

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.

A mai alkalom speciális témáról szólt a háztartási ismeretekben belül. Borsosberény településén több olyan hátrányos helyzetű család él, akik az amúgy is súlyos anyagi nehézségeik mellett nap mint nap meg kell küdjenek a gluténérzékenységgel. Több családban is van gluténérzékeny gyermek, egy esetben kifejezetten komoly tünetekkel, így az édesanyáknak nagy kihívás az amúgy is szűkös havi keresletből - többnyire közmunkaprogramban dolgoznak- **a speciális étrendhez szükséges alapanyagokat beszerezni.** Itt anyagilag is nagy a kihívás, illetve a másik nehézsége, hogy a helyi boltokban nincs elég széles kínálat ennek a diétának a tartásához, ami van az pedig kifejezetten költséges. Az ő igényükre szerveztük a harmadik főzőklubunkat, a borsosberényi közösségi házban és egy olyan diétás szakácsot hívtunk meg, akinek napi tapasztalata van a gluténmentes konyha üzemeltetésében, az ételek gluténmentessé tételében. Arra kértük a meghívott szakácsot, hogy olyan egyszerű, olcsó, könnyen hozzáférhető alapanyagokból főzzön tápláló főtt ételt, amit a háziasszonyok is el tudnak készíteni. A szakács beszélgetéssel kezdte az alkalmat, majd nekiállt a főzésnek. Mivel nagyon érdekes, és sok olyan információval szolgált ami a gluténmentes konyhát fenntartó háziasszonyoknak újdonság és hasznos volt, így az alkalom felépítése kevésbé a közös főzésről, sokkal inkább a főzési praktikák bemutatásáról és a közben zajló beszélgetésből, majd közös kóstolásból álltak.

A szakács először beszélt az ételek tárolásáról és a tiszta felületekről, vagyis arról, hogy a gluténérzékenyek számára tárolt ételek elkülönítetten kell tárolni, illetve a nekik való főzés megkezdése előtt teljesen le kell tisztítani a konyhai felületeket, mert egy apró „szennyeződés” is komoly panaszokat okozhat a betegeknél.

Megemlítette, hogy az a legegyszerűsebb, ha külön edényei vannak a diétás étrendet igénylőnek - de itt is a legegyszerűbb dolgokat sorolta fel, mint külön lábos, fakanál, vágódieszka, pohár, tányér, amit nem kifejezetten költséges megvalósítani.

A tárolással kapcsolatban elmondta, hogy a gluténmentes ételeket külön kell tárolni a többi alapanyagtól. Érdemes a konyha berendezését átgondolni és új rendszert kialakítani. Jobb, ha minden műanyag edényekben, vagy zárható üveg edényekben van, így kisebb az esélye a szennyeződésnek. **A konyhai eszközökről is beszélt, legjobb, ha szilikonból, vagy rozsdamentes acélból vannak az edények, mert ezeket a legkönnyebb tisztítani, de miután ezek drágák, abban állapodtak meg, hogy mindenképpen ügyelni kell, és sokkal körültekintőbben kell tisztítani az eszközöket, mint ha nincs ételérzékeny a családban.**

Amennyiben együtt főz a háziasszony a családnak normális és mentes ételeket, akkor, a gluténmentes ételeknek mindig elsőbbséget kell élvezniük. Nem szabad ugyanabban az olajban sütni, ugyanabban a főzővízben kifőzni például tésztát.

Itt említette meg, hogy még a mosogatószivacsokat és törlőrongyokat is nagyobb körültekintéssel kell tisztítani.

Ezután elkezdődött a főzés, mely során egy paprikakrém leves készült tortilla chippszel és egy bazsalikomos csirkemell marinált zöldségekkel.

**A foglalkozás vezető célja az volt, hogy bemutasson néhány olyan egyszerű módszert, amit ő szakácsként sokat használ, de a mindennapi konyhai rutinba talán nem kerül át.** Ezek olyan ételek voltak, melyeket gluténos és gluténmentes módon is el lehet készíteni. Itt kifejezetten az volt az érdekes, hogy a gluténos alapanyagokat - például sűrítőanyagot, milyen gluténmentes és olcsó anyaggal lehet felcserélni.

Az alkalom során megint nagyon oldott és vidám volt a hangulat. Sokat beszélgettek a résztvevők egymással is. Nagyon jól esett az érintett szülőknek, hogy mesélhettek a diéta során átélt nehézségeikről, küzdelmeikről. Emellett profi szakembertől kaphattak megfogható, egyszerű információkat, praktikákat, mely segíteni fogja őket a további gluténmentes konyha fenntartásában.

