



Bevezetés

A tengeri élelmiszerek fontos táplálékforrásnak számítanak Európában. Létfonosságú szerepet játszanak a kiegyensúlyozott étrendben, mivel gazdagok jó minőségű fehérjében, vitaminokban (különösen B12-vitaminban és D-vitaminban), ásványi anyagokban (különösen jódban, vasban és szelénben), valamint tartalmazzák a zsírok egy különleges típusát, az omega-3 zsírsavat, amely fogyasztása számos kedvező egészségügyi hatással jár. A legtöbb állami intézmény és egészségügyi szervezet azt ajánlja, hogy hetente két alkalommal fogyassunk tengeri ételt. Ugyanakkor, mint bármely más élelmiszer, a tengeri élelmiszerek is káros szennyeződések forrását jelenthetik, amelyek negatív hatással lehetnek az egészségre. Mindazonáltal a legtöbb ember számára a tengeri élelmiszerek fogyasztásának előnyei (a hivatalos ajánlásokat követve) meghaladják a lehetséges élelmiszer-biztonsági kockázatokat.

Az élelmiszerek iránti globális kereslet növekedésével minden eddiginél nagyobb szükség van olyan kiváló minőségű élelmiszerekre, amelyek társadalmi, gazdasági és környezeti szempontból fenntarthatóak. A SEAFOOD TOMORROW, amely egy Európai Unió által finanszírozott projekt, innovatív megoldásokat dolgozott ki, amelyek segítenek megfelelni ezeknek az igényeknek, valamint hozzájárulnak a tengeri haltermékek tápértékének és biztonságának növeléséhez. A projekt eredményei mind a tengeri élelmiszerek gyártásával foglalkozó ágazat szereplői, mind a fogyasztók számára hasznosak.

Egyre több bizonyíték van arra, hogy a lakosság néhány kiemelt csoportja, például a várandós nők, gyerekek és idősebb felnőttek, speciális étrendi követelményei és szükségletei megegyeznek a tengeri halételek fogyasztásának előnyeivel.

Ez a tájékoztató felvázolja a tengeri haltermékek egészségügyi előnyeit a gyermekek számára, továbbá azokat a szempontokat, amelyeket a szülőknek mérlegelni kell annak érdekében, hogy minimalizálják gyermekeik haltermék fogyasztásának esetleges kockázatait. Bemutatjuk a SEAFOOD TOMORROW projekt ehhez kapcsolódó kutatási eredményeit, beleértve az ízletes recepteket is, amelyek célja a tengeri haltermékek vonzóbbá tétele a gyermekek számára.

Tengeri haltermékek gyerekeknek

A gyermekek haltermék fogyasztási szokásai szorosan összefüggenek a szülők fogyasztási szokásaival. A gyermekek ösztönzése a haltermékek fogyasztására elősegíti az egészséges étkezési szokások kialakítását. Kisgyermek számára különösen hasznos tápanyag forrás a tengeri haltermék. Minden harmadik 6-9 év közötti gyermek túlsúlyos vagy elhízott Európában. A haltermékek kiváló forrása a sovány és jó minőségű fehérjének, amelyek nélkülözhetetlen tápanyagokat biztosítanak a növekedéshez (omega-3, B12 vitamin, D vitamin, vas és jód), és fontos szerepet töltenek be a kiegyensúlyozott étrendben egy növekedésben lévő gyermek számára.

