

A zab reneszánsza - helyi superfood

A zab újra felfedezett csillaga az egészségtudatos táplálkozásnak. Míg korábban főként takarmányként tartották számon, ma már a szupermarketek polcain is egyre gyakrabban találkozhatunk vele különféle formában: zabpehely, zabital, zabszelet vagy éppen zabkása formájában. E növényi alapú szuperélelmiszer igazi reneszánszát éli.

A növényi alapú étrendek népszerűségének növekedésével párhuzamosan emelkedett a kereslet is a zab alapú termékek iránt. A vegetáriánus és vegán életmód terjedése, valamint a különféle ételintoleranciák, mint például a gluténérzékenység, tovább erősítették a jelentőségét. Azonban nemcsak a feldolgozott termékek iránt nő az érdeklődés, hanem a [zab vetőmag](#) iránt is: egyre több hazai gazdálkodó dönt úgy, hogy belevág a zab termesztésébe, abban a reményben, hogy mi, fogyasztók az ő termékeiket választjuk a külföldi helyett.

A zab, mint funkcionális élelmiszer

A zab nem csupán egy új trend: tápanyagprofilja révén a funkcionális élelmiszerek közé sorolható. Kimagasló fehérje- és rosttartalma, valamint B1- és E-vitaminjai, antioxidánsai miatt kiváló választás azoknak, akik tudatosan táplálkoznak. A béta-glükán nevű vízdékony rost például bizonyítottan hozzájárul a koleszterinszint csökkentéséhez, és támogatja a szív- és érrendszer egészségét.

A zab glikémiás indexe alacsony, vagyis lassabban emeli meg a vércukorszintet, mint más gabonák – ez különösen hasznos cukorbetegség vagy inzulinrezisztenciával élők számára. Ráadásul természetesen gluténmentesek, így a cöliákiában szenvedők is fogyaszthatják, de csak akkor, ha a feldolgozása is garantáltan gluténmentes környezetben történik. Az emésztésre gyakorolt jótékony hatása és prebiotikus tulajdonságai miatt a bélflóra egészségét is támogatja. Azoknál a termékeknél, amiket gyakran vásárolunk, nap mint nap látunk a boltok polcain, előbb utóbb felmerül a kérdés: miért ne válasszuk inkább a helyben termesztett zabot, szemben az importálttal?



Miért válaszd a hazait? - Gazdasági és környezeti előnyök

A hazai termesztésű zab előnyei messze túlmutatnak a táplálkozástudományi szempontokon. Az importált gabonákkal szemben a helyi előállítás jóval kevesebb szállítási költséggel és környezeti terheléssel jár. A szállítás során keletkező szén-dioxid kibocsátás jelentős mértékben hozzájárul a globális felmelegedéshez – ezt a helyi termelés lényegesen csökkenti.

Emellett a helyben termesztett és feldolgozott zab a vidéki gazdaság motorja lehet. Az ilyen típusú tevékenység munkahelyeket teremt, megerősíti a vidéki közösségeket, és hozzájárul az élelmiszer-önellátás növeléséhez. Magyarország éghajlata – különösen az északi és nyugati régiókban – kedvező az őszi zabfajták termesztésére, ami további potenciált jelent a hazai mezőgazdaság számára.

Piaci helyzetkép: Európa és Magyarország

Európai szinten Lengyelország, Spanyolország és Finnország a legnagyobb zabtermelők. Ezek az országok évtizedes tapasztalattal és fejlett technológiával rendelkeznek a zabtermesztésben és -feldolgozásban. Németország ugyan nagy piaci szereplő, ám a helyben termesztett zabjuk túlnyomó része nem felel meg az élelmiszeripari minőségnek, ezért importra szorul.

Magyarország zabtermelése jelenleg szerény, ám növekvő tendenciát mutat. Az utóbbi években

egyre több figyelem irányul erre a növényre, és a feldolgozási kapacitások is bővülnek. Jó példa erre a Nyíregyházán épült új zabfeldolgozó üzem, amely jelentős lépést jelent a magyar zabipar fejlődésében.

A hazai zab kihívásai és lehetőségei

A magyar zabipar egyik legnagyobb kihívása az étkezési minőség előállítása. Ehhez nem elég a megfelelő éghajlat, szükséges a korszerű termesztéstechnológia és a megfelelő fajtaválasztás is. Csak a hántolt, megfelelő beltartalmi értékekkel rendelkező zab alkalmas emberi fogyasztásra.

Ugyanakkor a biotermesztés egyre nagyobb szerephez jut, amely nemcsak a fogyasztók egészségét szolgálja, hanem kisebb ökológiai lábnyommal is jár. A biozab iránti kereslet növekedése lehetőséget ad a termelőknek a magasabb hozzáadott értékű piacok elérésére, valamint a fenntartható mezőgazdaság erősítésére.

Termesztéstechnológiai sajátosságok

A zab termesztése viszonylag alacsony inputigényű, azaz kevés műtrágyát és vegyszert igényel. Jó gyomelnyomó képességének köszönhetően a vegyszeres gyomirtásra is kevesebb szükség van. Ez különösen fontossá válik a biotermesztésben, ahol a vegyszerhasználat minimálisra csökken.

Érzékeny a hőstresszre és a szárazságra, ezért érdemes az őszi vetésű vagy csupasz fajták termesztését előnyben részesíteni. A csupasz zab egyik nagy előnye, hogy héj nélküli, így a feldolgozása egyszerűbb és olcsóbb – nem igényel hántolást, ami további energiamegtakarítást jelent.

Feldolgozás és értéknövelés: a zab mint végtermék

Nemcsak alapanyagként, hanem végtermékként is értékes a zab. A fogyasztók leggyakrabban zabpehely, zabkása, müzli, illetve zabtej formájában találkoznak vele a boltok polcain. A növényi alapú italok piacán a zabital az egyik leggyorsabban növekvő termék kategória, ára gyakran háromszorosa is lehet a bio tehéntejének.

A magasabb ár mögött a feldolgozási technológia, a minőségbiztosítás, valamint az alapanyag eredete és minősége áll. A helyben feldolgozott zab versenyelőnyt jelent, mivel frissessége, környezetbarát jellege és az ellátási lánc átláthatósága egyre fontosabb szempontok a tudatos vásárlók számára.

Fejlesztési irányok és trendek

A zab iránti kereslet továbbra is növekszik, ami innovációra ösztönzi az ágazatot. A nemesítésben a szárszilárdság, a magasabb beltartalom, valamint az egyszerre érő bugák kialakítása a fő célkitűzések. Ezek révén a betakarítás hatékonyabbá, a végtermék minősége pedig egyenletesebbé válhat.

Egyre többen fogyasztanak zabot nemcsak egészségügyi okból, hanem környezettudatosságból is – a zabital és zabkása már nem csak a vegánok vagy gluténérzékenyek kiváltsága. Bár a zab nem számít globálisan jelentős kereskedelmi terménynek, európai szinten szerepe fokozatosan nő.

A magyar zab nemcsak egészséges, hanem fenntartható is. Támogatja a hazai mezőgazdaságot, csökkenti az ökológiai lábnyomot, és elősegíti a vidéki gazdaság élénkítését. Ahhoz, hogy a magyar zab valódi alternatívává váljon a külföldivel szemben, a fogyasztóknak is tudatos döntéseket kell hozniuk. Ha helyi terméket választunk, nemcsak saját egészségünket támogatjuk, hanem a hazai gazdák munkáját is elismerjük.



P R I M A G
— 1991 —