



Gondold újra!

*Minőség
egy más szemüvegen át
avagy
érték-kalauz a minőségi élethez*



www.karitativ.hu



Szerkesztette: Simon Viola

Tervezés/nyomdai előkészítés: Turóczy Szabolcs

A kiadványt az Ételt az Életért Alapítvány készítette az Európai Bizottság és a Tempus Közalapítvány támogatásával.

A kiadványban megjelentek nem szükségszerűen tükrözik az Európai Bizottság nézeteit.

Gondolatébresztő

Az értékfogalmakat keverő korban élünk. Hajlamosak vagyunk azt gondolni, hogy a pénz egyetemes mértékegysége a minőségnek. Fokmérő, amivel ki lehet fejezni valaminek a valódi értékét. De a gyakorlatban azt tapasztalhatjuk, hogy ennek éppen az ellenkezője igaz. (Pl. a bolti egészségesnek titulált, csomagolt élelmiszerek jó része nagyobb kiadást jelent a családi kasszában, mégis kisebb a tápértéke, mint a házi ételeknek.)

Az ételek, és azon keresztül életünk minősége sokszor az odafigyeléstől nő igazán. Jóval több idő házilag befőzni, mint bevásárolni, mégis a nagymama lekvárjához vagy a dédi befőttjéhez semmi sem fogható. Ha mélyebben megvizsgáljuk, a minőség inkább fordítottan arányos pénzügyi lehetőségeinkkel, ellenben időt, odafordulást követel tőlünk – egy olyan áldozatot, amitől lelke lesz feladatunknak, s legfeljebb csak kiválthatjuk pénzzel. Ha bekapcsoljuk a televíziót vagy kinyitunk egy reklámújságot, az lehet a benyomásunk, hogy a valódi élet örökös cselekvésről, utazásokról, bevásárlásokról és programokról szól: Legyen Önnek több és nagyobb – de Te több vagy tőle, és boldogabb? Az egyszerűség olyan érték, amelyből hiány van világunkban, mert tévesen az igénytelenséggel és szegénységgel társítják. Ám nem a szegénységgel, hanem a méltósággal áll párban, nem a hiányról, hanem az elégségről, nem a beérem ennyivel is-látásmódról hanem a tudatos választásról szól. Amire valójában szükségünk van a minőségi élethez, az az idő és az odafigyelés, hogy jól válasszunk.

Az **Ételt az Életért Szegényélelmezési Program** megalakulása óta ezeket az értékeket képviseli, és igyekszik megmutatni, hogy néhány egyszerű alapelvet – más élőlények tisztelete, erőszakmentesség, lemondás, kegyesség – követve még napjaink rohanó, elidegenedett, zűrzavaros körülményei között is lehet boldog, tiszta életet élni.

Ebben a kiadványban néhány olyan ötletet, praktikus tanácsot igyekeztünk összegyűjteni, amely segítséget nyújthat ahhoz, hogy jól válasszunk, és életünket minőségi tartalmakkal töltsük meg. E mellett nem titkolt célja kiadványunknak, hogy arra lelkesítse az olvasókat, hogy nézzenek szét maguk körül, fedezzék fel azt a sok értékes dolgot, ami körül veszi őket, és értékeljék mindazt, ami megadatott az életükben – család, jó egészség, a természeti világ kincsei (föld, levegő, víz, napfény), tudás, stb.. Értékelni pedig annyit jelent, hogy használni, örömet meríteni belőle és megosztani másokkal.



Gasztronómia – Kultúrák hídja és a tanulás színtere

Ezek mentén az elvek mentén szerveződött az a nemzetközi partnerség, amelyben az Étel az Életért Alapítvány részt vesz. A partnerség 7 ország közreműködésével valósítja meg Pizza Effect című pályázati programját.

A projekt témája az egészséges, egyszerű vegetáriánus táplálkozás, és a gasztronómián keresztül igyekszik egyesíteni a résztvevőket. A vegetáriánus étkezés nagyon fontos eleme a programnak, hiszen már önmagában kifejezi a figyelmességet, az erőszakmentességet más élőlények irányába, vagyis azt, hogy ami a tányérra kerül, ne más élőlények élete árán kerüljön oda.