- **Fehérjék:** a tengeri haltermékek természetes módon gazdagok jó minőségű sovány fehérjében, mely szükséges a növekedésben lévő gyermekeknek és segíti a sejtek, enzimek és hormonok előállítását és helyreállítását. A fehérje létfontosságú minden gyermek növekedése és fejlődése szempontjából.
- **Omega-3 zsírsavak („egészséges zsírok“):** fontosak a gyermekek általános egészségének megőrzéséhez. Az omega-3 különösen hasznos a gyermekek agyának egészségét tekintve, továbbá kulcsfontosságú a központi idegrendszer, a szív- és érrendszer fejlődésében. Támogatják a szem működését is, és vannak bizonyítékok arra, hogy csökkenthetik mind az asztma, mind a viselkedési problémák tüneteit.
- **B12-vitamin:** fontos a központi idegrendszer működéséhez, a vörösvértestek képződéséhez és az elfogyasztott étel energiává alakításához. Ezenkívül segíti a testet új sejtek létrehozásában és támogatja az immunrendszer normális működését.
- **D-vitamin:** a csontképződés és a kalcium felszívódásának fő szabályozójaként a D-vitamin létfontosságú a növekvő gyermekek számára. A gyermekek D-vitamin-hiánya okozhat angolkórt, késleltetett motoros fejlődést, izomgyengeséget, fájdalmat és töréseket. Étrenddel nehéz biztosítani, hogy a gyermekek elegendő D-vitamint kapjanak, mert nem sok ételben található meg. A tengeri haltermékek több D-vitamint tartalmaznak, mint bármely más típusú étel.
- **Vas:** fontos ásványi anyag a növekvő gyermekek számára, mivel támogatja az új vörösvérsejtek termelését, amelyek oxigént szállítanak a gyermek tüdejéből a test többi részébe. A csecsemők vasraktárakkal születnek, melyek körülbelül 6 hónapig tartanak ki. Ezt követően a gyerekeknek étkezés során bevitt vasra van szükségük.
- **Jód:** évente körülbelül 2 millió gyermek szenved fizikális fejlődési és kognitív zavart jódhány miatt. A tengeri ételek jód tartalma természetes úton magas, amelyek nélkülözhetetlenek az anyagcserét, a fizikai növekedést és a mentális fejlődést szabályozó pajzsmirigyhormonok termeléséhez.



AJÁNLÁSOK GYEREKEKNEK

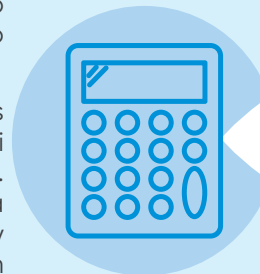
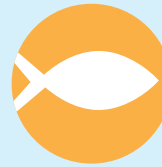
- A gyermekeknek hetente **két-három kis adag** (kb. adagonként 35-70 g) tengeri halterméket ajánlott fogyasztani, amelyek közül az egyik legyen olajos húsú hal (pl. lazac, makréla, szardínia).
- A higanyal szennyezett tengeri ételek túlzott fogyasztása súlyos hatással lehet a gyermek fejlődésére. A gyermekeknek olyan tengeri ételt kell fogyasztaniuk, melyeknek **alacsony a higany tartalma** (például: tőkehal, lazac, hering, makréla, sügér, pisztráng).
- A **halszálkák** fulladásveszélyt jelenthetnek a kisgyermek számára. A **pépesített tengeri hal** jó megoldás lehet.
- Támogassuk a tengeri haltermék-fogyasztók jövő generációját oly módon, hogy **fenntartható forrásból** származó termékeket fogyasztunk!

SEAFOOD TOMORROW EREDMÉNYEK GYEREKEKNEK

FishChoice: a tengeri haltermékek fogyasztásának előnyeit és kockázatait értékelő alkalmazás

A **SEAFOOD TOMORROW** projekt keretein belül elkészült a FishChoice továbbfejlesztett változata, amely segít informálni a fogyasztókat a tengeri haltermékek fogyasztásával kapcsolatban. Kiemelt figyelmet fordítva a 3-9 év közötti gyermekekre, ez az eszköz segítséget nyújt a szülőknek megalapozott döntést hozni arról, hogy tengeri haltermékek fogyasztásával hogyan lehet a lehető legkedvezőbb tápanyagbevitelt elérni, a vegyi szennyeződéseknek való kitettség csökkentésével egyidejűleg.

A *FishChoice* összehasonlítja a felhasználó tápanyag- és szennyezőanyag-bevitelét az Európai Élelmiszerbiztonsági Hatóság (*European Food Safety Authority - EFSA*) ajánlásaival. Ezután az eszköz figyelmezteti a felhasználót, ha tápanyagbevitel alacsonyabb az ajánlott minimumnál, vagy a fogyasztás meghaladja a szennyező anyagok maximálisan tolerálható mértékét. **A FishChoice használata ingyenes, és elérhető a fishchoice.eu oldalon.** Alkalmazás formájában szintén megtalálható az Apple és az Android rendszer alkalmazásai között.



