



FÖLDMŰVELÉSÜGYI
MINISZTERIUM

Hüvelyesek a fogyasztó tányérján

Budapest, 2016. szeptember 29.



FÖLDMŰVELÉSÜGYI
MINISZTERIUM

Előadás témái



© Emilio Ezeiza
X3P-SM0016307



© César Lucas Abreu
V64-1711875

I. Hüvelyesek a Codexben és a Magyar
Élelmiszerkönyvben

II. Mit főzzünk?

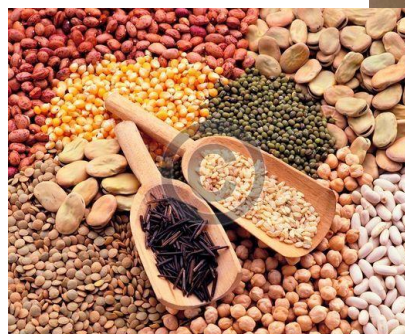
III. Trükkök a konyhában



© J.L.A. L. A. E. B. S. J.
098-311013



© Tibor Bogárné
Z71-2051443



© Pixtal
WE040677



FÖLDMŰVELÉSÜGYI
MINISZTERIUM

I. Hüvelyesek a Codexben



- Külön szakbizottság foglalkozott vele (CCCPL)
- Codex szabvány: 171-1989, 1995-ben módosítva
- Hüvelyesek fogalma, minőségi paraméterek

- Kereskedelmük az elmúlt 5 évben majd 6%-os növekedést mutat (világ viszonylatban)
- A globális kereskedelem 56%-át India adja
(51 millió t)



© renith.krishnan.r
ESY-021590952



FÖLDMŰVELÉSÜGYI
MINISZTERIUM

I. Hüvelyesek a Magyar Élelmiszerkönyvben

I. kötet: kötelező nemzeti előírások, EU irányelvek

II. kötet: önkéntes irányelvek

2-604 Egyes gyorsfagyasztott termékek

12. Gyorsfagyasztott vágott zöldbab

18. Gyorsfagyasztott zöldborsó

Tervben: Gyorsfagyasztott fejtett bab



© Mariya Herasymenko
ESY-001269405



© CSP Indigolite
ESY-011892565

- Nem szárított termék, szigorúan véve nem tartozik a programban meghatározott hüvelyesek közé
- Szabványok: érvényes csak az étkezési lencsére
 - Visszavont: száraz lóbab, hántolt (feles) borsó



FÖLDMŰVELÉSÜGYI
MINISZTERIUM

I. Hüvelyesek a Magyar Élelmiszerkönyvben

Lehetne irányelv:

- Szárazbab (22 különböző fajta)



paszulybab



lóbab



mungóbab



Adzuki tehénbab



FÖLDMŰVELÉSÜGYI
MINISZTERIUM

I. Hüvelyesek a Magyar Élelmiszerkönyvben

- Borsó (6 különböző fajta)



© Vladimir Shuterovskiy
XDD-1482716

cukorborsó



© FOODFOLIO
FDD-FF017351

csicseriborsó

- Lencse



© CSP, Andrey8
ESY-010426300

sárga lencse

vörös lencse:



© Foodista
FDD-FF020983



© CSP, Andrey8
ESY-01199956

fekete lencse

Fogyasztási mennyisége Magyarországon rendkívül alacsony, szinte nem mérhető!



FÖLDMŰVELÉSÜGYI
MINISZTERIUM



© Mariia Galán
V57-1960567

II. Mit főzzünk?



© Mythia Photography
ESY-021756426

Számos ország táplálkozási ajánlásában szerepelnek a hüvelyesek.

- Táplálkozási előnyök:

- lisztek: glutén érzékenyek számára is
- fehérje – akár hús, gabona helyett
- magas rost tartalom
- vitaminok, ásványi anyagok
- alacsony zsírtartalom, alacsony glikémiás index



© Pauline Wessel
ESY-021614958



FÖLDMŰVELÉSÜGYI
MINISZTERIUM



© CSP illustra
ESY-01680435

II. Mit főzzünk?

Hagyományos ételek:

- Levesek: bableves
- Főzelékek: babfőzelék, sárgaborsó főzelék, lencsefőzelék, chilis bab, sólet
- Saláták: lencse saláta, babsaláta



© CSP illusztráció
ESY-0162308

- Nem a legújabb táplálkozási ajánlások szerint
- Kellemetlen mellékhatások
- Nem szeretik meg a gyerekekkel a hüvelyeseket



FÖLDMŰVELÉSÜGYI
MINISZTERIUM



© CSP Timolna
ESTY-0/23170592

II. Mit főzzünk?



© Zoonar/Heike Rau
ESTY-006504862

Újszerű fogások:

Csicseriborsó: fasírt, humusz, saláta, levesbetét,
mártogatós

Bab: saláta, mártogatós, babfasírt

Lencse: fasírt, curry, hideg saláta, krémleves

Sárgaborsó: püré, krémleves



Magas fehérje tartalmuk miatt gabonafélék helyett is
felhasználhatók!



FÖLDMŰVELÉSÜGYI
MINISZTERIUM

II. Mit főzzünk?

Nemzetközi konyha

Közel-keleti: humusz (csicseri- vagy sárgaborsóból)
falafel



kuszkuszhoz
tagine (Marokkó)



Távol-keleti: curry
pudla (lepény csicseriborsó lisztből)



dhal (indiai vöröslencse főzelék)
azuki bab (vörösbabkrém – japán
édességek)





FÖLDMŰVELÉSÜGYI
MINISZTERIUM

II. Mit főzzünk?

Dél-Amerika: levesek (Argentína)

Afrika:

kuszkusz babbal, lencsével

felesborsó leves (őrleményből is)

fuul (szezámolajos bab citrommal,
mentával)

akara (babliszt tallér)

Ázsia:

vinyigret (ukrán saláta cékla, krumpli,
káposzta főtt bab ecetes lében)



© ZOONAR GMBH LBRF
ESY-000839827



© iStockphoto
8480-0147157



Nigerian
Food TV





FÖLDMŰVELÉSÜGYI
MINISZTERIUM

III. Trükkök a konyhában

- ❖ Hüvelyesek bevezetése: könnyebben emészthető fajtákkal (vörös lencse, mungóbab)
- ❖ Főzés előtt: 8-12 óra áztatás, áztatóvíz leöntése
- ❖ Csíráztatás: bab és borsó, arra alkalmas fajtákkal (jobban emészthető, felszabadít vitaminokat, enzimeket)
- ❖ Főzés közben: hab eltávolítása, kevés ecet a főzés végén
- ❖ Fagyasztott termék: főzés előtt nem kell áztatni



FÖLDMŰVELÉSÜGYI
MINISZTERIUM



Köszönöm figyelmüket!

Dömölki Marianna

FM, Élelmiszer-feldolgozási Főosztály

Tel: 1 7953908

E-mail: marianna.domolki@fm.gov.hu

Honlap: www.elelmiszerlanc.kormany.hu