



Kallós Angéla

## Különleges étrend ajánlása, készítése



A követelménymodul megnevezése:  
**Ételkészítés**

A követelménymodul száma: 1465-06 A tartalomlelem azonosító száma és célcsoportja: SzT-048-30

## KÜLÖNLEGES ÉTREND AJÁNLÁSA, KÉSZÍTÉSE

### ESETFELVETÉS – MUNKAHELYZET

Az étterem, ahol Ön szakácsként dolgozik választékbővítést, szeretne végrehajtani, hogy a speciális igényű vendégek étkezését is megfelelő módon tudja majd biztosítani. Szeretné a vegetáriánusok, a vallási okokból kóser ékeztést folytatók, és a táplálékallergiában szenvedők közül a lisztérzékeny vendégek igényeit kielégíteni, ezzel is bővíteni a várható vendégkört. Önt bízták meg azzal, hogy sajátítsa el a vegetáriánus táplálkozás alapjait és ételeit, ismerje meg a kóser konyhát, és a lisztérzékenyek diétáját.

Írja össze milyen vegetáriánus ételeket ismert meg gyakorlati munkahelyén!

---

---

---

---

---

### SZAKMAI INFORMÁCIÓTARTALOM

#### 1. Az étrend

Mi is az étrend? A gasztronómiában nem meglepő, hogy minden szó francia eredetű, ezen a nyelven jelentése: Menü. Az étrend, az adott étkezés ételeinek, esetleg italainak rendje, felsorolása fogyasztási sorrendben.

Az étrend fajtái:

- Egyszerű étrend, menü: egyszerűbb, kevesebb ételt tartalmaz. Általában 2–3–fogásos napi ajánlat
- Table d'hote: Menüsor, vagy szűkített ételválasztékból választható menüsor, ahol az eladási ár rögzített. Ebben az esetben a vendég egy háromfogásos menüt fogyaszt el, amelyhez kedvére választja meg az ételeket

- Alkalmi étrend: Általában díszétkezeseken, ünnepi alkalmakkor felszolgált ételek, italok meghatározott sorrendben való felsorolása. Alkalomtól és a vendég igényétől függően a 4 fogásostól a 10–11 fogásosig is terjedhet a választéka. Az alkalmi étrendet menükártyán tüntetik fel
- Különleges étrend: "más" táplálkozás fogalmazhatunk így is egyszerűen. Más, hiszen az átlagostól, hagyományostól eltérő. Ennek oka lehet vallási, például kóser táplálkozás, vagy hús nélküli vegetáriánus táplálkozás, vagy valamilyen ételallergiában szenvedő ember táplálkozása. Ezekre a különleges, vagy speciális igényeket kielégítő táplálkozási formákra is kell reagálnunk, szakmailag felkészülnünk, megtanulnunk ezeknek az ételeknek a készítését, ajánlását.

Az étrend összeállításának szempontjai:

- Az ételkészítési módok, és az ételek alapanyagai különbözőek legyenek, ne ismétlődjenek
- Az ételek színe, és állománya változatos legyen
- Az ételek alakja, formája, darabolása ne ismétlődjön
- Az étrend változatos, idényszerű legyen
- A helyes táplálkozás követelményeinek figyelembe vétele

Különleges étrend: Vallási, vagy más táplálkozási szokások, étel intolerancia diéták ételeiből összeállított menüsor.

## 2. Az egészséges táplálkozás alapszabályai

Az egészséges táplálkozás célja a felnőttek számára a szervezet normális működésének biztosítása, gyermekeknél pedig az optimális testi és lelki fejlődés biztosítása. A szervezet energetikai és funkcionális követelményeinek ellátásához elegendő mennyiségű alaptápanyagot (szénhidrátok, zsírok, fehérjék), megfelelő mennyiségű folyadékot, ásványi anyagot, ballasztanyagot és védőtápanyagot (vitaminok, nyomelemek) kell tartalmaznia. Az táplálék ideális mennyisége és összetétele sok tényezőtől függ és egyedenként nagyon változó. A főbb tényezők a következők:

- életkor és nem,
- speciális élettani periódusok (pubertás, terhesség,)
- testi és pszichikai megterhelés,
- klimatikus körülmények

Annak ellenére, hogy a helyes táplálkozás alapelvei általánosan ismertek, az emberek többsége helytelenül táplálkozik. A Föld lakosainak csaknem egyharmada éheznek, vagy nem jut jó minőségű élelemhez és tiszta vízhez.

A táplálkozás és az egészség közti szoros kapcsolat lassan bekerül a köztudatba, valamint a társadalom hivatalos képviselőinek a tudatába is.

*Az egészséges és racionális táplálkozással kapcsolatban az utóbbi években több új fogalom jelent meg, mint például:*

*Probiotikum: élő mikroorganizmus kultúrát tartalmazó élelem, amely a bél mikroflóráját stabilizálja.*

*Prebiotikum: nem emészthető anyagok, amelyek serkentik a bélflórában lévő hasznos baktériumok szaporodását.*

*Funkcionális élelmiszerek és italok: olyan komponenseket tartalmaznak, amelyek támogatják a szervezet fiziológiai funkcióját és a betegségek megelőzésében is részt vállalnak. Hidat képeznek a klasszikus élelmiszerek és az orvosságok között.*

*Genetikailag módosított élelmiszerek. Az egész világon éles vita folyik a genetikailag módosított szervezetek (GMO) és élelmiszerek kutatásáról, gyártásáról és terjesztéséről. Nézetünk szerint a biztonsági szabályok betartása és a nem kívánt mellékhatások ellenőrzése mellett nem jelentenek fokozott veszélyt az egészségre sem a környezetre. Nincs ugyanis lényeges különbség a funkcionális élelmiszer, amely a gyártás folyamatában nagyobb mennyiségű vitaminnal gazdagodott, és az olyan élelmiszer között, amely hasznos komponenseket juttat a szervezetbe egy génmódosítás következtében. Egészségesebb olyan zöldségeket fogyasztani, amelyeket genetikai úton ellenállóvá tettek a kártevők ellen, mint a vegyszerekkel kezelt zöldségeket. A genetikailag modifikált kultúrnövények a jövőben megoldhatják a harmadik világ élelmezési problémáját. Ráadásul a mai mezőgazdasági haszonnövények és állatok az elmúlt évezredek során mélyreható génmodifikációkon mentek keresztül. A mai technológia ezt a folyamatot csupán felgyorsította és célzottá tette.*

A szervezet energiaszükségletét a tápanyagok kémiai energiájából fedezi. A tápanyagok hasznosítása („elégetése”), a tápanyag energiájának hővé, kémiai energiává alakítása enzimek segítségével történik.

Energia-egyensúlynál a táplálékkal felvett energia mennyisége azonos a leadott energiával, a testtömeg, illetve a zsírtartalma nem változik.

Az energiaszükségletet befolyásolja:

- az életkor,
- a fizikai aktivitás,
- a nem

Napi energiaszükséglet, kor, nem és aktivitási szint szerint

Életkor (év)	Aktivitási szint	Férfiak Szükséges energia (kcal/nap)	Nők Szükséges energia (kcal/nap)
18-29	Könnyű	2500	2000
	Mérsékelt	2650	2100
	Nehéz	3450	2350
30-59	Könnyű	2500	2050
	Mérsékelt	2900	2150
	Nehéz	3400	2340
60 és a fölött	Könnyű	2100	1800
	Mérsékelt	2450	1900
	Nehéz	2850	2100

Testtömeg index és értékelése

Testtömeg index számítása:

$$\text{BMI} = \text{Testtömeg (kg)} / \text{Magasság}^2 \text{ (m)}$$

- 20 alatt sovány
- 20-25 normális
- 25-30 túlsúlyos
- 30-35 elhízott
- 35 fölött kórosan elhízott

## WHO és a táplálkozási piramis

WHO: Egészségügyi Világszervezet az Egyesült Nemzetek Szervezetének egyik szervezete nemzetközi közegészségügyi koordináló hatóságként működik.

Táplálkozási piramis:

Testi egyensúlyunk megtartását legegyszerűbb módon a helyes táplálkozással érhetjük el. Ebből

A felismerésből kiindulva különböző táplálkozási szakemberek törekednek arra, hogy minél könnyebben érthető formában tájékoztassák a lakosságot az egészségmegőrző táplálkozásról. Így jött létre a szemléletes táplálkozási piramis elve is.

A piramis alsó sorában a legnagyobb mennyiségben fogyasztásra ajánlott gabona alapú és nagy szénhidrát tartalmú élelmiszerek (kenyér, pékáru, rizs, főtt tészta), második szintjén a zöldségek és gyümölcsök, harmadik sorának egyik felében a tej és tejtermékek, másik felében a húsok és halak, míg a legkisebb negyedik szinten a fogyasztásra legritkábban szánt zsírdús táplálékok és édességek szimbólumai vannak feltüntetve.



1. ábra. Táplálékpiramis<sup>1</sup>

### A helyes táplálkozás alapelvei:

- A helyes táplálkozás hasznosan szolgálja az egészséget, segít megőrizni a munkaképességet, az életkedvet, lassítja az öregedést.
- Minél változatosabban, minél többféle élelmiszerből, különböző ételkészítési módok felhasználásával állítsuk össze étrendünket.
- Együnk kevésbé zsíros ételeket. Részesítsük előnyben a gőzölést, párolást stb., mellőzzük a rántást.

<sup>1</sup> Forrás: [http://www.dolceta.eu/magyarorszag/Mod5/IMG/jpg/0002491\\_1.jpg](http://www.dolceta.eu/magyarorszag/Mod5/IMG/jpg/0002491_1.jpg)

- Kevés sót használjunk ételeink ízesítéséhez.
- Ritkán fogyasszunk édességet, ne szoktassuk a gyermekeket az édes íz szeretetére.
- Naponta fogyasszunk legalább 0,5 l tejet, tejterméket.
- Rendszeresen, naponta többször fogyasszunk friss gyümölcsöt, zöldséget
- Lehetőleg barna kenyeret fogyasszunk, köretként burgonya, rizs, párolt zöldségek fogyasztása ajánlott.
- Naponta négyszer-ötször étkezzünk. Egyik étkezés se legyen túlságosan bőséges, egyenletesen osszuk el a napi táplálék-mennyiséget.
- A szomjúság legjobban ivóvízzel oltható. Az alkohol káros, a szeszes italok energiafelesleget jelentenek.
- A helyes táplálkozás nem jelenti egyetlen élelmiszer fogyasztásának a tilalmát sem, de célszerű egyesek fogyasztását előnyben részesíteni. Nincsenek tiltott táplálékok, csak kerülendő mennyiségek!
- Ajánlott a dohányzás teljes mellőzése, a rendszeres testmozgás.

Leendő, vagy éppen szakmánkban dolgozó vendéglátósként, az ételkészítés mesterségét úgyve jó, ha tisztában vagyunk a táplálkozásunkat érintő alapvető kérdésekben, ezért célszerű figyelembe venni a táplálkozástudománnyal foglalkozó kutatók javaslatait, hiszen naponta tömegeket ellátva mi is finomíthatjuk, alakíthatjuk a lakosság étkezési szokásait.

### 3. Alternatív táplálkozási módok

#### Vegetarianizmus

A vegetarianizmus a latin eredetű „vegetabilis” szóból származik. A táplálkozási irányzat követői olyan emberek, akik növényi eredetű élelmiszerekkel táplálkoznak és elutasítják az állati eredetű termékek fogyasztását.

A reformtáplálkozás a vegetáriánus irányzatok mindegyikét magában foglalja. Valamennyi formájára jellemző a vörös húsok és a belőlük készülő termékek fogyasztásának elutasítása. Egyes irányzatok megengedik a tej- és tejtermékek, a tojás, a baromfihús és a hal előfordulását étrendjükben.

A kizárólag vagy túlnyomórészt növényi eredetű táplálékot fogyasztóknak számolniuk kell azzal, hogy a növényi eredetű táplálékokban is előfordulnak ártalmas anyagok (ciánhidrogének, oxálsav, nitrát, ólom, stb.), akkor is, ha biotermelés útján állították elő azokat. A reformkonyha keretein belül az élelmiszerek, a nyersanyagok feldolgozása, az ételek elkészítése során a lehető legkíméletesebb eljárások alkalmazandóak, és kizárólag természetes forrásból származó adalékanyagokat használnak fel.

A vegetáriánusok igen heterogén csoportot alkotnak, amelyet eltérő motivációk, szokások, étrendi és életmódbeli felfogások jellemezhetnek. Az átlagnépességtől különböző táplálkozásuk mellett körükben nem szokás alkoholt fogyasztani, dohányozni, általában sokat mozognak és törekednek a kiegyensúlyozottabb életmódra.

A vegetáriánus táplálkozás – alapuljon akár vallási, filozófiai vagy ökológiai szempontokon, akár egészségügyi megfontoláson – napjainkban egyre több követőre talál. A világon több millió ember étkezik húsmentesen, de többségük nem saját akarata miatt, hanem anyagi okokból. A WHO adatai szerint a földgolyót benépesítő 5 milliárd emberből 1,5 milliárd jól, 1,8 milliárd elfogadhatóan, a többi rosszul táplálkozik. Ez utóbbiak főleg a legkevésbé fejlett országok lakói, akiknek táplálkozása nem biztosítja a minimális energia- és fehérjebevitelt. Az ország gazdasági-szociális helyzetében bekövetkező esetenkénti pozitív változás hatására megfigyelhető, hogy a „kényszer vegetáriánusok” áttérnek a vegyes táplálkozásra, melyben a hús és egyéb állati eredetű termékek is szerepelnek.

