

A 2010 ŐSZÉTŐL HAZAI FORGALOMBA KERÜLŐ BIOCSICSÓKA-SÚRÍTMÉNYEK

FŐBB JELLEMZŐI, HATÁSAI

• HASZNÁLATI TANÁCSOK •

(Részlet a hamarosan megjelenő, egészséges édesítési módokról szóló kiadványból)

- A **biocsicsóka-súrítmények**nek két fő fajtája van, amelyek ízükben, használatukban és hatásaikban eltérőek, ezért egymással nem helyettesíthetők. Emiatt (főként a tulajdonságok és hatások tekintetében) is különbséget kell tennünk a készítmények között, illetve ez magyarázza, miért van szükség kétféle csicsókasúrítményre.
- A piacon ilyen jellegű termék igen kevés van, a külföldi sűrítmények ára általában kevésbé megfizethető, a hazai átlagos jövedelemszintet alapul véve. Népegészségügyi szempontból igen hasznos volna e termékek széles körű elterjedése.
- A kétféle terméktípus a következő:

1. „OKOS ÉLET” biocsicsóka-súrítmény, natúr, inulindús

- Kizárólag ökogazdálkodásból származó csicsókából, adalék anyagok nélkül készülő, inulint tartalmazó (az inulintartalma mintegy 50%-os – ez adja az igazi értékét, koncentrált inulinforrás, és mint ilyen, páratlan), nem hidrolizált, prebiotikus hatású, számos betegségre nézve (elhízással összefüggő betegségek, szív- és érrendszeri betegségek, cukorbetegség, rákbetegségek, gyomor- és bélbetegségek, ízületi betegségek, fogbetegségek, csontritkulás, májbetegségek stb.) preventív, betegség-megelőző tulajdonságú, ásványianyag- és nyomelempótlást segítő biotáplálék, valamint gyógyulást segítő, 100%-ban természetes, növényi alapú készítmény.
- Fruktóztartalma csekély. Édeskés íze ellenére inzulintermelést nem vált ki, a benne lévő inulin – mint nagy molekulájú rostanyag – érintetlenül halad át a tápcsatornán, majd a vastagbélben csak a hasznos mikroflóra hasznosítja. Alkalmos céltotán a hasznos *Bifidobacterium* és *Lactobacillus* törzsek szaporodásának elősegítésére. Fogókúrázóknak igen előnyös, teltségérzést fokozó hatású.
- A mindennapi fáradékonyság leküzdésére, az idegrendszeri státus és általános közérzet javítására, fertőzésekkel szembeni ellenálló képesség növelésére használható.



- A csontanyagcserét javítja – a bélflóra kalcium- és magnéziumionizáló és egyéb hatásai miatt –, így csontritkulásos betegeknek és változókorban lévőknek is előnyös.
- Tejfehérje-, tejcukor-, tojás-, glutén-, szójafehérje- és virágpormentes, ételallergiások és -intoleránsok, valamint pollenérzékenyek is fogyaszthatják. Kisdedeknek egyéves kortól adható, gyermekek, fiatalok, felnőttek és idősek számára is hasznos, sportolóknak előnyös energiaszabályozást biztosít (inulin), egyéb élelmiszerekkel együtt. Ásványianyag- és nyomelempótlást szolgál a téli időszakban is. Alkalmazása során figyelembe kell venni az egyéni tűrőképességet (esetleges flatulens hatás).
- Barnás színű, sűrű, mézszerűen folyó, kellemes, édeskés, zamatos, karamellhez hasonló ízű, szerves savakat is tartalmazó készítmény. Fogyasztható étkezés előtt kb. fél órával egy teáskanállal, éhségérzet csökkentésére, illetve étkezés közben vagy után, a bélrendszeri státus javítására és számos más előnyös hatás elérése érdekében. Használata során ügyeljünk arra, hogy közvetlenül gyümölcslebe ne keverjük, de gyümölcsös gabonareggeliek – és bármilyen sós főétel – mellé fogyasztható, élet-tani hatásának változása nélkül.
- Erjesztő hatása a gyomorban nincs, hamar továbbjut a belekbe, gyomoremésztést nem igényel.
- Ajánlott mennyisége az egyéni bélrendszeri toleranciától függően 20-30 gramm. (2-3 teljes teáskanál, elosztva a főétkezésekhez. 1 teáskanálnyi = kb. 10-12 gramm.)
- Egy 220 ml-es kis üveg (230 gramm sűrítmény) általában 10-12 napig elegendő, napi, rendszeres fogyasztás esetén.
- Mindennapos fogyasztása hasznos, javasolható, de szintén megfelelő például heti 3-5-szöri bevitele. (A rendszeresség megtartása fontos.) Természetesen az is megfelelő, ha kis szüneteket tart valaki, de havi rendszerességgel kapjon a szervezet az értékes tápanyagokból és inulinból. Ez esetben is (pl. havi 1 kis üvegnyi termék) is már

