

# Menü

Kedves Résztevők!

A menüsor összeállítása során igyekeztünk mindenki igényeinek megfelelni. Kérünk titeket, hogy az általatok választott ételek listáját küldjétek el a már ismert elérhetőségeink egyikére.

Köszönettel:

a Szervezők

## 1. nap

- Reggeli A: **Hajótöröttek a Fehér-tengeren**  
(zabpehely, tej - ~350 kcal)
- Reggeli B: **Ráncos reggel**  
(aszalt gyümölcsök - ~250 kcal)
- Tízórai: **Ropogós mártogatós**  
(szezámagos kifli, fokhagymás szósz - 214 kcal)
- Ebéd A: **Zöldágyas csirke**  
(roston sült csirkemell, zöldsaláta joghurtos öntettel - 553 kcal)
- Ebéd B: **Zöld álom**  
(fokhagymás spenót, főtt burgonya - 494 kcal)
- Uzsonna: **Alma barlang**  
(almatorta - 250 kcal)
- Vacsora A: **Boszorkányok katlana**  
(bográcsban főtt paprikás krumpli mangalicakolbásszal - 544 kcal)
- Vacsora B: **Sercegő varázslat**  
(grillezett tofu, zöldsaláta - 342 kcal)
- Alkoholi:  BIOSör  BIObor  nem fogyasztok

## 2. nap

- Reggeli A: **Könnyed krémes**  
(rizspehely, joghurt - ~400 kcal)
- Reggeli B: **Gabonamorzsák gyümölcslével hörpintve**  
(müzliszelet, rostos gyümölcslé - 400 kcal)
- Tízórai: **Kakaós orgia**  
(kakaóscsiga-falatok - 294 kcal)
- Ebéd A: **Duna gyöngye, Túrós tekert**  
(halászlé, túrós palacsinta - 655 kcal)
- Ebéd B: **Tányérnyi hófelhő, Vegacsinta**  
(karalábéleves rizzsel, fahéjas-almás tönkölypalacsinta - 511 kcal)
- Uzsonna: **Barnácska meleg toroköblítővel**  
(tönkölylisztből készült kakaós aprósütemény, tea - ~225 kcal)
- Vacsora A: **Csiperke réme**  
(gombás melegszendvics - 434 kcal)
- Vacsora B: **Tojásgyümölcsös örömök**  
(padlizsánkrémes szendvics - 358 kcal)

# Menu

Dear Participants!

We tried to satisfy everybody's sense of taste when we set up the menu bar. Please send us the list of the selected foods to one of the known availabilities.

Sincerely:

the Organizers

## Day 1

- Breakfast A: **Shipwrecked on the White-sea**  
(cereal, milk - ~350 kcal)
- Breakfast B: **Wrinkled morning**  
(dried fruits - ~250 kcal)
- Snack: **Crispy dunking**  
(croissant with sesame seed, garlic sauce - 214 kcal)
- Lunch A: **Chicken in green Bed**  
(grilled chicken, green salad with yoghurt dressing - 553 kcal)
- Lunch B: **Green Dream**  
(spinach with garlic, cooked potato - 494 kcal)
- High tea: **The Cave of the Apple**  
(apple cake - 250 kcal)
- Dinner A: **Witches' cauldron**  
(potatoes with paprika and mangalica sausage - 544 kcal)
- Dinner B: **Sizzling magic**  
(grilled tofu, green salad - 342 kcal)
- Alcoholic drinks:  BIObeer  BIOwine  no, thanks

## Day 2

- Breakfast A: **Light 'n' creamy**  
(rice flakes, yoghurt - ~400 kcal)
- Breakfast B: **Crop morsels sipping with juice**  
(musli slices, juice - 400 kcal)
- Snack: **Cocoa orgy**  
(bits of cocoa pastry - 294 kcal)
- Lunch A: **Danubian pearl, Twisted curd cheese**  
(fishsoup, pancake with cottage cheese - 655 kcal)
- Lunch B: **A plate of snowcloud, Vegacake**  
(kohlrabi soup with rice, spelt pancake with apple - 511 kcal)
- High tea: **Brownie with hot tea**  
(cocoa cooky with spelt flour, tea - ~225 kcal)
- Dinner A: **Champignon's nightmare**  
(sandwich with mushroom - 434 kcal)
- Dinner B: **Happy eggplants**  
(eggplantcream on toast - 358 kcal)



### A menü összeállításának indoklása

Az ételek összeválogatása során több szempontot is figyelembe vettünk, melyek közül leginkább azt tartottuk szem előtt, hogy bio-, helyi- és szezonális alapanyagokból elő lehessen állítani a fogásokat. Amennyiben ez nem volt lehetséges, ott legalább az egyik szempont érvényesül, valamint a tea, kakaó, egyéb Magyarországon nem termő növényekből mindenképpen Fair Trade címkével ellátott termékeket szereznénk be.