Magyarországi statisztikai adatok egyértelműen utalnak arra, hogy a lakosság egyes csoportjainál jelentősen csökkent a hús és a tejtermékek fogyasztása. Elsősorban a terheseket, a gyermekeket és az idős embereket veszélyezteti, ha túl kevés állati terméket esznek. Számos felmérés támasztja alá, hogy az állati eredetű termékektől mentes táplálkozás – különösen, ha az étrendet nem szakszerűen állítják össze – kockázati tényezőket rejt magában, és különböző kóros állapotok kialakulásához vezethet. A vegetáriánus táplálkozás élettani megítélése a különösen veszélyeztetett csoportoknál a következőképpen alakul:

Ismeretes, hogy a húsmentes táplálkozásnak vannak előnyös hatásai is. Bizonyos betegségek ritkábban fordulnak elő. Nagyon fontos azonban az étrend helyes összeállítása. Emellett javasolt a rendszeres orvosi vizsgálat is, hogy fény derüljön arra, mely vitamin- és ásványianyag-kiegészítésre van szükség.

A vegetáriánus táplálkozási irányzatok közül a gondosan, szakszerűen összeállított szemi-vegetáriánus és a lakto-ovo-vegetáriánus étrend fedezi – még kisgyermek számára is – az élettani energia- és tápanyag-szükségletet. A vegán étrend bizonyos tápanyagokból (kalcium, vas, cink, D-vitamin, B6-vitamin, B12-vitamin) nem fedezi a szükségletet. Amennyiben ezeket nem pótolják dúsított táplálékokkal vagy táplálék-kiegészítővel, úgy hiánytünetek kifejlődésére és hosszabb idő után kóros állapot megjelenésére lehet számítani, gyermek- és felnőttkorban egyaránt.

#### Fő vegetáriánus irányzatok:

**Vegán** táplálkozás: kizárólag a növényi eredetű táplálékok fogyasztását ismerik el. Az állati eredetű termékeket, így a tejpport, a kazeint és a zselatint még állományjavítóként is tilos felhasználniuk. Egyik megkülönböztetett típusához tartoznak a gyümölcssevők és a nyers kosztos élő; ez utóbbiak a hőkezelés semmilyen módját nem fogadják el.

**Makrobiotikus** táplálkozás: az étrend gerincét a teljes értékű gabonafélék alkotják, melyek kiegészülnek zöldségfélékkel, hüvelyesekkel, gyümölcsökkel és olajos magvakkal. Az irányzat követőinek célja eljutni a pusztán magvakból és gyógyteákból álló étrendig.

**Lakto-vegetáriánus** táplálkozás: növényi eredetű nyersanyagok mellett megengedett a tej és a tejtermékek fogyasztása.



**Lakto-ovo-vegetáriánus** táplálkozás: követőinek étrendje az előbbi élelmiszereken kívül kiegészíthető a tojás fogyasztásával.

**Szemi-vegetáriánus** táplálkozás: ebben a formában az állati eredetű élelmiszerek fogyasztása bővül: mind a hal, mind pedig a baromfi fogyasztása is megengedett.

### A vegetárius konyha alapanyagai

A közhiedelemmel ellentétben nem jellemző különösebben a vegetáriánusokra a gabonahúsok (szejtán), a szójakockák, a szójagranulátumok, a növényi alapú kolbászfélék, illetve az egyéb, kifejezetten húsok helyettesítésére és imitálására szolgáló termékek fogyasztása. Ezek a termékek elsősorban a vegetáriánus életmód kezdetén kaphatnak nagyobb szerepet, amikor az egyén jellemzően a megszokott ételeit próbálja elkészíteni hús nélkül. A tudatos vegetáriánusok jelentős része idővel a keleti konyha felé fordul, amely nagy számban tartalmaz teljes értékű növényi ételeket. A mindennapos vegetáriánus étrend a zöldségek és gyümölcsök mellett rendszerint nagy választékban és számtalan módon felhasználva tartalmazza az alábbiakat:

- Gabonák (barna rizs, köles, árpa, hajdina, amaránt, búza, tönkölybúza, rozs, zab)
- Száraz hüvelyesek (babok, borsók, lencsefélék; sárgaborsó, csicseriborsó, vörös lencse)
- Olajos magvak (dió, mogyoró, szezám, lenmag, napraforgómag, kókuszdió, mandula...)
- Egzotikus fűszerek (chili, fahéj, gyömbér, kardamom, koriander, kurkuma, mustármag, római kömény, szegfűbors, szegfűszeg)

### Szója

*A Kínaiak már évezredek óta használják a szóját kiváló fehérjetartalma és jótékony élettani hatásai miatt. A szója növénynek több száz fajtája ismert, ezek közül a sárga szójababot adó a legelterjedtebb, ezt használjuk mi is termékeinkhez.*

*Ez a növény mintegy 150–200 nap alatt fejlődik ki meleg, párás éghajlat mellett. A növény kb. 80 centiméteres magasságot ér el, majd kis fehér vagy rózsaszín virágokat növeszt, melyekből 1–4 szójababot adó hüvelyek fejlődnek ki.*

Ez a termés az egyik legjobb növényi fehérjeforrást biztosítja és ezt használjuk fel arra, hogy ízletes és egészséges terméket állítsunk elő, melyben a hasznos anyagokat a lehető legnagyobb mértékben megőrizzük.



2. ábra. Szójabab

### Tofu

Egy kínai eredetű élelmiszer, melyet szójatej megaltatásával és a visszamaradt „túró” összenyomásával készítenek. Magyarul hívják még szójasajtnak. A tofu a kínai konyha alapvető élelmiszere és hagyományosan része a japán, koreai és a délkelet-ázsiai országok konyhájának. Mára az egész világon széles körben elterjedt, magas fehérjetartalma miatt főleg a vegetáriánusok étrendjében foglal el fontos szerepet a Föld más részein, mint húspótló. Ez a szójából készült termék alapvetően íztelen és szagtalan, de jól átveszi egyéb élelmiszerek és fűszernövények ízét, ezért édes és fűszeres ételek elkészítésére egyaránt alkalmas. Természetesen nem csak nyers, hanem ízesített formában is készítik. Állaga az egészen lágytól a keményig terjedhet. Változatosan felhasználható, egyes fajtái nyersen fogyaszthatók, de lehet sütni, főzni, párolni, fűszerezni, illetve levesekbe is kedvelt betét.



3. ábra. Tofu

Háromfogásos vegetáriánus ételsor:

Zöldségerőleves tönkölygaluskával

Mozzarellás burgonya

Mézes banánpuding

Négyfogásos vegetáriánus ételsor

Görögsaláta

Sóskakrémleves tojásgaluskával

Zöldség–Kebab

Narancsos kifli

**Zöldségerőleves tönkölygaluskával**

Hozzávalók:

0,25 kg póréhagyma

0,35 kg sárgarépa

0,2 kg petrezselyemgyökér

0,1 kg édeskömény gumó

0,05 kg vöröshagyma

0,2 kg paradicsom

Metélőhagyma

1 csomó petrezselyemzöld

Friss vagy szárított kakukkfű

3–4 Babérlevél

Egész fehér bors

Tengeri só

Tönkölygaluskához:

0,075 kg tönkölybúza–dara

0,075 kg teljes kiőrlésű tönkölybúzáliszt

0,01 l kukoricacsíraolaj

2 szál újhagyma

Az elkészítést a levesbetéttel kezdjük: az apróra összevágott újhagymát a tönkölydarával, és liszttel az olajon megpirítjuk. Vízet öntünk rá, felforraljuk és pépszerűvé főzzük. A főzés nyomán a pép olyan tömör lesz, hogy megkeverni sem lehet. Ekkor 45 percig dagadni hagyjuk. A megtisztított apróra vágott zöldségeket kevés olajon megpirítjuk. A zöld fűszereket összekötözzük. Az előkészített zöldségeket és fűszernövényeket felöntjük vízzel, hozzáadjuk a fehér borsot, felforraljuk, megsózzuk, majd lefedve lassan főzzük. Leszűrjük, majd a durumdarás masszából 2 kanál segítségével galuskákat formázunk, majd a levesben kifőzzük. Tálaláskor a levesbe kockára vágott paradicsomot teszünk, és finomra vágott metélőhagymával szórjuk meg.

### **Mozzarellás burgonya**

Hozzávalók:

1,5 kg burgonya

60 dkg füstölt mozzarella

0,1 kg vaj

Kakukkfű

őrölt bors

só

A burgonyákat megmossuk, sós forró vízben puhára főzzük őket. Ha megfőttek, leszűrjük, meghámozzuk. Amikor kihültek, vízszintesen 3 részre vágjuk őket, óvatosan, nehogy szétessen a burgonya. A rétegek közötti részt enyhén megsózzuk, és a burgonyaszeletek közé 1-1 szelet füstölt mozzarellát helyezünk. Az így keletkezett burgonya-mozzarella-burgonya-mozzarella-burgony "szendvicset" fogvájóval keresztülszűrjük, hogy ne csúszson szét. Kivajazott tűzálló tálba ültetjük őket, a burgonyák tetejét egy kis olívaolajjal megkenjük. Ezután megsózzuk, borsozzuk, és beszórjuk a kakukkfűvel. A burgonyák mellé is szórunk a kakukkfűből, és sütőben készre sütjük.

### **Mézes banánpuding**

Hozzávalók:

0,8 kg tofu

0,3l méz

0,06 kg vaníliás cukor

8 db banán

A felsorolt alapanyagokat egy keverőtálban krémes állományúra keverjük. A kész pudingot üvegkelyhekbe töltve jól lehűtjük. Gyümölcsdarabokkal díszítjük.

### **Görög saláta**

Hozzávalók:

1 kg paradicsom,

0,5 kg kígyóuborka,

0,4 lilahagyma,

0,25 kg kimagozott olajbogyó,

0,6kg juhsajt (feta)

A mártáshoz:

0,1 l olívaolaj,

0,03 l citromlé,

só, bors,

száritott majoránna

Elkészítés: A forrázott, hámozott paradicsomot, az uborkát egyenletes apró kockára, a meghámozott hagymát karikára, a juhsajtot kockára vágjuk. Minden hozzávalót tálba teszünk. A mártáshoz elkeverjük az olajat, a citromlét ízlés szerint sóval, borssal, majoránnával. Ráöntjük a salátára, jól elvegyítjük, behűtjük, és utána tálaljuk.

### **Sóskakrémleves tojásgaluskával**

Hozzávalók:

0,4 kg friss, vagy egy csomag mirelit sóska

6 db zsemle

3 db tojás

0,06 kg liszt,

0,03 l olaj

1 l tej

0,03 kg só,

0,02 kg cukor

őrölt bors

A sóskát olajon megpároljuk, megszórjuk liszttel, átpirítjuk majd felöntjük vízzel. Puhára főzzük. Beletesszük a sót, a cukrot, és jól összeturmixoljuk, utóízesítjük. Közben a tejbe beáztatjuk a zsemléket, felverjük a tojást. A zsemléket kicsavarjuk, majd a tojással, borssal, sóval jól összedolgozzuk és evőkanállal a főző levesbe szaggatjuk. Gyenge lángon még 4-5 percig főzzük.

### **Zöldség – kebab**

Hozzávalók:

2 kg apró burgonya

0,5 kg cukkíni

0,5 kg kelbimbó

0,7 kg apró hagyma

0,6 kg kemény paradicsom

0,1 kg vaj

0,03 kg só

0,01 kg őrölt bors

0,1 kg fokhagyma

Majoranna, bazsalikom

A kebabot a szokásos módon készítjük: a pálcikákra (vagy nyársacskákra) sorban felszúrjuk a hozzávalókat. Először egy megtisztított burgonyát, majd egy negyed paradicsomot, ezután a megtisztított hagyma következik, majd egy kocka cukkíni (a héja is rajta maradhat), utána a kelbimbó, paradicsomkocka és megint burgonya. A teljes fűzért megfűszerezzük, olvasztott vajjal megkenjük és grillsütőben, többször megforgatva, készresütjük.

### Narancsos kifli

Hozzávalók:

2 kg narancs reszelt héja és leve

0,6 kg liszt

0,3 kg porcukor

0,15 kg margarin

2 csomag sütőpor

Nagyon alaposan megmossuk a narancsok héját. Lereszeljük, majd levét kifacsarjuk. A liszttel elegyítjük a sütőport, majd hozzáadjuk a porcukrot, a reszelt narancshéjat és levet, valamint a margarint. Lisztezett gyúródeszkán fél cm vastagra kinyújtjuk, háromszögeket vágunk belőle. A hosszabbik szélén kezdve kifli formájúra feltekerjük. Előmelegített forró sütőben 10–15 percig sütjük. Még melegen meghintjük porcukorral.



4. ábra. Narancsos kifli

## 4. Vallási irányzatok étkezése

### Kóser konyha

A zsidó konyha tartalmazza talán a legtöbb előírást az ételek elkészítésére és tálalására vonatkozóan. Éppen ebben rejlik különlegessége. A zsidók számára fogyasztható, azaz kóser ételek eredete az ókori Izraelig nyúlik vissza, és sajátosságai a Biblia számos vallási előírásában gyökereznek. Az előírások többségét Mózes ötödik könyve tartalmazza, és ezekhez a vallásos zsidó családok ma is ragaszkodnak. A zsidó ételekre vonatkozó fő törvények lényegében három csoportra oszthatók:

#### 1. Csak kóser hús fogyasztható!

*"Ne egyetek semmiféle utálatosat. Ezek az állatok, amelyeket ehettek: szarvasmarha, juh és kecske, szarvas, gazella és dámvad; vadkecske, antilop, nyársas antilop, és kőszáli zerge"*  
[Mózes V. könyve 14,3-5]

Ez a törvény a különböző állatok húsát tiszta (kóser) és tisztátalan, tiltott (tréfli) húsokra osztja. Tisztátalan az elejtett és széttépett állatok húsa, a disznó, a nyúl, a teve, és a ló húsa. A disznóé olyan mértékben tisztátalan, hogy igazából hozzáérni sem szabad! A marha, a szárnyasok (a strucc kivételével), a bányász és a kecske viszont kóser húsnak minősülnek, és a halak közül azok, amelyek uszonnal és pikkellyel rendelkeznek. (Ezért nem ehető például a harcsa és az angolna, illetve a tengeri halak jó része).

#### 2. A húst vérteleníteni kell!

*"Csupán a vérét nem szabad elfogyasztanotok, azt öntsd a földre, mint a vizet."*

[Mózes V. könyve 12,16]

A vér tilalma szerint csak kivéreztetett hús fogyasztható. A vallási törvény előírja, hogy a húsokat fél óráig vízben, egy óráig sóban kell áztatni, majd háromszor kiöblíteni, hogy minden vérrög kioldódjon belőle. A májat főzés előtt alapos sütéssel vértelenítik, a szív csúcsát pedig le kell vágni, mielőtt elkészítik. Az állat levágásánál fontos, hogy az állatot csak képzett szakember (sakter) vághatja le – egyetlen vágással, hogy minél kevesebbet szenvedjen.

#### 3. A tejes és a húsos ételek különválasztása

*"A gödölyét ne főzd meg anyja tejében."*

[Mózes V. könyve 14,21]



Ez a rövid bibliai idézet a gyökere annak, hogy a zsidó konyhában nemcsak a tejes és a húsos/zsíros ételek, de az ezek elkészítéséhez használt edények is elkülönülnek, sőt, azok az eszközök is, amelyeket a táplálkozás során igénybe vesznek. Pl. konyharuha, abrosz, sótartó, kenyérkosár stb. Ezek az edények és eszközök a konyha különböző helyeire kerülnek a tárolás során is, és a mosogató külön medencéiben tisztítják őket. Vannak azonban olyan ételek, amelyek sem a húsos-, sem a tejes kategóriába nem tartoznak, a párvék (párosak), ezek mindkét ételcsoporttal vegyíthetők. Párvék például a kóser halak, a tojás, és minden olyan dolog, ami a földből terem (pl. zöldségfélék, magvak, gyümölcsök, cukor, só, kávé stb.) .

A fő törvények mellett más szabályok is hatottak a jellegzetes zsidó ételek kialakítására, főképp az ünnepek illetve ünnepi ételek tekintetében. Ilyen például a sólet, amely a szombat kedvelt eledele. Szombaton ugyanis a munka tilalma mellett főzni sem lehet, ezért a sólet nyersanyagát (a babot és a füstölt húst) már pénteken összeállítják, és a kemencében, vagy forró téglák között mintegy 12 órán át érlelik. Az ünnepi ételhez hozzátartozik a hidegen összeállított hagymás-májas tojás, és az almás kugli is, na meg természetesen a hangulatos gyertyafény és a szertartás, ami tovább emeli az ünnep fényét. A szombat előestéjén – azaz péntek este – töltött halat, és kalácsot illendő fogyasztani.

*Ahogy megvannak a sabbath tradicionális ünnepi ételei, úgy a többi ünnepnek is megvannak a maga ínycségei. Ilyen például az újévkor fogyasztott mézes sárgarépa főzelék, és a kerek újévi kalács, amit mézbe mártogatnak, hogy az új év édesen teljen. Ilyen a Sátorok ünnepén és a Tóra ünnepén feltálat liba/kacsapecsenye, töltött káposzta és flódni is. (Flódnit egyébként purimkor, a zsidó farsangon is esznek, amikor a farsangi süteményekből kóstolót illik küldenie a szorgos háziasszonynak, ezért mindig nagy sütés-főzés veri fel a házat.) A híres – levesbetétként is használatos – kovásztalan macesszgombóc a húsvét (ez esetben természetesen nem Jézus feltámadását jelzi, hanem az egyiptomi kivonulást), a peszah egyik eledele. Készítését az a tilalom hívta életre, amely ebben az időszakban megtiltja a kovászos étel fogyasztását. Tipikusan húsvéti ételek még a borscs, a főtt marhahús, és az ízletes borral, és dióval ízesített sütemények is, de diós vagy gesztenyés sütemény járja hanukkakor is, amikor a zsidó asztalon olajban sült fánkot, és palacsintát is találunk. A tejes ételek a gyász- és böjt napok szokásos fogásai.*

*A vallásos zsidó a szeszes italok közül sem iszik meg bármit, hiszen az ókori hagyomány szerint a pogány áldozati célra használt bor fogyasztása, sőt bármilyen felhasználása is tilos. Ez a törvény később kiterjedt a pogányok által készített minden borfajta azzal a magyarázattal, hogy a bor esetleg idegen, kultikus célra beszentelt szőlőtábláról származhat. (Ugyanez vonatkozik a szőlőlére és a borecetre is!) Ennek ellenére a zsidók isznak bort, de csakis olyat, amely saját készítésű mustból – sőt, saját termesztésű szőlőből – folyamatos ellenőrzés mellett készült. A bornál jóval nevezetesebb a kóser (szilva) pálinka, amelyet a gójok (hitetlenek) is előszeretettel fogyasztanak. Egyes régi zsidók a maguk igazolására külön hagyományt teremtettek, így a Biblia alapján a kóser bort Noéig, a kóser szilva eredetét pedig Salamon királyig vezették vissza.*

Természetesen a zsidó konyha is halad a korrallal. Ma már az ételek nagy részét libazsír helyett olajjal készítik (kivévelt képez ez alól a már említett maceszgombóc), és cukor helyett használható a szacharin is. Vannak olyan ételek, például a halételek, amelyek készítésénél eleve nem szabad zsírt használni. A vegyi úton előállított élelmiszerek (pl. a mesterséges színezékek és aromaanyagok) szintén bevonultak a zsidó konyhába (is). Ezek a párve (azaz semleges) ételek közé kerültek, ezért használhatók a húsos, és a tejes ételek készítéséhez is.

És végül, de nem utolsó sorban álljon itt néhány sor magáról az étkezésről, és annak szabályairól. Mint már szó volt róla, más teríték szükséges a tejes, és más a húsos ételekhez, amelyek lehetőleg színben is eltérnek. Ez azért fontos, mert ha bármilyen konyhai eszköznel csere történik, utána csak rabbi segítségével lehet újra kóserré tenni azokat, amennyiben egyáltalán lehet. (A porcelán- és cserépedények például nem kóserolhatók.) A zsidó konyha tehát szigorú ősi törvények szerint szerveződik, ami egyáltalán nem jelenti azt, hogy ne lenne változatos és ízletes.

### Háromfogásos kóser ételsor

Aranyleves maceszgombóccal

Sólet tojással, kuglival

Gyömbéres sütemény

### Négyfogásos kóser ételsor

Kocsonyás hal

Mediterrán sárgaborsóleves

Hagymás libamell burgonyakrokettel

Flódni

**Aranyleves maceszgombóccal**

Hozzávalók:

2–2,5 kg tyúk

0,05 kg vöröshagyma

0,3 kg sárgarépa

0,2 kg petrezselyemgyökér

0,1 kg karalábé

0,15 kg zellergumó

1 csomó petrezselyemzöld,

kis darab gyömbér

0,005 kg egész bors

Maceszgombóchoz:

Maceszgombóc (knédli)

3 db tojás

0,08 kg libazsír

0,15 kg maceszdara (pászkadara, vagy pászka összetörve)

0,02 kg só

Őrölt fekete bors

őrölt gyömbér

A feldarabolt tyúkot hideg vízben főni tesszük, ha forr, a szürkés habot leszedjük, majd a megtisztított zöldséget, fűszert hozzáadjuk. Lassú tűzön gyöngyözve forraljuk. A hús és a zöldségek puhulása után pihentetjük a levest, és átszűrjük.

A tojásokat jól összekeverjük a zsírral, beleszórjuk a fűszereket, és hozzáadjuk a maceszdarát. Rövid ideig állni hagyjuk, majd vizes kézzel gombócokat formálunk, és a forró levesbe helyezük, készre főzzük.

**Sólet tojással és kuglival**

## Hozzávalók

0,7 kg tarka (fürg) szárazbab

0,8 kg zsíros marhahús

0,4 kg libacomb

0,4 kg füstölt libahús

0,1 kg finomliszt

0,4 kg gersli

10 db tojás,

0,4 kg vöröshagyma

0,1 kg libazsír.

## Kugli

## Hozzávalók

0,25 kg finomliszt

0,15 kg libazsír

só, bors, pirospaprika, kevés víz.

A kugli hozzávalóit kemény tésztává gyúrjuk, és hosszúkásra formázzuk. A babot főzés előtt 24 órával beáztatjuk. A vöröshagymát szeletekre vágjuk, és lassú tűzön a zsíron lábasban üvegesre pároljuk. Ha véletlenül egy-egy hagymalevél megbarnul, ki kell dobni, mert különben az egész sólet odaéghet. Meghintjük egy kanál liszttel, majd behelyezzük a húst és a füstölt húst, és ismét egy kanál lisztet szórunk rá. 1–2 percnyi párolás után a megszárt babot tesszük a lábasba, majd meghintjük a harmadik kanál liszttel. Rövid ideig pároljuk: keverni nem szabad, csak a lábast rázhatjuk meg. Ezután behelyezzük a gerslit, majd az egészet felengedjük vízzel, míg teljesen ellepi. Végül héjával együtt beleültetjük a jól megmosott nyers tojásokat. Vigyázzunk: a tojások héja ne legyen repedt! Kevés sót tehetünk bele, de óvatosan, mert a füstölt hús is sós. Beletesszük a hosszúkásra formázott kuglit. Tehetünk bele töltött libanyakat Fedő alatt 3 órán át, lassú tűzön főzzük, majd 5 órán át, sütőben kis lángon folytatjuk a főzést. Tálaláskor a kuglit és a tojásokat, és a húsféléket felszeleteljük, arányosan tálaljuk, hogy minden adagba jusson az alapanyagokból.



5. ábra. Sólet tojással

### Gyömbéres sütemény

Hozzávalók:

0,5 kg kristálycukor,

8 db tojássárgája,

2 db egész tojás

0,02 kg őrölt gyömbér

0,5 kg liszt.

A hozzávalókat összegyűrjük, ujjnyi vastagra nyújtjuk, formákkal kiszaggatjuk, kivajazott, lisztezett tepsire tesszük. Kb. 2 óra hosszat állni hagyjuk, majd 170 °C-os sütőben sütjük. Napokkal korábban kell készíteni, mert eleinte kemény.

### Kocsonyás hal

Hozzávalók:

2 kg ponty

0,4 kg vöröshagyma

0,5 kg sárgarépa

0,3 kg petrezselyemgyökér

babérlevél, egész bors

0,05 kg fokhagyma

0,03 kg só

fűszerpaprika.

A hagymát, a megtisztított, karikára vágott répát és a többi fűszert bő félórán át lobogó vízben főzzük. Belerakjuk a megtisztított, szeletekre vágott halat (a lé éppen csak ellepje a halat), s lassú tűzön, közel egy órán át pároljuk. Ezután a szeleteket egy tálba tesszük, rászűrjük a levet, átnyomkodjuk a puhára főtt hagymát is. Répakarikákkal, petrezselyemzölddel díszítjük, csipetnyi pirospaprikával megszórjuk. Hűtőben kifagyasztjuk, megkocsonyásodva tálaljuk.

### **Mediterrán sárgaborsóleves**

Hozzávalók:

0,5 kg sárgaborsó vagy lencse,

0,2 kg vöröshagyma

0,2 kg sárgarépa

0,1 kg zeller

0,08 l olaj

só, bors, keleti kömény.

A sárgaborsót gyorsaprítón átdaráljuk, a hagymát és a zöldségeket metéltre vágjuk, s hevített olajon megpirítjuk. Felöntjük vízzel, sózzuk, fűszerezzük, majd puhára főzzük. A sűrű levest tejföllel vagy citromlével tálaljuk.

### **Hagymás libamell burgonyakrokettel**

Hozzávalók:

10 adag burgonyakroket

1 kg nyúzott libamell

0,3 kg vöröshagyma

0,2 kg füstölt marhaszegy

0,05 kg libazsír

só, bors.

A liba mellét és a szegyet vékony csíkokra vágjuk, a hagymát finomra vágjuk, majd a felhevített zsírban megpirítjuk. majd kevés vízzel felöntjük, ízlés szerint sózzuk, borsozzuk, fedő alatt puhára pároljuk. Krokettal tálaljuk. Marhahúsból is készíthetjük.

### Flódni

Hozzávalók:

1 kg finomliszt

0,5 kg margarin

1,2 kg kristálycukor

6 db tojássárgája

2 kg alma

0,4 kg darált dió

0,4 kg darált mák

0,6 kg szilvalekvár

0,2 kg mazsola

0,1 kg reszelt csokoládé

0,1 kg baracklekvár

0,7 l fehérbor

fahéj, őrölt szegfűszeg, reszelt narancshéj.