érezhető hatással lehet a szervezetre. Az időnkénti, ritkább, vagy lökészerűen alkalmazott bevétel is jó lehet (különösen ajánlható ez antibiotikumkezelések, parazitás vagy bakteriális bélfertőzés, illetve vírusos fertőzések után), bár hatása vélhetően elmarad a napi, illetve hetenkénti többszöri fogyasztás hatásaitól, hosszú távon.

- Ne feledjük, nem csak kúraszerűen alkalmazandó tápanyag-kiegészítőről, hanem sűrített bioélelmiszerről, egészségvédő táplálékról van szó (koncentrált formában), így – mértéktartóan használva – ugyanúgy fogyasztható, mint maga a nyers csicsókagumó, vagy bármely, csicsókából otthon készített étel. A natúr csicsókásűrítményt főként rendszeres, viszonylag kisebb mennyiségű fogyasztásra fejlesztették ki: a jótékony hatásokat optimálisan produkálja a szervezetben. Alkalmazását több szempontból is jól kiegészíti „édes testvérének” fogyasztása, különösen aktív életet élők, sportolók, intenzív, illetve kitartást igénylő fizikai és szellemi munkát végzők, gyermekek és fiatalok, valamint idősebbek esetében.

- Jellege miatt a termék állás közben üledéket képezhet, ami a felhasználhatóságot nem befolyásolja. A készítmény barnás színét a termékben lévő sötétebb színű héjrészek (tisztítás, dörzshámozás és tisztítás után a gumók felszínén maradnak, rostanyagként viselkednek), és az ún. enzimes és nem enzimes barnulási termékek okozzák, melyek a finomítatlan jelleg és adalékanyag-mentesség miatt állnak elő, a termék beltartalmi értékét és egészségügyi hatásait nem befolyásolják. (A finomítási folyamatok a termék táplálkozásbiológiai értékéből jelentősen levonnának, emiatt a gyártás során nem alkalmaznak finomítási műveleteket.)

2. „OKOS ÉDES” biocsicsóka-sűrítmény, édes, fruktózdús

- Kizárólag ökológiai gazdálkodásból származó csicsókából, adalékanyagok nélkül készülő, magas fruktóz-, ásványianyag- és nyomelemtartalmú, erősebben édes, de nem émelyítő, szerves savakat tartalmazó, az édességvágyat jól kielégítő, teltségérzést fokozó, 100%-ban természetes, növényi alapú, hidrolizált biotáplálék. Az inulin hasítása révén előálló gyümölcscukor jellemzően édes ízt ad e terméknek, így képes helyettesíteni a finomított répacukrot. Ízét és illatát a karamellához, szilvalekvárhoz vagy hecsedlilekvárhoz hasonlítják, sűrű, mézhez hasonlóan folyékony, barnás színű termék. Inulint is tartalmaz, de jóval kisebb mértékben, mint a natúr fajta. Vitamin-, ásványianyag- és nyomelem-, valamint pektintartalmában azonosnak tekinthető a natúréval.

- A természetes édesítőanyagok körében is a leghasznosabb, legmagasabb táplálkozás-élettani értékű termékek közé tartozik. Erősebb édes íze ellenére napi 30–80 gramm

mennyiségben nem igényel inzulint a hasznosítása, így nem okoz ingadozó vércukorszintet, illetve nem jellemző a hiperinzulinizmus jelensége sem. A fruktóz és a szabályozó anyagok összetett hatásmechanizmusai révén fogyaszthatják fogyni vágyók, szív- és érrendszeri betegek, és enyhíthetik édességigényüket a rákbetegek, ízületi betegek és májbetegek is e termékkel.

