



ELSŐ NAP

REGGELI:

Müzlík (mogyorós, vörösgyümölcsös, csokoládés)
Biolekvár (szilva, barack), akácméz
Zöldség és gyümölcslevek
Tej, sajt, joghurtok, szójatej/joghurt

EBÉD:

Hamis gulyás
Rétesek: meggyes-mákos, almás-diós, túrós, káposztás,

VACSORA:

Lecsó

Kenyérfélék minden étkezéshez (biopékségből)

ISMERKEDŐ EST:

Sajtós szendvicsek, zöldségek
Biochipsek, bulátogolyók
Gyümölcslevek
Bioborok, pálinkák

MÁSODIK NAP

REGGELI:

Müzlík (vörösgyümölcsök, csokoládés)
Biolekvár (szilva, barack), akácméz
Zöldség és gyümölcslevek
Tej, sajt, joghurtok, szójatej/joghurt

EBÉD:

Póréhagymaleves vargányával
Zöldséges lasagne
Kókuszgolyó kölesből

VACSORA:

Uticsomag: hagymás paprikakrémés szendvics, alma

Kenyérfélék minden étkezéshez (biopékségből)

Tudatos élelmiszer-fogyasztási konferencia 2010 április

A győri Széchenyi István Egyetem környezetmérnök szakos diákjai meghívták a Bécsi Egyetem (Universität Wien) diákjait, hogy egy kétnapos konferencia keretein belül vitassák meg a tudatos élelmiszerfogyasztás és a tudatos vásárlás témakörét.

A programban szerepelnek filmvetítések, az etnocentrikus fogyasztói magatartás erősítésének megvitatása, a két ország fenntartható élelmiszerfogyasztási szokásainak és ezeket segítő programoknak a megbeszélése.

A konferencia résztvevőinek az étkezését helyi bioboltok és ellenőrzött biogazdaságokból származó termékeket, terményeket használtunk fel. Az ökológiai gazdálkodás szubvenciója azért lényeges, mert minimalizálják az ember hatását a környezetre, miközben biztosítják a mezőgazdasági rendszerek lehető legtermészetesebb működését. A „nagyüzemi” növénytermesztéssel szemben, ezekben a gazdaságokban nem használnak kémiai úton előállított növényvédő-szereket, génmódosított szervezeteket, ezáltal a biodiverzitást sem veszélyeztetik. Olyan növényeket termesztnek, és olyan állatokat tartanak melyek ellenállóak a betegségekkel szemben és alkalmazkodtak a helyi körülményekhez. Ezáltal a külföldről behurcolt degradáló fajokat is ki tudják szorítani. Lehetőségeinkhez mérten magyar termékeket választottunk, hiszen nagyon fontosnak tartjuk, hogy a hazai termékek vásárlásával a magyar gazdaságot támogassuk és így még a külföldi szállítás költségeit és környezeti hatásait is, kiküszöböljük. A részletes költségvetést, a boltok és gazdaságok elérhetőségeit a későbbiekben olvashatják.

Az étrendünkben az ételek között nem szerepel hús, mivel szerettük volna felhívni a figyelmet az emberek túlzott húsfogyasztására és az állattenyésztés környezetvédelmi hatásaira. Az állattenyésztés hulladékai veszélyeztetik a környezetet. Ilyen a hígtrágya, az állati trágya, az állati tetemek, a felhasznált vegyszerek, mikroorganizmusok. A nagy állatlétszám a trágyaterhelés révén nitrogénzennyezést válthat ki. Az állatokról az emberre terjedő betegségek (zoonózisok) ma is jelentősek. És persze nem elhanyagolható az állatok által „termelt” üvegházhatású biogázok kibocsátása.

A konferencia ideje alatt nem szolgáltunk fel a résztvevőknek palackozott ásványvizet, mivel a csapvíz is kiváló minőségű, ezért feleslegesnek tartottuk, hogy a költségeket és a keletkező hulladék mennyiségét (még akkor is, ha újrahasznosítható) tovább növeljük.

A reggeli mind a két nap ugyanazokat az elemeket tartalmazza, svédasztal jellegű kiszolgálással. Az első napon az ebéd és a vacsora magyaros jellegű, hogy ha hús nélkül is, de vendégeink megismerkedjenek a magyar ízekkel. A konferencia költségvetését 30 főre számítottuk ki.

Tervezett költségek

Élelmiszerek, fűszerek, italok	Ár	Összesen
Alma	300Ft/kg	1 500 Ft
Aszalt meggy	500Ft/kg	500 Ft
Atlanti tengeri só	620Ft/kg	620 Ft
Bio akácméz	825Ft/250g	2 475 Ft
Bio Beregi lekvár (szilva, sárgabarack)	500-600Ft/ 250g	3 300 Ft
Bio Berta gyümölcslevek (őszibarack, alma)	950Ft/l	19 000 Ft
Bio chips (sós, paprikás)	650Ft/cs	3 900 Ft
Bio lasagne lap	1000Ft/250g	8 000 Ft
Bioberta fűszerpaprika (édesnemes)	780Ft/120g	1 560 Ft
Bioberta kakukkfű	450Ft/40g	450 Ft
Bioberta örölt feketebors	750Ft/60g	750 Ft
Bioborok (fehér, vörös)	1600Ft/750ml	12 800 Ft
Biopont biobuláta	280Ft/cs	1 120 Ft
Biopont gyümölcslevek (ananászlé, paradicsomlé)	1200Ft/l	4 800 Ft
Biopont mazsola	400Ft/250g	400 Ft
BiOrganik köles	430Ft/500g	430 Ft
BiOrganik mák	1700Ft/500g	1 700 Ft
BiOrganik napraforgómag	400Ft/250g	1 200 Ft
BiOrganik tökmag	320Ft/100g	1 280 Ft
Biosajt	2000Ft/kg	4 000 Ft
Biotelj	400Ft/l	4 800 Ft
BIP pálinkák (törköly, barack, málna)	4000Ft/ 500ml	12 000 Ft
Burgonya	450Ft/kg	4 500 Ft
Bio lencse	426Ft/doboz	2 556 Ft
Cukkini	960Ft/kg	2 880 Ft
Dió	500Ft/10dkg	2 500 Ft
Fahéj	110Ft/cs	220 Ft
Fokhagyma	990Ft/kg	450 Ft
Káposzta	450Ft/kg	450 Ft
Királyi mézes müzli (mogyorós, gyümölcsös, csokis)	875 Ft/cs	7 875 Ft
Kókusz	200Ft/150g	600 Ft
Naturgold réteslap	440Ft/cs	3 520 Ft
Paprika	1200Ft/kg	4 800 Ft
Paradicsom	1000Ft/kg	4 000 Ft
Petrezselyem	980Ft/kg	450 Ft
Póréhagyma	180Ft/szál	1 000 Ft
Rapunzel valília rúd	540Ft/db	1 080 Ft
Repceolaj	1460Ft/500ml	5 840 Ft
Rízstej	600Ft/l	600 Ft
Szója ital (natúr, csokis)	600Ft/l	7 200 Ft
Szója joghurt	200Ft/0,2l	4 000 Ft

Túró	430Ft/ 250g	1 720 Ft
Vargánya	1500Ft/kg	3 000 Ft
Vöröshagyma	500Ft/kg	2 000 Ft
Zabtejszín	370Ft/250ml	1 110 Ft
Kukorica toll ajándék	180Ft/db	3 600 Ft
Kenyérfélék		8 000 Ft
	Összes költség	138 846 Ft

Üzletek, termelők elérhetőségei

<http://www.tar.hu/bipkft/>

<http://www.tarkabociporta.freeweb.hu/>

<http://www.biopekseg.hu/>

Bio ABC és Büfé Cím: Győr, Árpád út 32.

Amba bio- és natúrélelmiszer Cím: Győr, Szabadi út 13/a.