A lisztet, a margarint, a tojássárgáját, ízlés szerint cukorral, borral könnyen gyúrható tésztává gyúrjuk. Öt részre osztjuk, az egyik egy kicsit nagyobb legyen. Vékonyra nyújtjuk, s a nagyobb tésztával kibéleljük a tepsit, majd erre máktöltelékkel kenünk. Ráhelyezzük a következő tészta lapot, amelyre a szeletekre vágott, borban párolt alma kerül. Újabb tészta lap, amelyre diótöltelékkel halmozunk. A negyedik réteg a szilvalekváré, amelyet beborítunk az utolsó tészta lappal, tojássárgájával megkenjük, s lassú tűzön sokáig sütjük.

Máktöltelék: a darált mákot borral felfőzzük, cukrot, mazsolát, reszelt narancshéjat és baracklekvárt teszünk bele.

Diótöltelék: a darált diót borral felfőzzük, cukrot, mazsolát, reszelt csokoládét keverünk bele. Valamennyi tölteléket kihűtve tesszük a tésztába.



6. ábra. Flódnip<sup>2</sup>

## 5. Ételintolerancia étrendje

### Lisztérzékenység

Az egész életen át tartó intoleranciát a gluténnek (sikér) nevezett összetett fehérje okozza, melyet a búza-, árpa-, tönköly- durum- és a rozsliszt is tartalmaz. A lisztérzékenységet el kell különíteni az egyéb táplálék okozta allergiás megbetegedésektől. Fontos felismerni a lisztérzékenység és a gabonaallergia közti különbséget. Gabonaallergia esetében mind a felismerésre, mind a kezelésre és a betegség kimenetelére vonatkozóan az összes többi táplálékallergiára vonatkozó elvek érvényesek.

Lisztérzékenység esetében más a diagnózis módja, és a javasolt terápia egész életre szóló.

A lisztérzékeny betegeknek egész életük folyamán szigorúan be kell tartani a gluténmentes étrendet.

A glutén távoltartásával a bél nyálkahártyája regenerálódik, a lisztérzékeny egyén egészséges életet élhet, a diétán kívül egyéb kezelésre nem szorul.

*Ami TILOS, mivel glutént tartalmaz:*

<sup>2</sup> Forrás: [http://image.hotdog.hu/\\_data/members2/134/11134/images/cup-3.jpg](http://image.hotdog.hu/_data/members2/134/11134/images/cup-3.jpg)



## KÜLÖNLEGES ÉTREND AJÁNLÁSA, KÉSZÍTÉSE

*búzaliszt, -pehely, -korpa, -dara, -csíra, búzakeményítő, rozsliszt, -pehely, tönkölyliszt, durumliszt, árpaliszt, -pehely, -gyöngy, maláta (csíráztatott árpa), vadrizs, búzasör, müzlikeverék, sör, whiskey, vodka, gin.*

*Nyomokban glutént tartalmazhatnak:*

*ételsűrítő, stabilizátor, karamell, citromsav, dextrin, mono- és diglicerid, maláta, maltodextrin, maltóz, növényi sűrítőanyag, rizstej, szójaital, szójaszós, miszo, rokfort sajt, sütőpor, instant kakaó és kávé, levespor, mártáspor, mustár, ketchup, nápolyi, keksz, fogyókúrás porok*

*Nem tartalmaz glutént:*

*kukoricaliszt, -pehely, -dara, rizsliszt, burgonyaliszt, tápiókaliszt, kölesliszt, hajdinaliszt, szójaliszt, sárgaborsóliszt, szentjánoskenyérmag-liszt, amarantliszt, guarmag-liszt. A zabliszt a legtöbb lisztérzékeny betegnél nem okoz problémát, de fogyasztása csak kis mennyiségben ajánlott. A biztonság kedvéért ne fogyasszuk.*

Lisztérzékenyeknek ajánlott étrend:

Brokkoli krémleves

Pikáns cukkinis csirkemell

Rizskehely

**Brokkoli krémleves**

Hozzávalók:

1,3 kg brokkoli

0,3 kg burgonya

0,2 kg sárgarépa

0,2 kg petrezselyemgyökér

0,2 kg vöröshagyma

0,07 l olaj

0,1 l tejföl

Citromlé

Pirított kenyérkocka

Só

**Bors**

petrezselyemzöld

Forró olajban megpirítjuk a kockára vágott hagymát, átforgatjuk rajta a felkarikázott sárgarépat és petrezselyemgyökeret. Felöntjük vízzel. Mikor felforrt, beletesszük az apró kockákra vágott burgonyát, sózzuk, borsozzuk, majd 5–10 perc múlva beletesszük a brokkolit is. Még 15 percig főzzük lassú tűzön. Ezután tejfölt keverünk bele, és citromlével ízesítjük. Mikor picit kihűlt, nem teljesen pépesre turmixoljuk. A tetejét megszórjuk vágott petrezselyemmel és pirított kenyérkockákkal.

**Pikáns cukkínis csirkemell vajas burgonyával**

Hozzávalók:

10 adag vajas burgonya

0,6 kg csirkemellfilé

0,25 kg cukkini

0,2 kg vöröshagyma

0,1 l olaj

0,1 kg kukoricaliszt

Só

0,1 kg mustár

Őrölt bors

A csíkokra vágott csirkemellet mustáros pácba forgatjuk és 1 órán át hűtőben pihentetjük. A vöröshagymát finomra vágjuk és kevés olajban megpirítjuk. Hozzáadjuk a bepácolt húst és cukkinit és tovább pirítjuk. Megszórjuk kukoricaliszttel, felöntjük vízzel, és kiforraljuk, készre pároljuk. Vajas burgonyával körítve tálaljuk.

**Rizskehely**

Hozzávalók:

0,2 kg barnarizs

só

1 db citrom

## KÜLÖNLEGES ÉTREND AJÁNLÁSA, KÉSZÍTÉSE

0,06 kg méz

0,4 kg ananász vagy ananászbefőtt

0,4 kg meggy

1 db vaníliarúd

0,2 kg–0,2 kg kesudió, magfélesek (dió, mogyoró, napraforgó)

A rizst vízben puhára főzzük, ízesítjük vaníliával, citromhéjjal, sóval, és mézzel, majd hagyjuk kihűlni. A rizs egyik részét az ananászdarabokkal és a kesudió felével turmixoljuk össze, a másik részét pedig a meggyel és a kesudióval tegyük meg. Poharakba töltve egymásra rétegezzük a kétféle rizspudingot, magvakkal és gyümölcssel díszítjük

## TANULÁSIRÁNYÍTÓ

1. Gyakorlati feladat: Gyűjtse össze, és írja le munkahelyén milyen "egészséges táplálkozási ajánlásnak" megfelelő ételeket ismert meg!

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
-------------------------------------

2. Olvassa el a WHO ajánlását, a táplálkozási piramis felépítéséről! Rajzolja le emlékezetből!



3. A BMI testtömeg index képlet segítségével számítsa ki saját testtömeg indexét, és az adott intervallumok alapján sorolja be magát valamelyik kategóriába! Ha eltér a normál értéktől, próbálja megfogalmazni, milyen pontokon kell változtatni étkezésén, életmódján!



