

Ökogramma*		1.nap		2.nap	
		A	B ¹	A	B
Reggeli	Étel	Svédasztal: Rozskenyér, müzli, teavaj, körözött, tejfölkrém kenyérre, méz, lekvár, hagyma, fokhagyma, savanyú káposzta, rántotta, bio mangalica-szalonna, -kolbász, -tepertőkrém, -császárszalonna, rozmaringos mangalicaszír, alma			
	Ital	Kecsquetej, tejeskávé (pótkávéból), házi joghurt, frissen préselt almalé, gyümölcstea, ízesítéshez méz			
Ebéd	Leves	Sóskaleves	Kolbászos bableves	Pasztinák krémleves	Tyúkhúsleves
	Főétel	Rakott csicsóka	Paprikás csirke Főtt hajdina Kovászos uborka	Túrógombóc	Lillafüredi pisztráng vajon sütve aszaltszilvás zöldségkörettel
	Desszert	Almás és túrós rétes		Csörögefánk	
	Ital	Csapvíz, háziszörp (bodza, csipke, málna), paradicsomlé, frissen préselt almalé			
Délutáni csemege		Reszelt répa mézzel és nyers céklával		Pogácsa, diós bejgli	
Vacsora	Étel	Bundás zöldség, bundáskenyér		Vitaminaláta	
	Ital	Háziszörp, paradicsomlé, csapvíz, frissen préselt almalé, gyógytea			
Egyéb	Étel	Szakest²: Bio mangalicaszíros kenyér, ecetes hagyma		Útravaló³: Bioalma, zöldséges-sajtos szendvics, tönkölykeksz	
	Ital	Bor Borsodi üveges sör a közeli Bőcsről Krampampuli Szörp, csapvíz			

¹ Húst tartalmaz!

² A Miskolci Egyetem a Selmezbányai Akadémia egyik utódiskolája, annak több évszázados diák hagyományait követi. A vendégek tiszteletére Szakestet szervezünk tolmáccsal, étel-ital kötött. A sok egyenruhás diák, az ősi diáknóták gyertyafényénél, a sok tréfás, vagy elérékenyítő felszólalás maradandó élményt nyújt!

³ Az útravalót a helyi Fügedi Márta Népművészeti Egyesület által készített tarisznyákban kapják, a szendvicseket a rendezvény emblémájával kivarrt textilszalvétába csomagoljuk

Életünkben sokszor találkozunk azzal, hogy ami számunkra egészséges, a Földnek nem az. Például rengeteget utazó külföldi bioélelmiszerek, nádcukor... Saját egészségünk nem független a Földétől, ezért ilyen ellentmondásoknál gyakran nehéz dönteni. (Melyik a nagyobb kár, ha nem lebomló hazai mosogatószer kerül szennyvizünkbe, vagy ha biomosogatószerem végigkamionozza az Alpok hegyeit?)

Szerencsére városunknak sok olyan része van, ahol az emberek kertészkedhetnek, tarthatnak állatokat. A Herbatárban sokféle hazai bio mag, gabona, liszt (búza, rozs, graham), aszalt gyümölcs, tea kapható. Piacainkon (Újgyőri piac, Búza tér...) helyi őstermelők kínálnak gyümölcsöt, zöldséget, mézet, lekvárt, tojást, sokszor élő baromfit is. Hétvégeken sokan jönnek a környező falvakból, s árulják a konyhakertben megtermelt növényeket, saját befőttjeiket, savanyúságaikat. Péntekenként biovásár van, ahová Balmazújvárosból, Hajdúhadházaról, Tardról, Szendrőről jönnek termelők, havonta egy szombaton őstermelői vásárt tartanak egy plébánián.

Felmerülhet, hogy helyi őstermelőtől, vagy a messzebről érkező minősített biotermelőktől vásároljunk. Az őstermelőkkel beszélgetve kiderül – a konyhakerti növényeket nem permetezik, az udvaron kapirgáló tyúkokat magokkal etetik, nem vegyszerrel-gyógyszerrel. Az önfenntartás fejlesztése érdekében a helyi termelők támogatásánál döntöttünk tojás, zöldségek, tyúk, háziszörpök, paradicsomlé, lekvárok, méz, savanyúság, olajos magvak terén. Miskolci malomipari termékeket (dara, rétesliszt), asztali (kezeletlen) sót, pirospaprikát, sütőport (ártalmatlan térfogatnövelő), napraforgóolajat (nyírségi), élesztőt, sört, pótkávét, ecetet a helyi Coop, vagy CBA boltokból, kecsketejet a Búza téri Tejcsarnok termelőitől veszünk. Bio tehéntejet, tejterméket a Belvárosi Biovásárban kapunk a balmazújvárosiaktól (96 km utazás) nagytételben (kevesebb csomagolóanyag). Biomangalica termékeket a szendrői (36 km), almát, krumplit a tardi termelőtől veszünk (40 km). Négylábú állatok friss biohúsa vállalható (nem hipermarket) helyen nincs. Ugyanakkora tápérték előállítására húsban sokkal több energiát igényel, mint növényben, ezért minimálisra csökkentettük étrendünkben. A mangalica termékeket is csak hungarikumként találjuk. A nagyüzemi hús, -tej, a ketreces tojás környezetvédelmi, állatvédelmi, egészségvédelmi okokból teljesen vállalhatatlan!

