

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

A Baptista Szeretetszolgálat E.J.SZ által megvalósított projekt.

Felnőttképző szervezet: Országos Tranzitfoglalkoztatási Egyesület

Felnőttképzési nyilvántartási szám: **00015-2009**

Intézményakkreditációs lajstromszám: **AL-2222**

Programakkreditációs lajstromszám: **PL-5673**

4025 Debrecen, Simonffy utca 54.

Tel/fax: +36 52/474-127

e-mail: baptistatamop@gmail.com

Az elhelyezkedést és az önálló életvitelt segítő képzési program hajléktalan emberek számára

Háztartási ismeretek

2011.

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

A Baptista Szeretetszolgálat E.J.SZ által megvalósított projekt.

Felnőttképző szervezet: Országos Tranzitfoglalkoztatási Egyesület

Felnőttképzési nyilvántartási szám: 00015-2009

Intézményakkreditációs lajstromszám: AL-2222

Programakkreditációs lajstromszám: PL-5673

4025 Debrecen, Simonffy utca 54.

Tel/fax: +36 52/474-127

e-mail: baptistatamop@gmail.com

Tartalomjegyzék

Bevezetés	3. oldal
1. Táplálkozás	4. oldal
2. Vitaminok	16. oldal
3. Élelmezési alapismeretek, avagy melyek fontosabb élelmiszereink alkotói?	26. oldal
4. E-számok	35. oldal
5. Fogyókúra	40. oldal
6. Ételallergia	46. oldal
Melléklet	54. oldal
• Bemutakozás, Háztartási praktikák, Vásárlási szokások	55. oldal
• Pénzkezelés, megtakarítás, spórolási lehetőségek, Heti élelmiszervásárlási szükségletek	56. oldal
• Elengedhetetlen heti, havi kiadások, költségvetés készítése	58. oldal
• Magyaros, hagyományos ételek	59. oldal
• Egészséges életmód	60. oldal
• Olcsó egyszerű ételek	61. oldal
• Ünnepi előkészületek, Mikulás	62. oldal
• Ünnepi előkészületek, ünnepi ételek	63. oldal
• Vizsga, állófogadás	64. oldal

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

A Baptista Szeretetszolgálat E.J.SZ által megvalósított projekt.

Felnőttképző szervezet: Országos Tranzitfoglalkoztatási Egyesület

Felnőttképzési nyilvántartási szám: **00015-2009**

Intézményakkreditációs lajstromszám: **AL-2222**

Programakkreditációs lajstromszám: **PL-5673**

4025 Debrecen, Simonffy utca 54.

Tel/fax: +36 52/474-127

e-mail: baptistatamop@gmail.com

Bevezetés

A háztartási ismeretek tantárgy tanításának célja, hogy a résztvevők képesek legyenek egy tudatos, költségtakarékos és tervezhető háztartás vezetésére. Mindennek azért is van különös jelentősége, mert a projekt célja, hogy a résztvevők kikerüljenek a hajléktalan létből, gyakran többévi intézményi szocializációt követően, és önálló háztartást vezessenek a továbbiakban.

A modul tananyagának elsajátítása során az ügyfelek olyan ismereteket szerezhetnek meg, melyek segítenek a helyes táplálkozás kialakításában.

A helyes táplálkozás - mely lehet egyben olcsó is - nem nélkülözheti az ételek összetevőinek ismeretét, azok arányait, szükséges és elégséges mennyiségét, a feldolgozás módját, praktikáit.

A modulrészek tartalmaznak egy-egy olyan receptet is, mely a hátrányos helyzetű, ezért szerény anyagi lehetőségekkel bíró résztvevők és családjuk számára nyújthat ötletet egy-egy étel elkészítéséhez.

A tantárgy tanításának célja tehát átadni az egészséges táplálkozással és ételek elkészítésével kapcsolatos ismereteket, rávilágítani a nem megfelelő táplálkozásban rejlő veszélyekre és a költségtakarékosságban rejlő előnyökre.

A résztvevők megtudhatják továbbá, hogy melyek a szervezet tápanyagszükségletei, az egészséges étkezés gyakorlati követelményei, az élelmiszerek helyes tárolásának szabályai, vagy éppen az ételallergia ismérvei.

Mivel a modul erősen gyakorlatorientált, segítségével a résztvevők arról is ismereteket szerezhetnek, hogy mit hol érdemes beszerezni, milyen eszközök nélkülözhetetlenek a háztartásban, milyen alapvető tartós élelmiszereket tartsanak otthon. A gyakorlatban tapasztalják meg azt is, hogy mit kell tenni az ételek elkészítése előtt és után annak érdekében, hogy a higiénia alapvető feltételei biztosítottak legyenek.

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

A Baptista Szeretetszolgálat E.J.SZ által megvalósított projekt.

Felnőttképző szervezet: Országos Tranzitfoglalkoztatási Egyesület

Felnőttképzési nyilvántartási szám: **00015-2009**

Intézményakkreditációs lajstromszám: **AL-2222**

Programakkreditációs lajstromszám: **PL-5673**

4025 Debrecen, Simonffy utca 54.

Tel/fax: +36 52/474-127

e-mail: baptistatamop@gmail.com

1. Táplálkozás

A tananyag az átadandó ismeretekhez tartalmilag kötődő szövegek olvasásával és értelmezésével kezdődik, és ez a javaslat a tanórák megkezdéséhez is. A feldolgozás során lehetőség nyílik a csoport tudásszintjének megismerésére és a hiányzó ismeretek átadására is. Ennek a tanóra/tananyag szakaszának a neve: ráhangolódás.

Ráhangolódás:

„Étkezési szokások Magyarországon”

Az ebéd továbbra is a leggyakoribb főétkezésnek számít, ezzel párhuzamosan azonban tovább nőtt a vacsorát előnyben részesítők aránya. Átlagos hétköznapokon a megkérdezettek fele 3 alkalommal étkezik. 2007-hez képest viszont többen vannak azok, akik csak napi 2 alkalommal étkeznek.

A húsok kedveltsége az elmúlt évek során sem változott, jelenleg is szárnyashúst fogyaszt legszívesebben a válaszadók 94 százaléka. 2007 óta 5 százalékkal növekedett a nem dohányzók száma, az alkoholfogyasztást bevallók aránya csökkenő tendenciát mutat, a rendszeresen sportolók száma nem növekedett.

Az ügyfélkapcsolati igazgató felhívta a figyelmet a vadhús fogyasztásának 10 százalékos emelkedésére a két évvel ezelőtti adatokhoz képest, valamint az ízesített joghurt töretlen népszerűségére, hiszen fogyasztása eddig nem csökkent.

Tésztaféléket is gyakrabban fogyasztunk 2007-hez képest.

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

A Baptista Szeretetszolgálat E.J.SZ által megvalósított projekt.

Felnőttképző szervezet: Országos Tranzitfoglalkoztatási Egyesület

Felnőttképzési nyilvántartási szám: **00015-2009**

Intézményakkreditációs lajstromszám: **AL-2222**

Programakkreditációs lajstromszám: **PL-5673**

4025 Debrecen, Simonffy utca 54.

Tel/fax: +36 52/474-127

e-mail: baptistatamop@gmail.com

Társadalmi "rétegek" étkezési szokásai

A tényleges fogyasztói szokások alapján kialakított 8 jellegzetes fogyasztói csoport eltérő étkezési, fogyasztási szokásokat mutat - mutatott rá Steigervald Krisztián Kvalitatív Kutatás csoportvezető.

Tájékoztatása szerint a társadalom tetején elhelyezkedő, 4 százalékot kitevő "felső plusz" legfőképpen otthon eszik főleg szárnyashúst, sajtot, fehér kenyeret, gyümölcsöt és zöldséget, s gyakrabban iszik kávé, mint teát.

A társadalom 2 százalékát alkotó "felső klasszik" a leginkább egészségtudatos szegmens, akik a szárnyashús mellett kedvelik a halat, viszont gyakran fogyasztanak szárazárut és fehérkenyeret. Alkoholfogyasztásukra a borfogyasztás a legjellemzőbb.

A 14 százalékot alkotó "befutott értelmiségiek" esznek leggyakrabban étteremben, kedvelik a szárnyashúst, a barna kenyeret és a joghurtokat, nyitottak új termékek kipróbálására. Az aktív pihenés, sportolás hívei.

A 17 százalékot kitevő "hedonista fiatalok" leginkább éttermekben étkeznek, jellemző rájuk a rendszeres alkoholfogyasztás, amelyben a sör dominánsabb, mint a bor. Átlag felett kedvelik a felvágottakat, a fehér kenyeret, az ízesített joghurtokat és a fagyaltot.

Burgonya, fehér kenyér, tojás: a 7 százalékos "városi alsóközép" réteg nem tud, de nem is szeret éttermekbe járni. Kedvenc ételeik a sertéshús, a burgonya, a fehér kenyér, valamint a tojás. Gyakrabban fogyasztanak teát, mint kávé.

A társadalom 13 százalékát alkotó "szegény munkásréteg" rendszertelenül étkezik, főétkezése a vacsora; kedvenceik a sertéshús, a burgonya, a tojás és a tej. Alkoholfogyasztásukra a sör a jellemző, gyakori kávéfogyasztók.

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

A Baptista Szeretetszolgálat E.J.SZ által megvalósított projekt.

Felnőttképző szervezet: Országos Tranzitfoglalkoztatási Egyesület

Felnőttképzési nyilvántartási szám: **00015-2009**

Intézményakkreditációs lajstromszám: **AL-2222**

Programakkreditációs lajstromszám: **PL-5673**

4025 Debrecen, Simonffy utca 54.

Tel/fax: +36 52/474-127

e-mail: baptistatamop@gmail.com

A 25 százalékot kitevő "szegény nyugdíjasok", szinte soha nem járnak éttermekbe, rendszeresen étkeznek, főétkezésük az ebéd. Kedvelik és gyakran fogyasztanak szárnyashúst, zöldségeket, tésztaféléket, tojást és tejet. Nem jellemző rájuk az alkoholfogyasztás és nem dohányoznak.

A társadalom legalján elhelyezkedő, 18 százalékot kitevő "underclass" rétegre, a rendszertelen táplálkozás a legjellemzőbb. Tradicionális ételeket fogyasztanak, amelyeket sertéshúsból, burgonyából készítenek. Ők a leginkább dohányzó és a legrendszeresebben alkoholt fogyasztó szegmens.

<http://www.webbeteg.hu/cikkek/fogyokura/4152/etkezesi-szokasok-magyarorszagon---felmeres> (2011. november 10.)

Feladat: Olvassuk el közösen a szöveget! Gyűjtsük ki az ismeretlen szavakat, kifejezéseket! Beszéljük meg, hogy melyik társadalmi csoport milyen étkezési szokásokkal bír, s az új ismeretek tükrében ennek milyen előnyei illetve hátrányai vannak? Ezt követően kerül sor az alapfogalmak tisztázására. Az alapfogalmak tisztázása elengedhetetlen, hiányuk nehezíti a szövegértés, és a későbbi szövegek, tananyag feldolgozását!

A szövegfeldolgozás alatt vagy azután kezdeményezett beszélgetés már a tényleges anyagátadás. Ezt a Tananyag modulrész tartalmazza. Az ebben foglalt ismeretek átfogó képet adnak a témáról, a teljesség igényére törekedve. Ez ugyanakkor nem jelenti azt, hogy ezeket az ismereteket maradéktalanul kell átadni a csoportnak, illetve az egyes résztvevőknek, célszerű a ráhangolódás során feltárni a csoport tudásszintjét, és ehhez alakítani az átadandó anyag mennyiségét, és ami még fontosabb, az átadásra fordítandó időt.

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

A Baptista Szeretetszolgálat E.J.SZ által megvalósított projekt.

Felnőttképző szervezet: Országos Tranzitfoglalkoztatási Egyesület

Felnőttképzési nyilvántartási szám: **00015-2009**

Intézményakkreditációs lajstromszám: **AL-2222**

Programakkreditációs lajstromszám: **PL-5673**

4025 Debrecen, Simonffy utca 54.

Tel/fax: +36 52/474-127

e-mail: baptistatamop@gmail.com

Tananyag:

Táplálkozásélettani ismeretek

Alapfogalmak:

Táplálkozás:

Ennek során az életműködésünk fenntartásához szükséges ételeket, az anyagcseréhez szükséges anyagokat vesszük fel. Fontos tudni, hogy a táplálkozással kapcsolatos megbetegedések vezető helyet foglalnak el a halálozási statisztikában. (szív-érrendszeri, elhízás, anyagcserezavarok, cukorbetegség, daganatok) Ezért kiemelten fontos a helyesen megválasztott táplálkozási kultúra, az esetleges életmódváltás.

Tápanyagok:

A sejtek felépítésében szerves és szervetlen anyagok vesznek részt. Az oxigén kivételével valamennyi tápcsatornán keresztül jut a szervezetbe. A tápanyagok a funkciójuk alapján három csoportba oszthatóak.

1. A sejtalkatrészként szereplő anyagok, amelyeket a szervezet energiaszolgáltatásra csak rendkívüli esetben használ fel. Ebbe a csoportba tartoznak a fehérjék.
2. Első sorban az energiát szolgáltató anyagok. Azonban fontos sejtalkotó részek is, pl.: zsírok, szénhidrátok.
3. Kizárólag sejtalkotórészként szereplő anyagok, amelyek energiát nem szolgáltatnak, pl.: víz, ásványi sók, vitaminok.

Fehérjék

A fehérjék (proteinek) nitrogén tartalmú szerves vegyületek, építőköveik az aminosavak. A 22 ismert aminosav két csoportba sorolható. 1. Nélkülözhetetlen aminosavak (esszenciális). Ezeket a szervezet

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

A Baptista Szeretetszolgálat E.J.SZ által megvalósított projekt.

Felnőttképző szervezet: Országos Tranzitfoglalkoztatási Egyesület

Felnőttképzési nyilvántartási szám: **00015-2009**

Intézményakkreditációs lajstromszám: **AL-2222**

Programakkreditációs lajstromszám: **PL-5673**

4025 Debrecen, Simonffy utca 54.

Tel/fax: +36 52/474-127

e-mail: baptistatamop@gmail.com

önmaga előállítani nem képes, csak a táplálékkal kerülhetnek a szervezetbe. 2. Nélkülözhető aminosavak (nem esszenciális). Ezeket a máj más aminosavakból elő tudja állítani. Biológiai érték alapján lehet teljes értékű a fehérje, ha sok esszenciális aminosavat tartalmaz. Ebbe a csoportba elsősorban az állati fehérjék tartoznak. Nem teljes értékű fehérje, mely viszonylag kevés esszenciális aminosavat tartalmaz. A legtöbb növényi fehérje ebbe a csoportba tartozik. A növényi eredetű fehérjéket ki kell egészíteni állati eredetű fehérjékkel, ezáltal megnő biológiai értékük. Amikor az ételkészítés során a hiányzó aminosav-tartalmú élelmiszeranyagok kiegészülnek teljes értékűvé, akkor komplettálunk. Kompletálás a kalács készítése is, amikor a liszt fehérjéit a tejfehérjével egészítjük ki. Amikor egy ételen belül többféle fehérje tartalmú élelmiszert használunk, pl.: gulyáslevesbe húst, burgonyát, tésztát teszünk, azzal is komplettálunk.

A felnőtt ember napi fehérje szükséglete átlagosan 70-80 gr. Az összes energia szükséglet 12-13 %-a, elegendő, ha ennek a fele teljes értékű fehérje. A fehérje igényt több tényező is befolyásolja. Növekszik a fehérje szükséglet áldott állapotban és szoptatás idején, nehéz fizikai munka során, mert az izomszövet növelésére a szervezetnek fehérjére van szüksége.

Függ a fehérje szükséglet a kortól is. A fokozott fehérje igény azt is jelenti, hogy ilyenkor nagyobb mennyiségben kell az étrendnek tejet, tejterméket, könnyen emészthető sovány húsféléket tartalmaznia. Különösen betegségek lábadozó szakában gondoljunk arra, hogy a legyengült szervezet megerősítéséhez elegendő fehérje álljon rendelkezésre.

Fontosabb fehérje forrásaink

Teljes értékű fehérje

- tejpör (sovány) 100gr fehérje tartalma 36,0gr
- trappista sajt 100gr fehérje tartalma 27,7gr
- csirkemell 100gr fehérje tartalma 24,7 gr
- hal (hekk) 100gr fehérje tartalma 20,2gr
- tojás 1 db fehérje tartalma 5,4gr

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

A Baptista Szeretetszolgálat E.J.SZ által megvalósított projekt.

Felnőttképző szervezet: Országos Tranzitfoglalkoztatási Egyesület

Felnőttképzési nyilvántartási szám: **00015-2009**

Intézményakkreditációs lajstromszám: **AL-2222**

Programakkreditációs lajstromszám: **PL-5673**

4025 Debrecen, Simonffy utca 54.

Tel/fax: +36 52/474-127

e-mail: baptistatamop@gmail.com

Nem teljes értékű fehérje

- borsó (sárga) 100gr fehérje tartalma 21,7gr
- dió 100gr fehérje tartalma 18,6 gr
- kenyér (félbarna) 100gr fehérje tartalma 9,8gr
- rizs 100gr fehérje tartalma 8,0 gr

Szénhidrátok

A szénhidrátok szénből, hidrogénből és oxigénből felépülő vegyületek, amelyeknek elemi építőköve az egyszerű cukor. A szervezet a szénhidrátokat glikogén formájába raktározza. Amikor a glikogén raktárok telítődnek, a szervezetben a szénhidrátok zsírrá alakulnak és így raktározódnak. A szénhidrátok a szervezet legkönnyebben mozgósítható energiaforrásai. Legfontosabb szénhidrát forrás a cukor, méz, kenyér, kalács, tésztafélék, rizs, burgonya, stb. A szénhidrátokat egyszerű és összetett szénhidrátokra osztjuk. A legfontosabb egyszerű cukrok közé tartozik a szőlőcukor és gyümölcscukor. Szőlőcukorból áll a krumplicukor, amelynek előnyös tulajdonsága, hogy elfogyasztása után igen gyorsan felszívódik, és a szervezet energiaforrásául szolgál. A gyümölcscukor különböző növénynedvekben, gyümölcsökben, nagyobb mennyiségben csicsókában, mézben fordul elő. A gyümölcscukrot napi 30-35 gr-ig a cukorbeteg szervezet is hasznosítani tudja.

Összetett szénhidrát a keményítő, amely a növények leveleiben képződik és onnan a raktározó szervekbe vándorol, pl.: a burgonya gumója.

Keményítőt a gabonafélék magvaiból és burgonyából készült ételek útján vesszük föl. A gyermekek és a felnőttek is jól emésztik, ezért a legfontosabb szénhidrát forrásunk.

A diétás rostok összetevői között találjuk a növényi sejtek falait alkotó cellulózt, hemicellulózt, a sejtközi állományt kitöltő, nagy duzzadó képességű pektint, illetőleg lignint. A növényi rostoknak csekély a

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

A Baptista Szeretetszolgálat E.J.SZ által megvalósított projekt.

Felnőttképző szervezet: Országos Tranzitfoglalkoztatási Egyesület

Felnőttképzési nyilvántartási szám: **00015-2009**

Intézményakkreditációs lajstromszám: **AL-2222**

Programakkreditációs lajstromszám: **PL-5673**

4025 Debrecen, Simonffy utca 54.

Tel/fax: +36 52/474-127

e-mail: baptistatamop@gmail.com

tápértéke, mert az emésztő enzimek nem bontják. Az érlemeszesedés és szívinfarktus kialakulásában többek között a rosthiányos táplálkozásnak is szerepe lehet. Mivel az epesavakat is képesek megkötni, többen úgy találják, hogy a vastagbél daganatokkal szembeni védőhatások is figyelemre méltó. Napi szükséglet diétás rostból a WHO javaslata szerint napi 30gr. Az étkezési búzakorpa 45-50%-a diétás rostot tartalmaz. Félbarna kenyerek, teljes őrlésű lisztből készült pékáruk, gyümölcsök, zöldség és főzelék-félék fogyasztása biztosítja a megfelelő diétás rost szükségletét.

Néhány élelmiszer szénhidrát tartalma:

- kristálycukor 100gr 99,9 a szénhidrát tartalom
- méz 100gr 81,0
- rizs 100gr 77,5
- szárzészta (4 tojásos) 100gr 72,9
- bab 100gr 57,4
- borsó (sárga) 100gr 53,1
- félbarna kenyér 100 gr 47,9
- burgonya 100gr 20,0

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

A Baptista Szeretetszolgálat E.J.SZ által megvalósított projekt.

Felnőttképző szervezet: Országos Tranzitfoglalkoztatási Egyesület

Felnőttképzési nyilvántartási szám: **00015-2009**

Intézményakkreditációs lajstromszám: **AL-2222**

Programakkreditációs lajstromszám: **PL-5673**

4025 Debrecen, Simonffy utca 54.

Tel/fax: +36 52/474-127

e-mail: baptistatamop@gmail.com

Zsírok

A zsír = lipid a szervezet nagy energiatartalmú alkotórésze, amelynek elemi építőkövei a zsírsavak és a glicerin. A zsírok energiát szolgáltató tápanyagok és sejtalkotók is. Különösen a sejthártya felépítésében és működésében játszanak meghatározó szerepet. A zsírokhoz más anyagok is kapcsolódhatnak. A tápanyagok közül a zsírok éghője a legnagyobb, több mint kétszerese a fehérjék és szénhidrátok energiaértékének. Zsírmentes táplálkozás nem lehetséges, már csak a zsírban oldódó vitaminok miatt sem (A, D, E, K), valamint az esszenciális zsírsavak életfontossága és a zsírok számos élettani hatása miatt.

A zsírsavak telítettségük alapján is feloszthatók. A zsírok a glicerinnek zsírsavakkal képzett észterei. A zsírsavak különböző hosszúságú szénatomokból álló láncot alkotnak. Így beszélhetünk: rövid 4, közép hosszú 6,8,10, vagy e fölötti hosszú szénláncú zsírsavakról. A zsírsavak telítettségük alapján is feloszthatók. Telített, egyszeresen telítetlen, és többszörösen telítetlen zsírsavakat lehet megkülönböztetni attól függően, hogy hány kettős kötést tartalmaz a szénlánc. Telített zsírsavakban gazdag élelmiszerek a sertézsír, a vaj, a pálmaj, stb. Egyszeresen telítetlen zsírsavat tartalmaz az olajsav, de jelentős mennyiségben a sertézsírban is megtalálható.

A koleszterin szintet csökkentő, többszörösen telítetlen zsírsavak gazdag forrása: napraforgó, tökmag, szójaolaj, stb.

Míg a többszörösen telítetlen zsírsavak a veszélyeztető koleszterin mellett a védő koleszterint is csökkentik, addig az egyszeresen telítetlen olajsav csak a veszélyeztető koleszterintet mérsékli.

