

Az édesburgonya szerepe az egészséges táplálkozásban

A civilizációs betegségek, köztük az elhízás, cukorbetegség, allergia, tumoros betegségek, szív-érrendszeri megbetegedés folyamatos világméretű növekedése a felnőttek, gyerekek körében egyaránt igazolt. E megbetegedések kialakulásához a táplálkozási szokás 30 %-kal járul hozzá. Az étellemezzel foglalkozó szervezetek ajánlása szerint akkor helyes a táplálkozásunk, ha naponta 9-11 adag szénhidrátgazdag táplálékot fogyasztunk; ez a napi energia bevitel 45-60 %-át jelenti. Elsősorban a hosszabb emésztési időt igénylő összetett szénhidrátokat: keményítőt, és élelmi rostokat tartalmazó élelmiszerek fogyasztását javasolják, pl. teljes kiőrlésű gabonából készült tészták, pékáru, gyümölcsök, zöldségek. Az édesburgonya (másnéven batáta; *Ipomoea batatas*) az egészséges táplálkozás szempontjából kiváló alapanyag; szénhidrátforrás, a világ 6. legfontosabb növényi élelmiszer-alapanyaga.



Fénykép az édesburgonya termésről
(forrás: <http://nyirsegiedesburgonya.hu>)

A világ édesburgonya termelése 2014-ben meghaladta a 100 millió tonnát. Az édesburgonya bár trópusi, szubtrópusi növény, a klímaváltozás miatt ma már hazánkban is megtermelhető, ha az átlag hőmérséklet 20 °C feletti és a legalacsonyabb hőmérséklet 15 °C felett marad.

Az édesburgonya hazánkban kevésbé ismert, különleges gyökérezöldségnek számít. Termése a gumó, ami módosult gyökér. A gumó lehet fehér, narancs-sárga, lila, illetve kétszínű változat is létezik. Ipari hasznosítás szempontból az édesburgonya gyökérnek van jelentősége pl. keményítő-, alkoholgyártás, takarmányozás, és természetes humán étellemezési céllal. Azonban a szár és a fiatal levél is felhasználható humán étellemezésben (pl. levélleves, ami Nigériában hagyományos ételnek számít). A zöld növényi részek ipari méretű feldolgozása azonban jelenleg elhanyagolható mértékű.

Az édesburgonya főbb beltartalmi összetevőinek adatait tartalmazza az alábbi táblázat.

Növényi rész vizsgált fajták száma (n)	gyökér n=80	levél n=42	levélnyel n=2	szár n=2
keményítő (%)	42,4-77,3	42,0-61,3**	n.a.	n.a.
nyersrost (%)	1,9-6,4	5,9-14,3	2,4-4,6*	10,4-11,3*
fehérje (%)	1,3-9,5	3,7-31,1	0,5-0,7	0,9-1,4
zsír (%)	0,2-0,3	0,3-5,3	0,1-0,3	0,5-0,6
hamu (%)	1,1-4,9	1,5-14,7	0,8-1,7	0,8-1,3

Az adatok szárazanyagra vonatkoznak. * élelmi rost tartalomra vonatkozó adat.
n.a. jelentése: nincs adat. ** szénhidrát

Az édesburgonya gyökere 42-77 % keményítőt, 2,7 % élelmi rostot tartalmaz, összcukor-tartalma 3,8 %. Az édes ízt a szabad cukrok: szacharóz, maltóz és a glükóz adják. A gyökér alfa- és béta-amiláz enzimeket tartalmaz, ami idővel a keményítőtartalom csökkenését, a cukortartalom növekedését okozza. Rezsztens keményítő tartalma támogatja a bélbaktériumok szaporodását, és a vastagbélhez köthető immunfolyamatokat. A rezsztens keményítő az emésztőenzimek által nem lebontható, prebiotikus hatású élelmi rost. Az édesburgonya gyökér 1-9,5 % fehérjét tartalmaz, melynek nagy része az emésztő enzimekkel szemben ellenálló, (mely tulajdonság főzéssel megszűntethető), azon kívül emulgeátor stabilizálók és antioxidáns hatású is van. Az édesburgonya levelében antimikrobás, antidiabikus hatású fehérjék vannak. Az édesburgonya zsíradéktartalma igen csekély, kevesebb, mint fél százalék. A keményítőhöz kb. 0,12 % zsíros komponens kötődik: palmitinsav, sztearinsav, C19:2 zsírsavak és olajsav, linolsav, linolénsav, ez utóbbiak hozzájárulva az esszenciális zsírsavak, omega-3, omega-9 zsírsavak beviteléhez. A sárga és narancssárga húsú édesburgonya fenolos savak (pl. hidroxifahéjsav), és relatíve nagyobb mennyiségben karotinoidok (ilyen pl. a β -karotin) keverékét tartalmazza. A lila húsú édesburgonya nagy mennyiségű antocianint és más, antioxidáns és gyulladásgátló hatású fenolos komponenseket tartalmaz. Az édesburgonya levele gazdag ásványi anyagokban, mint kálium, foszfor, kalcium, magnézium, vas, mangán és réz, valamint élelmi rost és élelmi antioxidáns-forrásnak is tekinthető. Az édesburgonya levelében

