

Az Okos Élet natúr (inulindús) biocsicsóka-sűrítmény felhasználhatósága az otthoni konvhatechnikában

Tapasztalatok és ajánlások

Egy élelmiszer-tudományos fejlesztés, amely „tiszteletben tartja” a szabad választást

Az Okos Édes biocsicsóka-sűrítmény natúr, ízesítés nélküli, kíméletes vákuumbepárlással készített, koncentrált, kiemelt gyógyhatású biotáplálék, hazai tudományos termékfejlesztés.

A termék kifejlesztését követően kérdés volt számunkra, mennyire lesz elfogadható a termék íze a hazai fogyasztóközönség számára, azonban úgy döntöttünk, **nem** élünk az élelmiszeripar által kínált számtalanféle ízesítő- vagy aromaanyag egyikével sem, és még a természetes formában lévő illetve természetazonos aromaanyagokat sem alkalmazzuk.

Oktatásainkban és könyveinkben gyakran jelezzük a fogyasztói befolyásolás különböző eszközei között az ízesítés, aromákkal dúsítás, és egyéb tudatos íz- és illatmódosító tevékenység hatásait, hátrányait, ezért is gondoltuk úgy, hogy az ízesítés terén a **szabad választást** meghagyjuk a Fogyasztók számára, így mindenki **házilag** megtalálhatja a módját, miképpen tegye fogyaszthatóbbá, **ízletesebbé** e terméket, egyéni igényei szerint.

Meghagytuk tehát a terméket ízesítés nélküli, natúr formájában, és abban bízunk és bízunk, Fogyasztóink fantáziadúsan meg tudják oldani a felhasználást és rendszeres otthoni fogyasztást.

Fő célkitűzésünk: a betegségmegelőző és gyógyhatású biotáplálék

A natúr termék kifejlesztésének alapvető **célkitűzése** az volt, hogy magas tápértékű, kiemelten betegségmegelőző tulajdonságú, adalékanyagokat nem tartalmazó termék álljon elő, mégpedig hazai bionyersanyagból, kíméletes és korszerű eljárással, és e cél megvalósult.

Emellett célunk volt a témával kapcsolatos szakirodalom közzététele is könyv formájában, így megismerhető, miért is hasznos a csicsóka, illetve az abból készített koncentrált biotáplálék. (Az *Édesítsünk okosan – a kristálycukortól a gyógyító édességekig* című könyv is megjelent).

Az alapcél tehát az volt, hogy a szakmában előnyös hatásairól ismert „kísérleti modellanyagból” végre **mindenki számára elérhető** készítmény álljon elő, melynek gyógyhatásairól a fogyasztó megfelelő tájékoztatást is kap.

Bár próbáljuk a fogyaszthatóságot és ízhatásokat is figyelembe venni, de e termék élvezeti értéke – jellegéből adódóan - egy határon túl nem emelhető (karamellizálással, cukrozással vagy egyes aromákkal javítható volna az ízhatás, de ezekkel a korábbi okokból nem élünk). A csicsókagumóban lévő nagyobb mennyiségű inulinnak édeskés íze van, emellett a kis mennyiségű fruktóz és egyéb ízanyagok, valamint a technológiai művelet (vákuumbepárlás) komplex, „csicsóka-jellegű” ízkaraktert kölcsönöznek a sűrített terméknek.

Természetesen mi magunk is örülünk, ha egy termék nemcsak kiemelten egészségvédő, hanem ízletes is, és bízunk abban, hogy a - jelenleg még fejlesztés alatt lévő - fruktózdús, édes biocsicsóka-sűrítmény már sokkal kellemesebb, ízletesebb lesz, mint natúr „testvére” (betegségmegelőző- és gyógyhatásában a natúr termékfajta sokkal előnyösebb). Maguk a kutatóintézetek is előre jelezték, hogy a natúr csicsókakészítményeknél **jellegetes** ízhatás várható, és a fogyasztó kedveltség is nehezen becsülhető, bár a szakirodalom a csicsókasűrítményeket - a többi édes ízkarakterű anyaghoz képest - **semlegesebb, mellékízmentesebb** anyagként tartják számon (hő és egyéb hatásokra nem szenved ízváltozást, **stabil** anyag, íze általánosan elfogadható).

Visszajelzések a termék ízével kapcsolatban

A termék forgalomba helyezésekor tisztában voltunk azzal, hogy nem kifejezetten élvezeti cikkről van szó, de a kiemelt gyógyhatásokra tekintettel bízunk abban, hogy a tudományos kutatások eredményei sokakban felkeltik az **érdeklődést** a házilag megtermelt csicsókával és a natúr biocsicsóka-sűrítménnyel kapcsolatban.

Külön öröm számunkra, hogy hazánkban egyre többen készek arra, hogy egészségük megóvása érdekében **szóba álljanak** új megoldásokkal, tudományosan és tapasztalati úton is igazolható szakmai eredményekkel, olyan gyógyhatású anyagokkal, melyek fogyasztásakor nem az élvezeti érték (íz, aroma) a fő szempont.

