



## ÉTREND a Tudatos ételmiszerfogyasztás szakmai napokra

1.nap		2.nap	
<b>8<sup>00</sup>-8<sup>30</sup></b> <b>Reggeli</b>	Rozskenyér, korpás zsömlé Tojáskrém, méz, házi lekvár Újhagyma, retek Tej, tea, gyümölcslé	Kukoricás kenyér, tönkölyös-magos kifli Kőrözött, méz, házi lekvár Búzacsírás káposzta Tej, tea, gyümölcslé	
<b>10<sup>00</sup>-10<sup>30</sup></b> <b>Tízórai</b>	Alma, hagymás pogácsa	Joghurt, almás piskóta	
<b>13<sup>00</sup>-13<sup>30</sup></b> <b>Ebéd</b>	Joghurtos céklaleves Pontyragu puliszkagombóccal	Hagymaleves Zöldséges csirkebatyu burgonyakörettel	
<b>16<sup>00</sup>-16<sup>30</sup></b> <b>Uzsonna (teaszünet)</b>	Tea, gyümölcslé; nyers zöldségek: répa, karalábé; alma/körteszeletek; diákcsemege, mazsola, dió, aszalt gyümölcsök; sajtszeletek; bio köles, buláta		
<b>19<sup>00</sup>-19<sup>30</sup></b> <b>Vacsora</b>	Csőben sült brokkoli barna rizzsel	Zabkása körtével, mézzel	
<b>20<sup>00</sup>-tól</b> <b>Buli</b>	Zöldséges toastok Földimogyoró, bioköles, buláta, dió Kreatív gyümölcs és zöldségkoktélok Borkóstolás		

A találkozón mindkét nap öt étkezés menüjét állítottuk össze, a „többször kevesebbet enni egészségesebb, mint kevésszer tele”-elv, valamint a táplálkozási piramis alapján.

Az egészséges táplálkozás alapvető eleme a friss zöldségek és gyümölcsök fogyasztása. A fenntarthatóság jegyében minél inkább az aktuális szezon idénynövényeire kell hagyatkoznunk. Áprilisban ezek a következők: alma, bab, burgonya, cékla, dió, fejes káposzta, fekete retek, földimogyoró, hagyma, hónapos retek, karalábé, kelkáposzta, körte, mandula, medvehagyma, pasztinák, petrezselyem (gyökér), spenót, spárga, sárgarépa, sóska, zeller, újhagyma.<sup>1</sup>

A reggelihez a friss **pékárut** a Lipóti pékségből<sup>2</sup>, a Vásárcsarnokból szerezzük be, mivel az itt kapható termékek tartósítószer nélkül, nem hidrogénezett margarinnal készülnek.

A házi **tejet** a Vásárcsarnokban a Fuchs Kft. termelői pultjánál<sup>3</sup>, vagy az Etyek Ödön Major közelben található autóból, automatáiból (pl. Rákóczi téri Vásárcsarnok)<sup>4</sup>, a **tejtermékeket**: tej, vaj, gomolya, sajt, túró, joghurt, tejföl szintén ezeken a termelői árusító helyeken vásároljuk, illetve ha a rendezvény időpontja a frissen tartás szempontjából megengedi, az Újpesti biopiacról a cégmércén a tejtermékek között első helyezést elérő Galgafarm termékeit.<sup>5</sup> Ezzel mi is jól járunk, hiszen kedvezőbb áron jutunk hozzá a termékekhez, és a termelők is a felvásárlói ár sokszorosáért tudják értékesíteni.

A **zöld teát** ázsiai eredete miatt hazai termelőtől nem tudjuk beszerezni, ám rendezvényünk első esti bulija után úgy gondoltuk, szükség lehet másnap éberségnövelő italra. Erre kiválóan alkalmas, és a kávéval szemben élettani hatásai is pozitívak<sup>6</sup>. A fenntarthatóbb fogyasztás érdekében mindenképpen Fair Trade terméket választunk, a Zöldtérkép.hu alapján a Mozaik teaházból<sup>7</sup>. A gyümölcslevekkel összehasonlítva a tea mellett szól alacsony „víz-lábnnyoma” is<sup>8</sup>. A más gyógyhatású és szárított gyümölcsökből készült teakeverékeket beszerezhetjük a Herbária Vámház körüti üzletében.

A 100%-os **gyümölcsleveket** az ökopiacokon (Csörsz utca, Újpest) szerezzük be. Ugyanitt megtalálhatjuk a **méz**et, **lekvárt** és az uzsonnához szükséges **csemegék** nagy részét, de ezeket a Vásárcsarnok őstermelői részlegén is megvásárolhatjuk. A biokölest és a bulátát bármelyik belvárosi

---

<sup>1</sup> <http://www.tudatosvasarlo.hu/cikkek/1571>, 2010. április 3.

<sup>2</sup> <http://www.lipotipekseg.hu/>, 2010. április 1.

<sup>3</sup> <http://www.fuchstej.hu/>, 2010. április 3.

<sup>4</sup> [http://www.tejetyekrol.hu/arusito\\_helyek.php?megye=bp](http://www.tejetyekrol.hu/arusito_helyek.php?megye=bp), 2010. április 3.

<sup>5</sup> <http://cegmerce.tudatosvasarlo.hu/index.php?modul=ceginfo&ceg=23>, 2010. április 3.

<sup>6</sup> <http://gyongy-cukraszda.hu/tea-es-egeszseg.php>, 2010. április 2.

<sup>7</sup> <http://www.zoldterkep.hu/places/1314?locale=hu>, 2010. április 2.