A kristálycukrot egészségtelensége, gyakran kétes származása (Távol-Kelet) miatt – helyi mézzel kiváltjuk. Ahol ezt nem tudjuk (porcukor: túrógombóc, csöröge; kockacukor: krampampuli), Koronást használunk.

Nem használunk kávét, kakaóport – FairTrade-ként is sokat utaznak. A friss fűszereket balkonládában termeljük, a külföldit kerüljük (fahéj, bors...), de a helyiekre is figyelni kell, a pirospaprikában is lehet indai paprikaőrlemény.

Kizárólag idénynövényeket választottunk, üvegház, import kizárva! Alapanyagaink a só kivételével (Erdély) Magyarországról származnak. Célunk volt bemutatni a hazai ízvilágot is. Mivel a táplálkozástudományi álláspontok sűrűn változnak, nehéz minden szempontot egyszerre betartani. A hangsúlyt az alapanyagok minőségére helyezzük remélve, hogy így a belőlük készülő ételek is táplálóak, egészségesek lesznek. A legtöbb ételt házilag készítjük, így kikerüljük az egészségtelen és a szervezetben méregként felhalmozódó adalékanyagokat.

Néhány ételről:

Víz: ivóvízbázisunk a bükki karszt. A karsztvíz jó minőségű, a csapvíz fogyasztása pedig környezetkímélő.

Rozskenyér: Saját sütésű, teljes kiőrlésű rozslisztből és búzalisztből. A finomliszt nélküli a gabona legértékesebb alkotóit, ezért érdemes „értékesebb” lisztekkel keverni.

Tea: csak gyógyfüvekből kevert gyógytea és gyümölcsstea, nem filteres.

Müzli: olajos magvakból, zabpehelyből, búzacsirából, -korpából, aszalt gyümölcsökből keverjük össze (Herbatár). Bionapraforgómag csak kínai van, nem vállaljuk.

Tejfölkrém: a tejföl különféle fűszerekkel, sajttal gazdagítva változatos kenyérrevaló!

Teavaj: a margarin egészségtelen, házi vaját viszont nem árulnak a környéken. Ezért leszerződünk a Virágoskúttal 5kg vajra.

Rozmaringos mangalicaszír: mangalicaszír fokhagymával, friss rozmaringgal...

Az őshonos mangalica zsírja fontos telítetlen zsírsavakat tartalmaz.

Tyúkhúsleves: a mesterséges ételízesítőket változatos zöldségekkel válthatjuk ki, a szokásos összetevők (gyökerek, gumók, hagymák) mellett felhasználunk pasztinákot, lestyánt, bors helyett borsikafüvet. Tésztánk saját készítésű cérnametélt!

Rakott csicsóka: a csicsóka nyersen és főzve is finom, kevesen ismerik.

Rétes: bár a rétestészta készítése nem egyszerű, nem veszünk előre gyártottat.

Pasztinákleves: az édeskés pasztinák kevésbé ismert, pedig beltartalmilag a legértékesebb gyökéreződség!

Pisztrángos menü: helyi nevezetesség a Lillafüredi Pisztrángkeltető, ahol az állatokat szabadtéri medencékben, természetes takarmányon tartják.

A köret összetevői: aszaltszilva, méz, vaj, friss bazsalikom, párolt sárgarépa, spenótlevél, cékla, főtt krumpli, só.

Pogácsa: hagyományos recept grahamliszttel...

Diós bejgli: egy húsvéti íz...

Vitaminsaláta: vége a télnek, a szervezet vitaminhiánnyal küzd, melyet legjobban nyers zöldségekkel tudunk pótolni. Salátánk összetétele: nyers cékla, sárgarépa, csicsóka, alma, retek, káposzta, karalábé; joghurt, zöldfűszerek, méz, só.

Krampampuli: a szakestek hagyományos itala, összetevői: kockacukor, bor, rum 50% (Miskolci Likörgyár, mintabolt), mazsola, aszalt szilva, szárított almakocka, dió.

Tönkölykeksz: az egészséges ősi gabonából...

Bor: az avasi pincesoron környékbeli bortermő vidékek borait árulják.