

A levesfogyasztás

A leves az ember egyik legősibb és legalapvetőbb tápláléka. A legelső levest az ősember készítette el, természetesen a maga kezdetleges módján egy földbe vájt gödörben. A főzés folyamata sokat változott, főleg mióta elkészültek az első kerámiaedények.

A leves indoeurópai nyelvekben legelterjedtebb elnevezése eredetileg a szanszkrit nyelvből származik. A “su” (jól) és a “po” (táplálni, táplálkozni) szavak összeolvadásából jött létre a “suppa” kifejezés, mely így helyes, jó táplálékot jelöl. Innen ered az angol soup, a spanyol sopa és a német suppe szó is.

A leves, a magyar konyha igen változatosan, sokféle alapanyagból és ízletesen elkészíthető étele. Hidegen vagy melegen kerül asztalra, általában az étkezés kezdő fogásaként, vagy egytálételként, legyen az ebéd vagy vacsora, hétköznap vagy éppen ünnepi alkalom.

A levesek fogyasztása a szokások alapján nemzetenként, földrajzi területenként más-más hangsúlyt kap. Franciaországban vagy Angliában a leveseket főleg este, míg hazánkban inkább délben fogyasztják. Alapanyagát tekintve is felfedezhetők a nemzeti különbségek, a tradíciók, a különleges, speciális levesek, pl.:

- a francia konyhában: a homár-, francia hagyma-, fokhagyma- és kagylóleves,
- az olasz konyhában: a minesztrone-, spenót-, zöldségkrém- és erőleves,
- az angol konyhában: a marhahúsleves = „beef tea” (marhahús tea), gesztenyeleves,
- a német konyhában: a sajt-, hagyma- és sörleves,
- a spanyol konyhában: a gazpacho (hideg leves), cocido (meleg leves) sok száz változata.

Az átlagos levesfogyasztás esetén 250-400 ml mennyiséget, összetett levesekből – pl. Újházy tyúkhúsleves, Jókai bableves – 500 ml-t, míg erő-, krém és gyümölcslevesekből 200-250 ml-t szokás tálalni. Ez utóbbi mennyiség alkalmas arra, hogy az elfogyasztott leves betöltse étvágyfokozó szerepét, ezzel növelve az étkezés élvezeti értékét, valamint alkalmas a menüsorban való kínálásra. Persze az élvezeti értékét befolyásolja a felhasznált nyersanyagok íze, színe, illata, darabolási módja, a fűszerezés, a sűrítés fajtája, de a felhasznált levesbetét(ek) is.

Mivel a leves hazánkban kedvelt fogás, törekedni kell tápanyagtartalmának módosítására, az egészséges táplálkozás szempontjainak figyelembevételével. A korszerű konyhatechnológiai műveletekkel, az egészséges táplálkozás ismereteinek gyakorlati alkalmazásával, a leves az egészséges táplálkozás meghatározó eleme lehet. Elkészítésénél a pozitív táplálkozás-élettani tulajdonságokat, a következőképpen lehet biztosítani:

- Alapanyagként válasszunk minél több kisebb energia- és magas rosttartalmú zöldségfélét, és minél kevesebb zsírt tartalmazó húsféleséget (látható zsiradékot távolítsuk el a felhasznált húsról, szedjük le a szárnyasok bőrét).
- Az elkészítéshez alapanyagként felhasznált zöldségek (pl. sárgarépa, paradicsom, zeller), gyümölcsök (pl. alma, őszibarack, szilva) 20%-át nyersen áttörve dolgozzuk bele az ételbe a főzés végén. Íze nem tér el a megszokottól, de vitamintartalma jelentősen emelkedik.
- A zöldségek főzolevet használjuk fel, nagy ásványi anyag tartalma miatt.
- A finomra vágott zöldpetrezselyem nemcsak díszíti az elkészült étel, de közvetlenül tálalás előtt a levesbe szórva annak C-vitamin tartalmát is nagymértékben megnöveli. Hasonlóan a snidling, a póréhagyma, a zeller, vagy egyéb friss fűszernövények, bazsalikom, menta, rozsmaring vagy a kakukkfű.

