



Hol terem?

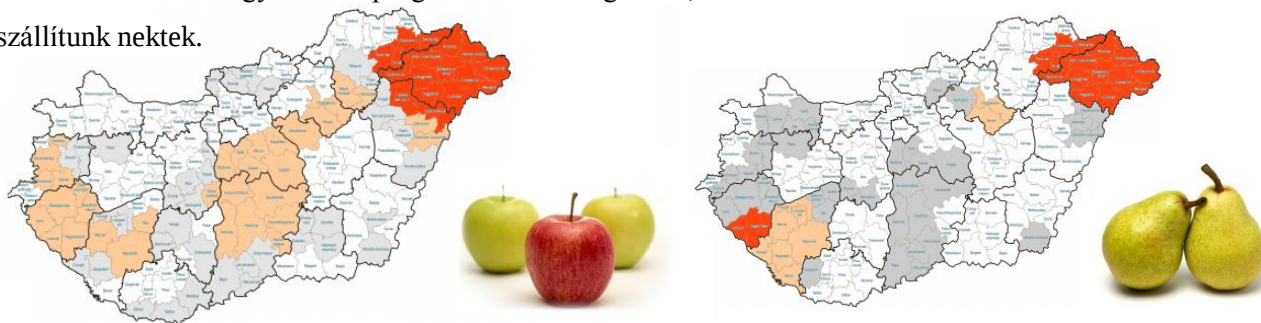
A következőkben Magyarország gyümölcs- és zöldségtermesztését tekintjük át. Megvizsgáljuk, hogy a jelentősebb gyümölcsünk és zöldségeink Magyarország mely termőterületeiről származnak, illetve összefoglaljuk, hogy az egyes gyümölcs és zöldségfélék hogyan segíthetnek megőrizni egészségünket, fittségünket, tehát hogy milyen kedvező élettani hatással bírnak a szervezetünkre.

Magyarország gyümölcstermesztése

Hazánk éghajlata és talajadottságai különösen kedvezőek a mérsékelt övi gyümölcsök termesztésére. Elsősorban az alma és a csonthéjasok termesztése terjedt el, bár a hűtőházak építésével a bogyósok termesztése is fellendült.

Az ültetvények legnagyobb része az Alföldön található, de jelentős ültetvények vannak a Dunántúlon és az északi megyék területein.

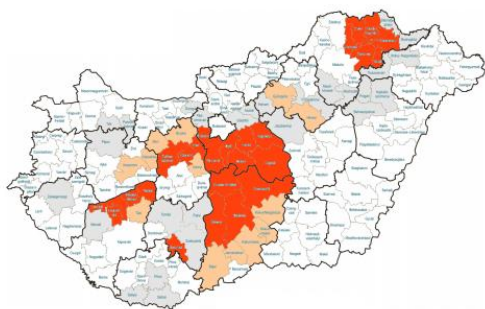
Az **almástermésűek (alma, körte)** a legfontosabb gyümölcsünk. Első számú termelési körzetük Szabolcs-Szatmár-Bereg megyében található, de jelentős ültetvények vannak az ország szinte egész területén. Az iskolagyümölcs program során Nógrádról, illetve Vámosmikoláról származó almát szállítunk nektek.



Az alma élettani hatásai: biztosítja a szervezet számára szükséges növényi rostokat, vitaminokat, ásványi anyagokat. Az alma rostban gazdag, ami csökkenti a bélrendszeri rendellenességek előfordulását, hatásos vértisztító és immunrendszer erősítő. Tele van C-, A-vitaminnal, flavoniodokkal és káliummal, ami jól tesz a szívünk egészségének.

A körte nem tartalmaz kiemelkedő mennyiségű ásványi sót vagy vitamint, tartalma azonban olyan összetételű, ami alkalmassá teszi a gyomor és vese panaszok enyhítésére. Ezen kívül a gyulladásos és emésztőrendszeri betegségekre is jó hatással van, illetve az átlagosnál nagyobb mennyiségű boront tartalmaz, ami a csontok és az izmok állapotára hat jótékonyan.

A **kajszibarack** legfontosabb termelési körzete a Duna-Tisza köze (Kecskemét, Nagykőrös, Cegléd



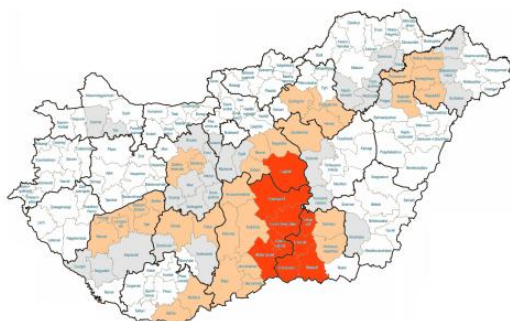
környéke). A többi nagy termőtáj Budapest körzetében, a Balaton környékén, illetve Borsod-Abaúj-Zemplén megye egyes területein alakult ki.



