KÓSTOLD MEG!

KÓSTOLJ BELE AZ ÉDES ÉLETBE!

A jégkrém a kiegyensúlyozott táplálkozás része

© Unilever – 2007. január

TARTALOMJEGYZÉK

BEVEZETÉS 1

RÉGI SZÉP IDŐK 2

FINOM! 4

VÁLASZD AZ ÍZLÉSEDNEK MEGFELELŐT! 8

TÁPLÁLKOZZ EGÉSZSÉGESEN, ÉREZD JÓL MAGAD! 17

LÉGY KREATÍV! 23

ÉRDEKESSÉGEK A JÉGKRÉMRŐL 25

ÉRDEKESSÉGEK A JÉGKRÉMRŐL

- Az Unilever 1959-ben vezette be a Cornettót, amely a mai napig a világ egyik legismertebb jégkrémmárkája.
- Az első jégkrémkészítő berendezést az amerikai Nancy Johnson alkotta meg 1843-ban.
- A jégkrémekhez 1921 óta használnak fapálcikákat. Az Unilever támogatja azt a kezdeményezést, hogy a fapálcikák kizárólag minősített erdőgazdaságokból származó fából készüljenek, az Európában használt pálcikák 95%-a fenntartható forrásból származik. Azért, hogy a jégkrém elfogyasztásával a fapálcikák sorsáról is gondoskodjunk, Hollandiában az Ola egy olyan projektet támogatott, amelyben a gyermekeket a fapálcikák gyűjtésére ösztönzték, amelyekből aztán egy 15 m hosszú, viking hajó hiteles másolatát készítették el. (további információ: www.seaheartship.com).
- A valaha megalkotott legnagyobb jégkrémkelyhet a kaliforniai Anaheimben készítették 1985-ben. A 12 láb magas alkotáshoz 17.665 liter jégkrémet és 7000 fontnyi súlyú díszítést használtak fel (Guiness Rekordok Könyve).
- A világon a legtöbb jégkrémet az Egyesült Államokban fogyasztják, fejenként 24 litert évente. Az európai átlag 6-7 liter/fő, de pl. Olaszországban a 10 l-t, Svédországban a 12 l-t is eléri.
- Az Unilever 1996 óta működik együtt a Greenpeace-szel a szénhidrogénnel működő fagyasztószekrények kidolgozásában. Ezzel az első olyan jégkrémvállalat vagyunk, amely ezeket nagy mennyiségben alkalmazza. A szénhidrogén természetes gáz, amely nincs hatással az éghajlatra, mivel nem károsítja az ózonréteget. 2005 végén kb. 80.000 környezetbarát fagyasztószekrényt használtunk az európai piacon.
- Minden ötödik ember megosztja a jégkrémjét a kutyájával vagy a macskájával.
- El tudsz képzelni egy medencét, amely 2 méter mély, a hossza és a szélessége pedig 1 mérföld? Nos, ennyi jégkrémet fogyasztanak a világon évente (5.000.000.000 liter).
- Ha az évente eladott Magnumokat egymás mellé helyeznénk, akkora láncot alkotnának, ami 3 és félszer érné körbe a Földet.
- Egy átlagember 50 nyalással tud elfogyasztani egy gombóc fagylaltot.
- Ha túl gyorsan eszed a jégkrémet, előfordulhat, hogy „jégkrémfejfáját” kapsz. Ennek a hivatalos neve „spheno palatine gaglioneuralgia” - amelyet valószínűleg csak a legfelvilágosultabb jégkrémszakértők ismernek (és amivel garantáltan jó benyomást kelthetsz a barátaid körében, ha megemlíted egy kötetlen beszélgetés során!).

Vanília-csokoládékehely korhely gyümölccsel

Szupergyors desszertet készíthetsz narancslébe áztatott mazsolával és sárgabarackkal, amelyhez adj friss gyümölcsöt, majd az egészet kanalazd rá a Carte d'Or Light csokoládé- és vaníliafagylalt tetejére.

1. Tegyél egy jó maréknyi mazsolát egy tálkába, adj hozzá darabokra vágott szárított sárgabarackot, majd öntsd fel az egészet narancslével és csepegtess rá rumaromát.
2. Takard le a tálat, és helyezd a hűtőszekrénybe, amíg a mazsola megduzzad (kb. 2 óra).
3. Tálalás előtt szeletelj fel egy hámozott kivit, és ezzel együtt adj egy kevés friss vagy fagyaszott málnát a keverékhez. Ha szereted, ízesítheted kevéske reszelt citromhéjjal is.
4. Tégy egy gombóc Carte d'Or Light vanília és egy gombóc csokoládé fagylaltot a fagyaltos tálka aljára, majd kanalazd rá a gyümölcsös keveréket. Jó étvágyat!

Tápérték adagonként: (2 gombóc Carte d'Or Light jégrémmel számolva)	
energiatartalom	290 kcal
fehérje	4,8 g
zsír	5,5 g
szénhidrát	59 g

Csokoládés-narancsos álom

Ennek a receptnek az elkészítése csak néhány percig tart, mégis bámulatosan mutat és remek íze van.

1. Személyenként hámozz meg egy narancsot, távolítsd el a héját és a magokat, és szedd gerezdekre.
2. Végy pár szelet jégkrémostyát vagy vékony kekszet, és az egyiket helyezd a tál aljába, kanalazz rá egy jó gombóc Carte d'Or Light csokoládé jégkrémet. Rakd rá a jégkrém tetejére a maradék ostyát/kekszet, majd helyezd el körben a narancsgerezdeket, és néhány félbevágott epret.
3. Ha szeretnéd, hogy még szebb legyen, díszítheted friss tavaszi mentalevéllel és kevéske reszelt narancshéjjal. Jó étvágyat!

Tápérték adagonként: (1 gombóc Carte d'Or Light jégrémmel számolva)	
energiatartalom	205 kcal
fehérje	5,6 g
zsír	5,7 g
szénhidrát	40,0 g

BEVEZETÉS

Szeretnéd tudni, milyen összetevőket használunk a jégkrém előállítása során? Szeretnél többet tudni a jégkrémekről – a rafinált fagyiköltményekről, és azokról is, amelyeket gyakrabban fogyaszthatsz? Kíváncsi vagy, hogyan lehet a jégkrém is része a kiegyensúlyozott táplálkozásnak? Akkor ez a füzet neked készült! Jó szórakozást!

FUN food. Annyi mindent jelent ez a kifejezés: élvezetet, örömöt, valami különlegeset, és mindezeket együtt. Magyarul talán a nassolnivaló áll hozzá a legközelebb, és bizony: nehezen tudunk élni nélküle.

Szükséges-e az önmegtartóztatás?

Bár nem jutalmazhatjuk magunkat szüntelen, még vonalaink védelme érdekében sem kell örökre lemondanunk a hűsítő finomságokról.

Míg az egyes édességek, nassolnivalók tápanyagtartalma meglehetősen különböző, a jégkrémválaszték egyre szélesebb: a tej- és gyümölcstartalom nagyobb, míg a zsír- és cukortartalom kisebb az új termékekben. Érdemes tehát a jégkrémekre több figyelmet fordítanunk, hiszen – értékes tulajdonságaik miatt – helyük van a kiegyensúlyozott étrendben.
Ismerjük meg hát a jégkrémek színes és ízes világát, és válasszunk közülük tudatosan egész évben!
Ne feledjük: legfontosabb az energiaegyensúly – a táplálékkal felvett és a testmozgással leadott energia közel azonos értéke. Vagyis az extra gombóc fagyit azonnal ledolgozhatjuk egy kis testmozgással! Hiszen a vitalitáshoz ez is hozzátartozik.

Kovács Ildikó dietetikus

Az Algidánál szívből hisszük, hogy a jégkrém varázsa, múltja, emlékei és az utazás az érzékek birodalmában pozitív hatással lehet az emberek hangulatára. Bár nem szeretnénk az emberek életét megváltoztatni, hiszünk abban, hogy a mindennapokba csempészhetünk néhány boldog pillanatot. Hiszen egyszer élünk, és a vitalitással teli élethez az élvezetek is hozzátartoznak.

RÉGI SZÉP IDŐK

Sok idő telt el azóta, amikor a kínaiak — 3000 évvel ezelőtt — a havat gyümölcsökkel és mézzel kezdték keverni, amit gyakran tekintenek a fagylalt megszületésének.
Nem sok minden változott az idők folyamán, amíg Marco Polo el nem hozta a jeges finomságot Európába a 15. században.
A fagylalt megismertetése Európában főként az akkori vállalkozók kis csoportjának köszönhető; de egy Audiger nevű francia főszakács jóvoltából 1662. körül már XIV. Lajos udvartartása is megkóstolhatta a fagyit.

Az első fagylaltreceptek 1692-ben láttak napvilágot Franciaországban, de ezek még csak a vizes fagylalt elkészítésének módját írták le. Ugyanekkor más országokban megjelent könyvek már a tejet és a tejszínt is a fagylalt alkotórészeként említik.

A 18. század közepe táján Franciaországban széles körben elterjedt a vizes fagylalt fogyasztása, kialakítva ezzel egy olyan desszertkultúrát az európai elit életében, amelyben a fagylalt előkelő helyet foglalt el.

LÉGY KREATÍV!

Miért ne vihetnénk kreativitást a jégkrémek fogyasztásába is? Adj kedvenc jégkrémednek új arculatot: keverd valami újdonsággal, és már kész is a mennyei desszert!

• Keverj össze két kanál Light jégkrémet friss gyümölccsel - ezt az üdítő és finom nyalánkságot bármely napszakban fogyaszthatod!

• Próbáld ki a következőt: kanalazz egy adag csokoládé jégkrémet a szombati palacsinta tetejére, és máris megkoronáztad a hétvégéd!

• A Mini Buuu nagyszerű uzsonna a gyermekednek. 70%-os tejtartalmának köszönhetően sok kalciumot és darabonként csak 37 kcal energiát tartalmaz.

Lélekben bármikor lehet nyár - csak próbáld ki bármelyik finom receptet! Mindegyiket könnyű elkészíteni, és mivel a receptekben Carte d'Or Light jégkrémet használtunk, így a finomságok 50%-kal kevesebb zsírt tartalmaznak, mint a Carte d'Or, míg ízük változatlanul ínycsiklandó marad!

További finom recepteket találhatsz az alábbi weboldalakon:
www.algida.hu
www.jegkremdesszert.hu

Tej, joghurt, sajt

2-3 adag naponta,
egy adagnak megfelel:
125 g tej vagy joghurt,
100 g friss sajt,
1 tejes jégkrém

Bizonyos tejtermékekben sok a kalcium, ami fontos a csontok egészségéhez, míg másokban nagy mennyiségű zsír található, ezért lehetőség szerint fogyassz sovány tejet és alacsony zsírtartalmú joghurtot, illetve sajtot. A Mini Buuu jégkrém 70%-ban tejből készül.

Édességek és egyéb rágcsálnivalók

Maximum 1 adag naponta
(ha nincs túlsúlyod)
egy adagnak megfelel:
20 g száraz keksz,
20 g mogyoró,
2 gombóc Carte d'Or jégkrém vagy
1 pálcikás jégkrém

MOZOGJ!

A mozgás és a helyes táplálkozás jó formában tartja a testet és a lelket. Az aktív életmódot élő embereknek általában erősebb az izomzatuk és a csontozatuk, ellenállóbbak a betegségekkel szemben és kevesbé stresszes az életük. A szakértők azt ajánlják, hogy naponta legalább 30 percet töltsünk aktív mozgással, lehetőség szerint minden nap, illetve, hogy a gyermekek napi egy órát töltsenek mozgással egybekötött játékkal.

A mozgás nem azt jelenti, hogy minden nap konditerembe kell járnunk. Ha átgondolod, hogyan telnek a napjaid, és csupán pár dolgon változtatsz annak érdekében, hogy többet mozogj, máris sokat értél el. Például menj fel a lépcsőn liftezés helyett, parkolj távolabb a bevásárlóközpont bejáratától, látogass el múzeumba a hétvégén, sétálj a szabadban a családdal együtt, vagy csatlakozz egy tánccsoporthoz.

A fagylalt a 18. és 19. században növekvő népszerűségre tett szert, és a fagylaltárus kocsik a nagyvárosok utcáinak megszokott részévé váltak. Az új gépek és eljárások megjelenése felgyorsította a technológiai folyamatokat. A legfontosabb mérföldkövet az első fagylaltkészítő berendezés megjelenése jelentette 1843-ban, majd a folyamatos fagyasztóberendezésé 1927-ben, és végül a teljesen automatizált jégkásakeverő gép feltalálása 1936-ban.

Európában a jégkrém ipari termelése csak az 1920-as években indult, olyan nagy tejtermelő országok kezdeményezésére, mint Anglia, Svédország és Németország. Az Algida már korán megkezdte az iparszerűen előállított jégkrémek forgalmazását, az Egyesült Királyságban „Wall's ice", Németországban pedig „Langnese" néven.

Ma a világ legsikeresebb jégkrémelőállító vállalataként több, mint 40 ország piacán vagyunk jelen.
Az elmúlt húsz évben történt változások a jégkrémpiacon gyors ütemű növekedést eredményeztek, és lehetővé tették, hogy a Föld valamennyi népe megkóstolhassa a világ egyik legfinomabb jégkrémét.

Ezek a változások a termékminőséget magas színvonalra emelték, s a létrejött csodálatosan finom termékek a jégkrémek egészen új dimenzióját képviselik. A kreativitás a formák és ízek széles skáláját eredményezte mind a gyermekek, mind a felnőttek örömére, sőt, az egészségtudatos vásárlók is találnak kedvükre való termékeket. Ezek éppolyan ízletesek, de kevesebb cukrot és zsírt tartalmaznak, így 100% ízt és élvezetet nyújtanak, ám kevesebb bűntudatot okoznak.

FINOM!

Szóval mitől olyan finomak a jégkrémjeink? A titok az alapanyagok minőségében rejlik, és abban a gondosságban, ahogy elegyítjük azokat. Alapjában véve a jégkrém jégből (vízből), tejből/tejszínből, zsiradékból, cukorból, hozzáadott természetes ízesítőkből/színezékekből és levegőből készül. Az alapanyagok mindegyike fontos szerepet játszik abban, hogy a folyamat végén valóban ízletes jégkrém szülessék.

Alapanyagok

A tej és a tejfehérjék

kulcsszerepet játszanak a jégkrém alapanyagai között. Világszerte 1 milliárd pohár tejnek megfelelő tejet és tejterméket használunk fel évente. A fehérjéből származik az energiatartalom 8%-a.

A cukor

adja a jégkrém finom és édes ízét. Kiemeli az ízeket, és krémessé tesz, biztosítja, hogy a jégkrém olyan lágy legyen, hogy kanállal lehessen adagolni és fogyasztani. Vannak olyan jégkrémek, amelyekben a cukor adja az energiatartalom felét.

A zsírok

eredményezik a jégkrém ízgazdagságát és lágyságát. A zsírok a jégkrém elengedhetetlen alkotórészei, megkötik a parányi levegőbuborékokat azért, hogy olyan lágy és krémes legyen, ahogy szeretjük. A zsírok a jégkrém térfogatának 2-5%-át, az energiatartalomnak pedig a 20-45%-át adják.

Jég

Ettől lesz a jégkrém különleges: hideg és frissítő, és az egyetlen olyan étel, amelyet jéghidegen fogyasztunk. A jég a térfogat kb. 30%-át adja és nincs energiatartalma.

Azért, hogy testünk minden fontos tápanyaghoz hozzájusson — amelyek szükségesek ahhoz, hogy egészségesek maradjunk — változatosan kell táplálkoznunk, és nem szabad túllépni az egyes ételfélékből ajánlott napi mennyiségeket. Az alábbiakban egy egyszerű útmutatóval segítünk, hogy tisztában legyél azzal, mi számít megfelelő mennyiségnek.

Gyümölcs és zöldség

5 adag naponta, egy adagnak megfelel:
1 közepes méretű friss gyümölcs,
2 evőkanál főtt zöldség,
1 nagy tál saláta,
1 kis tálka bogyós gyümölcs

Próbálj meg naponta különböző színű gyümölcsöket és zöldségeket fogyasztani. Változatosabbnak tűnnek a tányéron, és ezen felül különböző vitaminokat és ásványi anyagokat tartalmaznak. A zöldségeket eheted frissen vagy fagyasztva, míg a gyümölcsöket frissen, fagyasztva vagy rostos gyümölcslé formájában.

Hús, hal, hüvelyesek, tojás

1-2 adag naponta,
egy adagnak megfelel:
100 g friss hús,
150 gramm hal,
30 gramm szárazhüvelyes,
1 tojás

Ezeket elkészítheted friss vagy fagyasztott alapanyagból. A halfélék tartalmazzák a legnagyobb mennyiségben a testünk számára jótékony hatású omega-3 zsírsavakat.

Gabonafélék, kenyér, rizs, tészta és burgonya

4-7 adag naponta,
egy adagnak megfelel:
50 g kenyér,
80 g tészta vagy rizs,
200 g burgonya

Energiatartalmuk miatt ezek az élelmiszerek felelnek leginkább a jóllakottság érzéséért, ezen felül pedig magas a rosttartalmuk is. Próbálj lehetőleg teljes őrlésű termékeket fogyasztani.

Fehérjék

Testünk építőkövei, amelyek lehetővé teszik a szervezet növekedését és jó állapotban tartását. A fehérjéket tartalmazó élelmiszerek lehetnek állati eredetűek, mint például a hús, hal, tejtermékek, vagy növényiek, mint a kenyér, rizs, tészta, bab stb. Bizonyos termékek több fehérjét tartalmaznak, mint a többiek, ezért mindig érdemes megnézni az élelmiszerek címkéjét.

Vitaminok

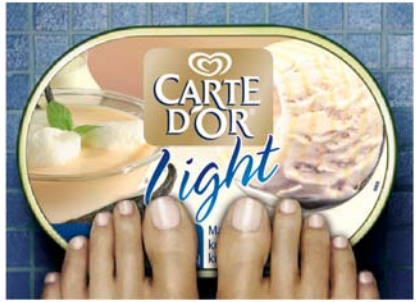
Elengedhetetlenek a jó egészség fenntartásához, és optimalizálják a szervezetünk működését. A zöldségekben, gyümölcsökben, húsban, tejben és a gabonafélékben fordulnak elő.

Ásványi anyagok

Szintén létfontosságúak testünk hibátlan működéséhez. Szinte minden ételben megtalálhatók.

Rostok

Kulcsszerepet játszanak a telítettségérzetben, valamint biztosítják az emésztőrendszer megfelelő működését. Jelentős forrásai a gyümölcsök, zöldségek és a gabonafélék.



Só

Nátrium- és kloridionból álló vegyület, amit általánosan használunk ízesítésre és tartósításra. A nátrium szervezetünk számára alapvető fontosságú ásványi anyag, de ha túl sokat fogyasztunk belőle, az magas vérnyomáshoz vezethet. Ajánlott napi mennyiség férfiaknak legfeljebb 2,5 gramm, nőknek 2 gramm.

Levegő

Jelentéktelennek tűnhet, de rendkívül fontos, mert lággyá és krémessé teszi a jégkrémet.

AZ ALAPANYAGOKBÓL SZÁRMAZÓ ÍZESÍTŐK

Gyümölcsök

Táplálóvá és finommá teszik a jégkrémet. Csak Európában 10-20.000 tonna gyümölcsöt használunk fel évente a jégkrémek előállításához. Ez valóban rengeteg gyümölcs!

Csokoládé

A jégkrémek másik gyakori összetevője, a csokoládé, az érzékek széles skálájára hat. Egyedi illata, édes íze, kiváló olvadása a szájban a luxus, a kényeztetés és az elégedettség érzetét nyújtja. És, nem utolsósorban, a csokoládé boldoggá tesz!

HOGYAN KÉSZÜL A JÉGKRÉM?

Első lépésként ki kell számolnunk, hogy az egyes alapanyagokból milyen mennyiség szükséges egy adott jégkrém előállításához, amelyeket ezután összekeverünk, ebből lesz az úgynevezett „keverék”.

Ezután a keveréket az élelmiszer-biztonsági előírásoknak megfelelő hőmérsékletre melegítjük fel. Ez az eljárás a pasztőrözés, amely segítségével az alapanyagokban esetlegesen jelenlévő mikroorganizmusok (baktériumok) elpusztulnak. A pasztőrözés után a keveréket egy szűk nyíláson nagy nyomással átnyomva homogénezzük, hogy a keverék egyenletessé váljon.

Ezt követően a keveréket lehűtjük, és bizonyos ideig állni hagyjuk, így az alkotórészek jól elkeverednek, ami a tökéletes jégkrém készítésének alapvető feltétele. Az első lépés a valódi jégkrém létrehozásához a fagyasztás, ami úgy történik, hogy a keveréket hideg acélhengereken vezetjük át. A hengerek felületén keletkező jég nagyon hasonló ahhoz, amit az otthoni jégkrémkészítés során észlelhetünk, bár a mi módszerünkkel levegő is jut a hengerbe, így a jégkrém krémesebb és lágyabb lesz.

A félig megfagyott terméket csomagolás előtt különböző módon ízesíthetjük, például gyümölccsel, mogyoróval, apró cukorkákkal, különféle szirupokkal, csokoládéval.

A legutolsó lépésre, amit utófagyasztásnak hívnak, a csomagolást követően kerül sor. Ez azt jelenti, hogy a terméket mínusz 40 °C-ra hűtjük le, amilyen gyorsan csak lehet. Ez a gyorsaság a feltétele annak, hogy a jégkristályok rendkívül aprók maradjanak, így a jégkrém ízletes, lágy és krémes lesz.

Zsírok

fontos energia-, valamint a zsírban oldódó A-, D-, E- és K-vitaminok forrása. A zsírok biztosítják a esszenciális zsírsavakat is, melyekre testünknek szüksége van, viszont önállóan nem képes előállítani. A zsír elősegíti az ételek ízének kiemelését is. Az utóbbi években a zsírok olyannyira rossz hírnévre tettek szert, hogy sokan azt gondolják, hogy mindenfajta zsír káros az egészségre. Ez nem fedi a valóságot: a zsírok bizonyos csoportja (például a növényi olajok) fogyasztása szükséges, de csak a megfelelő mennyiségben. A zsírok két nagy csoportba sorolhatók: telített zsírok (általában szobahőmérsékleten szilárdak) és telítetlen zsírok (szobahőmérsékleten általában folyékonyak). Optimális esetben a naponta bevitt energiamennyiségnek 20-30%-a zsírból kell, hogy származzon. Legjobb, ha mindenki a testtömegével számol, és csak 1 gramm zsírt fogyaszt kilogrammonként (túlsúlyosok még kevesebbet). A telített zsírsavak aránya, ezen belül legyen 10 energia%-nál kisebb, mivel a nagy mennyiségben fogyasztott telített zsírok és a koszorúérbetegségek között összefüggés mutatható ki. A tengeri halak, mint a lazac és a tonhal omega-3 zsírsavakban gazdagok, így jót tesznek a szívednek és a keringési rendszerednek.

A kiegyensúlyozott táplálkozás azt jelenti, hogy a megfelelő minőségű és mennyiségű ételeket fogyasztjuk, amelyek tartalmazzák a számunkra szükséges tápanyagokat. Az alapvető tápanyagokat két csoportba sorolhatjuk: makrotápanyagok (fehérje, szénhidrát, zsír) és mikrotápanyagok (vitaminok és ásványi anyagok).

Energia

alapvető fontosságú az élethez és az életerőhöz. Kilokalóriában vagy kilojoule-ban mérhető, és az elfogyasztott táplálék tartalmazza. A zsírból származik a legtöbb energia, 9 kcal/gramm, az alkohol energiatartalma kb. 7 kcal/gramm, a szénhidrátoké és a fehérjéké 4 kcal/gramm. Az a kalóriamennyiség, amit megeszel, ugyanannyi kell, hogy legyen, mint amennyit a tested (például testmozgással) eléget.

Ha túl sok energiát fogyasztasz, akkor azt a tested zsír formájában tárolja. Általános szabályként elmondható, hogy egy felnőtt férfinak naponta 2500 kalóriára van szüksége, egy felnőtt nőnek pedig 2000 kalóriára.

Szénhidrátok

testünk fő energiaforrásai. Kétféle szénhidrát van: az összetett, mint a keményítő (pl. kenyér, tészta, gabonafélék, rizs) és az egyszerű, a cukor. A cukor természetes formában a tejben és

gyümölcsökben található, a hozzáadott cukrok pedig arra szolgálnak, hogy az élelmiszereket édesebbé tegyék. A szénhidrátok a szervezet legjobb energiaforrásai. Néhány szénhidrátfajta (pl. a kristálycukor) „rakéta-üzemanyagnak” is nevezhető, mivel energiatartalma gyorsan felszabadul. A keményítőt tartalmazó ételekből az energia sokkal lassabban szabadul fel, ezért hosszabb idő alatt fejti ki hatását. A jégkrémben mindkét fajta szénhidrát előfordulhat. Útmutatásként, egy átlagos felnőtt szénhidrátból származó energiabevitele az összes energia 45—65%-a.

HOL KÉSZÜL A JÉGKRÉM?

Unilever Magyarország Kft.
Algida Jégkrémgyára
Veszprém, Kistó u. 5.

Az Algida Üzletág jégkrémgyára 1992-ben kezdte meg működését Veszprém városában, miután az Unilever nemzetközi vállalata megvásárolta a helyi tejipari vállalat jégkrém-üzletét és jégkrémüzemét.

„Gondolkozz globálisan, cselekedj lokálisan” filozófiájának eredményeként a cég 1993-ban a veszprémi gyártóüzemet teljes mértékben újjáépítette. Az 1995. majd a 2000. évi további fejlesztések eredményeként ma már a veszprémi jégkrémgyár rendelkezik az Unilever valamennyi meghatározó nemzetközi jégkrém-gyártó technológiájával.

Termékei minőségével az európai gyártók között az élvonalba tartozik. A gyár termelésének egyharmadát szállítja hazai piacra. Exportra gyártott termékeit 70%-ban Közép-Európában, 30%-ban Nyugat-Európában értékesíti. A gyár 15 éves története során minőségi, hatékonysági fejlődésével elérte, hogy ma már az Unilever valamennyi vezető jégkrémmárkáját - így a Magnum, Viennetta, Carte d’Or, Cornetto Soft, Solero jégkrémeket - képes gyártani.

A folyamatos innovációt a technológiai fejlesztések mellett alkalmazottainak képzésével, bevonásával is támogatja. A termelő és támogató területek aktív együttműködését segítő ún. TPM integrált minőségbiztosítási rendszer a hatékonyság, minőség, biztonság növelésén kívül a piaci igényeknek való folyamatos megfelelést is támogatja.

VÁLASZD AZ ÍZLÉSEDNEK MEGFELELŐT!

Az ínycsiklandó jégkrémek széles skáláját kínáljuk a fogyasztóinknak. Ezek közül néhánynak valóban magával ragadó és egyedi az ízvilága. Ilyen a Magnum és a Cornetto, amelyeket a különleges pillanatokra tartogathatod. A könnyedebb változatokat nyugodtan fogyaszthatod gyakrabban is, ide értve a Carte d'Or Light, az Algida Light és a Solero jégkrémeket.

Segítséget nyújthat a számodra legmegfelelőbb jégkrém kiválasztásában az itt felsorolt jégkrémek tápanyagtartalmának összehasonlító táblázata*.

MAGNUM

A Magnum a legintenzívebb és legérzékibb csokoládéíz, amit egy jégkrém nyújthat. Két mennyei alkotóelem kombinációja – a csokoládé és a jégkrém – révén garantált az élvezet!

Magnum CLASSIC

	100 ml	100 g	egy adag
Energia (kcal)	216	302	260
Fehérje	2,9	4	3,4
Szénhidrát	22	31	26,7
Zsír	13	18	15,5

Magnum MANDULÁS

	100 ml	100 g	egy adag
Energia (kcal)	222	309	266
Fehérje	3,4	4,8	4,1
Szénhidrát	23	32	27,5
Zsír	13	18	15,5

Magnum FEHÉR

	100 ml	100 g	egy adag
Energia (kcal)	212	296	255
Fehérje	2,7	3,8	3,3
Szénhidrát	23	32	27,5
Zsír	12	17	14,6

Magnum CARAMEL & NUTS

	100 ml	100 g	egy adag
Energia (kcal)	282	347	181
Fehérje	4,1	5,1	2,6
Szénhidrát	30	37	19
Zsír	16	20	10

Magnum Vision/Láss

	100 ml	100 g	egy adag
Energia (kcal)	256	320	270
Fehérje	3,5	4,3	3,7
Szénhidrát	24	30	25
Zsír	16,2	20,2	17,1

Magnum SNACK SIZE VEGYES
(A háromféle jégkrémre vonatkozó átlagértékek)

	100 ml	100 g	egy adag
Energia (kcal)	278	333	166
Fehérje	3,8	4,5	2,3
Szénhidrát	28	33	16,5
Zsír	17,3	20,3	10,2

** Ezek az adatok az európai átlagra vonatkoznak, ezért kisebb eltérések előfordulhatnak egy-egy országban. A családi jégkrémből két gombóc (=100 ml) egy adagnak felel meg.*

TÁPLÁLKOZZ EGÉSZSÉGESEN, ÉREZD JÓL MAGAD!

A 8–14. oldalon található tápértéktáblázatok valószínűleg téged is ráébresztettek arra, hogy a jégkrémjeink egészségesebbek, mint gondoltad volna – a kérdés csak az, mennyit is fogyaszthatsz belőlük?
Nos, az általad fogyasztható mennyiség attól is függ, hogy milyenek a táplálkozási szokásaid és az életmódod, de ugyanilyen fontos, hogy milyen jégkrémet választasz. Az, hogy valaki kiegyensúlyozottan táplálkozik, nem azt jelenti, hogy minden kedvenc ételéről le kell mondania, és monoton, unalmas étrendet kell követnie. Sokkal inkább fontos az egyensúlyra való törekvés, a változatos táplálkozás, tehát a megfelelő ételeket fogyasztani a megfelelő mennyiségben. Sőt, valószínű, hogy ha olyan ételeket is tartalmaz az étrended, amelyeket szeretsz, akkor ezt könnyebben fogyasztod hosszú távon. A legutóbbi kutatás szerint több, mint 500 európai táplálkozási szakértő 97%-a úgy látta, hogy a népesség fele nem táplálkozik kiegyensúlyozottan. Többségük (70%) ezt arra vezeti vissza, hogy az emberek kihagyják az étrendjükből azokat az ételeket, amelyek örömet okoznak. A magyar dietetikusok a nassolnivalók hiányát csak 38%-ban teszik felelőssé a sikertelen fogyókúrákért. Az európai táplálkozási szakemberek 76%-a hetente többször is elképzelhetőnek tartja például a Carte d'Or light jégkrémek fogyasztását, ellentétben a hazai 36%-os aránnyal.
A hazai dietetikusok tehát szigorúbb elveket vallanak a fagyifogyasztásról, még a light termékek esetében is. Míg az európai dietetikusok 50%-a a normál családi jégkrém fogyasztását heti egy-két alkalommal engedélyezi, addig ezt a hazaiak mindössze 8%-a javasolja. Mi lehet az oka ennek a különbségnek? Talán az előítéletek? Reméljük, hogy az új információk alapján a szakemberek számára is nyilvánvalóvá válik, hogy a jégkrémek – tápanyag-összetételük alapján – beilleszthetők a kiegyensúlyozott étrendbe, sőt egyes termékek még bizonyos diétákat is színesíthetnek.

Fontos, hogy felelősségteljesen táplálkozzunk, és óvjuk egészségünket, de eközben ne feledkezzünk meg az élet apró örömeiről sem. Mint például, ha naponta késő estig robotolunk, de aztán egy péntek délután hamarabb meglógunk, és elkapjuk a csodás naplementét. Jin és Jang — mindent, csak mértékkel.

GONDOLTAD VOLNA, HOGY…

… a Magnum Caramel & Nuts kalóriaértéke (181 kcal) mindössze a napi energiaszükségleted kilenc százalékát fedezi, átlagos (2000 kcal/nap) energiaigény mellett.

… egy Romero jégkrém energiaértékének megfelelő kalóriát éget el szervezeted megközelítőleg 50 perc görkorcsolyázással vagy ugyanennyi úszással. Amenynyiben aktívabb életet élsz, többet mozogsz, az enegiaszükségleted is nő, így könnyebben beilleszthetsz az étrendedbe egy-egy jégkrémet.

… ha „csak” tanulsz, szervezetednek akkor is van szüksége energiára. Két szelet Viennetta csokoládés jégkrém kb. 90 perc tanulásra elegendő kalóriát tartalmaz.

… a müzlit jégkrémmel is elkészítheted. A Carte d’Or joghurt-erdei gyümölcs jégkrémmel elfogyasztott egy adag (30 g) müzli a napi rostszükségleted közel húsz százalékát fedezi. (A gabonamagvas müzli rosttartalma 15,5 g/100 g, a rostszükségleted kb. 25 g/nap)

… egyetlen Mini Buuu elfogyasztásával közel két deciliter tejnek megfelelő tápanyaghoz jut szervezeted, mivel a Mini Buuu hetven százaléka tej. Így például a jégkrém szervezeted kalciumellátottságához (17,5 mg) is hozzájárul. A kalcium felszívódásához és hasznosulásához azonban D-vitaminra is szükség van, a tojáson, tengeri halakon kívül a legjobb D-vitamin-forrás a tej és a tejtermékek. A tejben tehát nemcsak kalcium, hanem a szervezetben történő hasznosulásához szükséges vitamin is jelen van.

… ha vigyázni szeretnél a vonalaidra, a jégkrémet akkor sem kell kiiktatnod az étrendedből. A Carte d’Or Light jégkrémek zsírszegénységüknek (2,5 g/2 gombóc), az Algida Light jégkrémek energia- (39 kcal/2 gombóc) és zsírszegénységüknek (2,1 g/2 gombóc) köszönhetően segítenek jó formában tartani, miközben a megszokott, finom ízekről sem kell lemondanod.

… az egészséges táplálkozás nem diéta! Nem a korlátozások jellemzik, hanem sokkal inkább a ma kapható igen széles élelmiszer-választékból való megfontolt és tudatos választás. Így az Algida jégkrémek bőséges ajánlata között Te is megtalálhatod minden alkalomra a neked leginkább megfelelő ízt és formát (pálcikás, tölcséres, tubusos stb.).

CORNETTO

A Cornetto a jégkrém prototípusa. Először Olaszországban hozták forgalomba 1959-ben, és a fogyasztók azóta is nagyon szeretik ezt a finom jégkrémet, a ropogós tölcsért és a tölcsér alján található csokoládémeglepetést. Most már átlátszó tetővel kerül forgalomba, ami nemcsak kívánatosabbá teszi, hanem meg is védi a jégkrémet.

Cornetto CLASSICO VANÍLIA

	100 ml	100 g	egy adag
Energia (kcal)	156	278	195
Fehérje	1,9	3,4	2,4
Szénhidrát	18	32	23
Zsír	8,4	15	11

Cornetto EPER

	100 ml	100 g	egy adag
Energia (kcal)	137	244	171
Fehérje	1,5	2,7	1,9
Szénhidrát	21	38	26
Zsír	5,1	9,1	6,4

Cornetto CSOKOLÁDÉ

	100 ml	100 g	egy adag
Energia (kcal)	142	253	177
Fehérje	2,0	3,6	2,5
Szénhidrát	19	34	24
Zsír	6,3	11,3	7,9

Cornetto ITALIANO (Csokoládé)

	100 ml	100 g	egy adag
Energia (kcal)	182	291	274
Fehérje	2,8	4,4	4,1
Szénhidrát	26	42	39
Zsír	7,5	12	11

Cornetto SOFT (Eper)

	100 ml	100 g	egy adag
Energia (kcal)	163	265	196
Fehérje	1,6	3	1,9
Szénhidrát	24	39	29
Zsír	7	11	8

SOLERO + CALIPPO

A Solero természetesen könnyű, alacsony zsírtartalmú, gyümölcsös jégkrém. A Calippo Lime és Eper tubusos jégkrémeket tejérzékenyek is fogyaszthatják. Ezek a finomságok igazi felfrissülést jelentenek egész nyáron.

Solero MÁLNA—EPER

	100 ml	100 g	egy adag
Energia (kcal)	118	142	107
Fehérje	1,4	1,7	1,3
Szénhidrát	23	28	17
Zsír	2,3	2,8	2,1

Calippo EPER

	100 ml	100 g	egy adag
Energia (kcal)	92	92	96
Fehérje	0,1	0,1	0,1
Szénhidrát	22	22	23
Zsír	0	0	0

Calippo LIME

	100 ml	100 g	egy adag
Energia (kcal)	94	94	99
Fehérje	0	0	0
Szénhidrát	23	23	24
Zsír	0,1	0,1	0,1

ÚJ!

