



1x

HETI EGY HÚSMENTES NAP A KÖZÖSSÉGI ÉTKEZTETÉSBEN

**GYAKORLATI ÚTMUTATÓ A HÚS-
FOGYASZTÁS CSÖKKENTÉSÉHEZ
RECEPTEKKEL, MENÜSOR-
ÖTLETEKKEL**



**Magyar
Természetvédők
Szövetsége**

Föld Barátai Magyarország



KÖSZÖV

Érték a hulladékokból







Írta:

Kapitányné Sándor Szilvia
Vigné Sági Katalin

Kiadja a Magyar Természetvédők Szövetsége
1091 Budapest, Üllői út 91/b

Nyomtatott kiadvány: ISBN 978-963-9802-22-3
Online kiadvány: ISBN 978-963-9802-23-0

info@mtvsz.hu

www.mtvsh.hu



Felelős kiadó: Éger Ákos

2023

A kiadvány összeállítását
a Proveg International és a
„GAME ON - Ne hagyd, hogy
a játszma véget érjen!”
projekt támogatta.



DON'T LET CLIMATE CHANGE
END THE GAME!

 This project is funded
by the European Union



Bevezető

A Magyar Természetvédők Szövetsége három éve indította el a kezdeményezését a heti húsmentes nap bevezetésére. Környezetvédő szervezetként többek között látjuk, hogy a hús előállításához nagyon sok energiára és takarmányra, valamint vízre van szükség, a nagyipari állattartás jelentős szenvedést okoz az állatoknak, és az állattenyésztési ágazat jelentős üveg-házgáz-kibocsátással rendelkezik. Célunk a kevesebb, de jobb minőségű hús fogyasztásának elősegítése, amelyet a fenntarthatóság elveinek megfelelő mezőgazdasági rendszerek juttatnak el az asztalunkra.

Nem kívánunk lehetetlent, a jogszabályi előírások most is lehetővé teszi a húsmentes napok beillesztését a közétkeztetésbe, ha a teljes értékű fehérjebevitelről gondoskodunk. A magyar hagyományoktól sem idegen a húsmentes étkezés, hisz néhány évtizede is általános volt a pénteki húsmentesség az ország nagy részén.

Az elmúlt években több száz oktatási intézményt értünk el közvetlenül pedagógiai programokkal, képzésekkel, információ- és tanácsadással. Nagyon sok pozitív visszajelzést kaptunk az iskolai vezetőktől, tanároktól, diákoktól. Érzékeljük a társadalmi igényt a heti rendszerességű húsmentes étkeztetés bevezetése iránt. Látjuk azonban azt is, hogy az ételmezésért felelős önkormányzati döntéshozóknak, fenntartóknak, az étkeztetést biztosító szakembereknek és szolgáltatóknak szükségük van szakmai információkra, ötletekre és példákra, hogy megalapozottan tudjanak váltani a megszokott étrendeken. Füzetünket elsősorban nekik szánjuk.

Köszönetet szeretnék mondani a kiadvány szerzőinek, Kapitányné Sándor Szilviának, az MTVSZ programvezetőjének és Vigné Sági Katalinnak, a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége felügyelő bizottsága tagjának, gyakorló konyhavezetőnek, akik színes és emészthető módon tálták a témához kapcsoló szakmai információkat. Hálásak vagyunk a Közétkeztetők és Ételmezésvezetők Országos Szövetségének (KÖZSZÖV), akik lelkesen csatlakoztak kampányunkhoz, és e kis füzet társkiadóiként szakmailag is hitelesítik céljainkat.

Olvasdák érdeklődéssel a kiadványt, s ha megfogalmazódik Önökben a heti húsmentes étkezési napok bevezetésének szándéka, keressenek minket, örömmel segítjük erőfeszítéseiket!

Éger Ákos
ügyvezető elnök
Magyar Természetvédők Szövetsége



Kedves Olvasó, Kedves Konyhavezető, Élelmezésvezető!

Aki ma egy kicsit is felelősséget érez a környezetünkért, és nyitott fülekkel jár, nem tud elfutni a túlfogyasztás miatt fellépő, környezetkárosító és visszafordíthatatlan következményeket bemutató tények elől. A jóléti társadalmakban többek között ilyen a növekvő húsfogyasztás is, amely hazánkban az elmúlt 10 évben 30%-os emelkedést mutat.