Az étkezés és a gasztronómia mindemellett a különböző csoportok képviselőit könnyedén közelebb hozza egymáshoz, hiszen egy-egy jellegzetes fogásban egy egész ország hagyománya, történelme is megjelenik – és talán nem is gondolnánk, de a sütés-főzés körül kialakuló diskurzusok az oktatás, tanulás tökéletes színterei generációról generációra. Éppen úgy, ahogy nagyanyáink a fazék mellett cseréltek tapasztalatokat. Nem kell tehát semmi újat felfedeznünk, csupán a tradíciókból merítenünk. A különböző kultúrák bölcsessége ugyanis így vagy úgy, de megelevenedik a tányéron.

A projektben résztvevő felek nemzetközi találkozók, workshopok, tapasztalatcserék során megfigyelik és így megismerik egymást, a szomszédos országok és népcsoportok kultúráját, hagyományait, így pedig megtanulhatják értékelni egymás tradícióit. Az ételekhez szorosan kapcsolódnak az évkör ünnepei és népszokásai, amelyek felölik egy nép történetét és gondolkodását, az önmagához fűződő gondolati viszonyával együtt. Az egyes szervezetek – tanárok és hallgatók – pedig megismerhetik egymás oktatási módszereit, munkafolyamatait és gyakorlatait. Így válik a Pizza Effect egyben pedagógiai programmá.

A projekt fő célkitűzései:

- Az egészséges vegetáriánus táplálkozás propagálása.
- Az európai értékek őrzése, közös képviselése – európai testvériség erősödése.
- A résztvevő szervezetek bemutatkozásának lehetősége.
- A felek közötti kommunikációs hálózat kiépítése.
- Jövőbeni projektek közös elősegítése.
- Kisközösségek és tagjaik integrációjának elősegítése.



Miért pont pizza?

A Pizza Effect elnevezésre talán kérdőn néz a tisztelt olvasó: hogy kerül a pizza egy minőségi táplálkozást szorgalmazó élelmezési programba? A pizzáról hazánkban csak kevesen tudják, hogy eredetileg a szegények eledele volt, amely egyszerűségének és ízletességének hála végül nagy karriert futott be más társadalmi rétegekben, végül Föld körüli hírnévre tett szert. A dús tésztát kevés feltéttel is változatosan lehetett elkészíteni és laktató volt, mára azonban a pizzáról senkinek sem a szegénység, sokkal inkább egy nemzet gasztronómiai tradíciója jut eszébe. A projekt ötletgazdáival ezzel az analógiával szeretnék kifejezni, hogy még aki szerény és egyszerű körülmények között is él, az se becsülje alá képességeit, hanem kamatoztassa tudását, legyen az látszólag bármilyen kicsi. Még az egyszerű, elsőre apróságnak tűnő lehetőségeink is óriási értéket képviselhetnek életünkben. Tanuljunk meg használni őket!





Amit eszel, azzá leszel!

Az étel, mint az egészséges életmódhoz vezető út

Ma már jól ismert tény, hogy a táplálkozás a legalapvetőbb tényező, amely az egészségünket, életminőségünket meghatározza. Kutatások bizonyítják, hogy mai betegségeink 85%-át életmódunk, legfőképpen elfogyasztott táplálékunk okozza. Sokakban él az a tévhit, hogy ha az egészséges táplálkozást akarjuk szem előtt tartani, az súlyosan megterheli a családi kasszát. Az egészséges táplálkozás azonban legfőképpen nem pénz kérdése, hanem inkább tudatosságot, odafigyelést igényel. Ha alaposabban áttanulmányozzuk az élelmiszerboltok polcairól ránk kacsingató, vonzó csomagolású, egészségesnek, modernnek titulált termékek összetevőit, akkor nagyon meglepődhetünk, hogy milyen – élelmiszernek még jó indulattal sem nevezhető – mesterséges anyagokkal „tápláljuk” testünket, abban a hitben, hogy jót teszünk vele. Tesszük mindezt sokszor irreálisan drága áron. Valójában az egészséges ételek elkészítése kevesebb időt és anyagi ráfordítást igényel. Ami valójában szükséges, az a megfelelő információk birtoklása.

Pénztárcakímélő táplálkozási tippek az egészséges életért:

- A hagyományos ABC-k helyett inkább vásárolj minél többször piacokon, ahol olcsóbban, frissebb, és hazai árut tudsz beszerezni.
- Az élelmiszerek közül válaszd a szezonális zöldségeket, gyümölcsöket – ami nem csak olcsóbb, hanem a leghasznosabb is az adott évszakban szervezeted számára.
- A drága hústermékek helyett válaszd a vegetáriánus, vitaminokban gazdag, erőszakmentes alapanyagokat.
- A bolti tejtermékek helyett a házi tejből készítsd el magad a sajtot, vaját, joghurtot és túrót.
- Az étkezésben olykor a kevesebb több: a fő étkezéseket főként a déli órákra vagy reggelre tedd, este szerényebben vacsorázz.
- A gyógyszerkiadások csökkenthetők a betegségek megelőzésével, C-vitamin vagy vegyes-vitaminok időben történő fogyasztásával.
- Természetesen, ha van rá mód, legjobb a házi kiskertben való termesztés.



Több mint egészséges – Vegetáriánus

A világon egyre nagyobb teret hódít a vegetáriánus táplálkozás témaköre. Az emberek különféle okokból lesznek vegetáriánusok: valaki egészségügyi megfontolásból, valaki erkölcsi, vallási, filozófiai vagy ökológiai szempontok miatt.

Ha elfogadjuk azt a ma már bizonyított állítást, hogy amit eszünk, az nem csak a testünk állapotát határozza meg, hanem befolyással van tudatunkra és későbbi viselkedésünkre is, akkor még körültekintőbben válogatjuk meg, hogy mi kerül a tányérunkra.

Számos tanulmány foglalkozik az ipari állattartás szörnyű körülményeivel, környezetromboló következményeivel, illetve a boltok polcain elérhető hús-termékek rendkívüli egészségkárosító hatásaival. Ha ezeket próbáljuk összegezni, akkor elmondható, hogy a modern ipari állattartás során mindenki áldozat – az állat, a fogyasztó, és a természeti környezet is.

Az egyik fő etikai, vallási elv, amely a vegetarizmus mögött áll az ahimsa (ejtsd: ahimsza), vagy „erőszak nélküiség”, ami azt jelenti, hogy egyetlen élőlény fejlődését sem gátoljuk meg, valamint nem okozunk neki aggodalmat, fájdalmat. Mivel a lélek még a test halála után sem pusztul el, az állatok megölése is bűnnek számít. Ha az étel, amit fogyasztunk, az más élőlények elpusztítása, szenvedése árán kerül elénk, biztosak lehetünk benne, hogy elfogyasztásával nem kívánatos szellemi energiákhoz jutunk.

Annak ellenére, hogy elegendő mennyiségű gabona-féle, gyümölcs és tejtermék áll a rendelkezésükre, az emberek sajnos ragaszkodnak a húsvéshez-gyakran pusztán megszokásból. Ha megértjük, hogy az emberi test fenntartható vegetáriánus ételek fogyasztásával, akkor – mint ahogyan saját házikedvenceinket sem pusztítjuk el, hogy megegyük – más élőlények életét sem vesszük el pusztán húsuk elfogyasztásáért.

Ha tiszta, erőszakmentes, vegetáriánus ételeket fogyasztunk, az nem csak a testünkre és egészségünkre lesz jótékony hatással, hanem a tudatunkra és a lelkünkre, környezetünkre és végső soron egész életszínvonalunkra is.



Mi terem a házunk táján?

Méltatlanul elfeledett nemzeti ősgabonánk a köles, amely számtalan jó hatással rendelkezik. A magyar népmesékben is fellelhető, általában kása formájában és a népi gyógyászat is sok felhasználási módját ismeri. A köles az begyetlen lúgosító hatású gabona, egyben nagy fehérjeforrás, gluténmentes, fontos B-vitamin, vas, magnézium és mangán-raktár, prebiotikumként védi az emésztést és az egészséget, magas rosttartalma miatt alacsony kalóriájú élelmiszer. Nem utolsósorban pedig olcsó és könnyen beszerezhető.

Gyorsan és könnyen elkészíthető köretként, egytálételként, reggelinek vagy deszertnek. Süthetünk vele kenyeret, lepényt, lehet levesbetét, gazdagíthatunk vele töltelékeket. Kiváló vegán túró helyettesítő.

Alaprecept köretnek:

Mossuk át alaposan, majd három-négyszeres mennyiségű folyadékkal tegyük fel főni fedő alatt, tehát például 1 bögre köleshez 3–4 dl víz. Adjunk hozzá sót, kedvünk szerint fűszereket. Főzés közben jelentősen megdagad a 3–4-szeresére, úgyhogy nem kell aggódní, ha a szárazon mért térfogata alapján kevésnek tűnik. 10–15 perc alatt elkészül, 2 főre 300 Ft körül van.

Lepény:

Hozzávalók: 25 dkg köles, 50 dkg zabpehely, 3 dl víz, 2 kk só és bors, 1 kk római kömény, 1 kk őrölt paprika, 20 dkg felaprított zöldség (cukkini, paprika, paradicsom). A zabpelyhet egy tál vízbe beáztatjuk. A kölest háromszoros vízben megfőzzük, lecsepegtetjük. Összekeverjük a kinyomkodott pehellyel, fűszerekkel és zöldségekkel, majd tenyérszerű lepényeket formázunk, és forró serpenyőben minimális zsiradékon kisütjük. Akkor jó, ha ropogós a külseje. Fél óra alatt elkészül, 2 főre 700 Ft körül (zöldségektől függően).



Köles-puding:

Hozzávalók: 15 dkg köles, 3 dl víz, 5 dl tej (vagy zabtej, vagy rizstej), csipet só, 3 ek méz, 1 kk fahéj, egy csésze magozott meggy.

A kölest jól lemossuk, és feltesszük főni a vízben, hozzáadva a csipet sót és fahéjat. Amikor elfő a köles leve, akkor öntsünk hozzá a tejet (vagy zabtejet), és puhára főzzük, folyamatosan keverve. A köles folyamatosan felszívja a levét, és sűrűsödik. Amint kása állagú és nem marad alul nedvesség, összekeverjük a mézzel és a gyümölcscsel, majd belenyomkodjuk egy tálba. Hűtés után kiborítható, és szeletelhető. Elkészítési idő: 45 perc, 4 személyre 800 Ft körül van.



A köles csupán egyetlen hazai példa arra, hogy a „szegények eledele” valójában az egészség és tudatosság forrása. Ebből kiindulva talán nem meglepetés, hogy további egészséges és lúgosító ételeink - pl. a burgonya, a répa, a spenót, az alma, a sütőtök – általában a méltatlanul túl egyszerűnek gondolt ételek. Legértékesebb terményeink pedig a barack, a szilva és a dió, melyek szépen teremnek hazánkban. Ne féljünk tehát az egyszerűtől, a könnyen elérhetőtl, mert a táplálkozás kapcsán is igaz a mondás, hogy az egyszerű nagyszerű!

Magyar konyha – kicsit másként

Töltött paprika:

Előkészítünk 10 dkg túrót vagy házikészítésű sajtot. 5 db kisebb méretű tölteni való paprikát kicsumázunk, pár percig pároljuk forrásban lévő vízben. 1 dl rizst 2 dl vízben megfőzünk, majd összegyúrjuk a túróval, vagy az összetört házi sajttal. Sót, 3 tk pirospaprikát, 2 kk hinget, 2 kk borsot, és egy kevés olajat adunk hozzá. Az így elkészült masszát a paprikákba töltjük. Paradicsomszószt készítünk: kevés olajon megfuttatunk egy kis hinget, rászórunk egy kevés fűszerpaprikát és hozzáadunk 1 kg lereszelt, vagy héjától megfosztott, leturmixolt paradicsomot. Cukorral és sóval főzzük, majd 1 ek. lisztből készült rántással besűrítjük. Ha megkívánja, adhatunk hozzá még vizet vagy paradicsomlevet. A megtöltött paprikákat a kész paradicsomszószba helyezve lassú lángon főzzük még egy darabig, hogy az ízek összeérjenek. Természetesen ehhez az ételhez kell még valamit tálalni, leginkább a petrezselymes krumpli illik hozzá.



