérjében és keményítőben gazdag ételek mellé kerüljön több zöldségétel.

Gyümölcsöket, zöldségeket önálló, kis étkezéseként is bátran lehet fogyasztani. A nyersen is fogyasztható zöldségek, gyümölcsök nem igénylik a sózást, és kerülni kell az édesítésüket is.

A zöldségek és gyümölcsök fele lehetőleg friss és nyers legyen, hiszen így lehet a legtöbb vitamint és ásványi anyagot kinyerni belőlük.

A program résztvevői nagy figyelemmel hallgatták az előadást és többen elmondták, hogy az előadás során elgondolkodtak, azon, hogy a saját egészségügyi panaszukat a savasodás okozhatja.

Az előadás végén a program résztvevői közül többen elmondták, hogy megpróbálnak többet mozogni, több zöldséget, gyümölcsöt enni és szívesen fogadják az Őszi Fény Idősek Otthonában készült ételeket is, mivel nagyon odafigyelnek, hogy sok zöldség és gyümölcs legyen az étrendjükben.

Tej és tejterméke-házi előállítása

Helyszín: Őszi-Fény Idősek Otthona
7345 Alsómocsolád, Rákóczi u. 74.

Időpont: 2016. november 11.

Elvégzett tevékenység:

A bolti tejtermékekről sok embernek rossz véleménye és esetleg tapasztalata alakult ki az elmúlt évek, akár évtizedek alatt.

A rosszul elkészített vagy nagy mennyiségű tartósítószerrel tartalmazó tejtermékek élettanilag rossz hatással lehetnek az emberi szervezetre. Sok ember él laktóz intoleranciával, amit a tejtermékek fogyasztása, okozhat és kellemetlen tünetekkel járhat.

Régészeti leletek bizonyítják hogy, az ember évezredek óta fogyasztja bizonyos állatok tejét. Sőt Kleopátra már külsőleg is, szépészeti célokra is alkalmazta a szármártejet. A tej fogyasztása körül újra és újra fellobbanó a vitában, miszerint egészséges vagy éppenséggel káros-e, nem szeretnénk állást foglalni, azonban saját példánkból tudjuk, hogy egy jó tejeskávé sok tejjel megfelelően kipárnázza az idegeket kora reggel.

Az évezredek során milliók haltak meg tejjárványok miatt (például tébécé), azonban a tej tartósítását tekintve az igazi áttörést Louis Pasteur és Claude Bernard módszere hozta meg 1862-ben, amit azóta pasztörizálásnak neveztek el. Az eljárás lényege, hogy a folyadékokat 60-90°C közé felmelegítve és hirtelen 5°C körüli hőmérsékletre lehűtve a folyadékok mikroorganizmus-tartalma drasztikusan lecsökken, ezáltal eltarthatóságuk megnő.

Tudnunk kell azonban, hogy a pasztörizálással nemcsak a rossz baktériumok pusztulnak el, hanem (hőfok függvényében) a jók is, sőt továbbá a tej ásványianyag- és vitamintartalma. A manapság oly népszerű, hosszan eltartható UHT (ultra high temperature) tejet 135°C közeli hőmérsékletre melegítik, ezért is van a jellegzetes kicsit „kozmas” utóíze. Ezek a tejek a „normál” pasztörözött tejekhez képest alacsonyabb ásványianyag- és vitamintartalommal rendelkeznek.

A tehen termékén, a tejen az állat táplálkozása, tartástechnológiája is nyomot hagy. A legfinomabb tejet a szabad tartásban tartott, mezőn legelésző állatok adják. A frissen lefejt, tőgyemeleg tej baktericid hatással rendelkezik, azaz a baktréiumszám nemhogy nőne, hanem éppen csökken benne. Ez a hatás két óra hosszát tart, abban az esetben, ha a tej hőmérséklete állandó. Nyers tejnek a kezeletlen tejet nevezi a szakirodalom. A „bádögböcékből” 5-6°C-os, hűtött tejet lehet vásárolni.

Mire érdemes odafigyelni?