Krém Könnyű

Az életben a legjobb dolgok egyszerre élvezetesek és egyszerűek.

Az új „Krémkönnyű” jégkrém az Algidától lágy és finom. Egyszerű, természetes összetevőkből, tejből és egy csepp tejszínből készül, és bárki számára elérhető.

Eper, csokoládé és vanília ízekben kapható, pálcikás és családi kiszerelésben egyaránt.

KRÉMKÖNNYŰ Vanília

	100 ml	100 g	egy adag
Energia (kcal)	146	255	102
Fehérje	1,8	3,2	1,3
Szénhidrát	14	25	10
Zsír	9	16	6,3

KRÉMKÖNNYŰ Csokoládé

	100 ml	100 g	egy adag
Energia (kcal)	139	244	97
Fehérje	1,9	3,3	1,3
Szénhidrát	14	25	10
Zsír	8,3	15	5,8

KRÉMKÖNNYŰ Eper

	100 ml	100 g	egy adag
Energia (kcal)	139	243	97
Fehérje	1,7	3,0	1,2
Szénhidrát	14	25	10
Zsír	8,3	15	5,8

KRÉMKÖNNYŰ Vanília

	100 ml	100 g	egy adag
Energia (kcal)	87	178	87
Fehérje	1,5	3,0	1,5
Szénhidrát	11	23	11
Zsír	4,1	8,4	4,1

KRÉMKÖNNYŰ Csokoládé

	100 ml	100 g	egy adag
Energia (kcal)	81	165	81
Fehérje	1,5	3,0	1,5
Szénhidrát	11	23	11
Zsír	3,4	6,9	3,4

KRÉMKÖNNYŰ MULTIPACK

	100 ml	100 g	egy adag
Energia (kcal)	141,3	247,3	98,6
Fehérje	1,8	3,16	1,26
Szénhidrát	14	25	10
Zsír	8,53	15,3	5,97

KRÉMKÖNNYŰ Eper

	100 ml	100 g	egy adag
Energia (kcal)	80	164	80
Fehérje	1,3	2,7	1,3
Szénhidrát	11	23	11
Zsír	3,3	6,8	3,3

A JÉGKRÉM JOBB, MINT GONDOLNÁD

Az Unilever jégkrém üzletága világszerte élen jár olyan **vitalitás termékek** fejlesztésében, amelyek nemcsak élvezetet nyújtanak, de a kiegyensúlyozott étrendbe is könnyedén beilleszthetőek. Ha ügyelned kell a vonalaidra, vagy például érzékeny vagy néhány élelmiszer-összetevőre, fontosak a részletek.
Emiatt minden jégkrémen találsz **tápértéktáblázatot**.
A gyermekeknek készülő jégkrémekből teljes egészében kivonták a mesterséges színezékeket és aromákat, de fokozottan ügyelnek a felhasznált gyümölcs és a tejtermékek mennyiségére és minőségére is. A jégkrémek cukortartalma évek óta csökken, viszont **gazdagabbak lettek vitaminokban** (pl. B-vitamin), **ásványi anyagokban** (pl. kalcium) és rostokban.

A kiegyensúlyozott étrend része lehet az 50%-kal csökkentett zsírtartalmú **Carte d’Or Light termékcsalád** és a **Solero**, amely csak 3% zsírt tartalmaz.
Az **Algida Light** (csoki—vanília és eper—vanília) jégkrémekben nincs hozzáadott cukor és zsírtartalmuk mindössze 5%. Kis energiatartalmuk (80 kalória 2 gombócban) miatt naponta színesíthetik a fogyókúrázók étrendjét, sőt enyhíthetik a cukorbetegek diétájának szigorát is.

Laktózérzékenyek számára ideálisak a vizes jégkrémek, amelyek tejet, tejterméket egyáltalán nem, vagy csak minimális mennyiségben tartalmaznak. Alapanyagukból adódóan a **Carte d’Or Sorbetek** zsírtartalma is csekély, ami a diétázók számára hatalmas előny, nem is említve a citrom, őszibarack vagy a málna hozzáadásából származó nagy gyümölcshányadot.
Vizes jégkrémek az Algida kínálatából a Carte d'Or Sorbetek (málna, citrom és őszibarack), a Calippo eper és lime, a Kolorki (ananász, erdei gyümölcs, citrom és narancs) valamint a Cikk-cakk Trio. A vizes jégkrémeket biztonsággal fogyaszthatják a **laktózérzékenyek**, a Calippo tubusos valamint a Kolorki és Cikk-cakk Trio pálcikás jégkrémek pedig a tejérzékenyek számára is ajánlhatók.

Fontos tanács: válaszd a minőséget, de a mennyiségre is ügyelj!

Sokan úgy gondolják: ha jégkrémet esznek, megfájdul a torkuk. Ez azonban csak tévhit, hiszen önmagában **a jégkrémfogyasztás nem okoz automatikusan torokfájást.**
Úgy gondoljuk, hogy ebben a kérdésben a leghitelesebb egy orvos véleménye. Dr. Berényi Éva, belgyógyász szakorvos szerint:
„Téves az a feltételezés, hogy a jégkrémtől megfájdul a gyerekek torka. Sőt, vannak olyan esetek, amikor egy jégkrém elfogyasztása segít bizonyos gyógyulási folyamatokat. Például a mandulaoperációkat követően, hiszen a jégkrém hűt, és ezáltal segíti a műtéti beavatkozás nyomainak gyógyulását. Svédországban ezenfelül még lázcsillapítóként is használják.”

Az észak-európai embereknél kevesen tudják jobban, milyen is az igazi tél. Mégis, Svédországban a jégkrém mindennapos édesség, amit jól mutat a következő számadat: Magyarországon az egy főre jutó éves jégkrémfogyasztás 4 liter, ugyanez az adat az északi országban 12 liter. Fogyasszunk több jégkrémet, hiszen már tudjuk: nem feltétlenül fájdul meg tőle a torkunk, **beilleszthetjük a kiegyensúlyozott étrendbe**, és még finom is!

CARTE D'OR

A Carte d'Or light jégkrémek zsírtartalma 50%-kal csökkentett, míg az ízük változatlanul fenséges!
A gyümölcsös Carte d'Or sorbeteket tej-cukorérzékenyek is fogyaszthatják.