FISHCHOICE

Az Ön személyes tengeri tápanyag-kalkulátora

CSÖKKENTETT NÁTRIUMTARTALMÚ TENGERI ÉLELMISZEREK

Ismert tény, hogy a magas nátrium bevitel kora gyermekkorban hajlamossá teszi a gyerekeket a magas vérnyomás kialakulására, csontritkulásra, légúti megbetegedésekre, például asztmára, gyomorrák kialakulására és elhízásra a későbbiekben.

A **SEAFOOD TOMORROW** új eljárásokat fejlesztett ki két tengeri haltermék - a füstölt lazac és a lazacpástétom - előállítására, amelyek legalább 25%-kal csökkentett nátriumtartalmúak, de nem engednek kompromisszumot az íz, a minőség vagy az élelmiszerbiztonság terén. A lazac pástétom sokoldalú, szálkamentes, fogyasztásra kész terméként alkalmas gyermekek számára és kényelmes a szülőknek.

Reményeink szerint a **SEAFOOD TOMORROW** által kifejlesztett eljárást a tengeri élelmiszereket gyártó és feldolgozó vállalatok használni fogják, és a csökkentett nátriumtartalmú tengeri haltermékek gyermekek részére, hamarosan elérhetőek lesznek a helyi szupermarketek polcain!

ALACSONY
NÁTRIUMTARTALOM





TENGER HALÉTEL RECEPTEK GYEREKEKNEK

Belgium, Franciaország, Lengyelország, Portugália, Spanyolország és Svédország kutatóival és ipari szereplőivel, valamint konyhaművészeti iskoláival együttműködve a **SEAFOOD TOMORROW** új, innovatív tengeri halételeket állított elő, amelyek fenntarthatóan tenyészthető, kevésbé ismert tengeri halfajtákat tartalmaznak. Az ételek kifejezetten a terhes nők, gyermekek és idősebb felnőttek táplálkozási szükségleteinek kielégítésére lettek kifejlesztve. Köztudott, hogy ezen veszélyeztetett csoportok számára a tengeri élelmiszerek fogyasztása pozitív egészségügyi hatással jár. Az ételek a bennük lévő tápanyag minősége, az éttermi és vendéglátóipari környezetben történő felhasználási lehetőségeik és természetesen az ízük alapján lettek elbírálva! A legjobb receptek a **SEAFOOD TOMORROW** E-Receptkönyvben lettek közzétéve, amely letölthető a következő címen: seafoodtomorrow.eu



PONTY KOLBÁSZ BROKKOLIVAL ÉS SÁRGARÉPÁVAL

Készítette: Zespól Szkól Nr 6, Szczecin, Lengyelország

Faj: Közöséges ponty (*Cyprinus carpio*)

Hozzávalók 4 főre

ÖSSZETEVŐK

Kolbászok

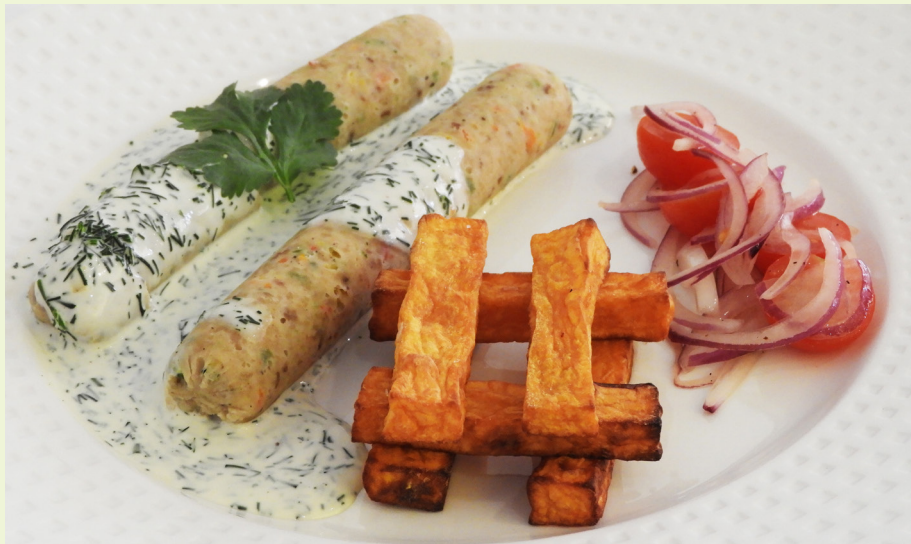
- 400 g pontyfilé
- 60 g brokkoli (főtt)
- 60 g sárgarépa (főtt)
- 10 g csirkemáj
- egy csipet szárított tengeri hínár