<sup>8</sup> <http://nyitottkert.hu/sites/default/files/LAE-kiadvany.pdf>, 2010. április 2.

bioboltban, pl. a Múzeum körúti Bio ABC-ben is megvásárolhatjuk. A rendezvény során palackozott **ásványvizet** nem kínálunk, ásványvizeket a budapesti fürdőkből, pl. a Rudasból hozunk.

Átlagos étrendünkben a halat gyakran elhanyagoljuk, pedig nagyon egészséges, ezért kerül terítékre első nap **pontyragu**. Olyan halfajtát választottunk, amely nálunk is megtalálható, akár magunk is foghatnánk – ha rendelkeznének engedéllyel. A friss pontyot a Vásárcsarnokban szerezzük be. A kukoricadarát, illetve a vacsorához szükséges lisztet a fenti bioboltban vásároljuk – helyi őrléssel.

A menü összeállításakor sok rizses étel eszünkbe jutott, ám a rizstermesztés üvegházhatáshoz való hozzájárulása miatt – a mezőgazdasági metán-források között a rizsföldek egyharmados arányt képviselnek<sup>9</sup> – a rizs csak az első vacsorában jelenik meg. Választásunk a **barna rizsre** esett, melynek hosszabb az elkészítési ideje, ám sokkal több tápanyagot tartalmaz, egészségesebb. Ezt beszerezhetjük a már említett bioüzletekben.

A **csirke**hús beszerzése kapcsán két szempontot vettünk figyelembe: a minőséget és a távolságot. A minőség alapján szóba jöhetett a Virágoskút Kertészet Kft.-hez tartozó Hortobágy-Vókonya pusztán lévő biogazdaság húasai<sup>10</sup>, valamint a Mastergood cégcsoport – amely szintén északkeleti területeken fekvő telephelyekkel rendelkezik - Red Master termékei<sup>11</sup>. Bár mindkét cég értékesít Budapesten – előbbi biopiacokon, utóbbi hiper- és szupermarketekben -, az akár 150 km-t is meghaladó, nagy szállítási távolság miatt inkább más megoldást kerestünk. Így találtunk rá a Haller utcai szociális baromfi boltra<sup>12</sup>, amely környékbeli termelőktől szerzi be friss, jó minőségű áruját.

**Tojást** vagy az előbb említett üzletben, vagy egy biopiacon veszünk a rendezvény időpontjától és a piacok nyitvatartásától függően, hiszen minél frissebb alapanyagokból szeretnénk előállítani az ételeket. A tojásvásárlás során is figyelembe vesszük az állattartás módját, így csak nullával (ökológiai gazdaságban termelt tojás), illetve egyessel (szabad tartásban termelt tojás) kezdődő számozású tojásokat választunk<sup>13</sup>.

Az étkezések szinte mindegyikében fontos szerep jut a **zöldségeknek**. Ezeket az egészség és a fenntarthatóság jegyében szintén az ökopiacokról készülünk beszerezni, szimpatikus termelő az

---

<sup>9</sup> [http://www.atmosphere.mpg.de/enid/2\\_\\_A\\_joev\\_\\_megj\\_sl\\_sa/-\\_Mez\\_gazdas\\_g\\_hozz\\_j\\_rul\\_sa\\_3li.html](http://www.atmosphere.mpg.de/enid/2__A_joev__megj_sl_sa/-_Mez_gazdas_g_hozz_j_rul_sa_3li.html), 2010. április 4.

<sup>10</sup> <http://www.viragoskut.hu/>, 2010. április 5.

<sup>11</sup> <http://www.mastergood.hu/magyar/termekeink/redmaster.html>, 2010. április 5.

<sup>12</sup> <http://www.zoldterkep.hu/places/12739?locale=hu>, 2010. április 5.

<sup>13</sup> <http://tudatosvasarlo.hu/cikkek/889>, 2010. április 3.

említett piacokon megtalálható EBIO Kertészet Tökölről. A második reggelinél előkerülő magas vitamin és ásványi anyag tartalmú búzacsírát a Bio ABC-ben szerezzük be.

Főként a zabpehely koleszterinszint csökkentő hatása, valamint magas rost, E vitamin, vas, cink, szelén, és magnézium tartalma<sup>14</sup> miatt választottuk be a menübe a **zabkását**, nem utolsószerűként az egyszerű elkészíthetősége is közrejátszott.

Az első esti bulit az egészséges táplálkozás jegyében rendezzük. A kínált harapnivalók alapanyagainak beszerzési helyeit már bemutattuk. Érdekességnek szánjuk a kreatív gyümölcs- és zöldséglevek készítését, (akár verseny formájában). A helyszínen különböző zöldségek (répa, cékla, paradicsom), gyümölcsök (alma, banán, kivi, citrusok), joghurt, méz és fűszerek állnának a résztvevők rendelkezésre, és ezekből mindenki saját ízlése szerint keverhetne magának italt az estére. A még nem említett hozzávalókat a Vásárcsarnokban vesszük, hazai kereskedőktől.

Az esti program része lenne a borkóstolás is, melynek keretében meghívnanánk egy borászatot, amely bemutatná **borait**. Budapest közelében, Keszthelyen találtunk egy bio művelésű családi borászatot, a Komor Családi Borászatot<sup>15</sup>. Emellett szóba jöhet még a fővároshoz legközelebb lévő, etyeki borvidék területén található Nyakas Pincészet<sup>16</sup>, amely korszerű, minőségi borkészítésével nyerte el tetszésünket, ráadásul honlapjuk szerint a biotermesztést is készülnek bevezetni.

---

<sup>14</sup> <http://www.vitaminsziget.com/hir.php?id=412>, 2010. április 2.

<sup>15</sup> <http://www.korombor.hu/folap.html>, 2010. április 5.

<sup>16</sup> <http://www.nyakas.com/site.php?lang=hu>, 2010. április 5.