- Cukorbeteg (1. és 2. típusú) is fogyaszthatják, hasnyálmirigyet kímélő, szövődményeket enyhítő hatása miatt (magas káliumtartalmú, segíti a vérnyomás-szabályozást, koleszterincsökkentő, húgysavcsökkentő, májtisztító, védi a hasnyálmirigyet stb.). Kíméletes energiaforgalmat biztosít, kiegyensúlyozza a sóháztartást. Fogszuvasodást okozó hatása csekélyebb, mint a szacharóze és a glükóze. Tejfehérje-, tejcukor-, tojás-, glutén-, szójafehérje- és virágpormentes, hasonlóan a natúr fajtához.

- Az édes ízt kedvelők, illetve édességekhez kötődők számára egészségvédő alternatívát kínál. Főként betegségmegelőző szerepe kiemelendő, de betegek cukor- és zsírsanyagcseréjét is optimálisan szabályozza. Mértékkel fogyasztva a mindennapok hasznos kelléke, „a jövő okos édessége”. Az agyi és idegsejtek kíméletes táplálásának eszköze, a hosszú távú szellemi-lelki stabilitás előmozdítója. Kitartó teherbírást igénylő fizikai és szellemi munkánál, aktív sporttevékenységnél szerepe kiemelkedő az izommunka fenntartásában, a glikogénraktárak gyors feltöltésében.

- Specialitása abban is tetten érhető, hogy miközben korszerű „sporttáplálék”, a könnyű fizikai munkát végzők számára sem okoz fölösleges többletenergiát vagy túlsúlyt, a később megadott ajánlott bevételi mennyiségeket alapul véve. Ugyanígy orvosok, ügyvédek, tanárok, gépjárművezetők (busz- és taxisofőrök), éjszakai műszakban dolgozók, vizsgaidőszakban lévő egyetemisták számára is kitűnő és egyenletes energiaforgalmat bonyolító biotáplálék, sejtáplálék.

- A legyengült szervezet erősítésére, roborációjára, műtétek vagy betegségek után az ellenálló képesség fokozására alkalmas. Soványabb testalkatú emberek számára segíti az energiaellátást, hasznos tápanyagforrás. Túl alacsony vércukorszint esetén az energiaforgalom optimalizálását is elvégzi, biológiai úton „energetizál”. Támogatja a jó közérzetet, a stabil idegrendszeri státus megvalósulását, egyéb tényezőkkel együtt.

- Ásványianyag- és nyomelempótlást biztosít, a hiányállapotokat csökkenti, téli időszakban is. Hideg időben is hasznos energia- és hőszabályozó hatású.

- Fogyasztható gyümölcsökkel, savanyú típusú élelmiszerekkel együtt is. Inkább édes íz karakterű étkezések mellé vagy utána javasolható (pl. gyümölcsös gabonareggeli, müzlifélék stb.). Általában ugyanúgy és ugyanakkor használhatjuk, mint

a legtöbb édesítő anyagot, mézet, aszalványokat. Sós ízkarakterű ételek mellé vagy után kevésbé javasoljuk (ezek esetében a natúr fogyasztása hasznosabb).

- Jó tapasztalatokat írtak le az étkezések előtt mintegy 25-30 perccel, étvágycsökkentő célból való fogyasztásakor, elhízottak illetve falánksággal küzdők körében (nem indít be gyomoremésztést, gyorsan áthalad a gyomron). Gyomorban, más ételekkel együtt fogyasztva, erjedési folyamatot kevésbé indukál, mint a szacharóz és a glükóz. Kirándulások, szabadidős tevékenységek során hasznos és kíméletes energiapótló. Gyermekek és fiatalok, valamint stresszes életet élők egészséges tápláléka. Alkalmos édes, egészségvédő, diabetikus, fogyókúrás sütemények, édes pékáruk készítéséhez, biológiai értékük és ízük sütés-főzés során is megmarad.

- Flatulens, gázképző hatása nem jellemző, alacsony inulintartalma miatt. (A fruktóz-nak is lehet enyhe gázképző hatása.) Hatásait és élettani előnyeit jól kiegészíti a natúr termék fogyasztása.

