

# A biocsicsóka-sűrítmények főbb jellemzői, hatásai és használatuk

(Részlet az *Édesítsünk okosan!* című, egészséges édesítési módokról szóló kiadványból)

A **biocsicsóka-sűrítmények**nek két fő fajtája van, az inulindús (natúr), valamint a fruktózdús. E két fajta termék ízében, használatában és hatásaiban eltér egymástól, ezért egymással nem helyettesíthető. Emiatt (főként a tulajdonságok és hatások tekintetében) is különbséget kell tennünk a kétfajta készítmény között, illetve ez magyarázza, miért van szükség kétféle csicsókasűrítményre.

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.

Jelenleg (2011 március-április) még csak a natúr vagy inulindús termék kapható hazai forgalomban, a fruktózdús termék kutatói-fejlesztői munkája folyamatban van.

A kétféle terméktípus tehát a következő:

## 1. „OKOS ÉLET” biocsicsóka-sűrítmény, natúr, inulindús

Kizárólag ökológiai gazdálkodásból származó csicsókából, adalékanyagok nélkül készülő, mintegy 50% inulint tartalmazó, 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, betegségmegelőző 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. Alkalmas célzottan a hasznos *Bifidobacterium* és *Lactobacillus* törzsek szaporodásának elősegítésére. Fogyókúrázóknak 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 nyomelemforrásul szolgál a téli időszakban is. Alkalmazása során figyelembe kell venni az egyéni tűrőképességet (esetleges flatulens hatás).

Barnás színű, sűrű, krémszerű, édeskés, 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.

Erjesztő hatása a gyomorban nincs, hamar továbbjut a belekbe, gyomoremésztést nem igényel. Ajánlott mennyisége az egyéni bélrendszeri toleranciától függően 10-30 gramm. (1-3 teáskanál, elosztva a főétkezésekhez. 1 teáskanálnyi = kb. 10-12 gramm.)

Egy 230 g-os kis üveg általában 10-20 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 lökésszerűen 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 csicsókasűrítményt főként rendszeres, viszonylag kisebb mennyiségű fogyasztásra fejlesztették ki: a jótékony hatásokat optimálisan produkálja a szervezetben.

(Alkalmazását több szempontból is jól kiegészítheti a jövőben „édes testvérenek” fogyasztása, különösen aktív életet élők, sportolók, intenzív, illetve kitartást igénylő fizikai és

szellemi munkát végzők, gyermekek és fiatalok, valamint idősebbek esetében.)

A készítmény barnás színét a termékben lévő sötétebb színű héjrészek (tisztítás, dörzshámzás és tisztítás után a gumók felszínén maradnak, rostanyagként viselkednek), és az ún. enzimés és nem enzimés 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.)

Jelenleg még tudományos kutatói-fejlesztői munka alatt:

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

Kizárólag ökológiai gazdálkodásból származó csicsókából, adalék anyagok 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 szacharózé és a glükózé. Tejfehérje-, tejcukor-, tojás-, glutén-,

szójafehérje- és virágormentes, 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” lehet. 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 beviteli 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, sejttáplálék. 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.

Inkább édes ízkarakterű étkezések mellé vagy utána javasolható (pl. gyümölcsös gabonareggeli, müzlifélék stb.). Általában ugyanúgy és ugyanakkor használhatjuk, mint a legtöbb édesítő anyagot, mézet, aszálványokat. 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. Alkalmas 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 fruktóznak 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 fruktózdús csicsókasűrítmenyből tehát többet fogyaszthatunk, mint a natútból, de alapelvileg hatásait mértéktartó használat esetében fejt ki, így a túl nagy mennyiségű bevitel elkerülendő. (Legfeljebb napi 70-80 gramm, természetesen rendszeres fogyasztás esetén az előbbi adatok az irányadók.)

Mivel édesítő ereje akár a méznél és répacukornál is nagyobb lehet, 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.

(Az egészségmegőrző édességek kérdésköréről, a csicsókatermékek múltjáról, jelenéről és jövőjéről, valamint a biocsicsóka-koncentrátumok orvosi biológiai jelentőségéről bővebben olvashat az Édesítsünk okosan! című, nemrég megjelent könyvünkben)

**A termékekről (illetve az egészségvédő édesítésről szóló könyvről), azok beszerezhetőségéről, aktuális árairól érdeklődni lehet a következő elérhetőségeken:**

Honlapok: [www.tudomanyeseletmod.hu](http://www.tudomanyeseletmod.hu); [www.ujeletmod.hu](http://www.ujeletmod.hu)

E-mail: [taplalkozas@gmail.com](mailto:taplalkozas@gmail.com)

Mobil: 06-20/772-2220 (Tóthné Varga Melitta okl. élelmiszer-ipari mérnök, környezetvédelmi szakmérnök)

A termékeket forgalmazza: Pilis-Vet Életmód Bt. (Biokontroll Hungária Nonprofit Kft. által tanúsított)

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.

Szintén nagy köszönet jár a termelőnek és egyben feldolgozónak, gyártónak, Alberti Zsoltnak, aki nemcsak nagy területen termeszt a bio csicsókát, 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 egészségtudatosság növekedéséhez, a jobb életminőség, valamint konkrét számokban, adatokban (mind a vérképet, mind a megbetegedési statisztikákat illetően) is mérhető egészségügyi javulás megtapasztalásához.