Carte d'Or GERBEAUD RÁKÓCZI TÚRÓS

	100 ml	100 g	egy adag
Energia (kcal)	110	198	110
FehérjE	1,7	3,1	1,7
Szénhidrát	17	31	17
Zsír	3,9	7,0	3,9

Carte d'Or JOGHURT—ERDEI GYÜMÖLCS

	100 ml	100 g	egy adag
Energia (kcal)	112	178	112
Fehérje	1,4	2,2	1,4
Szénhidrát	17	27,1	17
Zsír	4,2	6,7	4,2

Carte d'Or MADÁRTEJ

	100 ml	100 g	egy adag
Energia (kcal)	97,8	190,1	97,8
Fehérje	1,5	3,0	1,5
Szénhidrát	12,9	25,1	12,9
Zsír	4,4	8,6	4,4

Carte d'Or CSOKOLÁDÉ

	100 ml	100 g	egy adag
Energia (kcal)	124	226	124
Fehérje	1,9	3,5	1,9
Szénhidrát	15,6	28,6	15,6
Zsír	6,0	11,0	6,0

Carte d'Or LIGHT MADÁRTEJ

	100 ml	100 g	egy adag
Energia (kcal)	78	155	78
Fehérje	1,6	3,1	1,6
Szénhidrát	13	23	13
Zsír	2,1	4,2	2,1

Carte d'Or LIGHT CSOKOLÁDÉ

	100 ml	100 g	egy adag
Energia (kcal)	92	172	92
Fehérje	1,8	3,3	1,8
Szénhidrát	15	29	15
Zsír	2,5	4,7	2,5

Carte d'Or SORBET MÁLNA

	100 ml	100 g	egy adag
Energia (kcal)	79	122	79
Fehérje	0,2	0,3	0,2
Szénhidrát	19	30	19
Zsír	0,1	0,1	0,1

Carte d'Or SORBET CITROM

	100 ml	100 g	egy adag
Energia (kcal)	74	114	74
Fehérje	0,2	0,4	0,2
Szénhidrát	18	28	18
Zsír	0	0	0

PÉNZTÁRCAKÍMÉLŐ

Ezen az oldalon mindenki megtalálja az igazán neki valót, hiszen a kedvező árajánlatnak és a finom ízválasztéknak senki nem tud ellenállni. Visszatért a régi nagy kedvenc Romero, de választhatjuk az ínycsiklandó karamellel kényeztető Noggert, vagy az ellenállhatatlan Sport jégkrémet. 1995 óta élvezheted az eper—vanília—csokoládéízű Big Triót, és itt van 2006 újdonsága a Túró Ice: finom túrós jégkrém.

ROMERO

	100 ml	100 g	egy adag
Energia (kcal)	173	283	156
Fehérje	2,1	3,4	1,9
Szénhidrát	14,3	23,4	12,9
Zsír	11,9	19,5	10,7

NOGGER KARAMELL

	100 ml	100 g	egy adag
Energia (kcal)	224	336	202
Fehérje	2,1	3,2	1,9
Szénhidrát	22	33	20
Zsír	14	21	9,6

BIG TRIO

	100 ml	100 g	egy adag
Energia (kcal)	92	168	101
Fehérje	1,6	2,9	1,7
Szénhidrát	12	22	13
Zsír	4,1	7,5	4,5

SPORT JÉGKRÉM

	100 ml	100 g	egy adag
Energia (kcal)	222	304	100
Fehérje	3,0	4,1	1,4
Szénhidrát	23	31	10
Zsír	13	18	6

TÚRÓ ICE

	100 ml	100 g	egy adag
Energia (kcal)	217	317	76
Fehérje	3,2	4,6	1,1
Szénhidrát	19	28	6,8
Zsír	14	21	4,9

GYERMEKEKNEK

A gyermekeknek készült termékeink olyan jégkrémek, amelyeket nemcsak a kicsik imádnak, hanem az anyukák is megbízhatnak kiváló minőségében és tápértékében. Ezeket a jégkrémeket a formák, ízek és színek kavalkádja jellemzi. És, ami még ennél is jobb: ezek az ízek és színek valódiak, mivel 2005 óta nem használunk mesterséges színezéket és ízesítőt a gyermekeknek készült termékek előállítása során. Ajánljuk a Mini Buuu-t, amelynek 70%-a tej, és az ára is nagyon kedvező.

CIKK CAKK TRIO

	100 ml	100 g	egy adag
Energia (kcal)	89	93	72
Fehérje	0,1	0,1	0,1
Szénhidrát	21	22	17
Zsír	0,1	0,1	0,1

KOLORKI

	100 ml	100 g	egy adag
Energia (kcal)	88	86	28
Fehérje	-	-	-
Szénhidrát	21	20	6,6
Zsír	0,3	0,3	0,1

MINI BUUU (eper - vanília)

	100 ml	100 g	egy adag
Energia (kcal)	105	148	37
Fehérje	1,8	2,5	0,6
Szénhidrát	14,3	20	5,0
Zsír	4,5	6,3	1,6

ALGIDA, VIENNETTA

Az Algida Light jégkrémek alacsony zsírtartalmú termékek, amelyek hozzáadott cukor nélkül készülnek, ezért könnyedén beilleszthetőek a kiegyensúlyozott étrendbe.

ALGIDA LIGHT eper—vanília

	100 ml	100 g	egy adag
Energia (kcal)	37	78	37
Fehérje	1,2	2,6	1,2
Szénhidrát	2,4	5,0	2,4
Zsír	1,9	4,0	1,9

ALGIDA LIGHT csokoládé—vanília

	100 ml	100 g	egy adag
Energia (kcal)	39	82	39
Fehérje	1,4	3,0	1,4
Szénhidrát	2,4	5,0	2,4
Zsír	2,1	4,5	2,1

VIENNETTA mascarpone

	100 ml	100 g	egy adag
Energia (kcal)	100	203	100
Fehérje	1,4	2,8	1,4
Szénhidrát	13	27	13
Zsír	4,5	9,1	4,5

VIENNETTA vanília

	100 ml	100 g	egy adag
Energia (kcal)	125	255	125
Fehérje	1,6	3,3	1,6
Szénhidrát	11	22	11
Zsír	8,3	17	8,3

VIENNETTA csokoládé

	100 ml	100 g	egy adag
Energia (kcal)	114	231	114
Fehérje	1,5	3,1	1,5
Szénhidrát	11	22	11
Zsír	7	14	7