

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.

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. Egy Főzőklub elnevezésű interaktív foglalkozást tartottunk a szatoki asszonyoknak, mely során a napi főzéssel, háztartásvezetéssel kapcsolatos ismereteiket szerettük volna bővíteni, új szemléletet adni nekik. **Ez az alkalom, nem az első főzős program volt ennek a célcsoportnak, korábban készítettünk velük egészséges kekszet kevés cukorral/ zsiradékkal, máskor készítettünk velük c vitaminban gazdag gyümölcssalátát.**

Ezen az egészséges ételeket bemutató alkalmakon is sokan és lelkesen részt vettek, de mindig felmerült bennük az igény, hogy ők is szeretnének mutatni valamit, olyan helyi ételt, ami az ő kultúrájukba illik, amit ünnepnapokon készítenek. Mivel fontosnak gondoltuk, hogy a felépült bizalmat erősítsük feljűk, elfogadtuk, hogy az egyik háztartási ismeretek alkalmon - egy olyan főzőklub legyen, ahol ők mutatják be, hogy mit és hogyan szoktak főzni, és mit mivel fogyasztanak szívesen. Természetesen, a roma lakosság e területen élő része kevésbé tájékozott, vagy kevésbé van lehetősége az egészséges étkezések biztosítására és fogyasztására, így várható volt, hogy valamilyen zsirosabb, erős fűszerezésű ételt készítenek.

A főzés alatt viszont az ételek tápanyagtartalmáról tudtunk beszélgetni, mely azért sok új információval gazdagította őket.

A főzés fontos eleme volt, hogy az idősebb generáció vezényletével a fiatalabbak is bekapcsolódhattak a munkába. Ezt különösen öröm volt látni, mert a helyi romáknál probléma, hogy nem ismerik és nem tisztelik hagyományait, nem érzik annak az értékét, hogy például egy hagyományos receptet megtanuljanak. Ezen az alkalmon az idősebb asszonyok meghatódva mutatták például a téstakészítés egyes állomásait.

A főzőklub alatt azt tekintettük ét, hogy a leggyakrabban fogyasztott ételcsoportoknak mekkora a TÁPANYAGTARTALMA (létfontosságú ásványi anyagok, vitaminok, nyomelemek, valamint zsírok és fehérjék tekintetében).

Ezeket rangsorolták és egy listát kaptak: (egységesen 100 kcal egységekben összehasonlítva):

1. Zöldségek
2. Halak
3. Belsősegek, tojás
4. Húsok
5. Gyümölcsök
 1. Ami ilyen „magasra” emeli ezt a csoportot az a magas C-vitamin tartalom, a többi tápanyag tekintetében a zöldségek sokkal fontosabbak a gyümölcsöknél. Fontos megjegyzés volt, hogy az éretlenül leszedett, utaztatott, nem frissen elfogyasztott vagy hőhatásnak kitett gyümölcsökben NEM marad C-vitamin... Inkább javasolható a savanyú káposzta, illetve az alacsony gyümölcscukor-tartalmú gyümölcsök: homoktövis, csipkebogyó, citrom, szeder, feketeribizli, paradicsom stb... szép és nagyon pozitív kivételek az avokádó és az olívbogyó...bár ezek célcsoportunk számára nehezen hozzáférhetőek.Diófélék és magvak.
6. Diófélék és magvak.
 1. Nagy a szórás köztük és sok a „gond” (esetlegesen allergének). Ha néhány dióféle olaját nézzük például (mandula mondjuk), akkor a helyzet sokkal előkelőbb... a kókuszdió (ennek is főleg a zsírja) emelkedik ki markánsan.

7. Teljes tej

1. (sajnos a tejtermékeket nehéz egyben kezelni). Legjelesebb képviselő amúgy a vaj és néhány sajt, a többi és most a tápanyagok tekintetében nem számottevő a hasznuk.

8. Teljes kiőrlésű gabona

1. egyetlen egy olyan tényező sincs, amiben előkelő helyen lehet őket említeni. A létfontosságú tápanyagok tekintetében minden területen van számos, sokkal-sokkal jobb képviselő.

Kifejezetten új információk is elhangzottak a tápanyagtartalomról még a gyakorló háziasszonyok számára is.

Ezután jött a főzés, mely során sok alapanyag tápanyagtartalmával kapcsolatos ismereteket fel is használhatták. A közös főzésnek jó közösségépítő funkciója is volt, jókedvűen, vidáman zárult ez a hasznos nap. A résztvevők büszkék voltak, hogy bemutathatták a saját ízlésüket, elkészült a csülkös pacal és a bodag, mely illatára szó szerint az utcáról is be - be néztek a járókelők.