1. Kitől vesszük? A házi tejet árusítóknak jól látható helyen ki kell függeszteniük a tej összes paraméterét!
2. Tárolása 5-6°C fokon történjen!
3. A hűtőlánc ne szakadjon meg! Nyári melegben a piacon vásárolt tej hűtését meg kell oldanunk, különben aludttejzel az üvegben érünk majd haza!
4. Fogyasztás előtt forraljuk fel!
5. A hamisított (hígított) tej nem forr fel, vagy csak hosszabb idő alatt. Sajnos, a jó minőségű tejek esetében 20-30 % víz hozzáadásával érzékszervileg NEM megállapítható, hogy a tejet hamisították!
6. Nagyon tiszta, porcelán- vagy üvegedényben tároljuk!

Tejtermékek feldolgozása és elkészítése házilag:

Tejszín: szobahőmérsékleten a tejből pár óra leforgása alatt kiválik a tejszír, ami a tej tetején megül. Ez a tejszín. Kanállal leszedve, felforralva, hűtőben lehűtve kész is a házi tejszín, ami simán felferhető némely bolti társával ellentétben.

Vaj és író: a tejszínből nemcsak tejszínhab, hanem vaj is készíthető. A vajkészítés mellékterméke az író. A tejszínt befőttes üvegbe töltve, rázogatva kicsapódik belőle a vaj, illetve a tetején elkülönül az író. A vaj tovább ízesíthető sóval, borssal, szárított fűszerekkel (petrezselyem, majoránna, oregánó stb.), így fűszervajat kapunk. Az író gyümölcssel turmixolva nagyon finom frissítő ital!

Aludttej és tejföl: ha a friss tejet nem szobahőmérsékleten, hanem melegebb (de nem forró) helyen tároljuk 1-2 nap alatt megalszik. Az aludttej az egyik legfinomabb dolog, ami a tejjel történhet! Az aludttej tetején képződő zsíros réteg pedig a tejföl.

Túró és savó: a tejföl alatt megmaradt aludttejből túrót készíthetünk. Lassan, óvatosan hevítve, majd forráspont alatt tartva kicsapódik a fehérje, ami gyakorlatilag a túró. Célszerű néha megkeverni, hogy a ne álljon össze. Ezt követően szitán vagy tiszta konyharuhán átszűrjük. (A konyharuha ne legyen vegyszermaradványos! Mosás után célszerű ecetben átöblíteni.) Egy óra alatt kicsöpög belőle a savó, amiből gyümölcssel szintén készülhet gyümölcsturmix.

Sajt

Sajt készülhet a friss túróból is. A túrót fűszerezzük friss zöldfűszerekkel (rozmaryn, kakukkfű, oregánó, petrezselyem, majoránna, kapor), sóval, alakítsuk gömbformává, majd a hűtőben nehezedet ráhelyezve sajtoljuk.

Másik módszer, hogy a friss tejet sóval ízesítjük (1 literhez 2 dkg só), majd folyamatosan kevergetve főzzük 20-30 percig. Ezt követően tűzről levéve mennyiségtől függően (1 liter tej esetében 25 ml ecet) öntünk bele alma- vagy borecetet. A fehérjék kicsapódnak, és beindul a túrósodás. Ízesíthetjük zöldfűszerekkel, köménnyel, tiszta konyharuhába töltjük, azt megcsomózzuk és a csomó alatt egy fakanalat átdugva hideg helyen lecsöpögtetjük. 1-2 nap alatt kész is a friss, fűszeres házi sajtunk.

Joghurt és kefir: a nyers tejet forraljuk fel, majd keverjük bele egy doboz bolti kefirt vagy joghurtot vagy baktérium kultúrát. Ezt követően meleg helyen rövid időn belül (12 óra-1 nap) megerjed. Ebből a „házi” kefirből/joghurtból célszerű félretenni egy adagot, hogy a következő alkalommal már azzal savanyíthassuk a házi tejet. A gyümölcsjoghurt elkészítése innen már csak egy lépés. Turmixgép, plusz gyümölcs és házi joghurt. Garantáltan adalékanyag-mentes.

A program résztvevői nagyon élvezték az előadást, mivel nem csak szóban lettek bemutatva a házi tejtermékek elkészítéséhez szüksége eszközök, hanem megnézhatték őket, és volt, amit ki is próbálhattak.

Az előadás utolsó felében a program résztvevői megkóstolhatták a házi készítésű sajtokat és gyümölcsös ivó joghurtokat is. A joghurtok különösen ízlettek az Őszi Fény Idősek otthonának lakóinak.

Alsómocsolád, 2016. november 30.

Hörnyéki Roland
elnök

Beszámolót elfogadta és ellenjegyezte: