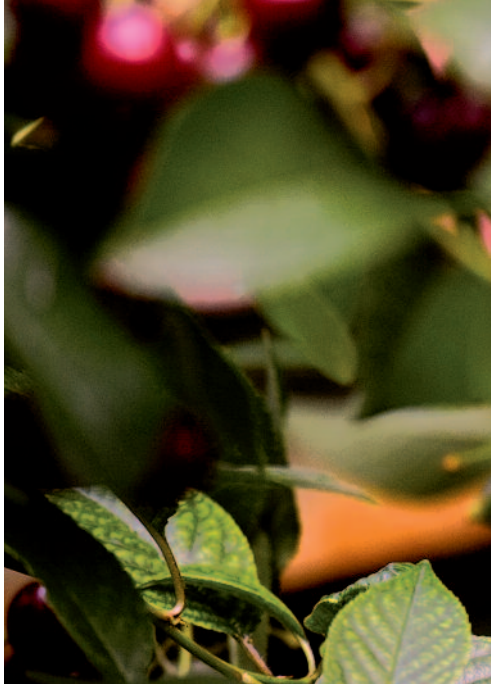
A meggy termése hasonlít az előző lapszámban bemutatott cseresznyéhez. Mindkettő botanikailag a csonthéjas gyümölcsök közé sorolható, azonban hasonlóságuk nem csak ebből ered. A meggy valószínűleg a Kaszpi- és a Fekete-tenger vidékén jelent meg először a cseresznye és egy másik csonthéjas gyümölcs, a csepleszmeggy spontán kereszteződésének eredményeképp. Ez az ősi hibrid már nem létezik, de a meggynek több elvadult fajtája ismert.



A meggy

A meggy héjának színe fajtától függően az élénkpirostól a mélyvörösig változó. A gyümölcs húsa lédús, héja pedig vékony, hártyaszerű. Bár a meggy és a cseresznye termése külsőre hasonlít és a két gyümölcs cukortartalma is közel megegyező, a meggyben sokkal több a szerves sav, a citromsav és az almasav, ezért íze savanykásabb, zamatosabb.

A meggy már az ókorban is kedvelt gyümölcs volt, az ókori görögök, rómaiak és a perzsák is szívesen fogyasztották. Európa nyugati részére valószínűleg a római birodalom terjeszkedése során került, de például Nagy-Britanniában VIII. Henrik idején vált népszerű gyümölccsé. Napjainkban a meggynek kb. 250 fajtája ismert. Érdekesség, hogy a fajták között vannak, amelyek önbeporzók, mások mellé (pl. Pándy meggy) általában cigánymeggyet kell ültetni porzó fának. Magyarországon a legnépszerűbb fajták a termés sorrendjében: a Meteor, a Favorit, az érdi bőtermő, az újfehértói fürtös, a Pándy, a cigánymeggy és a késői Pándy. A Meteor elsősorban nyersen történő fogyasztásra alkalmas, az érdi bőtermő pedig jól fagyasztható.

A meggy kevésbé érzékeny és romlékony gyümölcs, mint a cseresznye, szállítása, tárolása ezért könnyebb. Ezenkívül gyorsfagyasztott, szárított és befőzött formában is beszerezhető. A meggy felhasználhatósága sokrétű, nyersen általában Közép-, Kelet-Európában fogyasztják, más országokban inkább élelmiszeripari alapanyag, befőttek, dzsemek, gyümölcslevek, bor, pálinka, sherry, az Adria vidékén likőr, Belgiumban pedig sör is készül belőle.

A meggy fogyasztása más piros színű gyümölcsökéhez hasonlóan számos jótékony egészségi hatással jár. Színét ugyanis különleges antioxidáns hatású vegyületek, antocianidinek adják. A meggyben található antioxidánsok gyulladáscsökkentő hatásúak, ezáltal segítik a sportsérülések gyógyulását, enyhítik az ízületi és izomgyulladásokat, valamint a köszvény tüneteit is. Az antocianin vegyületek segítik az erek rugalmasságának megőrzését, ezáltal jótékonyan hatnak a vérkeringésre, továbbá serkentik az idegrendszer működését, gátolják a rosszindulatú daganatok kialakulását és védik a máj egészségét. A meggyben található flavonol vegyületek közül a kvercetin hozzájárul a vér koleszterinszintjének csökkentéséhez, ezért csökkenti az érelmeszesedés kialakulását és segíti a szívinfarktus, valamint a stroke

Néhány gondolatébresztő fogás a meggy étrendi felhasználására (nyersanyag 1 főre):

Reggeli: Meggyes zabpehely (magozott meggy 50 g, fahéj 0,01 g, zabpehely 20 g, méz 5 g, joghurt 100 g)

Kis étkezés: nyersen fogyasztható.
• Krémsajtos-meggyes pohárkrém (meggy 40 g, tejszín 10 ml, natúr joghurt 100 g, natúr krémsajt 40 g) • Gyümölcssaláta (gyümölcs vegyesen 15 g, cukor 10 g, citromlé 15 ml, mazsola 3 g) • Meggybólé (ásványvíz 150 ml, magozott meggy 50 g, méz 10 g)

Ebéd, vacsora:
• Meggyleves (magozott meggy 80 g, cukor 10 g, finomliszt 7 g, tejföl 30 ml, fahéj 0,1 g, szegfűszeg 0,1 g, só 0,5 g) • Meggymártás (meggy 100 g, liszt 12 g, tejföl 30 ml, cukor 10 g, citromhéj 0,1 g, fahéj 0,1 g, szegfűszeg 0,1 g, só 0,3 g)

Desszertek:
• Meggyes túrószelet (liszt 16 g, margarin 10 g, tojás 0,2 db, porcukor 15 g, magozott meggy 20 g, szegfűszeg 0,1 g, fahéj 0,1 g, étkezési keményítő 2 g, túró 30 g) • Meggyes galette (liszt 40 g, porcukor 3 g, só 0,5 g, margarin 20 g, tejföl 6-8 ml, víz 4-6 ml, magozott meggy 60 g, cukor 5 g, vaníliás pudingpor 40 g, tojás 0,1 db, szeletelt mandula 5 g)

megelőzését. Emellett a kvercetin csökkenti az oxidatív stressz miatt kialakuló fertőzések, a cukorbetegség és az Alzheimer-kór kockázatát, valamint a magas vérnyomást is. A meggyben található melatonin az alvási ciklusok szabályozásához szükséges az emberi szervezetben. A meggy fogyasztása ebből következően segíti az álmatlanság megelőzését is.

A meggy C-vitamin-tartalma nem különösen magas, jelentős azonban a B_1- és B_2-vitamin-, a niacin-, valamint a karotintartalma. Az ásványi anyagok közül számottevő a kálium-, a magnézium-, a réz-, a mangán- és a vastartalma, továbbá kobaltot és krómot is tartalmaz. A meggy élelmi rost, ezen belül a pektintartalma jelentős, fogyasztása ezért segíti az emésztést és megelőzi a székrekedés kialakulását.

Felhasználási lehetőségek

Az étrend összeállítása során a meggy kis étkezésre adható önmagában, nyersen vagy szárítva lehet müzli vagy sütemény összetevője, nyersen vagy fagyasztva gyümölcsturmix vagy gyümölcssaláta készíthető belőle. A főétkezések esetében a meggy általában desszerthez alapanyag, összetevő, emellett gyümölcsleves vagy párolt hús mellé mártás készülhet belőle.

Szabó Alexandra
dietetikus

IRODALOM:

• Bencsik K. et al.: Szakácskönyv az egészségért Közgazdasági és Jogi kiadó, Budapest, 1989. • Haidari F. et al.: Inhibitory Effects of Tart Cherry (Prunus cerasus) Juice on Xanthine Oxidoreductase Activity and its Hypouricemic and Antioxidant Effects on Rats; Mal J Nutr 15(1): 53 - 64, 2009 http://nutriweb.org.my/publications/mjn0015_1/mjn15n1_art7.pdf Letöltés ideje: 2018.04.25. • Howatson G. et al: Effect of tart cherry juice (Prunus cerasus) on melatonin levels and enhanced sleep quality Eur J Nutr DOI 10.1007/s00394-011-0263-7 https://www.shorelinefruit.com/content/userfiles/Melatonin%20levels%20and%20enhanced%20sleep%20quality.pdf Letöltés ideje: 2018.04.25. • Keane K. M. et al.: Effects of Montmorency tart cherry (Prunus Cerasus L.) consumption on vascular function in men with early hypertension The American Journal of Clinical Nutrition, Volume 103, Issue 6, 1 June 2016, Pages 1531–1539, https://doi.org/10.3945/ajcn.115.123869 Letöltés ideje: 2018.04.25. • MTI: A meggy gyógyítja az ízületi gyulladást, https://index.hu/tudomany/egeszseg/2012/06/05/a_meggy_gyogyitja_az_izuleti_gyulladast/ Letöltés ideje: 2018.04.25. • Nők Lapja Konyha 2015. május, 2016. május, június, 2017. május • Rodler I.: Kalória- és tápanyagtáblázat Medicina, Budapest 2008. • Varga Zs. et al: Élelmiszerismeret és -technológia II. Semmelweis Egyetem Egészségügyi Főiskolai Kar, Budapest, 2004.