Az egészséges ember az energia szükségletének kb. 1/3-t fedezi zsiradékkal. Az iparilag fejlett országok lakosságának a zsiradék fogyasztása eléri a 35, sokszor a 40 %-ot is, a javasolt 30% helyett. Ez a mindenképp felesleges luxusenergia elhízáshoz és annak káros körülményeihez vezet. A szívinfarktus kialakulásában az egyik elsődleges rizikófaktor, azaz kockázati tényező a koleszterin.

Mindenképpen 2,6 mmol/l alá kell szorítani a koleszterin szintet. Nálunk még 6,5, 7,8 mmol/l is lehet, ami többszörözi az infarktus veszélyét. Minden életkorban figyeljünk a koleszterin szintünkre,

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

A Baptista Szeretetszolgálat E.J.SZ által megvalósított projekt.

Felnőttképző szervezet: Országos Tranzitfoglalkoztatási Egyesület

Felnőttképzési nyilvántartási szám: **00015-2009**

Intézményakkreditációs lajstromszám: **AL-2222**

Programakkreditációs lajstromszám: **PL-5673**

4025 Debrecen, Simonffy utca 54.

Tel/fax: +36 52/474-127

e-mail: baptistatamop@gmail.com

ellenőrzéshez a szakemberek azt ajánlják, hogy első koleszterinmérést 20 éves korban kell elvégezni, és utána 5 évenként szükséges megismételni.

A koleszterin nélkülözhetetlen alkotórésze az állati szervekre jellemző sejtmembránoknak. Fontos előanyaga a D-vitaminnak. A D-vitamin fontos az epesavaknak és számos hormonnak. A szervezetben a szintézis döntő többségben a májban történik. Naponta kb. 1000mg koleszterint állít elő a szervezet a táplálékkal felvett zsírból.

A koleszterin ellátás másik útja a táplálékkal szervezetbe kerülő koleszterinszintből történik. A honi táplálkozási szokások mellett az állati eredetű élelmiszerekből naponta mintegy 600 mg koleszterint fogyasztunk, amelyeknek kb. a fele szívódik fel. Koleszterinben gazdag élelmiszereink a húsok, belsőségek, húskészítmények, tejtermékek (vaj, zsíros sajtok) és a tojássárgája. A növényi eredetű élelmiszerek nem tartalmaznak koleszterint.

Kétféle koleszterint különböztetünk meg:

1. A veszélyeztető ún. LDL kissűrűségű, kis fajsúlyú koleszterin.
2. A védő ún. HDL nagysűrűségű, nagy fajsúlyú koleszterin.

Az LDL koleszterin funkciójához tartozik a koleszterin szállítása és leadása az érfalba, miáltal romlik a véráramlás, és kevesebb oxigén jut a szívizom sejtszélvihez. Ezért is nevezik veszélyeztető koleszterinnek.

A HDL védőkoleszterin az érfalban már lerakódott koleszterint szállítja vissza a májba, és védi az érfalat a felesleges koleszterin lerakódástól.

A C vitamin és az intenzív mozgás elősegíti a nagy fajsúlyú védőkoleszterin (HDL) emelkedését. A napi ajánlott mennyiség koleszterinből nem több mint 300mg.

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

A Baptista Szeretetszolgálat E.J.SZ által megvalósított projekt.

Felnőttképző szervezet: Országos Tranzitfoglalkoztatási Egyesület

Felnőttképzési nyilvántartási szám: **00015-2009**

Intézményakkreditációs lajstromszám: **AL-2222**

Programakkreditációs lajstromszám: **PL-5673**

4025 Debrecen, Simonffy utca 54.

Tel/fax: +36 52/474-127

e-mail: baptistatamop@gmail.com

Pár élelmiszer koleszterin tartalma:

húskészítmények

koleszterin	mg / 100g:
• velő	100gr 3000mg koleszterint tartalmaz
• sertésmáj	100gr 430mg
• libamáj	100gr 290mg
• gyulai kolbász	100gr 170 mg
• párizsi	100gr 75mg
• sonka	100gr 45mg

zsiradék félék

• füstölt szalonna	100gr 105 mg
• sertézsír	100gr 86mg
• tej-tejtermékek	
• vaj	100gr 230mg
• ementáli sajt	100gr 135mg
• trappista sajt	100gr 107mg
• tejföl	100gr 40mg

egyéb

• tojássárgája	1db 1190mg
• 1db teljes tojás	450mg

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

A Baptista Szeretetszolgálat E.J.SZ által megvalósított projekt.

Felnőttképző szervezet: Országos Tranzitfoglalkoztatási Egyesület

Felnőttképzési nyilvántartási szám: **00015-2009**

Intézményakkreditációs lajstromszám: **AL-2222**

Programakkreditációs lajstromszám: **PL-5673**

4025 Debrecen, Simonffy utca 54.

Tel/fax: +36 52/474-127

e-mail: baptistatamop@gmail.com

Olcsó receptek

Paprikás krumpli

Hozzávalók 2 személyre:

- 6-8 burgonya
- 2 hagyma
- 1 csomag virsli
- kolbász
- só
- bors
- pirospaprika
- olaj
- víz

Elkészítés:

A hagymát megtisztítjuk és kockára vágjuk. Kevés olajat forrósítunk egy lábasban, beletesszük a hagymát és a felkarikázott kolbászt, és megpirítjuk. Lehúzzuk a lábast a tűzről és megszórnuk 2 fakanálnyi pirospaprikával. Átkeverjük, majd hozzáadjuk a megmosott, megtisztított és kockára vágott burgonyát és felöntjük annyi vízzel, ami majdnem ellepi. Megsózzuk, borsozzuk, ételízesítőt is tehetünk bele, és addig főzzük, amíg a burgonya majdnem megpuhul. Ekkor hozzáadjuk a felkarikázott virsli, és addig főzzük, amíg meg nem puhul. Friss kenyérrel, savanyú uborkával tálaljuk.