és egyes narancssárga húsú fajták héjában lévő fehérjék egy része antimikrobás hatású, mások antidiabikusak. Az édesburgonya a bioaktív hatóanyagok révén hozzájárul betegségek megelőzéséhez, kezeléséhez. Az édesburgonyával végzett *in vivo* és *in vitro* kísérletekben bizonyított bioaktivitások: antioxidáns, májvédő, rákellenes, cukorbetegség ellenes, gyulladásgátló, mikroorganizmus gátló hatású.

Figyelembe véve, hogy az édesburgonya szénhidrátforrás és bioaktív hatóanyagokban gazdag zöldségnövény, determinálja az édesburgonyát, hogy funkcionális élelmiszer alapanyagként kerüljön egyre gyakrabban konyhai és ipari felhasználásra. Hazánkban a narancssárga húsú fajták a legelterjedtebbek, legismertebbek, ezek térnyerése várható a következő években.

A Nyírségi Édesburgonya Zrt. által kidolgozott és fenntartott termeltetési programban részt vevő családi gazdálkodók száma duplájára nő az idén, valamint a már „másodéves” termelők növekvő területeket használnak édesburgonya előállítására. A Nyírségi Édesburgonya Zrt. a Nyíregyházi Egyetem Agrár és Molekuláris Kutató és Szolgáltató Intézetével együttműködésben innovatív megoldásokat kíván alkalmazni a magyar termelt édesburgonya feldolgozására, élelmiszeripari hasznosítására.

Tarekné dr. Tilistyák Judit
Nyíregyházi Egyetem Agrár és Molekuláris Kutató és Szolgáltató Intézet

Hegedüs István
Nyírségi Édesburgonya Zrt.



MANDAM TALAJMŰVELŐ GÉPEK

Kultivátorok, függesztett és vontatott rövidtárcsák, kombinátorok, cambridge hengerek, ekék, stb.



Sato-Gép
Mezőgazdasági gépek kereskedelme

Bővebb információért, személyre szabott ajánlatért hívja munkatársunkat.
+36 20/537 3313, | +36 20/511 4208 | info@satogep.hu | www.satogep.hu



A meghirdetett gyűjtési időszakokban térítésmentesen visszavesszük kiürült és háromszor kiöblített növényvédő szeres göngyölegét, valamint a csávázott vetőmagos csomagolóanyagait.

Nyári gyűjtés: július-augusztus

Kérjük, vegye fel a kapcsolatot gyűjtőhelyével és tájékozódjon a gyűjtési időszakok pontos időpontjáról és az átvétel részleteiről. Gyűjtőhelyeink listáját megtalálja a www.cseber.hu weboldalunkon.



CSEBER
csomagolóeszköz begyűjtési rendszer

HÍD ÉS RAKTÁRI-MÉRLEGEK

- Mérlegek árusítása, javítása, hitelesítése ingyenes cseremérleggel.
- Zsákszájvarrógépek árusítása, szervize.
- Cérna, címke eladás.
- Több cég garanciális képviselete.
- Egyedi mérlegek, automatikák tervezése, készítése.
- Kerti- és kisgépek szervize, Briggs&Stratton, agrimotor, márkaszervíz

Bartha KERSZERVIZ Kft.

4033 Debrecen, Kisfaludy utca 16.
Telefon/Fax: 52/449-097. Mobil: 30/6384-294.
E-mail: bksziroda@gmail.com

ŐSTERMELŐ GAZDÁLKODÓK LAPJA

Az agrárium minden szereplője számára hasznos információk

Keresse lapunkat az újságárusoknál vagy megrendelheti az alábbi elérhetőségeinken:

Tel.: +36-42/414-188
E-mail: ostermelo@chello.hu, info@ostermelo.com

Ára: 460 Ft, éves előfizetési díj: 2.500 Ft

www.ostermelo.com



ÚJRA MAGYARORSZÁGON!

A jól ismert HW-80-as és HW-180-as pótkocsik megújult külsővel, erősített kivitelben ismét kaphatóak különböző felépítményekkel, melyek külön is megvásárolhatóak.

Teljes eredeti alkatrészellátás.



Érdeklődni lehet:
Gyuris Gyula
magyarországi képviselőnél
CONOW-HW
Pótkocsi Kft. Szeged
Tel/Fax: 62 311-897
Mobil: 06 30 93 54 762
www.hwpotkocsi.hu
info@hwpotkocsi.hu

