

Receptverseny díjátadó 2013

Az étel gyógyít, ismerték ezt már a hunok is, akik nem is harcművészetükről, hanem orvosaikról voltak a leghíresebbek. A nemesi hun konyhák étrendjét ugyanis nem a szakács, hanem az orvos állította össze. Pontosan tudta melyik családnak mit kell ennie ahhoz, hogy ne legyenek betegek, vagy ha már azok: meggyógyuljanak. És az sem véletlen, hogy Dzsingisz kán unokája a hős Kublaj Kán két hétig nem aludt, így vezette seregét a harcba. Orvosa gondosan őrködött minden egyes falat mellett, úgy állította össze a kán menüjét, hogy ő és harcosai képesek legyenek erre az emberfeletti teljesítményre. Testsúlycsökkentő illetve testsúlymegőrző ételek receptjeit kerestük mi is, melyek segítséget nyújthatnak a testsúly normalizálásához, így a már kialakult betegségek kordában tartásához, illetve a gyógyuláshoz is.

A receptversenyre felszólítás diétás ételekre is utal, melyekből sokat profitálhat az a hatmillió hazai felnőtt túlsúlyos és elhízott és a mintegy egymillió cukorbeteg. Ha a recepteket kiadják, valószínű megvásárolják a könyvet és jórészüket el is készítik.

Bíztunk abban, hogy a receptek szerzői figyelnek kalória szükségletükre, és a kevesebb kalóriát tartalmazó ételeket részesítik előnyben, miközben nem marad ki étrendjükből a tészta, a hús, és a finom desszertek sem. Olyan recepteket vártunk, amelyek hozzájárulnak az egészséges étrendhez, és a betegségek megelőzéséhez is. Arra gondoltunk, hogy egyre többen lesznek azok a hölgyek és urak, akik élvezettel főzögetnek otthon és barátaiknál, receptjeiket egymással kicserélik, gasztronómiai élvezeteket gyűjtenek. Ők talán az Országos Receptversenyt jó alkalomnak vélik arra, hogy háztartásukból kilépve ország-világ előtt megmutassák magukat és ételeiket.

Nem számítottunk sok receptre, hiszen ez az egészséges receptek versenye, miközben a gurmandok egy része a legszaftosabb, legnehezebb ételek bemutatásával kérkedik. Mégis az egészségkultúra versenytársa lehet ezeknek, így örülünk a több mint 300 receptnek és a 210 pályázónak.

A MOMOT X. jubileumi Kongresszusán átadták az „Egészségünkre” receptverseny nyerteseinek díját. Az elmúlt 5 esztendőben nem fogyott, hanem sajnos tovább hízott a magyar lakosság. Annyira, hogy a hazai lakosság kétharmada túlsúlyos vagy elhízott: tízből hat ember esetében foglalkozni kell az elhízás következményeivel. Szomorú tény, hogy a túlsúly - elhízás a hazai felnőtt lakosság 60%-át érinti, még szomorúbb, hogy az Egészségügyi Világszervezet szerint a hozzá csatlakozó rizikófaktorok miatt is a 10 legsúlyosabb betegség közé tartozik. Hogy az elhízás mennyi bajt okozhat, azt már lassan minden kisiskolás tudja. Számos betegség forrása lehet, ilyen a cukorbetegség, a magas vérnyomás, a szív- és érrendszeri betegségek, de az ízületi bántalmak is közéjük tartoznak.

Éppen ezért írta ki közös Egészségünkre! elnevezésű receptversenyét a Magyar Obezitológiai és Mozgásterápiás Társaság, valamint a Kor Kontroll Társaság 2012 szeptemberében.

A díjazottak között van mesterszakács, dietetikus, kismama, de lipidológus szakorvos is. A zsűri az ételeket, és nem a beküldőket pontozta. Így jóleső meglepetéssel töltött el minden zsűritagot, amikor kiderült, hogy az első helyezett egy igazi food stylist. Hunyaddobrai Csaba 1982 óta hivatásos szakács, akit már pályája kezdetén különösen érdekelt a nyersanyagok összetétele, egészségre gyakorolt hatása. Neves budapesti éttermekben és szállodákban főzött olyan hírességeknek, mint Madonna, Michael Jackson, Antonio Banderas, Bill Gates, Helmut Kohl. Szaktudását és kísérletező kedvét különböző szakácsversenyeken, bemutatókon - mint például a kölni Anuga, Foodapest, a párizsi Sial'dor- is próbára tette.

Az elismerő okleveleket Dr. Bedros J. Róbert professzor a MOMOT alapító elnöke, a Szent Imre Oktató Kórház főigazgatója, valamint B. Király Györgyi a Kor Kontroll Társaság elnöke adta át.

A verseny nyertes receptjei és készítőik

1. Friss fűszerekben pácolt harcsafilé grillezve pirított mandulával, zöldséges hajdinával és fokhagyma mártással Hunyaddobrai Csaba
2. Rozsdás csirkemell rozsmaringos sütőtökkel Béres Andrea
3. Egyperces lisztmentes kenyér Dr. Beretei Istvánné
4. Kellevével göngyölt narancsos pisztráng fehérbab pürével Piazza Gabriella
5. Otthon sült fűszeres kenyér Fekete Krisztina
6. Reform szilváslepény Ecsediné Hortobágyi Orsolya
7. Napon érlelt paradicsomos cukkini salátaágyon Seregély István
8. Batyus hal Dr. Gaál Szonja
9. Málnás-kókuszos piskótatekercs cukormentes expressz málna fagyalattal.
Zellei Tünde:
10. Jércemell karottabundában Bazsalikomos köleskásával és mézes narancsmártással Kónya Zoltán