A KÖZSZÖV-ben úgy gondoltuk, hogy a „heti egy húsmentes nap a közétkeztetésben” kezdeményezés mellé állunk, abban a reményben, hogy egyre több közétkeztető felfigyel rá, és bevezeti ezt a gyakorlatot. A kezdeményezés célja a figyelem felhívás, és a kevesebb, de jobb minőségű hús fogyasztásának népszerűsítése. Már ezzel az apró lépéssel is sokat tehetünk egy környezettudatosabb és fenntarthatóbb jövő elérése érdekében.

Miközben a közétkeztetésben jártas szakemberként tudjuk, hogy az állati eredetű fehérje fogyasztása, étrendünkbe helyezése létszükséglet, azt is fel kell ismernünk, hogy a pazarlás és túlfogyasztás megelőzése is az. Ebben a felelősen kialakított és átgondolt egyensúly megrealizálásában ad segítséget a Magyar Természetvédők Szövetsége és szakértői által, élelmezésvezetők számára összeállított kis füzet.

Elnökségünk szakértői kiszámították, hogy Magyarországon a közétkeztetésben havi átlagban felhasznált húsmennyiség előállításához (egymillió fogyasztó esetében 20 napon át, napi egyszer, alkalmanként 6 dkg hús fogyasztásával) 8 400 000 kg szén-dioxid kibocsátással jár. Ez olyan mértékű környezeti terhelés, mint 5 040 000 km autózás, amivel akár 1260 alkalommal megkerülhetnénk a Földet az Egyenlítőnél. Érdemes rajta elgondolkodni, ha csak havonta két nappal növelnénk meg a közétkeztetésben a havi húsmentes napok számát, már azzal 840 000 kg szén-dioxid kibocsátástól óvnánk meg környezetünket.

Mindezt a változtatást a jövőnk és gyermekeink jövője érdekében tegyük meg, természetesen úgy, hogy a fogyasztóinkat továbbra is tápláló, finom ételekkel örvendeztetjük meg nap, mint nap. Közben pedig észrevétlenül átadjuk számukra az étel és környezetünk tiszteltetését szolgáló tudást, viselkedés mintákat, és viselkedés kultúrát.

Munkájukhoz sok sikert és örömet kívánok a KÖZSZÖV elnöksége nevében:

Zoltai Anna
elnök

Közétkeztetők és Élelmezésvezetők Országos Szövetsége



**ÁLTALÁNOS SZEMPONTOK
A HÚSFOGYASZTÁS
CSÖKKENTÉSÉHEZ**

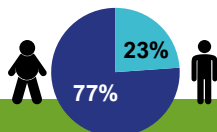
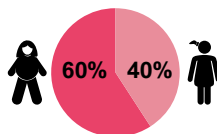
KAPITÁNYNÉ SÁNDOR SZILVIA



KEVESEBB HÚS, EGÉSZSÉGESEBB ÉLET

A hús fontos, teljes (komplett) és magas biológiai értékű fehérjeforrásunk. Jelentős mennyiségben tartalmazza a B-vitamincsoport tagjait, az ásványi anyagok közül pedig kiemelkedő a vas- és cinktartalma. Zsírtartalma függ az állat fajtájától és az adott húsrésztől. Ezeknek az értékes tápanyagoknak a beviteléhez azonban nem szükséges minden nap húst ennünk. A Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége által kidolgozott táplálkozási ajánlás, az OKOSTÁNYÉR is a teljes értékű fehérjékben gazdag élelmiszerek heti, változatos fogyasztását emeli ki.

Az Országos Táplálkozás és Tápláltsági Állapot Vizsgálat (OTÁP) legutóbbi, 2019-ben végzett reprezentatív felmérése szerint a magyarországi felnőtt lakosság tagjai közül a nők 60%-a és a férfiak 77%-a túlsúlyos vagy elhízott. A gyerekek esetében sem jó a helyzet: a legutóbbi COSI vizsgálat szerint minden negyedik 7 éves gyermek túlsúlyos vagy elhízott Magyarországon, és ez az arány a kor előrehaladtával sajnos növekszik.



KÖRNYEZETVÉDELMI ÉS ÉGHAJLATVÉDELMI SZEMPONTOK

A KSH adatai szerint 2020-ban az egy főre jutó húsfogyasztás több mint 68 kg volt Magyarországon, amely az elmúlt évtizedben 30%-os emelkedést jelent. Ez a trend jellemző a világ húsfogyasztására is. A hús iránti növekvő kereslet maga után vonja a termelés növelését, amely előbb-utóbb a termelés koncentrálódásához vezet. A Föld mezőgazdasági művelésre alkalmas területeinek 75%-át már így is állattenyésztésre használjuk legelőként vagy takarmánytermő területként. Ez a „területéhség” az egyik hajtóereje az esőerdők irtásának, amely jelentősen hozzájárul a globális üvegházgáz-kibocsátás növekedéséhez. A nagymértékű területhasználat maga után vonja az iparszerű gazdálkodási módok térnyerését: óriási táblákon, nagyüzemi módszerekkel, nagy mennyiségű műtrágya és növényvédőszer felhasználásával gazdálkodnak. Az iparszerű állattenyésztéshez kapcsolódó környezetvédelmi probléma a keletkező szerves és hígtrágya, amelyek hasznosítása, ártalmatlanítása sokfelé megoldatlan.

Az üvegházgáz-kibocsátáson és a termőterületek kiszigerelésén túl ki kell emelni még a hús óriási vízlábnyomát is. Egy kilogramm marhahús előállításához 15 455 liter víz szükséges, míg egy kilogramm burgonya előállításához csupán 255 liter vizet használunk. A FAO adatai szerint egy 1000 kalóriát tartalmazó gabonamennyiség előállításához 0,5 m³ vízre van szükségünk, míg a hús esetében ugyanennyi kalóriát 4 m³ víz felhasználásával tudunk előállítani.



ÁLLATVÉDELEM, ÁLLATJÓLÉT

Sokan mondanak le a hús fogyasztásáról állatvédelmi okokból is, nem véletlenül. Az iparszerű állattenyésztés gyakran óriási állattartó telepeken zajlik, ahol az állatokat szűk helyen, összezsúfolva tartják, és ahol természetes viselkedésformáikat egyáltalán nem gyakorolhatják. Az ilyen telepeken tartott állatok gyakran egész életük során nem látnak természetes napfényt. A zsúfoltság és erőltetett tempóban megvalósuló nevelés miatt jóval fogékonyabban a különböző betegségekre, ezért gyakran előzetes antibiotikumot kapnak ezek elkerülésére. Szerencsére ez a gyakorlat az EU-ban tilos, ám a világ többi részén még mindig igen széles körben alkalmazzák.



VALLÁSI SZEMPONTOK

Az emberiség történelme során minden kultúrában és minden világvallás gyakorlatában megjelenik a lemondás bizonyos ételekről vagy tevékenységekről (pl. a mulatságokról). A böjt része a hitnek, és fontos kiegészítője az imának. Segítségével közelebb kerülünk Istenhez és felebarátainkhoz, helyes gyakorlata megerősíti a test és a lélek egységét. Az önként vállalt lemondás segít átélni a rászorulók helyzetét, általa megértőbbekké válhatunk embertársainkkal szemben, és segít legyőzni önzésünket is.

A magyar hagyomány szerint két hosszabb böjti időszak van az évben: a karácsonyt megelőző „kisböjt”, valamint a húsvét előtti 40 napos „nagyböjt”. A böjti szokások közül legismertebb a húsetelek részleges vagy teljes elhagyása – aminek háttérében nem csupán lelki és szellemi, hanem testi, egészségügyi okokat is találunk –, de a szokásrend szerint a legtöbb vidéken ez minden pénteki napra is vonatkozott.



A böjt azonban nem a test javát szolgáló terápiás módszer. A hívők számára mindekelőtt olyan „gyógymód”, mely segít feloldani bennünk az Isten akaratának elfogadását akadályozó ellenállásokat.



EGÉSZSÉGÜGYI HATÁSOK

A fentebb említett tápláltsági adatok mellett fontos megemlítenünk még, hogy a legutóbbi OTÁP vizsgálat szerint túl sok állati eredetű zsírt fogyasztunk, míg nagyon kevés zöldség és gyümölcs kerül a tányérunkra. Magyarországon továbbra is vezető haláloknak számítanak a szív- és érrendszeri betegségek, és uniós szinten kiemelten magas a daganatos megbetegedésekhez köthető halálozások száma, amelynek 15-20%-a az emésztőszervrendszert érinti. Ezekben természetesen mozgásszegény életmódunk és sok egyéb tényező is közrejátszik, de a nemzetközi példák alapján elmondható, hogy egészséges, változatos étrenddel mindenképp csökkenthetjük e betegségek kialakulásának kockázatát.

