



# Egészség őr

online újság



## A tojás világnapja

Minden napra egy tojás?

## Őszi bakancslista 3. rész

További tippek ősze

## Szeptemberi rendezvények

Élménybeszámoló a 21. Csengeri Almafesztiválról és a IV. Öko Expóról



# KEDVES FIATALOK!

Elkezdődött az iskola és beköszöntött az ősz is. Ebben az időszakban különösen fontos az egészség-megőrzés, melynek egyik alapja az egészséges táplálkozás. Az Egészség őre újságban az elkövetkezendő hetekben is szeretnénk Nektek segíteni egészséges receptekkel, illetve jó tanácsokkal arra nézve, hogy kerülhetitek el a megbetegedéseket.

Továbbra is olvassátok az Egészség őre újságot és **egészségre fel!**



Csaholczy László  
Kereskedelmi igazgató



Gulácsi Mihály  
Ügyvezető igazgató

# ÚJ!



EU mezőgazdaság  
HU-ÖKO-01



ISKOLAGYÜMÖLCS- ÉS  
ISKOLAZÖLDSÉG PROGRAM

 Magyar  
Államkincstár



## IMPRESSZUM

Kiadja a Szatmári-Ízek Kft.  
Posta cím: 4765 Csenger, Ady Endre utca 133.  
Honlap: szatmari-izek.hu  
email: szatmari.izek@szamosnet.hu  
info@szatizek.hu

Felelős kiadó:  
Szerkesztő:  
Kereskedelmi igazgató:  
Ügyvezető igazgató:  
Design:

Csaholczy László  
Csaholczy-Horváth Alexandra, Dietetikus  
Csaholczy László  
Gulácsi Mihály  
ifj. Csaholczy László

# ŐSZI BAKANCSLISTA

## 31-45



Kedves Gyerekek! Előző számunkban már találhattatok őszi bakancslista ötleteket, most ezt folytatjuk!

**31.** Szilvás pitét sütni

**32.** Faleveleket gyűjteni és lepréselni őket

**33.** Elolvasni egy őszi témájú könyvet

**34.** Moziestét tartani a családdal

**35.** Töltött sült almát készíteni

**36.** Állatsimogatóba látogatni

**37.** Pizsamás, filmnézős napot tartani

**38.** Sütőtökös muffin-t sütni

**39.** Őszi tájat fotózni

**40.** Benti pikniket rendezni a családnak

**41.** Egy napig nem használni kütyüket

**42.** Körtebefőttet enni

**43.** Gesztenyebábokat készíteni

**44.** Elmenni a piacra a családdal és őszi finomságokat venni

**45.** Régi családi fényképeket nézegetni, amíg kint esik az eső





# A tojás világnapja

Minden évben október második pénteke a **tojás nemzetközi világnapja**, idén ez október 13-ra esik.

Tudtátok, hogy Magyarországon évente kb. 2,3 milliárd darab tojást fogyasztunk? Tehát egy magyar ember egy év alatt kb. 240 darabot eszik belőle. A tojás világnapját 1996 óta ünneplik.

Létrehozásának célja az volt, hogy a tojás jótékony hatásainak ismerete mindenkihez eljusson.

A tojás már az ősembereknél is alapvető tápanyagforrás volt. Teljes értékű fehérjetartalma és tökéletes zsírosszetétele mellett gazdag vitaminokban és ásványi anyagokban is.

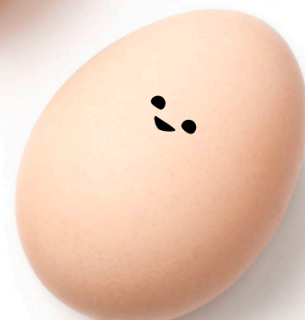
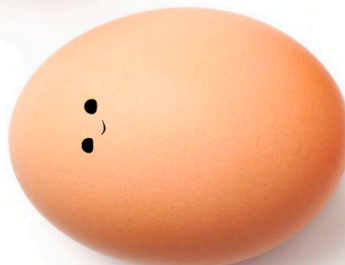
Egy tojás **75 kcal**-t tartalmaz. Mivel más ételekhez képest kicsi a kalóriatartalma, tápanyag összetétele viszont kitűnő, így a fogyókúrázóknak is érdemes fogyasztaniuk.

Nagyon gazdag D-vitaminban, mely a csontok és a fogak egészségéhez is szükséges, a tőkehalmáj után a tojásban van a legtöbb. A-vitamin tartalma segít a bőr-, a szem- és a nyálkahártyák védelmében, E-vitamin tartalma miatt kitűnő antioxidáns, B-vitaminjai pedig segítenek az idegrendszer védelmében.

Egy darab főtt tojás tartalmazza a napi A-vitamin szükséglet 6 %-át, a B12-vitamin szükséglet 15 %-át,

a szelén szükséglet 22 %-át, mely az immunrendszer és a pajzsmirigy egészségét védi, a folsav-szükséglet 5 %-át, mely a sejtekre van jó hatással és a foszforszükséglet 9 %-át, mely az egészséges csontokhoz és fogakhoz kell.