A tananyag ismereteinek átadása során kerüljön sor összefoglalásra. Ez a fontosabb ismeretek újbóli kiemelését jelenti, melynek során meg kell bizonyosodni arról, hogy mindenki elsajátította azokat. Ezt követően fontos kiemelni azokat az információkat, melyek esetlegesen érzelmi töltéssel bírnak a résztvevők számára, vagy éppen hiányuk, hiányos ismeretük súlyos következményekkel járhat.

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

A Baptista Szeretetszolgálat E.J.SZ által megvalósított projekt.

Felnőttképző szervezet: Országos Tranzitfoglalkoztatási Egyesület

Felnőttképzési nyilvántartási szám: **00015-2009**

Intézményakkreditációs lajstromszám: **AL-2222**

Programakkreditációs lajstromszám: **PL-5673**

4025 Debrecen, Simonffy utca 54.

Tel/fax: +36 52/474-127

e-mail: baptistatamop@gmail.com

Összefoglalás:

Tápanyagokra azért van szükségünk, hogy legyen energiánk, a szervek működjenek, a táplálék hasznosulni tudjon, a sejtek növekedjenek. Röviden azért, hogy éljünk és működtessünk egy testet. A tápanyagokat csoportosíthatjuk makro- és mikro-tápanyagokra. A mikro-tápanyagok közé tartoznak például a vitaminok és az ásványi anyagok, ezek nem energiaforrásai a szervezetnek. Ellenben a makro-tápanyagok, mint a szénhidrátok, a zsírok és fehérjék többek között arra is szolgálnak, hogy belőlük energiát nyerjünk, de ez csak úgy lehetséges, ha van elegendő mikro-tápanyag a szervezetünkben, ami biztosítja az energia felszabadulását. A szervezet lebontja a tápanyagokat, hogy utána hasznosítsa őket.

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

A Baptista Szeretetszolgálat E.J.SZ által megvalósított projekt.

Felnőttképző szervezet: Országos Tranzitfoglalkoztatási Egyesület

Felnőttképzési nyilvántartási szám: **00015-2009**

Intézményakkreditációs lajstromszám: **AL-2222**

Programakkreditációs lajstromszám: **PL-5673**

4025 Debrecen, Simonffy utca 54.

Tel/fax: +36 52/474-127

e-mail: baptistatamop@gmail.com

2. Vitaminok

Ráhangelődés:

„Az E-vitamin kiegészítők szedése emelheti a prosztatatarák kockázatát - állapították meg amerikai kutatók.

Egy 35 ezer férfi bevonásával tíz éven át folytatott klinikai próba eredménye azt mutatta, hogy az E-vitamint szedők körében 17 százalékkal nagyobb volt a prosztatatarák kialakulásának esélye.

A nagyszabású tesztben a résztvevők napi 400 nemzetközi egységnek megfelelő mennyiségű E-vitamint, szelént, mindkettőt vagy placebót kaptak. A 2001-től az Egyesült Államokban, Kanadában és Puerto Ricóban zajlott SELECT elnevezésű követéses klinikai vizsgálatot 2008-ban leállították, mert az előzetes összesítés már ekkor arra utalt, hogy az E-vitamint szedők csoportjában nőtt a prosztatatarákos esetek száma. Azóta a három évvel kiterjesztett, hosszabb távú utókövetés megerősítette a kezdeti adatokat.”

[http://index.hu/tudomany/blog/2011/10/12/az_e-vitamin_noveli_a_prosztatarak_kockazatat/2011.november.10.](http://index.hu/tudomany/blog/2011/10/12/az_e-vitamin_noveli_a_prosztatarak_kockazatat/2011.november.10)

Alapfogalmak:

Vitaminok: A vitaminok életfontos tápanyagok, amelyek energiát nem szolgáltatnak, de a szervezet normális működéséhez nélkülözhetetlenek.

Placebo: A placebo olyan gyógyszer vagy kezelés, amelyről az alkalmazója úgy véli, hogy ártalmatlan és hatástalan (és a kezelt erről általában nem tud). A placebo lehet cukorból vagy keményítőből készült tablettá. Még akár “hamis” műtét vagy “hamis” pszichoterápia is lehet a placebo. A placebo hatás egy olyan mérhető, megfigyelhető vagy érezhető javulás az egészségi állapotban, mely nem a kezelés

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

A Baptista Szeretetszolgálat E.J.SZ által megvalósított projekt.

Felnőttképző szervezet: Országos Tranzitfoglalkoztatási Egyesület

Felnőttképzési nyilvántartási szám: **00015-2009**

Intézményakkreditációs lajstromszám: **AL-2222**

Programakkreditációs lajstromszám: **PL-5673**

4025 Debrecen, Simonffy utca 54.

Tel/fax: +36 52/474-127

e-mail: baptistatamop@gmail.com

eredménye. Ez a hatás sokak szerint magának a placebonak a következménye valamilyen misztikus módon.

Prosztatarák: A prosztata vagy dűlmirigy a férfi belső nemi szervekhez tartozó nemi mirigy. A húgyhólyag alatt helyezkedik el, az abból kiinduló húgycsővet körülvéve. Az általa termelt váladék, a prosztataváladék a hímivarsejtekkel és az ondóhólyag váladékával együtt képezi a hím nemi váladékot, az ondót. Felnőtt férfiaknál kb. 20 g tömegű, szelídgesztenye nagyságú szerv.

A prosztatarák elsősorban az idősebb férfiak betegsége, de negyvenéves életkor után bárkinél bármikor megjelenhet. A rák kialakulásának veszélye az életkor előrehaladásával egyre nő, negyven év felett emiatt már ajánlott évenként is megvizsgáltatni a prosztatánkat. A betegség ekkor még idejében felismerésre kerül és jól kezelhető lesz. A prosztatarák oka nem ismert, így a betegség megelőzése érdekében gyakorlatilag nem tehetünk konkrét lépéseket.

Tananyag:

A vitaminok két nagy csoportba oszthatók:

1. zsírban oldódó: A, D, K, E
2. vízben oldódó: B-vitamincsoport, C-vitamin

"A" vitamin

Az A-vitamin retinol elő anyaga (provitamin) a béta karotin, amely főleg a májban, tejben, répában található. Felszívódás után a máj alakítja át hatásos A-vitaminná. A hatásos vitamint tápanyagaink közül a halmáj, az állati zsírok, tej, tojás tartalmazza. Az A-vitamin szükséges a hámszövet sejtjeinek normális működéséhez. A szem ideghártyáinak pálcikáiban lévő látóbíbor fontos alkotórésze.

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

A Baptista Szeretetszolgálat E.J.SZ által megvalósított projekt.

Felnőttképző szervezet: Országos Tranzitfoglalkoztatási Egyesület

Felnőttképzési nyilvántartási szám: **00015-2009**

Intézményakkreditációs lajstromszám: **AL-2222**

Programakkreditációs lajstromszám: **PL-5673**

4025 Debrecen, Simonffy utca 54.

Tel/fax: +36 52/474-127

e-mail: baptistatamop@gmail.com

Néhány élelmiszer A-vitamin tartalma:

Élelmiszer	A-vitamin qg ¹ /100gr
• csirkemáj	11600
• sertésmáj	4600
• tojássárgája	1100
• margarin	630
• ementáli sajt	300
• tejföl	100

Néhány élelmiszer karotin tartalma:

Napi szükséglet 4-6 mg

Élelmiszer karotin	mg/100gr
• sárgarépa	12,0
• petrezselyem	7,3
• paraj	4,2
• sütőtök	4,0
• sóska	3,5
• sárgabarack	2,0
• paradicsom	0,8
• fejjessaláta	0,8

¹ Mikrogramm

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

A Baptista Szeretetszolgálat E.J.SZ által megvalósított projekt.

Felnőttképző szervezet: Országos Tranzitfoglalkoztatási Egyesület

Felnőttképzési nyilvántartási szám: **00015-2009**

Intézményakkreditációs lajstromszám: **AL-2222**

Programakkreditációs lajstromszám: **PL-5673**

4025 Debrecen, Simonffy utca 54.

Tel/fax: +36 52/474-127

e-mail: baptistatamop@gmail.com

"D" vitamin

D-vitamint legnagyobb mennyiségben a halmáj (csukamájolaj) és a tojás tartalmaz. A D-vitamin szükséges ahhoz, hogy a vékonybélből megfelelő mennyiségű kalcium és foszfát szívódjon fel, amelyek a csontok alapállományában rakódnak le. Hatására fokozódik a foszfát visszaszívódása a vesecsatornákból. A D-vitamin túladagolása súlyos elváltozásokat okozhat, pl.: érelmeszesedés, vesekövesség. Megfelelő adagolására tehát rendkívül vigyázni kell!

K-vitamin

Különböző zöldségek tartalmazzák, de a bélbaktériumok is termelik. Felszívódásához normális zsírfelszívódás szükséges. Serkenti a májban a véralvadáshoz szükséges véralvadási faktort. A K-vitamin hiány a véralvadás zavarát eredményezi. A K-vitaminhoz hasonló szerkezetű vegyületeket felhasználják a terápiában is, a fokozott véralvadási készség csökkentésére, pl.: szívinfarktus után vagy trombózis veszély esetén.

E-vitamin

Főleg csírázó növényi magvakban fordul elő. Szükséges az ivarmirigyek normális működéséhez, az ivarsejtek képzéséhez, de szerepet játszik a magzat megtartásánál is. Az E-vitamint, mint három testőr egyikét ismertük meg, mely az A- és C-vitaminnal együtt védi a szervezetet a szabad gyökök felszaporodásától. Az E-vitamin védi a sejtek membránját is, és a sejtek membránjában elhelyezkedő zsírokat és más sebezhető anyagokat a szabad gyökök károsító hatásától. Immunháztartásban is szerepe van, E-vitamin hiányos állapotban károsodik a szervezet védekezőképessége. Kedvező az E-vitamin hatása a daganatos megbetegedésekre, különösen a gyomorrák esetén. A sportolók az állóképesség fokozására szedik a csodálatos vitamint. Az ajánlott szükséglet 12 mg naponta, amelynek 60%-át növényi olajokból, 10-15%-t gyümölcs és főzelékfélékből, a fennmaradt 25-30%-t búzacsírából, szójából, olajos magvakból és gabona eredetű élelmiszerekből fedezhetjük.

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

A Baptista Szeretetszolgálat E.J.SZ által megvalósított projekt.

Felnőttképző szervezet: Országos Tranzitfoglalkoztatási Egyesület

Felnőttképzési nyilvántartási szám: **00015-2009**

Intézményakkreditációs lajstromszám: **AL-2222**

Programakkreditációs lajstromszám: **PL-5673**

4025 Debrecen, Simonffy utca 54.

Tel/fax: +36 52/474-127

e-mail: baptistatamop@gmail.com

Néhány élelmiszer E-vitamin tartalma:

Napi szükséglet 5-12 mg, 1 kapszula 10 mg.

Élelmiszer	E-vitamin mg/100gr
• szójaolaj	93,0
• kukoricacsíra olaj	84,0
• napraforgó	60,0
• tökmag	38,5
• dió	24,0
• ráma margarin	20,0
• egész tojás	1.2

Vízben oldódó vitaminok

B1-vitamin

Elsősorban növényi magvakban, különösen azok héj részében, élesztőben található. Jelentős élettani szerepe van, mivel a szénhidrát anyagcsere egyik enzimjének ható csoportja (koenzim). Ez a szerepe különösen az idegsejtekben, valamint az izomsejtekben fontos. B1-vitamin hiányában ideggyulladás és izomműködési zavarok következnek be, ez a beri-beri betegség.