Lássuk tehát, hogyan tehetünk ezért!



***HETI EGY HÚSMENTES NAP
A KÖZÉTKEZTETÉSBEN
- GYAKORLATI ÚTMUTATÓ
A MEGVALÓSÍTÁSHOZ***

VÍGNÉ SÁGI KATALIN



Tudta-e, hogy...

... fő tápanyagaink egyike a fehérje?

... teljes értékű fehérjéket nemcsak húsekben találhatunk?

... a fehérjék létfontosságúak sejtjeink építése szempontjából?

... szervezetünk annyira zseniális, hogy okosan összeállított étrenddel képes növényi alapanyagokból is teljes értékűen építkezni?

... szervezetünknek szüksége van teljes értékű fehérjékre?

... a fehérjéket fel lehet osztani teljes és nem teljes értékűekre?

Ahogy a tudomány fejlődik, egyre részletesebben ismerjük meg a bennünket körülvevő világot. A világot, benne az embert, és a kettő egymásra hatását. Ahogy visszatérünk az elmúlt évekre, viaskodik bennünk, hogy dietetikai szempontból fejlődésnek nevezhetjük-e az irányított fogyasztást, ami nagyon hamar átcsapott túlfogyasztásba, annak minden hátrányával és az egészségünkre gyakorolt negatív hatásaival együtt.



Jó-e nekünk, hogy...

... szinte minden élelmiszert készen vásárolunk, hogy alapanyagaink döntő többsége tartósított, egalizált, egységes termék, amit Európa (és Amerika) szinte bármely országában ugyanabban az élelmiszerboltban, ugyanarról a polcról vehetünk le, függetlenül a szezontól vagy a világ adott részén élő népcsoport szokásaitól, múltjától, szükségleteitől?

... egyre ritkábban kerül a családok asztalára frissen, otthon készített étel, és bár reneszánszukat élik a „főzős műsorok”, gyermekeink mindössze 5-6 féle ételt ismernek fel? Hiába készül a legjobb minőségben, kifejezetten a gyerekek számára egy-egy étel, ha csak az iskolai menzán találkozhatnak azzal, mindenképp idegenkedve fogják azt fogadni.

... nem vesszük figyelembe életstílusunk változásait, és rendkívül mozgásszegény életmódunk ellenére ugyanannyi – vagy inkább több – energiát és tápanyagot fogyasztunk, mint elődeink, akik köztudottan az általunk végzett fizikai munka sokszorosát végezték, és kortársaik közül – az akkori élet adottságainak megfelelően – még a szellemi munkát végzők is sokkal többet mozogtak nálunk?

**AZT GONDOLOM, A FENTI KÉRDÉSEKRE
MINDANNYIAN TUDJUK A VÁLASZOKAT.**

Mégsem szeretném, ha emiatt bárki rossz hangulatba kerülne vagy pesszimistává válna! Hinnünk és bízunk kell abban, hogy a világhoz való alkalmazkodásunk, józan eszünk és belátóképességünk megmenthet minket, még ha ez a gondolkodásmód mosolygás tárgya is sokszor. Hinnünk kell, hogy az egyén szintjén is érdemes változtatni, mert a sok kis lépés, a sok kis változtatás is jelentős lehet!

Azonban azt is jól tudjuk, hogy a szélsőségek szinte soha nem vezetnek célra semmilyen élethelyzetben, a táplálkozástudományt és a táplálkozási ajánlásokat is beleértve. Ezért mielőtt fejest ugranánk bármelyik túlságosan karakteres életmód vagy táplálkozási irányzat követésébe, tájékozódjunk és hozzuk összhangba lehetőségeinket, állapotunkat, és mindezt szorozzuk meg a „józan ész faktorral”!

Ebben a kis összefoglalóban elsősorban arról lesz szó, hogy mik a teljes értékű fehérjék, hogyan érdemes kiegyensúlyozottan táplálkozni, és hogyan valósítható meg a heti egy húsmentes nap otthon, illetve a közétkeztetésben.

Táplálkozástudományi szempontból elfogyasztott táplálékaink olyanok, mint a ház-építés során felhasznált anyagok és az őket pontosan helyükre tevő munkások. Van olyan táplálékunk, amelyik testünk épületében a téglákat jelenti, van olyan, amelyik malternak tekinthető, és van olyan is, amelyik a kőművest, a villanszerelőt vagy az ácsot szimbolizálja. Bármelyik ponton sérül az építkezés, bárhol hiány vagy többlet keletkezik, a ház nem lesz tökéletes. Folyni fog a csap, lyukas lesz a tető.