Tartalmaz kalciumot, vasat, magnéziumot, cinket, káliumot és nátriumot is.



folytatás a következő oldalon





Magas a **kolin** tartalma is. A kolin egy B-vitamin, melyet a szervezet a sejtmembránok felépítésére használ, illetve az agyban levő egyes jelzőmolekulák előállításához. Egy tojásban 100 mg kolin van.

**Omega-3 zsírsav**-tartalma miatt jó hatással van a szív- és érrendszer, a szem, valamint az agy egészségére is.

Egy tojásban 75 kcal, 5,4 gramm fehérje, 4,8 gramm zsír és 0,3 gramm szénhidrát van.

A **tojás fehérjéje** nagyon fontos a bőr, az izmok és az idegszövetek felépítéséhez. Egy darab tojás fedezi a napi fehérjeszükségletünk 20 %-át. Tartalmazza az összes, a szervezet működéséhez szükséges esszenciális aminosavat. Ezen kívül tartalmaz még 9 nem esszenciális aminosavat is.

Ha emlékeztek, az **esszenciális aminosavak** azok, melyeket a szervezet nem tud előállítani, vagy csak nagyon kis mennyiségben. Ezek a fenilalanin, a hisztidin, az izoleucin, a leucin, a lizin, a metionin, a treonin, a triptofán és a valin.

A **nem esszenciális aminosavakat** a szervezet elő tudja állítani. Ilyen például a béta-alanin, az aszparagin, a cisztein, a glutamin, a glicin, a prolin, és a tirozin.

Egy tojás **212 mg koleszterint** tartalmaz. A napi ajánlott maximális mennyiség belőle 300 mg. A májunk természetesen minden nap termel koleszterint, amely, ha a táplálékkal több kerül be, akkor kisebb mennyiségű, hogy kiegyenlítődjön. Az emberek többségénél a tojásfogyasztás nem emeli meg jelentősen a koleszterinszintet, de a népesség

kb. 30 %-nál növelheti a „rossz”, az az az LDL-koleszterin szintjét, ugyanakkor a „jó” koleszterin, vagyis a HDL-szintet is emeli.

### **Nektek mi a kedvenc tojásételetek?**

Következő számunkban további érdekességeket olvashattok a tojáról, például arról, hol készült és mekkora volt a világ legnagyobb tojárántottája, vagy hogy a valaha élt vuron madár tojása 33 cm-es volt! Tartsatok velünk!





# XXI. Csengeri Almafesztivál

## 2023



Idén szeptember elején rendezték meg 21. alkalommal a Csengeri Almafesztivált a Makovecz Imre Általános Iskola parkjában, ahol természetesen cégünk, a Szatmári Ízek Kft. is képviseltette magát.

Az odalátogatók találkozhattak almaleveinkkel, almaszárítmányainkkal, lekvárjainkkal, új, limitált kiadású fekete berkenyész termékünkkel, homoktövis velőnkkel, illetve természetesen a friss alma sem maradhatott el.

Az almafesztivál célja minden évben a kistérség népszerűsítése, a helyi termelők piaci kapcsolatainak fejlesztése, valamint az almafogyasztásra ösztönözni az embereket, hiszen mi lehetne jellegzetesebb termés Csengerben, mint az alma?

A fesztiválon lehetőség volt népi ételeket kóstolni, de koncertek, konferencia, termékbemutatók és különböző hagyományörző tevékenységek is szerepeltek a programban.

Reméljük minden látogató sok élménnyel gazdagodott!





# IVÖK EXP

**Minden, ami  
ökológiai gazdálkodás!**

Szintén szeptember elején került megrendezésre az ÖKO Expo Kiállítás és Konferencia Hajdúnánáson. Fő célja az volt, hogy az ökológiai gazdálkodók, a termelők, a feldolgozók, a kereskedők, a tudományos szakemberek és a szolgáltatók találkozzanak és ismereteket osszanak meg egymással.

A két napos program alatt előadások, beszélgetések biztosították a minél több tapasztalat és tudás átadását másoknak. A rendezvény fővédnöke Dr. Nagy István agrárminiszter Úr volt. Fókuszba kerültek az ökológiai vetőmagtermesztés, az ökológiai gyümölcstermesztés és az ökológiai állattenyésztés kérdései is. Cégünknek nagyon fontos az ökológiai gyümölcstermesztés, célunk, hogy minél több emberhez eljussanak bio termékeink is.

A konferencia egyik kerekasztal beszélgetésén részt vett cégünk, a Szatmári-Ízek Kft. ügyvezető igazgatója, Gulácsi Mihály Úr is. A beszélgetésben az ökológiai gyümölcstermesztés kihívásairól esett szó.

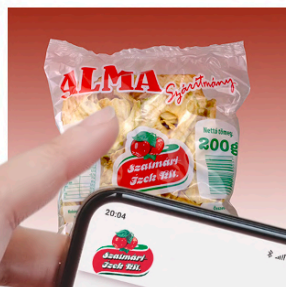






# Szatmári- Ízek Rt. webshop

[szatmari-izek.shop.hu](http://szatmari-izek.shop.hu)



[szatmari-izek.hu](http://szatmari-izek.hu)



[suligyumolcs.hu](http://suligyumolcs.hu)



@szatmariizek



***Ez csak természetes!***