Ennek köszönhetően a natúr terméket az elmúlt hetekben igen sokan kipróbálták, fogyasztották, amit ezúton is nagyon megköszönünk.

Számos visszajelzést kaptunk a termék ízével kapcsolatban is (az élettani hatásokról külön leírást közöltünk honlapunkon). Fogyasztóink egy része – főleg az idősebb korosztály – önmagában is **megszokhatónak**, elfogadhatónak tartja a natúr termék ízét, sőt több esetben kifejezett kedveltségről számoltak be, és melaszhoz, csíramáléhoz hasonlították. Mások szerint a termék ízét **szokni kell**, de 1-2 hét után már teljesen elfogadhatóvá vált a jellegzetes, édeskés íz. Csak viszonylag kevesen jelezték vissza, hogy számukra rendkívül szokatlan vagy nem élvezhető a termék, így rendszeresen, de nem önmagában fogyasztják.

Alapvetően mindenki édeskésnek ítélte a termék alapízét, azonban az alapízhez társuló csicsóka-jelleg eltérő véleményeket hozott. Tulajdonképpen a visszajelzések széles palettájával állunk szemben, az esetek döntő részében azonban pozitívnak tartjuk a visszajelzéseket (önmagában is elfogadható, fogyasztható). Természetesen azon fogyasztóink számára is **van megoldás**, akik a csicsóka jellegzetes ízét hordozó biotáplálékot nehezen tudják megszokni.

Javaslatok az otthoni felhasználásra avagy korlátlan lehetőségek a konyhában...

A natúr biocsicsóka-sűrítmény íze megszokható és elfogadható, így legtöbb esetben az önmagában való fogyasztást javasolhatjuk, étkezések előtt 20-25 perccel (fogyókúra esetén), vagy étkezések közben illetve után (éhségvágy csökkentés, vércukorszint beállítás, számos egyéb jótékony hatás elérése érdekében).

Amennyiben ez nem megvalósítható, **sok egyéb felhasználási mód** is létezik, sőt voltaképpen ez adja a termék igazi jelentőségét. Nem szükséges ugyanis a sűrítményt önmagában fogyasztani, hanem számos ételféleségbe **belekeverhető**, így íze teljesen elfedhető, vagy ízesítőanyagokkal élvezhetőbbé tehető.

Főzhető-süthető is, hiszen a benne lévő anyagok a hőkezelést is jól bírják (hőhatár:130-140 Celsius fok). Lényegében csak az egyéni fantáziától függ, ki hogyan tudja mindennapi rendszeres étkezésébe beépíteni és így gyógyhatásaival a mindennapokban élni.

Egyes fogyasztóink **növényi tejekbe** (pl.: rizstejbe, szójatejbe, zabtejbe, diótejbe, mandulatejbe stb) keverték és önmagában vagy fruktózzal, esetleg kevés mézzel ízesítve fogyasztják, mely – a tapasztalatok szerint – ízletes, enyhe karamelles jellegű ízhatást ad. Mások kevés karobbal (szentjánoskenyérmag liszt) és vízzel elkeverve krémszerű anyagként fogyasztják, szintén fruktózzal édesítve. Gyermek számára banánnal, gesztenyepürével, diókrémmel, stb is vegyíthető (vízben, vizes alapú rendszerekben oldódik).

Ezen felül levesekbe, főzelékekbe, készételekbe, egytálételekbe tehető, pürékhez, krémekhez, habokhoz, kásafélékhez, müzlikhez, fasírozottakhoz (feltétekhez), és egyéb ételekhez adható (adagonként 1-2 mokkáskanállal), így **prebiotikus**, egyenletesen felszívódó, „diabetikus”, betegségmegelőzést szolgáló készételekhez, mártásokhoz vagy krémekhez

jutunk, melyek a csicsókasűrítmény gyógyhatásait is hordozzák.

Szintén jól felhasználható házi készítésű **kenyerek, pékáruk** tésztájához, száraztészta készítéséhez adagolva, így nemcsak egészségesebb, hanem hosszabb ideig elálló, tartósabb termékhez is jutunk (cukorbeteg, szív- ízületi- és bélbeteg számára javasolható pékáruk).

Az **édes ízű házi sütemények, kekszek** esetében használata kifejezetten javasolt (tésztához keverve), a szénhidrát anyagcsere szabályozása, a bélflóra egyensúlya és egyéb okok miatt (inzulinszint emelkedésének lassítása, egyenletes vércukorszint, cukorbetegség megelőzése, súlycsökkentő diétákban zsírszövet felhalmozódásának gátlása, Lactobacillus és bifidobakterium törzsek szaporodásának elősegítése stb.)

Összességében az *Okos Élet natúr biocsicsóka-sűrítmény* **sokoldalúan** felhasználható a mindennapi otthoni konyhatechnikában, így nemcsak azon Fogyasztóink számára hasznos, akik önmagában megkedvelték és fogyasztják, hanem azok számára is kiaknázzhatók a gyógyhatásai, akik önmagában valamilyen okból nem fogyasztják, de **egyedi orvosi biológiai hatásaival** élni kívánnak.

Jó egészséget kívánunk!

Tóth Gábor
okl. élelmiszer-ipari mérnök