Testünk épületében fő tápanyagaink a fehérjék, a zsírok és a szénhidrátok. Ezeket „egésztik” ki a vitaminok, az ásványi anyagok és a rostok. Mindezek tökéletesen hatnak egymásra, és egy jól összeállított, kiegyensúlyozott étrendben a legjobb arányban szerepelnek annak érdekében, hogy a ház – vagyis a testünk – a lehető legjobban épüljön fel, és a lehető legjobban működjön.



A jelenlegi gondolatébresztő összefoglalónkban górcső alá vett fehérjék tekintetében mindenekelőtt tisztázni kell a teljes értékű fehérje fogalmát. A fehérjék építőkövei az aminosavak. Azokat a fehérjéket, amelyek tartalmazzák a szervezetünk számára előállíthatatlan esszenciális aminosavakat, teljes értékűeknek nevezzük. Ilyenek az állati eredetű fehérjék, a hús, a hal, a belsőségek, a tojás, a tej és a tejtermékek. Nem teljes értékűek pedig azok a fehérjék, amelyek valamelyik aminosavban hiányosak. Ilyen nem teljes értékű fehérjéket tartalmaznak növényi táplálékaink. A növényi táplálékok fehérjéi nem rosszak vagy rosszabbak, hanem mások. Jól kiegészítve őket egymással rendkívüli mértékben, szinte teljesen pótolni tudják állati eredetű társaikat.



HOGY IGAZODJUNK EL A TÁPANYAGOK, ÉLELMISZEREK ÚTVESZTŐJÉBEN?

Ahogy minden tudomány, úgy a táplálkozástudomány is folyamatosan fejlődik, újabb és újabb vizsgálatok, elemzések jelennek meg, melyek sokszor módosítják az előzetes igazságokat. Ennek megfelelően a „fejlett” országokban használatos hivatalos táplálkozási ajánlások is módosulnak, finomhangolódnak. Időről-időre szükséges ezeknek a felülvizsgálata. Ez nem azt jelenti, hogy az előző feltétlenül helytelen lett volna. Inkább arról van szó, hogy a tudományos fejlődés hozta változások, változtatások segítségével lehetőség van „előre menekülni”, a korábbi nézeteket revideálni, és új gondolatokat megfogalmazni.

Magyarországon jelenleg a hivatalos táplálkozási ajánlás, a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége által kidolgozott OKOSTÁNYÉR.

Ennek lényege, hogy segítséget nyújtson a fentiekben említett szélsőségektől mentes, a lehető legtöbb tápanyagot kedvező összetételben tartalmazó, kiegyensúlyozott táplálkozás megvalósításához. A javaslat szerint érdemes minél többféle alapanyagot, élelmiszert felhasználni, és azokat minél többféle módon elkészíteni. A betegségmegelőző, egészségmegőrző étrend alapja a zöldségek, gyümölcsök, gabonafélék változatos felhasználása, kiegészítve nem túl nagymennyiségű és szintén változatosan használt tejjel és tejtermékkel, hússal, tojással, hüvelyesekkel, olajos magvakkal. A zsiradékok közül érdemes előnyben részesíteni a kiváló összetételű olíva- és repceolajat, ritkábban a zsírt és a vaját. Só és cukor is csak ritkán és kis mennyiségben kerüljön az asztalra. Nincs tiltott élelmiszer, alapanyag, csak meggondolandó mennyiség és gyakoriság!

Az ajánlásból látható, hogy nincs szükségünk a mindennapos húsfogyasztásra sem, sokkal inkább a teljes értékű fehérjéket tartalmazó élelmiszerek változatos, kiegyensúlyozott bevitelére. Jó, ha tudjuk, hogy a hüvelyesek és az olajos magvak rendszeres fogyasztása hozzájárul egészségünk megőrzéséhez, és hogy ezek a táplálékok – amellet, hogy megfelelő fehérjebevitelt jelentenek –, bővelkednek ásványi anyagokban, vitaminokban és rostokban.



OKOSTÁNYÉR®

6-17 ÉVESEKNEK



A lehető legkevesebb
zsiradék, só, cukor



Folyadékok



Összeállította a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége a Magyar Tudományos Akadémia Élelmiszertudományi Tudományos Szekciójával és az Országos Gyógyrehabilitációs és Élelmiszer-egészségügyi Intézet ajánlásával.
www.mdosz.hu

Mi legyen **1 NAP** a tányérodon?

