

# Zöld Harcosok

## 2. feladat megoldása

Az ételek alapanyagainak kiválasztásánál meghatározó szerepet játszott számunkra, hogy környékről való termékeket gyűjtsünk össze. Több okra is visszavezethető ez az elhatározásunk.

Az egyik, hogy fontosnak tartjuk a helyi kistermők támogatását, akik a multinacionális vállalatok megjelenése óta hátrányba kerültek, és akiken a világgazdasági válság még inkább éreztette hatását. Így aztán mi is szeretnénk kivenni a részünket abból, hogy a mezőgazdaság újra a vidék gerince legyen.

Másfelől sokkal jobban megbízunk azokban a termékekben, amelyeket közvetlenül a termelőtől szerzünk be, mivel így tudjuk, mit eszünk, és biztosak lehetünk abban, hogy a termény eladója ugyanis csak olyan eljárásokkal termeli meg a portékáját, amit a családjával együtt ő is bátran elfogyaszt. Ez garancia az egészséges zöldségekre, gyümölcsökre, ellentétben a nagy üzletláncok által forgalmazott társaikkal, melyek esetében a hétköznapi ember számára soha nem derülhet ki 100%-os bizonyossággal, milyen körülmények között termesztették és milyen tiltott vegyszerekkel kezelték. Nem beszélve arról, hogy míg az import termények többségét még éretlen állapotban szedik le, addig az itthon, sőt mi több a helyben termesztetteket éretten gyűjtik be és frissen kerülnek értékesítésre.

Végül, de nem utolsó sorban a környezet megóvása érdekében ésszerűbb megoldásnak tűnik a helyben termesztett zöldségek és gyümölcsök megvásárlása, mert így nem terheljük a környezetet a szállítással járó szennyező anyagok kibocsátásával.

Az ételek megkomponálásában végig szem előtt tartottuk, hogy olyan eljárásokat alkalmazzunk, amik a szervezetre nincsenek káros hatással, ezért mellőztük a bő olajban való sütést, helyette inkább a párolást, ill. a tojás esetében a vízben való főzést választottuk, ezzel is megőrizve a fontos tápanyagokat.

Mindkét napot svédasztalos reggelivel indítjuk, ezzel biztosítva az ételek széles választékát és az egyéni igények kielégítését.

Mind az ebéd, mind a vacsora összeállításánál a vörös húsok helyett a fehérhúsokat részesítettük előnyben.

Ezen felül fontosnak tartottuk azt is, ha a külföldiek eljönnek hozzánk, akkor ne a szokványos magyar ételeket tegyük eléjük, mivel azok nem éppen az egészségre gyakorolt jótékony hatásukról ismeretesek (lángos, sültkolbász, túlfűszerezett halászlé, marhahúsos gulyásleves zsírcseppekkel a tetején).

Ugyanakkor mégiscsak szívügyünk volt, hogy beleszöjünk a magyaros szálát a kínálatunk vásznába, így került fel a palettára többek között a káposzta, a magyar tenger gyümölcse, a fogas, és persze az elmaradhatatlan jó kis házi rétes-különlegességek (természetesen kézzel nyújtott tésztából).

Így szerettük volna megmutatni, hogy a hagyományos, ámde egészséges alapanyagaink jól megférnek az újdonságok mellett is.

A vacsora mellé kiváló minőségű magyar borokat szolgálunk fel, megismertetve vendégeinket a hazai nedűk ízvilágával, és mert tudjuk, egy jól megválasztott bor jelentős mértékben növeli az adott étel fogyasztásának élményét, hiszen kiemeli az étel igazi ízét.

(Ahol az előzmények miatt egyértelmű a **beszerzés forrása**, ott nem térünk ki rá még egyszer részletesen)

(Továbbá, szó sem lehetett arról, hogy boltban, előre elkészített ételeket vegyünk, csakis természetes alapanyagokkal dolgoztunk. Ahol megoldható, ott a beszerzéshez tömegközlekedési eszközt használunk.)

## **MENÜ:**

### **Reggeli**

- teljes kiőrlésű pékáruk: magos kenyér, magos zsemle, bagett (a zirci „Mester Pék”-től)
- házi készítésű pástétom (saját recept)
- zöldségek nyersen: kígyóuborka, paradicsom, paprika, újhagyma, fokhagyma, retek (Hauck Zsoltné, Nagyvázsöny, biotermesztés)
- párolt zöldségek: répa, brokkoli, karfiol, cukkini, gomba (Nagyvázsöny)
- gyümölcs-saláta: szőlő, alma, szilva, cseresznye, körte (Bodnár György, Somlószlós) és szamóca, málna (Nagyvázsöny) (a frissen még be nem szerezhető terményeket, vagyis azokat, amiket ilyenkor még üvegházban sem termesztene, azokat tartósítószer mentesen, mézzel eltett befőttek formájában, ill fagyasztott állapotban szerezzük be, mivel ezek táplálódabbak és finomabbak, mint a messzeföldről importált megfelelőjük, mivel nekik volt idejük beérni.)
- gabonapehely aszaltgyümölcs-darabokkal (aszaltgyümölcsöt piacról)
- főtt tojás, kaszinótojás (tojást egyikünk biztosítja, mivel otthonról tud hozni, és ennél megbízhatóbb forrás nincsen)
- juh- és kecskesajt-különlegességek, sajtkrémek és joghurtok (Széplábi Attila, Noszlop, tartósítószer és adalékanyag mentesen készített tejtermékeiből.)
- kecsketej, juhtej
- kamilla és zsálya tea, méz (Kemenes Dénes, Lovas, biotermesztés)
- ásványvíz (Balatonfüreden bárki ingyen hozzájuthat, csak üveget kell hozzá vinni)

### **Tízóráira**

- gyümölcsosztás (mivel délelőtt különösen ajánlott a lédús gyümölcsök fogyasztása)

### **Uzsonnára**

- kenyérfalatok, zöldséggel gazdagon

### **Ebéd (1. nap)**

- Leves: Sütőtök-krémleves a tök héjában tálalva (sütőtököt Nagyvázsönyről)
- Főétel: Csirkepaprikás nokedlivel (házicsirkét egyikünk biztosítja, a nokedlit pedig teljes kiőrlésű liszből)

- Főétel vegáknak: Gombapaprikás (a gombát a piacról, helyi kistermelőtől)
- Desszert: Répatorta (a répa Nagyvázsonyból)

### **Vacsora (1. nap)**

- Kacsasütőben sült fogas, kapros öntettel, krumplipürével (balatoni fogas piacról, kapor Lovas, burgonya Hanich Antal, Schneider Ödön, Olaszfalu)
- Figula Pincészet 2007-es Chardonnay – száraz fehérbor (Balatonfüredről)

### **Italok az esti bulihoz:**

- Mézes házi pálinka (Olaszfaluból)
- Borok és pezsgők: Szürkebarát, Olaszrizling, Sauvignon blanc (Kovács Zoltán, Tapolca, biobor)
- Magyar sörök

### **Ebéd (2. nap)**

- Leves: Málna-krémleves (málna Nagyvázsonyból)
- Főétel: Töltött pulykamell aszaltszilvás vöröskáposztával, párolt burgonyával (pulykamell, vöröskáposzta, burgonya Olaszfaluból)
- Főétel vegáknak: Burgonyafasírt sajttal és brokkolival
- Desszert: Rétes (meggyes-mákos, káposztás, túros) (mák Lovas)

### **Vacsora (2. nap)**

- Sajttal töltött padlizsán (padlizsán Lovasról)
- (Kecskesajthoz illő) 2009-es Balatonboglári Merlot Rosé (a pincészettől)

Zircen ismerünk egy kerámikus hölgyet, akit megbízunk 15 (magyaros mintával díszített) lapostányér elkészítésével, amikből vendégeink az utolsó vacsora desszertjét fogyasztják, és amiket (miután elmostuk) megkapnak ajándékba.