- Leves készítésnél figyeljünk arra, hogy mindig csak a szükséges mennyiségű zsiradékot (elsősorban növényi olajat) használjunk fel. A leveseket ha szükséges zsírtalanítsuk, mielőtt tálaljuk (szedjük le a felszínén összegyűlt zsiradékot).
- A habarással készült leveseknél részesítsük előnyben az alacsonyabb zsírtartalmú alapanyagokat (pl. joghurtot, kefirt, tejet, zsírszegény tejfölt).
- Rántás helyett – ha a leves jellege megengedi – sűrítsünk inkább habarással, hintéssel.
- Manírozást ritkán alkalmazzunk.
- A sűrítéshez (rántáshoz, habaráshoz) lisztet csak indokolt mennyiségben használjunk, és akkor is lehetőleg teljes őrlésű formát.
- A levesbetét (csipetke, burgonyagombóc, májgaluska, daragaluska, húsgombóc, zsemlekocka, stb.) fontos, sok esetben a jellegét, tápértékét nagymértékben meghatározó kiegészítője a levesnek. Figyeljünk azonban a mennyiségére, ami sok esetben meghatározza a leves energiatartalmát.
- Igyekezzünk a leveshez az alapanyagokat az idénynek megfelelően kiválasztani, azaz nyáron ne főzzünk csülkös bablevest, télen pedig eperkrém levest.

A levesfogyasztás előnye, hogy fedezi a napi folyadékszükséglet egy részét. A nyersanyagokból kioldódott tápanyagok könnyen felszívódnak. A jól megválasztott és elkészített leves színével, illatával, ízeinek összhangjával, zamatával és hőmérsékletével étvágygerjesztő. Együttesen beindítják, illetve fokozzák a gyomornedv képződését, s ezzel előkészítik azt a további ételek befogadására és könnyebb emésztésükre. A leves értékes szervezetünk számára, főleg, ha minél több zöldséget, gyümölcsöt tartalmaz, így magasabb lesz a rost-, vitamin- (B, E, béta-karotin) és ásványianyag-tartalma (K, Mg).

Az alacsony energiatartalmú zöldség- és gyümölcsleveseket a diétázók is bátran fogyaszthatják, mert nagy mennyiségű folyadék és rost tartalma miatt viszonylag gyorsan jóllakottság-, telítettség-érzetet biztosít. Ennek ismeretében, a felsorolt levesek az egészségfenntartó, illetve diétás étrendben (pl. fogyókúra) nem csak a nagyétkezések részét képezhetik, de két étkezés között, a kisétkelés részeként is fogyaszthatók, pl. nassolás helyett. A gyakori, alacsony energiatartalmú levesfogyasztás segít azoknak, akik sűrűn megéheznek napközben, de félnek a túlzott kalória-beviteltől, ezért kerülni szeretnék a kekszek, a csokoládé és más, hasonló „finomságok” fogyasztását. Egy tányér alacsony energiatartalmú leves két étkezés között biztosítja a jóllakottság érzését, és folyadékot is juttat a szervezetbe.

Érdeemes kitérni az idős emberek folyadék fogyasztási szokásaira is. Gyakori probléma, hogy ritkán és kevés folyadékot vesznek magukhoz. Hajlamosak megfedkezni a rendszeres folyadékbevitelről. Egy kellemes ízű, színű és hőmérsékletű, könnyen emészthető levest viszont szívesen elfogyasztanak. Ennek következtében az idős korban gyakorta kialakuló kiszáradás veszélye elkerülhető.

A rendszeres levesfogyasztás egyszerre jelent folyadékpótlást és táplálékfelvételt. A színek, illatok, ízek és hőmérsékletek harmóniájával és változatosságával jótékonyan hat az emésztőrendszer működésére, és nagymértékben hozzájárul a napi folyadékszükséglet kielégítéséhez. Persze, ami az egyik étrendben, diétában előny, az egy másik étrendben hátrány is lehet. A leves nagy mennyiségű folyadéktartalmával, hamar jóllakottságérzetet kelt, míg tömegéhez képest relatív alacsony a betartani értéke – kivéve egytálételként fogyasztott leveseink, pl. palócleves – , amit egy roboráló étrendben csak megfelelő mennyiségű levesbetéttel, különböző sűrítési eljárásokkal (legirozással) tudunk kedvezően befolyásolni.

Különböző megközelítésből vizsgálhatjuk a leves étrendbe való beillesztését. Az emberi szervezet szükségletét befolyásolja az éghajlat, a hőmérséklet a fizikai aktivitás is. Ezek együttes jelenléte esetén, pl. nyáron, nagy melegben, illetve intenzív fizikai igénybevétel esetén, például sportolás után egy finom leves sokat segíthet a folyadék, illetve az ásványi anyagok pótlásában. Azok számára, akik nagyfokú izzadással sok ásványi sót veszítenek, pl. egy futóverseny után, a só- és szénhidrát-pótlás alkalmas étele lehet, pl. egy kellemes ízű daragaluska-leves.