+ Mozogj minél többet!



Itt is hangsúlyozni kell a mértékletességet és a változatosságot, hiszen nem arról van szó, hogy napi 20 dkg sós mogoró elfogyasztása jó ötlet lenne... A natúr magvagnak azonban 3-4 dkg-os mennyiségben fontos helyük van a müzlikben, a salátákban, vagy akár levesbetétként is szerepelhetnek tányérunkon.

Fontos még, hogy próbáljunk meg tudatosan vásárolni, tájékozódjunk az élelmiszerek összetételéről, olvassuk el a címkén megjelenő információkat. Mostanában egyre inkább hangoztatott és megfontolandó javaslat, hogy lehetőleg olyan élelmiszert, alapanyagot vásároljunk, amit dédanyáink is felismernének. (Ezek között nem szerepel a kóla, a chips és rengeteg édesség sem...)

Ezek a szabályok az otthoni étkezésre és a közétkeztetésre egyaránt vonatkoznak: a táplálkozási irányelvek érvényesek a közétkeztetést szabályozó hatályos rendeletre (37/2014.(IV.30.) EMMI) is. A jogszabály sok mindenre kiterjed, az adagolási útmutatótól a diétás étkezés szabályozásán keresztül az anyagkiszabot fontosságára.

A rendelet az állati eredetű fehérjékre vonatkozóan a következőképpen fogalmaz: „Állati eredetű fehérjeforrást minden főétkezésnek, bölcsoedei, mini bölcsoedei étkeztetés esetén pedig az egyik kísétkezésnek is tartalmaznia kell.” Ez azt jelenti, hogy ha a húsfogyasztás csökkentését tűzzük ki célul, az nem mond ellent a jogalkotó szándékának. Amire figyelni kell, az az, hogy a húst más, teljes értékű fehérjeforrással célszerű pótolni, vagyis a húsmentes napokon a főétkezések tartalmazzanak felváltva tejet, tejterméket, tojást, biztosítva ezzel a teljes értékű fehérjék jelenlétét az étrendben.



A rendelet mellékletei közül az egyik kifejezetten a különböző élelmiszercsoportok előfordulási gyakoriságát határozza meg korcsoportonként, étkeztetési típusonként, 10 élelmezési napra vonatkoztatva.

Ebből jól látható, hogy a hús fogyasztását nem írja elő a rendelet napi szinten, sőt még az egész napos étkezés esetén is a „legalább 6, legfeljebb 10” alkalommal történő fogyasztást ajánlja. A bölcsoedés korosztálynál ez még tovább „enyhül”, mert ott az a javaslat, hogy húsok legfeljebb 8 alkalommal kerüljenek az étlapra 10 napon belül. A húskészítmények tekintetében az egész napos étkeztetésnél maximum 5 alkalom az elfogadható 10 nap alatt.

Halat – korosztálytól és étkeztetési típustól függetlenül – a 10 nap alatt legalább egyszer szerepeltetni szükséges az étlapon. A tojás vonatkozásában látható, hogy nem a gyakoriság, hanem a mennyiség a meghatározó, de a tíz nap alatt legalább háromszor meg kell jelennie a tojásnak, az ételkészítéshez használt tojással együtt.

Bár a rendelet kissé korlátozó, dietetikai szempontból érdemes kihasználni a hüvelyesek csodálatos tulajdonságait, különös tekintettel arra, ha a hüvelyesekre mint egyelőre még megfizethető, jófajta fehérjeforrásra tekintünk. Ezekre a növényekre az jellemző, hogy a bennük lévő fehérjéből mindössze egy-két aminosav hiányzik ahhoz, hogy teljes értékű fehérjének tekinthessük őket. Így ha egészen kevés tejjel, tejtermékkel vagy tojással párosítjuk őket, a végeredmény egy jól hasznosítható, húsmentes, re-mek fehérjeösszetételű étel lesz (például lencsefőzelék tükörttojással, babpástétom sajttropogóssal, zöldborsókrémleves túrós galuskával).





ÖSSZEFOGLALÁS



Egészségünk és környezetünk megőrzése érdekében a táplálkozás tekintetében legyen zsinórmértékünk a **kiegyensúlyozottság** mind az alapanyagok kiválasztásában, mind az ételek elkészítésében.