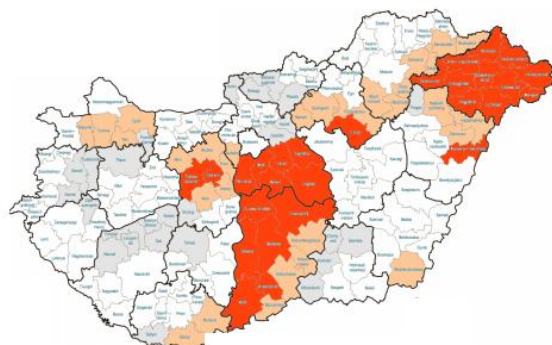
A kajszibarack rendkívül kedvező élettani hatásokkal bír. Serkenti az agyműködést, javítja a látást, növeli az ellenálló képességet. A csontok, szövetek újjáépítésében is fontos szerepet játszik. Fogyasztása növeli a sejtek élettartamát, fokozza azok tevékenységét.

Az **őszibarack** a Dunántúl kedvező fekvésű dombvidékein, az Északi-középhegység déli lejtőin valamint a Duna-Tisza közén a legelterjedtebb.

Az őszibarack kiemelkedően sok magnéziumot tartalmaz, e mellett káliumot, kalciumot és bórt is nyerünk belőle, amelyek egymás felszívódását segítik. Így az őszibarack segít a csontok egészségének megőrzésében, illetve a sejtek vízháztartásának fenntartásában. Kiváló tisztító hatású gyümölcs, tisztán tartja a bőrt, normalizálja a faggyútermelést. Enyhe hashajtó és vízhajtó hatása is van.



Cseresznye és meggy gyümölcsösök a Duna-Tisza közén, a Mátra és a Bükk déli lejtőin, a Budai hegységben, a Balaton körzetében, illetve Szabolcs-Szatmár-Bereg megyében találhatók.



A meggy mély bordó színe hihetetlen értékéről árulkodik, arról, hogy az egyik leghatékonyabb antioxidánsunk. A meggyben és a cseresznyében is megtalálható A, B és C-vitamin, valamint szelén. Jótékonyan hatnak a vérre és ezzel több nagy szerv (pl. máj, vese) munkáját serkenti, hat továbbá a szívre. Segítik az emésztés kiegyensúlyozását, az idegek működését is befolyásolják, valamint a hormonelégtelenség természetes úton való kezelésére is szolgálnak.

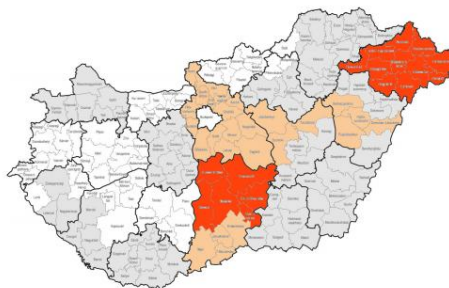
A **szilva** a legelterjedtebb gyümölcs, a gyümölcsfaállomány jelentős része szilvafa. Szinte az ország teljes területén megtalálhatók, de főleg a Duna-Tisza közén és a Nyírségben vannak jelentősebb ültetvények.

A szilva rendkívül gazdag káliumban, amely szabályozza, normalizálja a szív ritmusát és segít a test salakanyagainak kiürítésében.



Csökkenti a vérnyomást, valamint a vér

koleszterin szintjét is. Serkenti az emésztést és az egyik legjobb vértisztító hatású gyümölcsünk.



A **bogyós gyümölcsök** sajátos íz-, vitamin- és zamattartalmuk miatt a nemzetközi piacokon is keresettek. Nehezen szállíthatók friss állapotban, ezért fő termőközeteik a fogyasztópiacok körzetében, ill. tartósítóipari létesítmények közelében alakultak ki. Legnagyobb jelentősége a málnának van, fő termőközete Nógrád megyében található. A földieper termesztés országosan elterjedt, de főleg a kiskunsági és a szegedi körzet a jelentős



Bogyós gyümölcsünk, így a málna is, különleges hatásúak, mert sok ásványi anyagot és C-vitamint tartalmaznak. A málnát cukorbeteg és hólyagbántalmak ellen alkalmazzák. Vértisztító hatásai közé tartozik a vércukorszint és a magas vérnyomás csökkentése, a vér keringésének serkentése, a szív működés szabályozása.

A fentiekén kívül fontos gyümölcsünk még a **szőlő**, ami az egyik legrégebben termesztett növényünk. Magyarországon a szőlős területek nagy része a hegységek déli lábánál található, ahol nagyobb a besugárzás. Ezek a történelmi borvidékek is, mint pl. a tokaji, az egri, a villányi vagy a soproni. Újabb borvidékek települtek a Kiskunságba, de nem annyira a minőség, mint inkább a mennyiség szem előtt tartásával.