Túrógombóc:

Bizony ám, tojás nélkül is elkészíthető ez a finomság. Azt viszont érdemes észben tartani, hogy frissen puha, ha kihül, megkeményedik. Fél kg túrót 8 dkg búzadarával és kevés sóval és cukorral, összegyúrunk. Körülbelül 12 db golyót formálunk belőle, amiket forrásban lévő vízben addig főzünk, amíg fel nem jönnek a víz tetejére. A gombócokat vajon pirított zsemlemorzába forgatjuk és tálalás előtt reszelt citromhéjjal, vaníliás cukorral, cukorral ízesített nagy pohár tejföllel nyakon öntjük.



Panírozás tojás nélkül:

Ha azt gondoljuk, hogy jó bundás zöldség csak tojással panírozható, akkor az élet még tartogat meglepetéseket számunkra. Lisztet tejjel palacsintatésztahoz hasonló sűrűségűre keverünk, ebbe forgatjuk bele először a nem túl nagyméretűre vágott zöldségeket, vagy a sajtot. Fontos arany szabály, hogy a zöldségeket sohasem szabad megsózni, mert levét engednek és sütés közben ledobják a panírt. Zsemlemorzásába forgatjuk, alaposan belenyomkodjuk, hogy egyformán fedje a felületét, majd újra a tészta alá, és még egyszer a zsemlemorzásába forgatjuk. Sütés előtt 10 percet állni hagyjuk, hogy a panír megszilárduljon. Nem túl forró olajban pirosra sütjük. Ha sajtot sütünk, vizsgáljuk meg, hogy a panír összefüggően befedte-e a sajtot, sütés közben pedig óvatosan forgassuk, nehogy a panír megsérüljön és a sajt kifolyjon. A zöldségeket sütés után sózzuk.





Tudatosság, minőségi tevékenységek, forduló életsorsok

Életünk minősége nem csak táplálkozási szokásainktól, testünk állapotától függ, hanem attól is, hogy milyen tevékenységgel töltjük meg mindennapjainkat, és tevékenységeinket milyen tudatban végezzük.

Napjaink rohanó világa, a mindennapokban megélt sok stressz, a személytelen, kiüresedett kapcsolatok gyakran lehangolttá, kedvtelenné tehetnek bennünket. Fontos, hogy ezeket a hatásokat valahogyan ellensúlyozzuk, és kialakítsuk azokat a mindennapi szokásokat, amelyek feltöltene energiával, örömet adnak, kiegyensúlyozottá és lelkesé tesznek minket.

Ha arra fókuszálunk, hogy mi az, ami hiányzik az életünkől, mi az, amink nincs, akkor meglévő vagyainkat sem fogjuk tudni örömmel, felhőtlenül élvezni. Ha azonban elfogadjuk adott élethelyzetünket, lehetőségeinket, és hálásak vagyunk mindazért, ami adatik, akkor a legkisebb dolgokat is értékelve tudunk békésen, elégedetten élni.

Legyünk szemfülesek, és kreatívak! Vegyük észre a környezetünkben kínáló lehetőségeket, éljünk azokkal és mutassuk meg másoknak is!

Valójában ezt jelenti az egészséges, minőségi élet! A boldogabb élet békés, letisztult gondolatainknál, az eredmények pedig világos céljainknál és szándékainknál kezdődnek. Vagyis igaz a mondás, hogy ez a dolog, legalább részben, a fejünkben dől el, és aktívan részesei vagyunk saját életünk alakításának, nem pusztán lépten-nyomon elszenvedjük sorsunkat.

