

Beharangozók

Mit együnk, hogy jól legyünk?

Varga László, az MTA doktora

Az egészségünket védő tejtermékek

Az elmúlt tízezer év során az emberiség alapélelmiszerévé vált tej ideális összetételű táplálék, mert szinte minden olyan anyagot tartalmaz, amelyre szervezetünknek szüksége van. Kiválóan emészthető, energiatartalma pedig a zsírtartalom változtatásával könnyen szabályozható. Jelentősége már önmagában is nagy biológiai értékeiben rejlik, ráadásul különféle technológiai eljárásokkal még értékesebb termékekké alakítható. Az előadás az egészségvédő, illetve betegségmegelőző hatással rendelkező tejtermékek közül a joghurtyszerű, ún. probiotikus savanyú tejtermékkel foglalkozik kiemelten, bemutatva ezek előállítási módjait, valamint a bennük nagy számban megtalálható tejsavbaktériumoknak és bifidobaktériumoknak tulajdonítható egészségügyi jótéteményeket. A program során a résztvevők meg is kóstolhatnak egy ilyen, Magyarországon kevésbé ismert probiotikus tejtalt.

Rakszegi Mariann, az MTA doktora

Mit nyújtanak számunkra a gabonafélék?

Az egészségmegőrzés fontos része a tudatos táplálkozás, melyben kiemelt szerepet kapnak a gabonafélék. Egyes fajták gazdagok bioaktív összetevőkben (rostok, antioxidánsok) vagy allergénmentesek, így különösen előnyösek az emberi szervezet számára. A biokémiai és genetikai kutatások révén lehetőség nyílik olyan gabonafajok és fajták azonosítására és nemesítésére, amelyek nemcsak egészségtámogató hatásúak, hanem betegségellenállók, toxinmentesek, és/vagy alkalmasak ökológiai termesztésre. Az előadás célja ezen gabonák szerepének bemutatása a táplálkozásban, figyelembe véve az esetleges kockázatokat is. A témakör nemcsak a táplálkozástudomány, hanem a növény-nemesítés és a fenntartható mezőgazdaság szempontjából is aktuális.

Polgár Zsolt, PhD

Minden, amit a konyhában a krumpliról tudni érdemes

A burgonya az egyik legalapvetőbb élelmiszerünk. Sikerét magas termőképességének, értékes étrendi tulajdonságainak és annak köszönheti, hogy számtalan módon, igen változatosan elkészíthető. Kreativitásban a magyar konyha a krumpli esetében sem szűkölködik. Mindazonáltal sokan úgy vélik e közönségesnek tartott alapanyaggal szemben nem kell igényesnek lenniük. A krumpli az krumpli, róla már nem lehet újat mondani. Pedig igen! Ahhoz, hogy belőle a kívánt ételt a legjobb minőségben és a legegészségesebb módon elkészíthessük figyelni kell a részletekre.

Ismerni kell a megvásárolt burgonya fajtáját, felhasználási típusát. Jó, ha tudjuk az áru származási helyét és ismerjük a modern konyhatechnológiai megoldásokat. Az előadó ezeknek a tényezőknek az útvesztőjében fogja elkalauzolni az érdeklődőket.

Forgács Attila, PhD

"Mit együnk, hogy jól legyünk?" Pszichológiai szempontok

Az ételnek nemcsak élettani értéke, hanem érzelmi értéke is van. A kettő láthatóan ellentmond egymásnak. Ami finom, az egyúttal hizlal, vagy cseppet sem egészséges. Az ételek kedvelésének, illetve elutasításának evolúciós, kulturális, marketing, családi és tapasztalati háttere egyaránt van. A nélkülözésekben dús evolúciós ősközegben túlélésértékű volt az édes, a sós és a kalóriadús ételek kedvelése. Mivel a fogyasztói társadalomban eme ízekből bőséges túlkínálat van, ezeket túlfogyasztjuk, ami egészségtelen. Az ember mindenevő, az optimális túléléshez valamennyi ehető tápanyagforrást érdemes felfedezni. Az új ízek iránti érdeklődés a gasztrális neofília, míg az ismeretlen étel averziója a neofóbia. Az ismeretlen étel és íz potenciális méreg, ezért veszélyes. A marketing kifinomult pszichológiai technikákkal csapja be a nyelven érzett ízt.