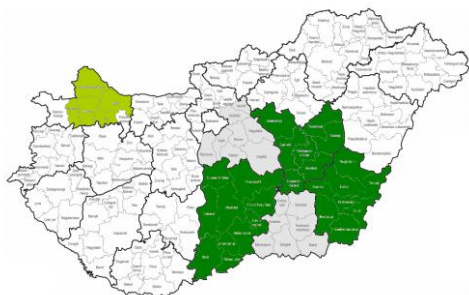
A szőlő teljes értékű táplálék, élettani hatása rendkívül kedvező. Ásványi anyagokban és gyümölcssavakban gazdag, így segíti a szervezet harmonikus működését. Igen nagy a vértisztító és az idegerősítő hatása, jó izomregeneráló és a bélbetegségeket is gyógyítja.

Magyarország zöldségtermesztése

Magyarország földrajzi környezete –talaj- és éghajlati adottságai- kedveznek a zöldségtermesztésnek is. A friss fogyasztás mellett a zöldség a tartósító ipar –konzerv- és hűtőipar- nyersanyaga is.

Magyarországon termesztett főbb zöldségfélék a következők:

A magyar **hagyma** kitűnik magas vitamin- és illóolaj tartalmával, rostjainak szilárdságával. Makó és



környékén a magas

napfénytartam miatt a fekete

mezősegi talajon kitűnő

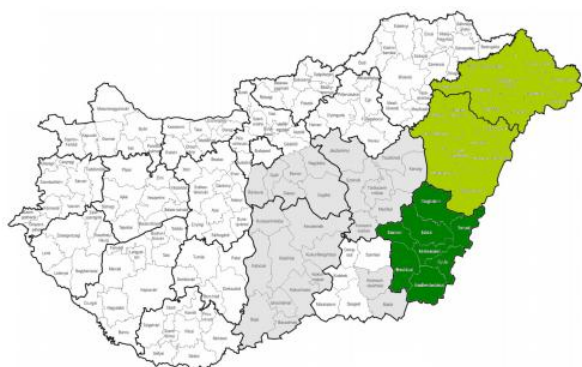
minőségű hagyma terem. Főbb

hagyma termőterületeink Bács-Kiskun, Jász-Nagykun-Szolnok és Békés megyében találhatók.



A fokhagyma a népi gyógyászat egyik alappillére. Kiválóan alkalmas koleszterin-csökkentésre, tisztítja a légutakat – öli a vírusokat és a baktériumokat – segíti az emésztést. A vöröshagyma igazi értéket nyers formában képvisel. Serkenti a belek mozgását és a vízkiválasztását. Meghűléses megbetegedéskor az erős illóolaj belégzése tisztítja a légutakat.

A **paradicsom** a lazább melegebb talajt szereti, kedveli a sok nedvességet, érés idején sok napfényre van szüksége. Termőterületei elsősorban a konzervgyárak mellett alakultak ki.



A paradicsom fogyasztása

igencsak elősegíti a szervezet

fejlődését és az izmok

erősödését. Tartalmának

köszönhetően megtisztít és erőt ad. Antioxidáns és rákellenes táplálékunk. Nemcsak kellemes ízű, de nagyon jó hatással van az egész testre.



A **burgonya** fontos táplálkozási és népelelmezési cikk, és egyben takarmány és nyersanyag is (keményítő- és szeszipar). Enyhén savanyú homoktalajt szereti a legjobban, főbb termesztési körzetek: Pest és Bács-Kiskun megye, Nyírség, Borsod, a Belső-somogyi homokhát, Nyugat-Dunántúl és a Kisalföld.



Káliumtartalma, A, C, és F vitamintartalma miatt értékes. Természetes vízajtó, emésztési zavarokra, gyomor- és bélbajokra kitűnő étel.

A **paprikát** szinte az egész ország területén termesztik, de főbb termőterületei a szentesi, a kecskeméti-nagykőrösi és a bogyalói körzetek. A **fűszerpaprika** hőigényes, termőterületei az Alföld legmelegebb déli részein: Szeged és Kalocsa környéke.



A paprika számos olyan fontos ásványi anyag forrása, amelyek semlegesítik a szabad gyököket, így rákellenes hatással bírnak. Erősíti az immunrendszert, szabályozza a vérnyomást, javítja a keringést, az anyagcserét, csökkenti a vér koleszterin szintjét. Serkenti az emésztőrendszer működését. A piros paprika fertőtlenítő hatása egyenes arányban áll a csípősségével. A paprika igen sok A és B-vitamint tartalmaz. C-vitamin tartalma közismerten magas.



Ezen kívül a jelentősebb zöldségfélék a **káposztafélék**, illetve a gyümölcsként fogyasztott **dinnyefélék**, amit elsősorban Békés megyében termesztnek.



A káposztafélék káliumot, kén, jód, kalciumot, foszfort és vasat is tartalmaznak. Rendkívül magas az A, B és C-vitamin tartalmuk. Savanyítva és nyersen is komplex módon segít szervezetünk működésében. Tisztítja a beleket, szabályozza a vércukrot, csökkenti a koleszterint, csillapítja az idegrendszert, illetve rákellenes hatással is bír.

A zöldségek és gyümölcsök előzőekben összefoglalt kedvező élettani hatásai ismeretében ne feledd:

Fogyassz naponta 3x3 féle zöldséget és gyümölcsöt az egészségedért!

