

## 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 megeszel” tevékenység keretében ellátandó feladatokra. A Vállalkozó részéről a kapcsolattartásra kijelölt személy: **Hörnyéki Roland** elnök.

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

## Smootyk, turmixok világa

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

**Időpont:** 2016. november 02.

### Elvégzett tevékenység:

Nem árt, ha a lemerült szervezetünket időről-időre ellátjuk egy kis földi jóval, megtisztítjuk a felhalmozódott lerakódásoktól. A turmixok erre is jók, de nem csak erre! Ízük, illatuk, színviláguk csodásan beindítja a napot, jókedvre derítenek és energikussá tesznek bennünket.

A gyümölcs- és zöldségturmixok teljes értékű ételek, akár főételként is fogyaszthatjuk őket. A szűrt levekkel ellentétben tartalmazzák a növények rostjait, amik elengedhetetlenül szükségesek egészségünk megőrzéséhez. A rostok fontos szerepet játszanak bizonyos betegségek megelőzésében és segítik a bélflóránk egyensúlyban tartását.

Naponta legalább 1 liter friss, sűrű turmix ital a sok létfontosságú vitamin, enzim és antioxidáns mellett ellátja szervezetünket megfelelő mennyiségű növényi rostokkal. A turmix italokkal ellentétben a szűrt levek esetén a rostokat kiszűrjük, és eldobjuk. Miért van erre szükség, amikor a növényi rostok jótékonyak? Több oka is lehet, például nem szeretnénk rostokat fogyasztani, ha böjtölünk. Ilyenkor szilárd táplálékot nem fogyasztunk, még rostokat sem, leáll az emésztésünk. A másik oka lehet még annak, hogy naponta több liter szűrt levet szeretnénk meginni: az étrendünk tartalmaz már elég rostot, eszünk salátákat, nyers vagy főtt zöldséges ételeket, és jelentős mennyiségű turmix italt is fogyasztunk.

Ha ebben az esetben is szeretnénk még több vitaminhoz, ásványi anyaghoz jutni, akkor sokkal könnyedebb megoldás egy pohár szűrt lé, vagy egy pohár turmix.

Miből is készítsük el a turmixainkat?

- Folyadék – minden turmix nélkülözhetetlen eleme a folyadék, ami lehet víz, frissen facsart narancslé, friss almalé, magtejek, tej, joghurt, tea.
- Gyümölcs – ebből ideális esetben legalább kétfélét válasszunk, frisset vagy fagyasztottat.
- Tápanyag – a megfelelő tápanyag elérése érdekében turmixunkat megbolondíthatjuk különböző alkotóelemekkel, amelyek még több energiát szolgáltatnak a nap során, és sok-sok vitaminnal töltik fel a szervezetünket. Ilyen alkotóelem például a kókusz, a különböző magok (mandula, mogyoró, lenmag, szezám), a zabpehely, a chia mag, az útifűmaghéj.

- Zöld növény – vitaminokban gazdag zöld levelekkel italunk igazán egészségessé válik. A klorofill erős méregtelenítő hatású, így a napi egy zöld levelet tartalmazó turmix hosszú távon ellenállóvá teszi szervezetünket.
- Ízesítés – a turmix édesítéséhez fehér cukor helyett válasszuk a mézet, juharszirupot vagy aszalt gyümölcsöt, leginkább a datolyát. A maximális ízélmény elérésében segítenek a fűszerek: gyöbér, fahéj, őrölt szerecsendió, szegfűszeg, szegfűbors.
- Szuperélelmiszer – a szuper élelmiszerek olyan hozzávalók, amelyek valamilyen jótékony anyagot nagy mennyiségben tartalmaznak. Ilyen alkotóelem például a spirulinapor, búzafűpor, virágpórá, a goji bogyó, a kakaópor. A fenti alkotóelemeket kombinálva az év minden napjára kedvünk szerint alakíthatjuk reggeli italunkat.
- Chia mag – hivatalos nevén azték zsálya, Közép- és Dél-Amerikában őshonos növény. Magas százalékban tartalmaz omega-3 zsírsavat, anitoxidánsokat, rostokat, ásványokat (kálium, magnézium, cink) és vitaminokat (A-vitamin, B-vitamin). Az ételekhez adva megnöveli a térfogatukat, mivel megszívja magát folyadékkal. Enyhén zselésítő hatású.
- Spirulina alga – immunerősítő, fontos rákmegelőző növény, rendkívül magas a klorofill-, az omega-3 zsírsav- és a vastartalma. Antibakteriális hatású, csökkenti a vérnyomást, a koleszterinszintet, erősen méregtelenít. Több mint ötszázmillió éve terem a földön. A WHO adatai szerint a spirulina tápértéke nagyobb bármely más ismert élelmiszernél.
- Az avokádó tökéletes a turmixolt italokba, mert lágyan krémesít. Emellett rendkívül gazdag tápanyagokban, fontos omega-3 forrás, magas a B-vitamin-tartalma.

Amíg nem szoktuk meg a zöld növények – főleg a spirulina, spenót, saláták? – ízét, úgy adagoljuk őket, hogy a többi alkotóelem elnyomja az ízvilágukat. Az egyik legjobb, szinte bármikor elérhető zöld növény a spenót, de dobhatunk a turmixba zöld fűszereket is. A menta a legtöbb italnak kiváló ízt kölcsönöz. Lehetőleg kerüljük a konzerv gyümölcsöket, befőtteket, mert azok hozzáadott cukrot tartalmaznak.

Az Őszi Fény Idősek Otthonának lakói többféle turmixot és smootykat is megkóstoltak, kezdetbe bizonytalankodva, de amikor megízlelték őket, akkor szívesen fogadták a következő ízeket.

A programnak nagy sikere volt, sikerült megismertetni a program résztvevői egy teljesen más íz és forma világgal, mint, amit eddig ismertek.

Alsómocsolád, 2016. november 30.

Hörnyéki Roland  
elnök

Beszámolót elfogadta és ellenjegyezte: