

Húsvéti húsokra hangolódás – az egészséges táplálkozás jegyében

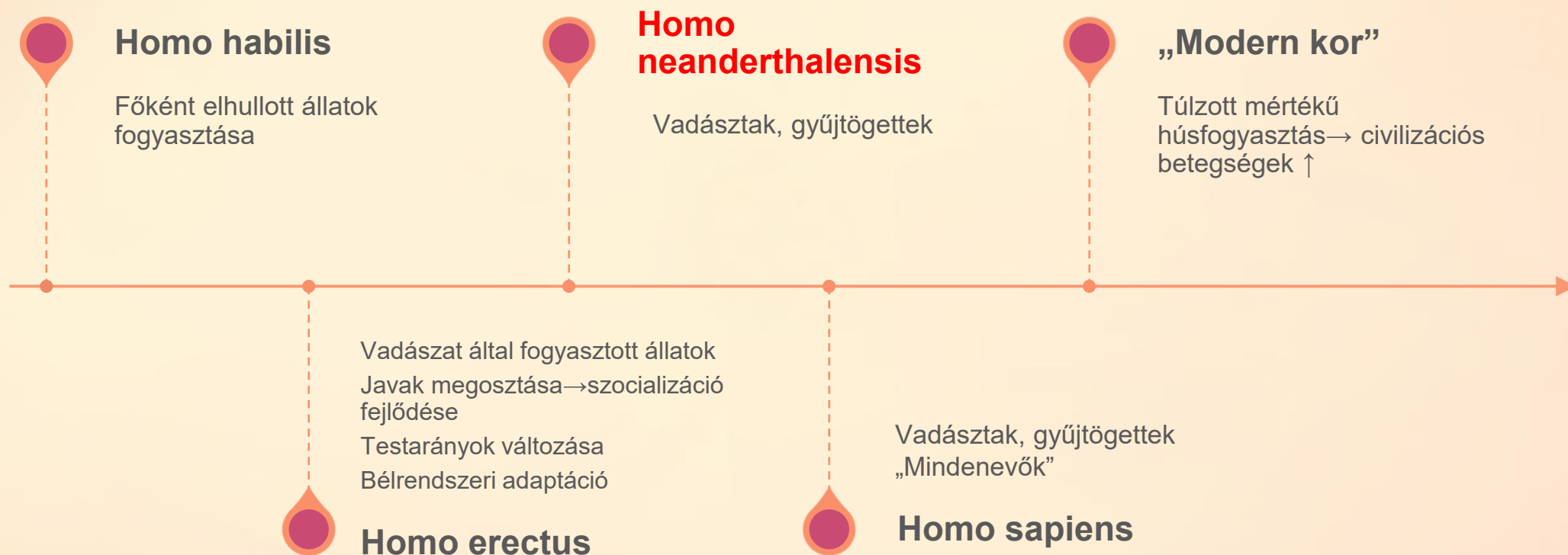
Vincze-Bíró Andrea



- Magyar Húsiparosok Szövetsége Húsvéti Sajtótájékoztató
- 2026.03.18



A kezdetek



Genetikai adaptáció a húsfogyasztáshoz

- A húsfogyasztáshoz való genetikai alkalmazkodás „hús adaptív gének” (MAGs)
 - APOE gén: E2 variáns idősödéssel csökkenti az Alzheimer kór és CVD kialakulásának esélyét
 - A húsokban jelen levő kórokozók és a humán immunrendszer kölcsönhatása → immunreakciók változása
- Hús L-karnitin tartalma → mikrobiom → trimetil-amin → trimetil-amin-N-oxid (TMAO) → egerekben érelmeszesedés (mindenevőkben magasabb a szintje)
- Ízérzékelésen is „nyomot hagyott” → ízpreferenciákat befolyásolja



Kedvező tápanyag- összetétel



Teljes értékű fehérjeforrás (17-20%)



vasforrás



Na, Mg, K,



A-, B-vitaminok (B₁₂ vitamin)



Magas víztartalom (sovány/kövér/fiatal/idős), romlandóság



húsbázisok → jellemző íz (gyomornyha irritáló lehet)

+

Koleszterintartalom
Telített
zsírsavtartalom

Különböző húsfélék összehasonlítása

Bárány/Juhhús
Fehérje:19,7g
Zsír:12,7g

	Sertés	Marha	Baromfi	Hal
Fehérje	21 g/100 g	20 g/100 g	Cs. mell: 24,7 g/100 g Cs. comb: 20,9 g/100 g Pulyka comb: 21,2 g/100 g	16-21 g/100 g
Zsír (függ a felületi zsiradéktól és bőrtől)	Comb, karaj: 1-5 g/100 g Csülök:23 g/100 g Lapocka:10 g/100 g Telített zsírsavak	Bélszín:1 g/100g Hátszín: 5-8 g/100 g Lapocka: 2-9 g/100 g	Cs. mell: 1 g/100 g Cs. comb: 5,2 g/100 g Pulyka comb: 9,2 g/100 g Telítetlen zsírsavtartalma nagyobb	EPA, DHA
Egyéb	Zsír az izomzatot átszővi (pl. tarja, csülök)	Zsírjában faggyú Magas extraktívanyag-tartalom	Kevesebb kollagén, zsír bőr alatt vagy hasüregben	Ca, P, I-ban gazdagabb Magas víztartalom (romlékony)



Húsk helyén az étrén

Minél változatosabban
Zöldségekkel kombinálva
„húsfaktor” → Fe felszívódás
hatékonyabb nem hús eredetű
élelmiszerből

Mértékletesen (adagnagyság,
fogyasztási gyakoriság)

1 adag kb. 10 dkg (1 tenyérnyi
szelet)

Heti 350-500g vagy napi 70 g
World Cancer Research Fund:
500 g>hét

Feldolgozott húsok



Zöldségek és húsok kombinációja



- Rakott, töltött ételek
- Zöldséges húsgombóc
- Hússal töltött kaliforniai paprika
- Cukkini csónak darált hússal
- Pataki tálban együtt sütve zöldség + csirkecomb
- Hasselback csirke „zsebeibe” zöldségek
- Pörkölt mellé savanyúság

Vajon...

- *Meg kell mosni a húst az előkészítés előtt?*
- *„Aki nem eszik húst, egészségesen...”*



A húsvéti sonka

Füstölt, pácolt, gyorspácolt

- Magyar Élelmiszerkönyv előírásai
- Sertés combja, lapockája
- Füstölés:
 - Keményfa közvetlen elégetésével történik
 - Hideg – meleg- forró füstölés
 - A termék jellegzetes ízt, színt kap, eltarthatósága nő
- Pácolás
 - Lassú pácolás:
 - több hét, hónap
 - Sót, nitríteket, nitrátokat tartalmazó oldalba merítik vagy felületét dörzsölik be
 - Gyors pácolás:
 - Gyorsabb „érés”, kevesebb idő
 - Páclevet injektálnak a termékben
 - Íz, szín, konzisztencia (puhítás) kialakulása, tartósítás

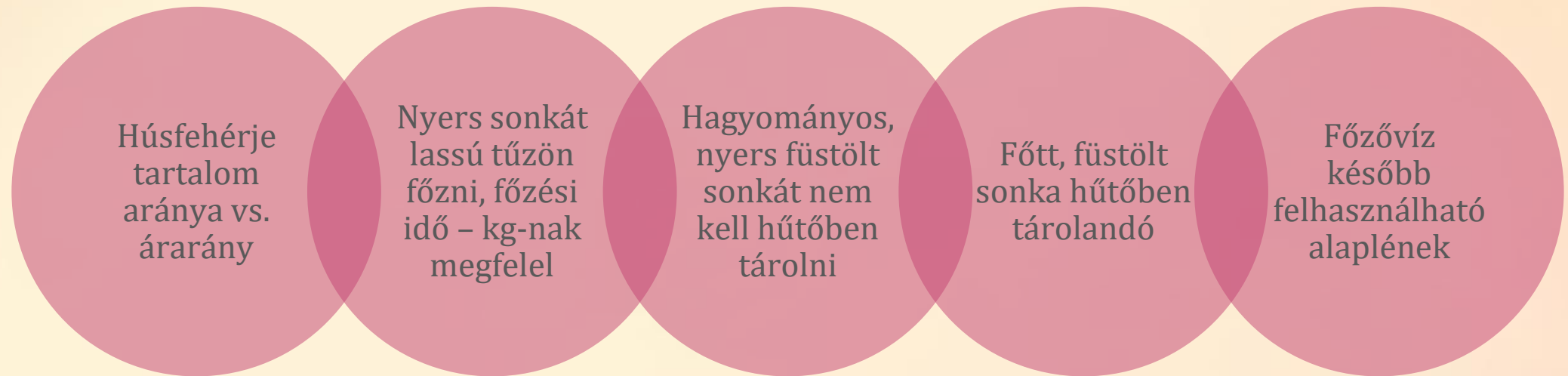


Minőségi szempontok

- Vágóállat minősítés, mint kereskedelmi osztályba sorolás
- Húsossági kategória jelölésére SEUROP betűsor
 - Sertésnél hátsó csülökre vagy combra pecsételik
 - Marhánál a hátra és a lapockára
 - Ha nem pecsét, akkor papírt használata-a test több pontjára ragasztják



Gyakorlati tippek



Nébih

„A karácsony ünnepénél még kívánatosabb a húsvét. Amott csak a kalács kínálkozik, de itt már a "hús" kecsegtet. Aligha van a világon a magyaron kívül más nyelv, mely a feltámadás dicső ünnepét a hússal tisztelje meg.”

/Jókai Mór/

Köszönöm a figyelmet!