Saláta öntet

- 160 g natúr joghurt
- 50 g majonéz
- 50 g francia mustár
- 15 g jódozott só
- Egy csipet bors
- 110 g koktélparadicsom
- 30 g lilahagyma
- 380 g édesburgonya
- 2 evőkanál repceolaj

5. Vágja fel a koktélparadicsomot és a vörshagymát.

6. Vágja fel az édesburgonyát, kenje meg repceolajjal és süsse 180-200 °C-on 30 percig.



ELKÉSZÍTÉS:

1. Darálja össze a pontyfilét, a csirkemáját és az előfőzött zöldségeket.
2. Keverje össze a kolbász többi hozzávalójával.
3. Formázza őket és főzze forró vízben (70-75 °C) 25-30 percig.
4. Készítse el a saláta öntetet: keverje össze a natúr joghurtot, majonézt, francia mustárt, jódozott sót és borsot.

Javaslatok

A D-vitamin és az omega-3 növelése érdekében a csirkemáját tőkehalmájra cserélheti a kolbászban (kb. 0,5 g / tányér). A zsír csökkentése érdekében használhat light majonézt az öntetben. Ha inkább kerülni kívánja a light majonézt gyakran előforduló adalékanyagokat, akkor a majonézt is kihagyhatja és a mustár mennyiségét ízlése szerint megváltoztathatja.



FRANCIA TŐKEHAL ÉS QUINOA GOLYÓK, ÉDESBURGONYA ÉS BANÁN PÜRÉ

Készítette: Lycée & CFA Hôtelières, Marseille, Franciaország

Faj: Francia tőkehal
(*Trisopterus luscus*)

Recept 4 fő részére

ÖSSZETEVŐK

- 800 g francia tőkehalfilé
- 720 g édesburgonya
- 400 g banán
- 140 g quinoa
- 60 g tojássárgája
- 20 g porcukor
- 4 g olívaolaj
- 40 g vaj
- 160 g tejszín
- 40 g ketchup



6. Díszítse banán chipsszel, ketchuppal és olívaolajjal.

ELKÉSZÍTÉS:

1. Mossa, tisztítsa meg a halakat, majd filézza ki őket. 70–85°C-on hőkezelje, hagyja lehűlni, majd kaparja el a húst a bőréről.
2. Vágja össze, főzze meg és pépesítse az édesburgonyát.
3. Vékony karikákra szeletelje fel a banánt, forgassa porcukorba, majd alacsony hőfokon, 90 °C-on 1 órában át szárítsa sütőben.
4. Főzze meg a quinoát, majd turmixolja össze a halat és keverje össze a főtt quinoával és a többi hozzávalóval. Sűrítse a tojássárgájával és fűszerezze. A golyók formázásához habzsák segítségével nyomja őket egy tepsibe. Süsse a halgolyókat 15–20 percig 150 °C-on.
5. Keverje össze az édesburgonyapürét a banánnal, adjon hozzá tejszínt és fűszerezze.

Javaslatok:

A D-vitamin és az omega-3 tartalmának növelése érdekében a halgolyókban az olívaolajat tőkehalmajjra cserélheti.

Csökkenheti a fogás zsírtartalmát, ha a tejszínt tejjel helyettesíti a pürében, és adhat kevesebb vajat hozzá.