

Együnk több meggyet!

A „MEGGY A LELKE...” PROGRAM KERETÉBEN JÚNIUS UTOLSÓ NAPJAIBAN ÉS JÚLIUS ELEJÉN BUDAPEST LEGNÉPSZERŰBB SZABADTÉRI RENDEZVÉNYHELYSÍNÉN, A BUDAPART – KOPASZI-GÁT SZABADIDŐ- ÉS RENDEZVÉNYKÖZPONTBAN NÉPSZERŰSÍTETTE A MEGGYFOGYASZTÁST ÉS A 3×3 PROGRAMOT A FRUITVEB MAGYAR ZÖLDSÉG-GYÜMÖLCS SZAKMAKÖZI SZERVEZET ÉS TERMÉKTANÁCS.

HORVÁTH CSILLA

A magyar meggy szerepe kiemelkedő, a világ meggytermésének 5 százalékát Magyarország adja. A magyar meggyfajták kiváló minőséget képviselnek. Az *Érdi bőtermő*, az *Újfehértói fürtös*, a *Debreceni bőtermő* és a *Kántorjánosi* fajtákat termesztik a legnagyobb területen. A jó minőségű gyümölcs frissen és feldolgozva egyaránt népszerű a hazai és az európai piacokon.

A FruitVeB a hazai piacokon is igen fontos feladatának tartja a meggyfogyasztás népszerűsítését és a fajták ismertségének növelését. Ennek érdekében szervezte meg fogyasztást ösztönző kampányát, amelynek keretében a Kopaszi-gáton június 29-30-án, majd pedig július 7-8-án lehetett megkóstolni a finom hazai meggyet. Az első két nap tapasztalatai alapján elmondható, hogy a meggyet szívesen kóstolják a látogatók, de a fajtákkal kapcsolatos ismeretek bővítésére továbbra is szükség van.



Frissen és teának

A meggy számos jótékony élettani hatással rendelkezik; antioxidánsokban gazdag, a méreganyagokkal szemben sejtvédő hatású, enyhíti az izomlázat. Rendszeres fogyasztása segít a koleszterin- és a triglicerid-szint szabályozásában és az elhízás megelőzésében. Vércukorszint-szabályozó hatása miatt cukorbetegségben is ajánlott. A gyümölcs nagyon magas rosttartalommal rendelkezik, ezért jótékony hatást fejt ki az emésztőrendszerre, a vastagbél betegségeinek megelőzésére. A meggy gazdag A-, B- és C-vitaminban, sok benne a vas és viszonylag magas kalcium-, magnézium- és káliumtartalmával hozzájárulhat az idegek, a vesék és az izmok működéséhez. Vízhajtó és segíti a vitaminok felszívódását. Hazai vizsgálatok bizonyították, hogy a meggylé baktériumölő hatású, szájfertőtlenítésre kimondottan hatékony. A meggyzáróból vérnyomáscsökkentő, szív működést serkentő, nyálkaoldó teát főzhetünk, ami ráadásul fogyaszt is. A meggy mag melegítőpárna töltelke lehet. Meggykivonat szinte minden modern kozmetikai krémekben megtalálható, mivel komplex gyümölcssavai frissítik a bőrt és segítenek az elhalt hámréteg eltávolításában.