

MENÜTERV – HUMUSZ CSAPAT



1. nap

Svédasztalos reggeli:

Magvas barna és fehér kenyér, helyi kenyérkülönlegességek
Sajtok, juhtúró, különlegesség: megsütött gomolya
Házi lekvárok – csipkebogyó, szilvalekvár
Szalonna, házi mangalica ökológiai termelés kolbász, disznósajt
Magyar pick szalámi
Körözött, házi tej, házi vaj, házi szörp, müzli, házi joghurt, tejszín
Fair trade kávé, tea.
Gyümölcsök – alma, körte
Paradicsom, paprika, vöröshagyma, torma

Ebéd:

Halászlé / Vega választék
Tejszínes gyümölcsleves
Juhtúrós sztracapska - szalonnával, vagy anélkül.
Savanyúság: hordós káposzta (savanyú) hagymakarikával
Desszert: köles puding házi lekvárral

Vacsora:

Főtt hús, sóskamártással, tört krumpli
Vega választék: Ua. tükörtojás a hús helyett

Buli:

Welcome drink: barackpálinka, szilvapálinka
Alkoholos italok: desszertbor: 3 puttonyos asszú, kés i szüretelés hárslevel ,
Házi világos és barna sör,
Tavaly sszel eltett házi bodzaszörp forrásvízzel

Répatorta, almachips, aszalt gyümölcsök, mézben pirított dió, csicseriborsó, HUMUSZ krém, padlizsán krém, erdélyi zakuszká, Pirítós bagettb l f szervajjal, öntetek

2. nap

Reggeli: mint els nap

Ebéd: Gulyás leves fánkkal, lekvárral
Savanyúság: gólyahír saláta / gomba savanyúság
Desszert: mákos/almás/túrós rétes
Különlegesség: kandírozott ibolya

Vacsora:

Derelye és nudli házi szilvalekvárral

A fogások mellé ital: forrásvíz

HUMUSZ Csapat - Menü leírás

A menü összeállításánál törekedtünk a magyar és a helyi jellegzetességek felszolgálására. Fontosnak tartottuk, hogy helyi termelést, egészséges, adalékanyag és tartósítószermentes termékeket vásárolva állítsuk össze a menüt, elnyben részesítettük a házi termékeket, mint pl. házi szörp, lekvár, stb. Feltérképeztük Miskolcon található helyi piacokat, a belvárosi csarnokot, és a heti egyszeri biopiacot, valamint a bioboltokat. Mindenhol beszélgettünk a termelőkkel, eladókkal, hogy a termelés, elállítás, esetleg vegyszerezés körülményeivel is tisztában legyünk. Tapasztalatokat leírtuk, összegeztük, elemeztük és összehasonlítottuk (szükség esetén ezek a dokumentumokat is szívesen elküldjük). Felvettük a kapcsolatot a helyi civil szervezetekkel is Zöld Akció - <http://www.greenaction.hu/>, Ökológiai Intézet Alapítvány: <http://www.ecolinst.hu/>, utóbbi szervezetnek van egy gömörszőlési projektje, ami a helyi fenntartható módon megtermelt élelmiszerek termelését, fogyasztását népszerűsíti és juttatja el Miskolcra is. Ezen kívül tájékozódunk a vetélkedő honlapján, valamint az interneten is (<http://termelotol.hu/>; <http://www.gazdapiac.com/>) hogy lehet-e közvetlenül is kapcsolatot teremteni a termelőkkel. Készítettünk egy költségtervezetet, figyelembe véve az energiafelhasználásunkat, az ételek alapanyagait és szállításukhoz szükséges kilométereket is. Külön figyelmet szenteltünk az ökológiai gazdálkodásból származó bioélelmiszerek feltérképezésére, mind az internetes, mind a helyi forrásokat felhasználva, termelők ismerősökkel, gazdálkodó családtagokkal. Ezek alapján árnyaltabb képet kaphattunk arról, hogy valóban vegyszermentesek-e a bio élelmiszerek, valamint valóban ellenőrzött körülmények között termelik meg őket, és milyen plusz teendők vannak a gazdáknak, kertészeknek, ha bio élelmiszereket szeretnének elállítani. Sikerült helyi és környékbeli termelőket találni, akiket házi bort, házi sört és házi pálinkát, valamint zöldségeket, húst, halat tudunk vásárolni. Kétféle menüt állítottunk össze az egyik a húskedvelőké, a másik a vegetáriánusok számára is fogyasztható. Minden étel összeállításánál nagy hangsúlyt fektettünk arra, hogy ha lehet segítség van rá, akkor a helyi termelők kínálta termékeket használjuk fel, szinte kivétel nélkül minden alapanyag a helyi piacról / biopiacról származik.