Mivel a konferencia időpontja április, ezért csak az ebben a hónapban betakarítható, illetve tárolható növényekből válogathattunk, ezek: gabonák, olajos magvak, alma, burgonya, endívia, fejes saláta, hónapos retek, karalábé, kínai kel, pak choi, mizuna, petrezselyemzöld, radiccio, lestyán, madársaláta, rukola, vöröshagyma, spenót, zöldborsó, konyhában nevelt friss vagy szárított fűszernövények, vadon termő növények. Tehát lehetőségünkhöz mérten ezekből a hozzávalókból próbáltunk változatos étrendet összeállítani.

Az Corvinus Egyetem Budapesten található, ezért a hozzávalók beszerzését is lehetőleg helyben terveztük megvalósítani. Erre a célra tökéletesen megfelel a Biokultúra Szövetség Csörsz utcai ökopiacsa, ahol a gabonapehelytől kezdve a húskészítményeken, valamint az alkoholos italokon át minden beszerezhető.

Azt is szem előtt tartottuk, hogy külföldi diákok érkeznek hozzánk, ezért mindenképpen szeretnénk volna egy kis ízelítőt adni nekik a magyar ízekből (paprikás krumpli, halászlé). Ennek megfelelően az első napi bulit egy szabadtéri bográcsozással egybekötve képzeltük el. Ezen az estén vendégeinket hazai készítésű bioborral, és biosörrel kínáljuk.

A főétkezéseknél két variánst is megadtunk: az egyik vegán (minden állati eredetű hozzávaló mellőzésével készült) étel, a másik rendszerint nem mellőz semmilyen alapanyagot, de a fenntartható fogyasztás elveinek mindenképpen megfelel.

Törekedtünk a megfelelő kalória-bevitelre is, mely egy irodai munkát végző felnőttnél átlagosan napi 2000 kalória. A javasolt étkezések száma naponta 4-5, egyenletesen elosztva az energiát, de reggelire, vacsorára érdemes kevesebbet fogyasztani. Az összes energia-bevitel megoszlása: szénhidrátok 55%, zsírok 30 %, fehérjék 15 %. Ezek közül egyiket sem érdemes kihagyni, a szervezetnek mindegyikre szüksége van, csak az arányokra kell figyelni. Reggelire nem érdemes magas szénhidrát tartalmú ételeket fogyasztani, mert ez bizonyos okok miatt éhségérzetet okoz, inkább "reform" reggelit (olajos magvak, müzli, aszalt

Gyere egy körre!  
2. feladat  
*Menü indoklása*

Készítette: PARAdicsom  
Farkas Gábor  
Kovács Katalin  
Kucsik Zoltán



gyümölcs, méz) javallott fogyasztani. Ebédre ajánlott párolni, gőzölni, fóliában készíteni az ételeket, s minél hamarabb tálalni őket, kerülni kell a tárolást. Rizs, tészta ekkor kevésbé ajánlott, inkább burgonya, zöldség szolgáljon köretként. Uzsonnára érdemes gyümölcssteát, teljes kiőrlésű lisztből készült süteményeket, gyümölcsöt enni. Vacsorára lényegében bármit lehet fogyasztani, ami "könnyű" étel (alacsony zsírtartalmú).

Összességében elmondható, hogy egészséges, fenntartható étrendet összeállítani nem egyszerű feladat - főként, ha külön figyelmet szentelünk a vegán táplálkozásúaknak-, de reméljük nekünk sikerült megvalósítani.

Gyere egy körre!  
2. feladat  
*Menü indoklása*

Készítette: PARAdicsom  
Farkas Gábor  
Kovács Katalin  
Kucsik Zoltán



Források:

[http://greenfo.hu/adatbazisok/kozerdeku\\_item.php?item=21](http://greenfo.hu/adatbazisok/kozerdeku_item.php?item=21)

[http://gyereegykorre.hu//img/gall/feladatok/kistermelok\\_vedegylet.pdf](http://gyereegykorre.hu//img/gall/feladatok/kistermelok_vedegylet.pdf)

<http://www.nyitottkert.hu/?q=lae-kiadvany>

<http://hu.wikipedia.org/wiki/Biogazd%C3%A1llkod%C3%A1s>

[http://ec.europa.eu/agriculture/organic/home\\_hu](http://ec.europa.eu/agriculture/organic/home_hu)

[http://body.builder.hu/prg\\_kaja.htm4](http://body.builder.hu/prg_kaja.htm4)

[http://www.sorlap.hu/index.php?topicid=sorlap&cikkid=20051114\\_01](http://www.sorlap.hu/index.php?topicid=sorlap&cikkid=20051114_01)

<http://www.mindmegette.hu>

<http://www.kaloriatablázat.extra.hu/index.html>