

Hogyan lesz biztosan finom a mák az ünnepi süteményekben?

Létrehozás: 11/25/2021 - 09:54

Szerző: Melano

 [1]

Ha összesítést végzünk a magyarok kedvenc ételeiről, stabil és igen előkelő pozíciója van a listán a máknak és a belőle készült főételeknek, desszerteknek.

Egész évben helye van az asztalon, akár palacsintába tekerve, akár hosszúmetélttel tálalva, karácsonykor viszont még különlegesebb szerepet kap: hagyományos ünnepi süteményünk, a beigli egyik legnépszerűbb töltelke. Azonban, hogy a mák iránti vonzalmunkat ne árnyékolják be kellemetlen ízelmények, érdemes körültekintően megválasztanunk, honnan szerezzük be.

A máknak számos egészségre kedvező hatása ismert. A mákolaj magas foszfortartalma elősegíti a kalcium felszívódását és a csontokba való beépülését. Sok kalcium, E-, C-, és B-vitamin található meg benne. Emellett rengeteg cinket is tartalmaz, aminek nagy szerepe van az immunrendszer támogatásában. A mák termesztése általában komoly kihívás elé állítja a gazdákat, hiszen a legtöbb mezőgazdasági termékhez hasonlóan ezt is erőteljesen befolyásolják az időjárási körülmények. Az idei év ebből a szempontból szerencsés volt, a gazdák bőséges és jó minőségű terményt takaríthattak be.

„Az egyedüli nehézséget az jelentette, hogy az utóbbi időben számos növényvédő szert vontak ki a forgalomból úgy, hogy nincs alternatívája. Ez arra sarkallja a termelőket, hogy nagyobb hangsúlyt fektessenek a megelőzésre, illetve folyamatosan térjenek át a környezetbarát megoldások alkalmazására” – avatott be Tóth Arnold, a [Zöldi Kertészet](#) [2] ügyvezetője, termelési vezetője.

Milyen a jó mák?

A jó mák első és legfontosabb ismérve, hogy kellemes íze van, nem keserű. Ezt főként kószolással tudnánk ellenőrizni, amire persze a legtöbb esetben nincs lehetőség, ezért a mák esetében különösen fontos, hogy ismert és bevált forrásból töltsük fel újra és újra a készletünket. Ha a mák íze nem megfelelő, a belőle készült étel fogyasztása sem lesz kellemes élmény.

„A friss mák akkor lehet keserű, ha a termesztés során a növény megbetegszik, mielőtt kiérlelné a mákszemeket, és emiatt nem tölti meg azokat olajjal, ami a mák jellegzetes ízét adná. Tévedés azt gondolni, hogy a betegségek elkerülésének az egyetlen módja a permetezés. A folyamat ennél sokkal összetettebb, kezdve a talaj tápanyaggal, vitaminnal való ellátásával és természetesen a megfelelő minőségű vetőmag használatával” – tudtuk meg Tóth Arnoldtól.



Nem mindegy, hogy tároljuk

A szakember arra is felhívta a figyelmet, hogy az aratást követően is el lehet rontani az amúgy egészséges mák ízét, például úgy, ha nem esik át alapos tisztításon, és a mákszemek között gyommagok maradnak.

„A tárolás során lényeges, hogy a különböző évjáratokat külön kezeljék, hiszen a mák aratás után nagyjából egy évig őrzi meg kiváló minőségét, azt követően a benne lévő olajtartalom öregedésével arányosan keseredik az íze. A vásárlóknak is azt szoktuk tanácsolni, hogy ha nagyobb mennyiséget vesznek, hosszabb távra, mindenképpen őrlés nélkül, hűvös helyen tárolják, mert hidegben nem öregszik az olaj, darálást követően pedig lehetőség szerint azonnal fogyasszák el, vagy csak rövid ideig mélyhűtsék” – ismertette Tóth Arnold, a Zöldi Kertészet termelési vezetője.

Családban marad

A ma is sikeresen működő Zöldi Kertészetet a dédszülők alapozták meg az 1920-as években, majd a nagyszülők, szülők vitték tovább a gazdaságot, jelenleg pedig öt fiútestvér végzi teljes összhangban a termelést. Számos zöldség termesztésében járnak élen, büszkeségük az általuk 2009 óta termelt mák, amely egyedi eljárási módjuknak köszönhetően különösen ízletes, ezáltal népszerű a fogyasztók körében.

„Jelenleg 200 hektáron öntözött kertészeti növényvel, 200 hektáron pedig szántóföldi növényvel dolgozunk. Emellett speciális gépeket is gyártunk a saját kertészetünk használatára. Számunkra a tevékenységünk nem csupán munka, hanem misszió. Nagy felelősséggel jár egy 100 éves múltra visszatekintő családi vállalkozás irányítása, aminek mi mindannyian igyekszünk eleget tenni” –

mondta a termelési vezető.

Májkukhoz és egyéb termékeikhez jelenleg webshopjukon keresztül juthatnak hozzá a magánemberek és a viszonteladók is, hamarosan pedig elkészül az a térkép, amelyen az egész országban mindenki megtalálhatja majd a hozzá legközelebbi Zöldi Mákot árusító boltot.

Tags:

[mák](#) [3]

[ízék](#) [4]

[Magyarország](#) [5]

Forrás webcím: https://www.melano.hu/hogyan_lesz_biztosan_finom_a_mak_az_unnepi_sutemenyekben

Hivatkozások

[1] https://www.melano.hu/sites/default/files/articles/mak_kozeli.jpg

[2] <https://www.zoldikerteszet.hu/>

[3] <https://www.melano.hu/tags/mak>

[4] <https://www.melano.hu/tags/izek>

[5] <https://www.melano.hu/tags/magyarorszag>