

A nyugat -nógrádi Nagyoroszi mikro központú térségre jellemző a strukturális és elhúzódo munkanélküliség, a képzett munkaerőhiány, elvándorlás és az egyre súlyosbodó leszakadás mind a hátrányos helyzetben élő lakosság, mind térségi szinten.

A „Gazdálkodj okosan!” - Önálló életre képesség tévő tréningorozatunkkal a konzorciumban lévő településeken élő hátrányos helyzetű lakosságot próbáltuk meghívni és bevonni olyan programokba, mely segít nekik a társadalomba visszatagozódni. Távlati célként azt tűztük ki, hogy ezáltal a program által közelebb kerüljenek a munka világához, elősegítve egy későbbi munkavállalást és sikeres munkába állást. A nagy érdeklődésre és lelkesedésre való tekintettel a projektidőszak meghosszabbításában lehetőségünk volt beilleszteni és megszervezni még 5 darab olyan „Gazdálkodj okosan!”tréning alkalmat, mely központi témája a közös főzés és étkezés volt. Bár leginkább ezeknek az alkalmaknak a közösségépítő funkciója domborodott ki, mégis lehetőségünk volt minden közös főzésnél olyan témákról beszélgetni, mely segíti őket életvezetésükben. Ezek a témák alkalmanként különbözőek voltak, az adott célcsoporthoz igazodva. Azt tapasztaltuk, hogy a közös főzés egy olyan jó alapot teremt a beszélgetésekhez, mely során a résztvevők nyitottabbá válnak akár az új információk befogadására, akár a saját véleményük kifejtésére is.

### **A hagyományos ízek egészséges elkészítési módjai**

Az elején a meghívott dietetikus, életvezetési tanácsadó felvezette az aktuális témát, amihez minden résztvevő hozzátette a saját tapasztalatait. Ezután lehetőség volt kérdéseket feltenni, melyre közösen keresték a választ, az alkalmat pedig a közös kóstolás, egy enyhébben fűszerezett, kevesebb zsírral készített étel elfogyasztása zárta.

Az előzetes tervekkel és a többi településen megvalósult konkrét főzésekkel ellentétben, itt már a közös főzés a járvány fokozódása miatt nem valósulhatott meg, viszont az előadás után az elkészült ételt közösen fogyaszthatták el

### **A dietetikus nagyon aktuális arról beszélt, hogy, amit ma magyar konyhaként emlegetnek, a nehéz, zsíros ételekkel, jórészt a 19. század elején vált elterjedté.**

Addig is sokat változott, hiszen honfoglaló eleink étlapján más fogások: gabonakásák, sült húsok szerepeltek. A korszerű táplálkozástudományi ismeretek szerint érdemes újragondolni, mi lenne a mai életformához illő táplálék. Meghatározott tápanyagbevitel mellett kellett megoldani, hogy változatos legyen az étrend, és ne vegyük el a betegtől a megszokott ízeket. Miközben elkészült a legnépszerűbb magyar ételek egészségesebb változata, kiderült, hogy érdemes továbbgondolni az ötletet.

A hagyományos recepteket átalakíthatjuk úgy, hogy fogyaszthassa cukorbeteg, lisztérzékeny, fogyni vágyó és egészséges ember is.

De a hagyományos ízeket megőrizve is lehet egészségesebb az étel. - A nyersanyag beszerzésénél érdemes a zsírszegény húst, sajtot, tejterméket választani - tanácsolja a dietetikus. - Fontos kérdés, hogy zsírral vagy olajjal főzünk, és mennyit teszünk az ételbe. Egészségesebb választás az olaj, de az energiatartalomban nincs lényeges különbség a két zsiradékféleség között, ezért minél kevesebbet használjunk belőlük. Konyhatechnika terén is választhatunk korszerű főzőeszközöket, például a jénai, a teflonedény, az alufólia vagy a sütőzacskó lehetővé teszi, hogy kevesebb zsírral ízletes étel készüljön. Lehet módosítani a receptet. Ha az összetételt egy kicsit átalakítom, például a lebbencslevesbe kevesebb tészta és burgonya kerül, de több sárgarépa, akkor egészségesebb az étel, bár az íze egy kicsit más lesz. Ha a receptet nem tudjuk megváltoztatni úgy, hogy a zsírt vagy a gyorsan felszívódó szénhidrátot helyettesítem valami hasznosabbal, akkora mennyiséget lehet csökkenteni. Például a krumplis tészta összetételén nem lehet módosítani, ezért cukorbetegnek, fogyni vágyónak azt tanácsolom, felezze meg az adagot, és egyen hozzá több kovászos uborkát.

A zsiradék csökkentése mellett ajánlott a szénhidrátok glikémiás indexére figyelni, és azokat a szénhidrátokat érdemes előnyben részesíteni, amelyek lassan emelik a vércukorszintet. Ezért a tojással gyúrt száraztészta helyett jobb a durumlisztből készültet választani. Hasznosabb teljes kiőrlésű lisztet használni, és érdemes újra felfedezni a hagyományos gabonaféléket, a zabot, a tönkölybúzát, a hajdinát, a kölest. - A babgulyás készítéséhez kevesebb babot, helyette több zellert, zöldséget, sárgarépát használok - sorolja a tippet Márta. - Gulyáslevesnél a burgonya mennyiségét csökkentem, és több zöldséget teszek

bele, sovány marhahússal és pulykacombbal készítem. A halászlé a zsírtartalom csökkentésével lehet egészségmegőrző étel, lehűtve könnyű leszedni a tetejéről a megdermedt zsírt.

**Minden résztvevő elégedett volt a mai alkalmon hallottakkal és a jókedvű közös főzéssel. Reméljük ez az alkalom is hozzásegíti őket, hogy testi egészségükre a bevitt tápanyagok és elkészítési módjaik tekintetében is figyelmesebbé váljanak.**

