

# Debreceni Egyetem Közgazdaság- és Gazdaságtudományi Kar

## Fenntartható fogyasztás szakmai konferencia menüje

1. nap: 2010. április 8. A/19 terem

### Reggeli

Biojoghurt, házitej  
Kávés, zöld- és fekete tea, mentatea, bioméz  
100%-os almalé, pirosribizlilé

Házikenyér, magvas- és barnakifli, kalács  
Házilekvár: szilva-, barack- és bodzalekvár  
Házi készítésű vaj  
Házitúróból készült körözött  
Hónapokig érlelt sonka

A szakmai előadások alatt fogyasztható házilag készített pogácsa (tepertős és sajtos), valamint linzer. Emellett vízautomatából biztosítunk Szentkirályi ásványvizet, ami az IPM ásványvíztesztjén előkelő helyezést ért el.

### Ebéd

Debreceni tyúkhúsleves csigatésztával  
Hortobágyi húsos palacsinta  
Héjában sült burgonya  
Alföldi gyümölcssaláta (alma, eper, dió)

100%-os almalé, pirosribizlilé  
Szentkirályi ásványvíz

### Vacsora

Vegetáriánus és húsos szendvicsek (sajtos, zöldséges, szalámis, kolbászos, körözöttes)



Az esti buliban felszolgált italok

Tokaji és egri borok a borházból

Szatmári szilvapálinka

Ágyas meggyapálinka

Vilmoskörtepálinka

Alkoholmentes italok: házi bodza- és meggyzörpéből készült kevert koktélok

Továbbá felszolgálunk még tepertős és sajtos házipogácsát is.

## 2. nap: 2010. április 9. A/19 terem

A szakmai előadások alatt továbbra is fogyasztható házilag készített pogácsa (tepertős és sajtos), valamint linzer. Emellett vízautomatából biztosítunk Szentkirályi ásványvizet.

### Reggeli

Tejberizs lekvárral (barack-, szilva- vagy bodzalekvárral)

Kávét, zöld- és fekete teát, mentateát, bioméz

100%-os almalé, pirosribizlilé

### Ebéd

Slambuc alföldi módra

Házikenyer teljes kiőrlésű lisztből

Desszert: máglyarakás

Szabolcsi alma

### Vacsora

Angyalbönnyörő sós és édes változatban

sós: tejjöllel, juhtúróval és szalonnával

édes: lekvárral és dióval

Tokaji és egri borok a borházból

Szatmári szilvapálinka



## Az összeállított menü alapanyagainak beszerzése, indoklás

A két nap étrendjének összeállításakor törekedtünk arra, hogy a menü a fenntartható fogyasztás elveinek megfelelően készülhessen el. Emellett fontos szempont volt, hogy minél kevesebb hulladékot termeljünk, illetve a megmaradt anyagokat is felhasználjuk. A másik szempont, amit az ételsor tervezésekor figyelembe vettünk, hogy az élvezhető legyen mindenki számára és a külföldi hallgatókat hagyományos alföldi ételekkel ismertessük meg. Az esti buli italkínálatának összeállításakor gondoltunk azokra is, akik nem fogyasztanak alkoholt, és biztosítottuk számukra alkoholmentes koktélok fogyasztását.

A felhasznált tejtermékeket a debreceni Csapó utcai piacról szerezzük be, ahol nemcsak tartósítószer-mentes, hanem nagyon ízletes és olcsó tejtermékek kaphatók a Nagyné és Fiai Tehénészet forgalmazásában. Egy liter nyerstej ára 120 forint, egy kilogramm túró pedig 600 forintba kerül. Ugyanitt árusítanak biojoghurtot natúr és gyümölcsös változatban, valamint kétféle sajtot, tejfölt és kefirt, illetve kiváló minőségű, tartósítószer-mentes körözöttet és sajtkrémeket.

A zöldségeket és a gyümölcsöket a helyi szociális boltból szerezzük be, amely a Kishegyesi úton található. Ez a hálózat segít az értékesítési gondokkal küzdő termelőknek, és a hipermarketekkel ellentétben a kereskedő elfogadható áron vásárolja fel termelőtől a termékeket, amelyek termesztésekor nem használnak vegyszereket. Innen elsősorban idényzöldségeket vásárolunk, például hónapos retket, újhagymát, fejjessalátát és káposztát, a leveshez petrezselyemgyökeret, répát, karalábét, hagymát. A gyümölcsök közül is a környéken termelt kiváló minőségű almákat részesítjük előnyben, valamint a kora tavasszal érő epret.

A kávé a következő honlapról rendeljük:

[http://bolthely.hu/fairtradecenter/lista/4765182b16453\\_Kavek](http://bolthely.hu/fairtradecenter/lista/4765182b16453_Kavek). Fontosnak tartjuk, hogy a megrendelt tea és kávé egyaránt fair trade termékek legyenek. Ez azért fontos, mert ezekben az országokban nem éhbérért dolgoztatják az embereket, akik összegyűjtik a kávébabot, válogatják vagy a többi feldolgozási folyamatban vesznek részt, hanem olyan órabért kapnak a munkájukért, amiből meg tudnak élni.



A felsorolt zöld teák beszerezhetők bármely gyógyszertárban, a Herbária teái kaphatók olyan kiszerelésben is, amelyek nem filteresek, tehát a hulladék gyakorlatilag csak az ázott teafű. Emellett otthonról is tudunk biztosítani mentateát, illetve a házi lekvárokat.

A piacon lévő húsboltból vesszük a felszolgált sonkát és a tyúkhúsleveshez a házi tyúkot. Ezek a tyúkok nem génkezelték és nem csak tápon nőttek fel, tartásuk során megfelelő körülményeket és étletteret biztosítottak számukra. A levesbe főzött tyúk húsát felhasználnánk a főfogáshoz, a Hortobágyi húsos palacsintához, ami Debrecenben és környékén közkedvelt étel.

A második napi főétel slambuc, amelynek fő alapanyaga a burgonya és a tészta. Ezek könnyedén beszerezhetőek áprilisban. A fűszerezéshez használt pirospaprikát a Hortobágyi Nemzeti Park debreceni központjában szerezzük be, ahol 1600 forintos áron kapható kilója. Desszertként az előző napi, illetve aznapról megmaradt kifliből, kalácsból máglyarakás készül, így a maradék péksüteményt is fel tudjuk használni.

A buliban felszolgált italok közül a pálinkákat a debreceni pálinkásházból szerezzük be. Ezek kiváló minőségű italok. Emellett felszolgálunk különböző borokat, amelyekből fröccs is készíthető. Az alkoholmentes italokhoz házi szörpöt használunk fel.

A szakmai előadások alatt fogyasztható házilag készített pogácsa (tepertős és sajtos), valamint linzer. Emellett vízautomatából biztosítunk Szentkirályi ásványvizet, ami az IPM ásványvíztesztjén előkelő helyezést ért el.

Reméljük, hogy az általunk összeállított menü mellett, hogy bio-alapanyagokból készült, fair trade termékeket tartalmaz és tartósítószer-mentes, ízletes is lesz és elnyeri a külföldi hallgatók tetszését. Örömeinkre szolgálna, ha megszeretnék és a későbbiekben bátran el is készítenék ezeket az ételeket, hiszen a többségükhöz nem szükséges különleges alapanyag, viszont nagyon ízletes és laktató ételek.

Jó étvágyat kívánunk minden kedves hallgatónak!

A szervezők