- Napi javasolt adagja szintén kb. 20-30 gramm (2-3 teáskanál), de elfogadható a nagyobb mennyiség, 40-50 gramm napi bevitel is, ami 2-3 evőkanálnak felel meg, elosztva a nap folyamán. (Dr. Angeli István korábban forgalomban lévő hasonló termékének orvosi javaslatában napi 60 grammot javasol a betegeknek, ami 4 evőkanálnak felel meg.) A fruktóz-dús csicsókasűrítmenyből tehát többet fogyaszthatunk, mint a natúrból, de hatásait mértéktartó használat esetében fejt ki, így a túl nagy mennyiségű bevitel elkerülendő.

- Mivel édesítő ereje a méznél és répacukornál nagyobb, emellett kellemes zamata van, hamar teltségérzést vált ki, általában nem kívánunk belőle sokat. A termék, jellege miatt, állás közben üledéket képezhet, ami a felhasználhatóságot nem befolyásolja.

A termékekről és az egészségvédő édesítésről szóló könyvről, az aktuális árakról érdeklődni lehet a következő elérhetőségeken:

- Honlapok: www.tudomanyeseletmod.hu; www.ujeletmod.hu
- E-mail: taplalkozas@gmail.com
- Mobil: 06-20/772-2220 (Tóthné Varga Melitta okl. élelmiszer-ipari mérnök, környezetvédelmi szakmérnök)
- A termékeket forgalmazza: Pilis-Vet Életmód Bt.
(a Biokontroll Hungária Nonprofit Kft. tanúsítványával)
Postacím: 2085 Pilisvörösvár, Kisfaludy u. 48.

Köszönetnyilvánítás

Ezúton mondunk köszönetet minden szakembernek, aki áldozatos munkájával és szakértelmével támogatta a csicsókatermékek kutatását, kísérleti gyártását és népszerűsítését, a kezdetektől. Köszönetet mondunk dr. Molnár Lászlónak és dr. Angeli Istvánnak, s mindazoknak, akik már 1950-től motiválták e munkát elméletben és gyakorlatban egyaránt, és azoknak is, akik az 1980-as évektől próbálták „utat törni” e kiemelkedő hasznosságú termékeknek. Szintén köszönetet érdemelnek azok a szakmai intézmények és feldolgozóüzemek, amelyek részt vállaltak a kísérleti termékek jellemzőinek kutatásában, fejlesztésében, illetve helyet adtak csicsókatermékek gyártására alkalmas kísérleti üzemeknek.

A jelenlegi korszerű csicsókasűrítmenyekkel kapcsolatos szakmai, tudományos-fejlesztői munkát a Budapesti Corvinus Egyetem Konzervtechnológiai Tanszéke és a Központi Élelmiszer-ipari Kutató Intézet (KÉKI) munkatársai segítették és segítik hosszú ideje, elméleti (szaktanács, szakmai publikáció stb.) és gyakorlati szinten (kísérleti gyártás modellezése, összetételi adatok mérése stb.) egyaránt: külön köszönetet mondunk dr. Barta Józsefnek és dr. Czukor Bálintnak, s a tanszék és a kutatóintézet segítőkész kutatóinak, tudósainak, szakembereinek.

Köszönetet mondunk a termelőnek és egyben feldolgozónak, gyártónak, Alberti Zsoltnak, aki nemcsak nagy területen termeszt a biocsicsókát, hanem kitartással és hivatástudattal dolgozott és dolgozik a csicsókatermékek bioalapanyagának termesztéséért, a termékek lehető legjobb minőségű előállításáért.

Az egyetemi kutatómunka és a termelői-feldolgozó tapasztalat, illetve az e téren tapasztalható önzetlen, segítőkész hozzáállás és összefogás nélkül e magas tápértékű termékek nem kerülhetnének a hazai élelmiszerpiacra ezekben a hetekben.

Minden szakembernek köszönet jár, akik a különböző szakterületek képviselőiként részt vettek a csicsókatermékek „újjászületésében”, és nem engedték, hogy a csicsókával kapcsolatos eredmények és kísérleti termékek „elsüllyedjenek” a világ „édes kavalkádjában”, a megannyi ipari termék sűrűjében.

Végül köszönetet mondunk azoknak is, akik a mai napig reménykednek abban, hogy a csicsókatermékeknek lehet jövője Magyarországon, és e készítmények hozzájárulhatnak a hazai egészség tudatosság növekedéséhez, a jobb életminőség, valamint konkrét számokban, adatokban (mind a vérképet, mind a megbetegedési statisztikákat illetően) is mérhető egészségügyi javulás megtapasztalásához.