A rendszeres levesfogyasztásnak nemzetközi tudományos vizsgálatok, felmérések szerint komoly előnyei vannak az egészségmegőrzés terén. A tanulmányokból kitűnik, akik gyakrabban fogyasztanak levest, kevesebb zsírt és kalóriát visznek be a szervezetbe, ebből következően ritkábban van súlytöbbletük, testtömeg-indexük alacsonyabb értéket mutat, alacsonyabb a vér koleszterinszintjük, sőt a szív és érbetegségekre vonatkozó kockázati tényezők is sokkal kedvezőbbek, mint a levest nem vagy csak ritkábban fogyasztók körében. A rendszeres levesfogyasztás biztosítéka a megfelelő folyadékpótlásnak, az éhségérzet csillapításával pedig csökkenti a kalóriabevitelt, így hasznos a testsúlykarbantartás szempontjából is.

Kiegyensúlyozott táplálkozás alapja, hogy az elfogyasztott ételek összetételükben, minőségükben és mennyiségükben illeszkedjenek szervezetünk igényeihez, és persze az sem árt, ha mindezt praktikusán be tudjuk illeszteni mindennapjainkba, ha lehet – ez a fogyasztói társadalom igénye – az elkészítési mód és idő lerövidítésével. Ennek kapcsán kell kitérnünk a levesporokra, zacskós levesekre, azok fogyasztására és felhasználására.

Ezek a termékek nem a XXI. század vívmányai. Leves- és kásporokat már a középkorban is használtak. Nagy Lajos király katonái, valószínűleg Mátyás király híres Fekete-seregének tagjai is gabonával kevert húsport tartottak maguknál, ezt szórták forró vízbe. Ezt a módszert még Ázsiából hoztuk magunkkal, és a középkorban a katonák ételmezésében mindennapos gyakorlat volt, hiszen egy-egy hosszabb hadjáratra nem vihettek magukkal nagy mennyiségben friss alapanyagokat, azok romlás veszélye miatt, ezért a friss élelmiszereket tartósított készítményekkel váltották ki.

A tartósításra már akkoriban is használtak olyan eljárásokat, pl. sózás, füstölés, pörkölés, szárítás, amelyet a modern kor is alkalmaz a mai levesporok, zacskós levesek készítésénél. A szárítási technológia továbbfejlesztése, a természetes ízek és aromák tartósítása, a főzési idő lerövidítése, a termékek térfogatának lecsökkentése, mind-mind hozzájárult a mai levesporok előállításához.

Ezeket a termékeket két kritika éri a fogyasztó részéről. Egyrészt a só-, másrészt a tartósítószer tartalma. A vezető élelmiszeripari gyártó cégek a fogyasztói igényt, valamint az egészséges táplálkozás ajánlásait szem előtt tartva, folyamatosan csökkentik a felhasznált nátrium-klorid mennyiséget termékeikben. Szárítással, azaz a víz elvonásával tartósítják az alapanyagokat és az egyéb összetevőket, ami gátolja a kórokozók elszaporodását, megakadályozva a termék romlását, így ezeknek a termékeknek a többsége manapság tartósítószer-mentes. Természetesen a megfelelő állag és íz eléréséhez ezek a tasakos levesek is tartalmaznak adalékként egyéb összetevőket, melyek egyike sem tartósítószer. Ilyenek, pl. bizonyos ízfokozók, aromaanyagok, savanyúság szabályozók, emulgeálószer.

Természetesen ezeknek a termékeknek is helye van étkezésünkben, amelyek a fejlett technológiának köszönhetően ma már több hasznos tápanyagot (vitaminok, ásványi anyagok) tartalmaznak, mint régebben, de leves fogyasztásunkban az „instant megoldások” mellett a friss alapanyagokból, frissen készült levesek is kapjanak helyett.

Összefoglalásként elmondható, a levest és a levesfogyasztást táplálkozás-élettani előnyei miatt, mind a dietoterápiában, mind az egészséges táplálkozás gyakorlati megvalósításában érdemes felhasználni. Jó étvágyat hozzá!

Fekete Krisztina
dietetikus, egészségfejlesztő
Országos Egészségfejlesztési Intézet.