Bátran tervezzünk **húsmentes napokat** az otthoni és a közétkeztetési étrendekbe, mert ezzel egyrészt nem mondunk ellent a hatályos jogszabályoknak, másrészt nem károsítjuk fogyasztóinkat, ráadásul reményeink szerint így tehetünk valamit a Föld kizsákmányolása ellen is.



Egyéni étlaptervezésnél mindig **vegyük figyelembe** az ellátottak speciális tápanyagigényeit és egészségi állapotát!



Kísérletezzünk! Ne ragadjunk le a bevált recepteknél, találjunk ki újakat, és vezessük be azokat a család élvezésébe és a közétkeztetésbe egyaránt! A húst ne helyettesíteni akarjuk, hanem új alapanyagok használatával, ízletes receptekkel bővítsük a lehetőségeinket!

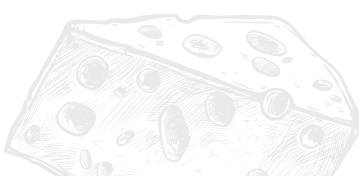
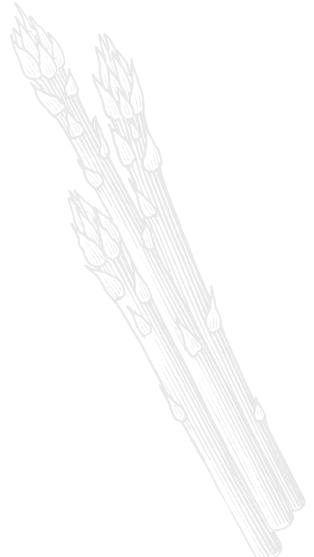
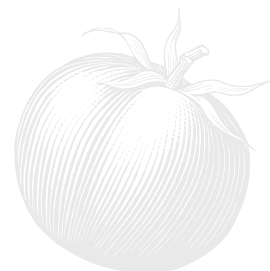


MELLÉKLET 1.
MENÜSOROK

Lencseleves | Túrós tészta
Fejlett bableves | Túrógombóc
Tárkonyos zöldségleves | Házi pestós spagetti füstölt sajttal
Burgonyaleves | Parajos-ricottás penne
Fahéjas körteleves, mandulaforgács | Zöldséges-sajtos sült tészta
Kukorica-krémleves, sajttal, kölesgolyóval | Mozzarella tésztasaláta
Vöröslencseleves | Tojásos rakott burgonya

MELLÉKLET 2.
RECEPTEK

Ezek kipróbált receptek, amelyek megvalósíthatóak otthon és a közétkeztetésben egyaránt. A mennyiségek 10 felnőtt adagra vonatkoznak. Az ételmezésvezetőknek az étkeztetettek korának megfelelően szükséges módosítani az anyagkiszabatoakat.



Zöldséges-sajtos sült tészta

Elkészítés

A tésztát sóval ízesített bő vízben kifőzzük, ügyelve rá, hogy ne főzzük túl, inkább kicsit keményebb legyen, mert sütéskor is puhulni fog. A sárgarépát megtisztítjuk, megmossuk, karikákra vágjuk. A zöldségeket olajon átfuttatjuk, ízesítjük sóval, borssal, szerecsendióval, és néhány perc alatt félpuhára pároljuk, majd összekeverjük a tésztával. Margarinnal vagy vajjal kikent tepsibe terítjük. A tejfőlbbe beleütjük a tojásokat, elkeverjük, fűszerezzük, majd egyenletesen a tészta tetejére öntjük.

A tetejét meghintjük reszelt sajttal, és 180 °C-ra előmelegített sütőben 30 percig sütjük. A sütőből kivéve kicsit pihentetjük, majd kockákra vágva tálaljuk. Zöldfűszerként bátran használhatunk fokhagymát, bazsalikomot, petrezselyemzöldet. Bármilyen tésztával készíthető, nem csak pennével, olyat válasszunk, ahogy a legjobban szeretjük. Gluténmentes tésztával is kitűnő.

Hozzávalók

10 FELNŐTTRE

- 0,8 kg durum penne
- 0,8 kg zöldborsó (mirelit)
- 0,8 kg sárgarépa
- 0,3 kg trappista sajt
- 1 kg tejföl 12 %-os
- 5 db tojás
- 0,1 l olaj
- 0,05 kg margarin/vaj
- só, őrölt bors,
őrölt szerecsendió

Házi paradicsompestós spagetti füstölt sajttal



Elkészítés

A pestóhoz az olívaolajon átpirítjuk a sűrített paradicsomot, hozzákeverjük az előzetesen megpirított, ledarált napraforgómagot. Ízesítjük bazsalikommal, oregánóval, zúzott fokhagymával, sóval, borssal. Ha a pénztárcánk engedi, mehet bele parmezán is.