1. nap

A svédasztalos reggelinél válogathatnak a vegetáriánusok és húskedvelők. A barna és fehér kenyeret, kenyérkülönlegességeket szerezzük be, a helyi piaci pékségekben. Sajtokat, juhtúrót és mézet, házi tejet, szörpöt, lekvárt, joghurtot, zöldséget a helyi termelőktől, a helyi piacon és biopiacon szerzünk be, egyedül a müzlit és tejszínt vásároljuk élelmiszerüzletben. Körözöttet mi készítünk házi túróból. Gyümölcsök - pincében áttelelték.

Húskészítmények, szalonnát, kolbászt, disznósajtot, tepertőt és tojást – biopiacról, Bari András, ökológiai mangalicatermelő és feldolgozótól, aki egy hosszabb beszélgetés során minket is beavatott. Információkat kaptunk az állatok tartásáról, takarmányozásáról, feldolgozásáról. Egyedül a magyaros pick szalámit vásároljuk a közértben.

Reggeli italoknak a méltányos kereskedelemből származó fair trade kávé, teát szolgálunk fel, miskolci Bio-tár Szaküzletből / vagy Míves Kávézóból.

Edédhez minden hozzávaló a helyi piacról és biopiacról lesz beszerezve. A halászléhez a ponty, harcsa a Tiszáról származnak. Vegetáriánusoknak tejszínes gyümölcslevest készítünk vegyes házi gyümölcsbefőttből (meggy, birsalma, barack, körte).

Második - juhtúrós sztrapacska szalonnával illetve anélkül.

Savanyúság - hordóskáposzta hagymakarikával - mivel a káposzta hordóban betaposva sóval, minden tartósítószer nélkül sokáig eláll, a desszert különleges kölespuding.

Vacsora - sóska terem ilyenkor, idényzöldség, kalóriaszegény főtt hússal.

Buli:

Takács János miskolci termelői borkiméréséből vásároljuk a desszertborokat 3 puttonyos asszút, késői szüretelésű hárslevelű, melyek jól passzolnak a répatortához. Pálinka vásárláshoz az otthon szüretelt gyümölcsökből kifőztett házi pálinka a legjobb, helyi termelőktől. A házi világos és barna sört, a miskolci Serfórásból vásároljuk. Mályiban, Miskolc környékén a Mályi Ászok Söröző Forgalmazó Kft. is remek söröket készít, de igyekeztünk spórolni a kilométerekkel a hozzávalók beszerzésénél.

Alkoholmentes ital - tavalyi ősszel, nyáron eltett házi bodza és málnaszörpöt forrásvízzel.

Ropogtatnivaló (lásd menü) hozzávalóit a helyi biopiacról szerezzük be.

Piritós - bagett szeletekből, saját készítésű fűszervajjal – hozzávalók bioboltból.

2. nap

Reggeli - ugyanazokat a hideg ételeket tesszük az asztalra, mint első nap, másnap is ízletesek, illetve így gazdaságosabb az étkezés.

Az ebédet a szabadban képzeltük el, a kollégiumok közötti szalonnasütő helyen bográcsokat állítunk fel. Az egyik bográcsban a hungarikumnak számító eredeti gulyáslevest biopiaci mangalica lapockából és oldalasból, ezek a disznó kevésbé zsíros részei, így egészségesebbek. Másikban hamis gulyást, hogy a vegetáriánusok is jól lakhassanak. A leveshez tavalyi zöldségeket vásárolunk a piacról, mivel ezeket pincében elraktározzák, ahol „áttelelnék” megfelelő páratartalom és hőmérséklet mellett. Ennek az ételnek kiváló párja a lekváros fánk, melynek készítésénél figyeltünk, hogy a tészta bio lisztből, tojásból készüljön, és bio olajban

süljön. (A tári székhely Fallós Kft (<http://www.pasztoioko.com/cegbemutato.php>) által készített liszt, köles a környéken megtermelt ökológiai gazdálkodásból származó búza, stb. gabona feldolgoásával készítik.) Erdő szélén szedtünk gólyahírt, melyet egy kis ecettel salátának készítettünk el. Dédnagypapa korából ismert étel (svábul „mérköbli”), szintén helyi különlegesség.☒

Desszertnek mákos/almás/túrós rétest kínálunk. Az alma ugyanúgy, mint a zöldségek és a burgonya jól eláll pincében. (Már kapható újkrumpli, de azok valószínűleg fóliaházban termesztettek vagy primer termékek, melynek szállítása, termesztése hatalmas energiákat és pénzt emészt fel). A mákhoz is a piacon jutunk hozzá, vászonszűrőben kímérve vásároljuk. A mák termesztésénél nem kell permetezni, így nem éri annyi vegyszer. Különlegességekkel is kedveskedünk külföldről érkezett vendégeinknek, mint kandírozott ibolya – erdő széléről.

A derelyét biopiacon vásárolt szilvalekvárral töltjük, el z leg felsorolt alapanyagokból készítjük.

Minden fogáshoz forrásvizet szolgálunk fel, melyet a Miskolchoz közeli Bársonyos-forrásból merítünk. Ez a forrás igazán közkedvelt, mert a Bükk ásványainak és ózondús levegőjének jótékony hatását hordozza.