Néhány hasznos tudnivaló:

- A helyi, területi újságokban tájékozódj az ingyenes családi napokról és programokról, fesztiválokról és kulturális programokról.
- A drága családi programok helyett válaszd a természetjáró programokat. Napi egy óra séta nem csak, hogy ingyen van, hanem a legegészségesebb elfoglaltság is számodra és különösen fontos a gyermekeknek.
- A legtöbb múzeum, kultúrház a hó bizonyos napjain ingyenesen is elérhető.
- Lakóközösségekben, ismerőseid körében a kinőtt gyermekruhákat, használati eszközöket érdemes eladni vagy elcserélni az újabb vásárlások helyett.
- A társasági programok néha ízesebbek, érdekesebbek intim környezetben, otthon vagy a természetben beszélgetőpartnerekkel eltöltve – nem mindig kell a társaságért beülni valahova.
- A könyveket, olvasnivalókat már nem csak ismerősi körben, hanem könyvcseré pontokon is kicserélheted a városban.
- A fiatalok számára egyre több településen elérhetőek szabadtéri edzőparkok.



Keress és találd meg a kínáló lehetőségeket életedben!

Jó példa: Egyszerű élet, emelkedett gondolkodás

A Krisna-hívők egyik fő mottója: Egyszerű élet – emelkedett gondolkodás. Az ősi indiai írások tanításait követve törekszenek arra, hogy csak azokat az anyagi javakat használják fel, amelyek könnyű szerrel rendelkezésükre állnak és mindenképpen szükségesek életük fenntartásához, mert tudják, hogy a különböző tárgyak, élvezeti cikkek, napjainkban reklámozott csodaszerek nem képesek az embert tartós belső boldogsághoz juttatni. Ezek hajszolása, minden áron kívánt megszerzése inkább csak folyamatos frusztrációhoz, hiányérzethez és elégedetlenséghez vezet el az embert. Megértésük szerint a valódi elégedettség, belső béke csak valamilyen lelki folyamat követése révén, a boldogság magasabb rendű, spirituális forrásai segítségével tapasztalható meg. Ezért a Krisna-hívők Isten neveit ismételve rendszeres mantra-meditációt végeznek, amely azon túl, hogy biztosítja elméjük tisztaságát, belső békeséget, kiegyensúlyozottságot ad, elvezeti a gyakorlót az emberi élet fő céljához, az Istennel való szeretetteljes kapcsolathoz.



Információk

Fontos információk, ha bajba kerülnél vagy olyannal találkozol, aki segítségre szorul:

Az Étel az Életért Közhasznú Alapítvány ingyenes ételosztásai:

- Hétfőtől–péntekig:

Városliget (VII. ker. Ajtósi Dürer fasor és Dózsa György út sarok), naponta 12.00-tól

A szolgáltatást bárki igénybe veheti, aki rászorul, az elvárás csupán a sor kiállása, a közösségi szabályok betartása, az agresszív, másokat fenyegető, bántalmazó magatartás mellőzése.

- Keddtől–szombatig:

III. ker., Benedek Elek utca 1–3., naponta 11:30–12:00-ig

III. ker., Táncsics Mihály utca 24., naponta 12:30–13:00-ig

E két helyszínen szolgáltatásunkat csak olyan III. kerületi lakosok vehetik igénybe, akik a Családsegítő Szolgálat, illetve az Önkormányzat által kiállított igénybevevői kártyával rendelkeznek.

VII. ker. Rózsa utca 1–3., naponta 12:00–12:30-ig

Ezen a helyszínen szolgáltatásunkat csak olyan VII. kerületi lakosok vehetik igénybe, akik a Családsegítő Szolgálat, illetve az Önkormányzat által kiállított igénybevevői kártyával rendelkeznek.

Az Étel az Életért Alapítvány kiemelt nyilvános ételosztásai Budapesten 2015-ben:

Húsvét: 2015. április 4. – Blaha Lujza tér

Ételmezés világnapja: 2015. október 17. – Blaha Lujza tér

Karácsony: 2015. december 24–25–26. – Blaha Lujza tér

Hajléktalan embereket segítő, a hét minden napján hívható non-stop telefon:

Menhely Alapítvány Diszpécser szolgálata – (+36 1) 338 4186