4. Írja le egy napi étrendjét reggeli ebéd, vacsora bontásban. Internet használatával a <http://www.nestle.hu/eletmod/Downloads/tapanyagtablazat.pdf> oldalon, vagy Dr. Bíró György–Dr. Lindner Károly Tápanyagtáblázat c könyve segítségével számolja ki napi étrendjének kalóriatartalmát és hasonlítsa össze a Napi energiaszükséglet táblázatban lévő információkkal



5. Állítson össze 3 fogásos étrendet internet használat segítségével

- Vegán
- Makrobiotikus
- Lakto vegetáriánus
- Lakto-ovo vegetáriánus
- Szemi vegetáriánus vendégeknek



## ÖNELLENŐRZŐ FELADATOK

1. Sorolja fel az étrend fajtáit!

---

---

---

---

---

2. Sorolja fel az étrend összeállítás szempontjait

---

---

---

---

---

---

3. Mit nevezünk különleges étrendnek?

---

---

---

4. A vegetáriánus táplálkozás mely fajtájára ismer rá?

"A táplálkozás: ebben a formában az állati eredetű élelmiszerek fogyasztása bővül: mind a hal, mind pedig a baromfi fogyasztása is megengedett."

---

---

**5. Igaz vagy Hamis az állítás? Írjon "I" betűt ha igaz és "H" betűt ha hamis!**

A szója a kóserkonyha egyik jellemző alapanyaga	
A Llsztérzékenyeknek egész életük folyamán be kell tartaniuk a gluténmentes étrendet	
A táplálékpiramis elve szerint legnagyobb mennyiségben húst és tejterméket ajánlatos fogyasztanunk	
A kóserkonyha elve szerint tilos a sertéshús fogyasztása	
A tofu egy jól reszelhető sajt fajta	
A sólet füstölt hússal készült bableves	

**6. Melyik étel készítésére ismer rá?**

A csíkokra vágott csirkemellet mustáros pácba forgatjuk és 1 órán át hűtőben pihentetjük. A vöröshagymát finomra vágjuk és kevés olajban megpirítjuk. Hozzáadjuk a bepácolt húst és cukkinit és tovább pirítjuk. Megszórjuk kukoricaliszttel, felöntjük vízzel, és kiforraljuk, készre pároljuk. Vajas burgonyával körítve tálaljuk.

---

**7. Írja le a Flódni töltelékeinek rétegezését!**


---



---



---



---

**8. Keresse a párját! Kösse össze az alábbi ételeket a megfelelő táplálkozási irányzatokkal! (esetleg több megoldás is lehetséges)**



## KÜLÖNLEGES ÉTREND AJÁNLÁSA, KÉSZÍTÉSE

1. Zöldségerőleves tönkölygaluskával

2. Sólet tojással és kuglival

3. Mozzarella burgonya

4. Pikáns csirkemell cukkínivel és vajas burgonyával

5. Rizskehely

a. Lisztérzékeny étrend

b. Szemivegetáriánus étrend

c. Laktovegetáriánus étrend

d. Kóser étrend

e. Vegán vegetáriánus étrend

**MEGOLDÁSOK****1. feladat**

Egyszerű étrend

Table d'hote

Alkalmi étrend

Különleges étrend

**2. feladat**

Az ételkészítési módok, és az ételek alapanyagai különbözőek legyenek, ne ismétlődjenek

Az ételek színe, és állománya változatos legyen

Az ételek alakja, formája, darabolása ne ismétlődjön

Az étrend változatos, idényszerű legyen

A helyes táplálkozás követelményeinek figyelembe vétele

**3. feladat**

Vallási, vagy más táplálkozási szokások, étel intolerancia diéták ételeiből összeállított menüsor.

**4. feladat**

Szemi-vegetáriánus táplálkozás

**5. feladat**

H
I
H
I
H

---

**KÜLÖNLEGES ÉTREND AJÁNLÁSA, KÉSZÍTÉSE**

H
---

---

**6. feladat**

Pikáns cukkínis csirkemell vajas burgonyával

---

**7. feladat**

Máktöltelék, Borban párolt alma, Diótöltelék, Szilvalekvár

---

**8. feladat**

1-e; 2-d; 3-c,b; 4-b,a; 5-a,b,c,e

**IRODALOMJEGYZÉK****FELHASZNÁLT IRODALOM**

Galambosné Goldfinger Erzsébet: Élelmiszer alapismeretek a vendéglátó szakterület számára, Képzőművészeti Kiadó, 2002

Sándor Dénes: Szakács szakmai ismeretek, Tankönyvmester Kiadó, 2009

Lukács–Oriskó–Sándor–Zsolnay: Ételkészítési ismeretek, Képzőművészeti Kiadó, 2008.

Dr. Bíró György–Dr. Lindner Károly: Tápanyagtáblázat, Medicina Könyvkiadó Rt, 1995.

Jandzsó Irén–Jandzsó Julianna: Hús nélkül, Mezőgazdasági Kiadó, 1985.

Horváth Péter: Táplálkozásban, Képzőművészeti Kiadó, 2002.

Magyar Mihályné Kallós Angéla: A Hagyományos magyar étkezési – ételkészítési szokások és az egészséges táplálkozás kapcsolata illetve annak oktatása szakköri foglalkoztatás keretében, Szakdolgozat BGF–KVIFK, 2002

**AJÁNLOTT IRODALOM**

Galambosné Goldfinger Erzsébet: Élelmiszer alapismeretek a vendéglátó szakterület számára, Képzőművészeti Kiadó, 2002

Sándor Dénes: Szakács szakmai ismeretek, Tankönyvmester Kiadó, 2009

Lukács–Oriskó–Sándor–Zsolnay: Ételkészítési ismeretek, Képzőművészeti Kiadó, 2008.

Dr. Bíró György–Dr. Lindner Károly: Tápanyagtáblázat, Medicina Könyvkiadó Rt, 1995.

Horváth Péter: Táplálkozásban, Képzőművészeti Kiadó, 2002.

A(z) 1465-06 modul 048-as szakmai tankönyvi tartalomeleme felhasználható az alábbi szakképesítésekhez:

A szakképesítés OKJ azonosító száma:	A szakképesítés megnevezése
33 811 03 1000 00 00	Szakács

A szakmai tankönyvi tartalomelem feldolgozásához ajánlott óraszám:  
27 óra

MUNKANYELV

MUNKANYAG

A kiadvány az Új Magyarország Fejlesztési Terv  
TÁMOP 2.2.1 08/1-2008-0002 „A képzés minőségének és tartalmának  
fejlesztése” keretében készült.

A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap  
társfinanszírozásával valósul meg.

Kiadja a Nemzeti Szakképzési és Felnőttképzési Intézet  
1085 Budapest, Baross u. 52.

Telefon: (1) 210-1065, Fax: (1) 210-1063

Felelős kiadó:  
Nagy László főigazgató