A spagettit al dentére, vagyis „félpuhára” főzzük, és még forrón összekeverjük a pestóval.

Tálalás előtt reszelt füstölt sajttal vagy parmezánnal – vagy, ha úgy szeretnénk, mindkettővel – szórjuk meg. Nagyon jól áll neki a friss bazsalikom, és kedveli a sült fokhagymagerezdeket is.

Hozzávalók

10 FELNŐTTRE

- 1 kg spagetti
- 0,3 kg sűrített paradicsom
- 0,3 l olívaolaj
- 0,15 kg napraforgómag
- 0,4 kg sajt
- só, fokhagyma, bazsalikom, oregánó, őrölt színes bors

Tojásos rakott karfiol

Elkészítés

A 10 tojást keményre főzzük, megtisztítjuk és felkarikázzuk. A rizst megpároljuk, a hagymából, lecsóból, fűszerekből pörköltalapot készítünk, és összekeverjük a rizzsel.

A karfiolt, ha friss, kissé előfőzzük, ha mirelit, akkor nem szükséges főzni, csak apróra darabolni, és a kétharmadát elteríteni a kiolajozott (ha szeretjük, morzsával is szórt) tepsin alján. Ere kerül a rizs, majd a tojás, és ismét a karfiol. A tetejére öntjük a tejfölt (ezt érdemes ízesíteni sóval, borssal, fűszerpaprikával), és megszórjuk a reszelt sajttal. Előmelegített sütőben 180 °C-on 35-40 percig sütjük.

Hozzávalók

10 FELNŐTTRE

- 2 kg karfiol
- 10+5 db tojás
- 0,3 kg rizs
- 1 l tejföl (12%-os)
- 0,3 kg vörshagyma
- 0,3 kg lecsó
- 0,2 kg sajt
- 0,1+0,05 l olaj
- petrezselyemzöld, fokhagyma, só, őrölt bors, majoranna, őrölt kömény, fűszerpaprika

Mexikói kukorica-krémleves



Elkészítés

A kukoricát a tepsire öntjük, olajjal locsoljuk, sózzuk, borsozzuk, és a fokhagymával együtt 220 °C-on 10 percig sütjük. Egyötödét félretesszük, ez lesz a levesbetét.

Közben az apróra vágott vöröshagymát átpirítjuk az olajon. Rátesszük a kukoricát, együtt is átpirítjuk őket, majd felengedjük vízzel, és forraljuk. Botmixerrel pürésítjük, egy kis vízben elkevert keményítővel sűrítjük, ízesítjük, kiforraljuk, és a legvégén a tejszínt hozzákeverjük. Citromlével tesszük tökéletessé az ízt.

Tálalás előtt beletesszük a sült kukoricát, a reszelt sajtot, a kölesgolyót és a friss petrezselymet.

Aki szereti, chilit és jalapeño paprikát is tehet bele.

Hozzávalók

10 FELNŐTTRE

- 0,8 kg szuperédes kukorica
- 0,1 l olaj
- 0,2 kg vöröshagyma
- 0,2 l tejszín
- 0,005 kg keményítő
- 0,3 kg sajt
- 20 g kölesgolyó
- 1 db citrom
- fokhagyma, petrezselyem, római kömény, őrölt bors

[illegible]



1x



**HETI EGY
HÚSMENTES NAP
A KÖZÖSSÉGI
ÉTKEZTETÉSBEN**

**GYAKORLATI ÚTMUTATÓ A HÚS-
FOGYASZTÁS CSÖKKENTÉSÉHEZ
RECEPTEKKEL, MENÜSOR-
ÖTLETEKKEL**



**Magyar
Természetvédők
Szövetsége**
Föld Barátai Magyarország



KÖZSZÖV
Tegyük a közbeszámot!

A kiadvány összeállítását
a Proveg International és a
„GAME ON - Ne hagyd, hogy
a játszma véget érjen!”
projekt támogatta.

Támogatta
 **proveg**
international

game on | DON'T LET CLIMATE CHANGE
END THE GAME!

 This project is funded
by the European Union