B2-vitamin

Élesztőben, tojássárgájában, tejben található a legnagyobb mennyiségben. Fontos szerepet játszik a sejtek oxidatív anyagcseréjében, mivel ez a vitamin a sejtek légző enzimjének ható csoportja. A B2-vitamin hiányában idegrendszeri tünetek, bőrelváltozások alakulhatnak ki.

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

A Baptista Szeretetszolgálat E.J.SZ által megvalósított projekt.

Felnőttképző szervezet: Országos Tranzitfoglalkoztatási Egyesület

Felnőttképzési nyilvántartási szám: **00015-2009**

Intézményakkreditációs lajstromszám: **AL-2222**

Programakkreditációs lajstromszám: **PL-5673**

4025 Debrecen, Simonffy utca 54.

Tel/fax: +36 52/474-127

e-mail: baptistatamop@gmail.com

B6-vitamin

Az aminosav anyagcseréjében résztvevő egyik enzim hatócsoportja, különösen az idegsejtek és a hámszövet működéséhez nélkülözhetetlen. A B6-vitamint perifériás idegek gyulladása esetén, más B-vitaminokkal együtt használják. Nagy adagban, főleg intravénásan adva, a hányásközpont ingerületi állapotát csökkenti, így igen erős hányáscsillapító hatású.

Nikotinsav

A máj, a gabonacsírák és a korpá tartalmazza legnagyobb mennyiségben. A sejtek oxidatív cseréjében szerepet játszó enzim hatócsoportja. A nikotinsav hiánya a Pellagra nevű megbetegedést idézi elő, melynek fő tünete hasmenés, súlyos bőrelváltozások és idegrendszeri tünetek. A króm a nikotinsav párja. A króm-nikotinsav faktornak szérumban koleszterincsökkentő hatása van. A króm-nikotinsav faktort nevezik glükóz tolerancia faktornak (cukortűrő képesség) is.

B12-vitamin és folsav

A legnagyobb mennyiségben májban, húskban fordul elő. Főzés hatására jelentős része lebomlik. Kobal tartalmú vitamin, külső faktornak is nevezik, mivel a táplálékkal jut a szervezetbe. Felszívódásához a gyomor által termelt fehérje, az ún belső faktor szükséges. A B12-vitamin hozzákötődik a belső faktorhoz, csak így szívódik fel, majd a keringés révén eljut a májba, ahol raktározódik.

A folsavat a zöld növények (kelkáposzta, paraj, spárga, cékla, stb.) jelentős mennyiségben tartalmazzák. Mind a B12, mind a folsav fontos szerepet játszik a vörös vérszövetek képződésében, a nukleon sav anyagcsere szabályozásában.

A B12 vitamin és folsav hiányában súlyos vérképzési zavar, vészes vérszegénység jön létre, melyhez a gyomor nyálkahártya atrófiája (sorvadás) és súlyos ideggyulladás társul. Mindkét vitamint gyógyszerként is használják, főleg a vészes vérszegénység gyógyítására, valamint ideggyulladások kezelésére.

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

A Baptista Szeretetszolgálat E.J.SZ által megvalósított projekt.

Felnőttképző szervezet: Országos Tranzitfoglalkoztatási Egyesület

Felnőttképzési nyilvántartási szám: **00015-2009**

Intézményakkreditációs lajstromszám: **AL-2222**

Programakkreditációs lajstromszám: **PL-5673**

4025 Debrecen, Simonffy utca 54.

Tel/fax: +36 52/474-127

e-mail: baptistatamop@gmail.com

A folsavat magzatvédő folsavnak is nevezzük. Megfigyelések kapcsolatba hozzák a placenta (méhlepény) és a megtermékenyített petesejt fejlődésével, sőt védő hatást is tulajdonítanak bizonyos fejlődési rendellenességek kialakulásával szemben.

A táplálkozási ajánlások napi 400qg fogyasztást javasolnak, de várandós és szoptató anyáknál 600qg fogyasztást tartanak szükségesnek.

Helyesnek véljük, ha a három hónappal a fogamzás előtt gondolnak a leendő anyák arra, hogy táplálkozásukban a folsavban gazdag élelmiszerek kerüljenek előtérbe.

Néhány élelmiszer folsav tartalma:

élelmiszer	folsav/100gr
• borjú-marhamáj	230
• sertésmáj	205
• tojássárgája	150
• egész tojás	70
• kelkáposzta	65
• spárga	64
• bimbóskel	61
• borsó	58
• zöldbab	41
• szabadföldi paradicsom	37
• karfiol	34
• narancs	17
• banán	13

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

A Baptista Szeretetszolgálat E.J.SZ által megvalósított projekt.

Felnőttképző szervezet: Országos Tranzitfoglalkoztatási Egyesület

Felnőttképzési nyilvántartási szám: **00015-2009**

Intézményakkreditációs lajstromszám: **AL-2222**

Programakkreditációs lajstromszám: **PL-5673**

4025 Debrecen, Simonffy utca 54.

Tel/fax: +36 52/474-127

e-mail: baptistatamop@gmail.com

C-vitamin (folyamatos felszívódású)

Fontos szerepet játszik a sejtek működésének szabályozásában. Szükséges a kötőszöveti rostok normális képzéséhez, a szervezet ellenálló képességét fokozza. A C-vitamin hiányában kifejlődő megbetegedése a skorbut, amelyet nagyfokú gyengeség, testszerte fellépő vérzések, fogínyorvadás, a fertőzésekkel szembeni fokozott fogékonyság jellemez. A C-vitaminnak magyar vonatkozása is van, Szent-Györgyi Albert Nobel-díjas tudós paprikából állított elő a világon először kristályos, tiszta formában C-vitamint. A C-vitamin szükségletet gyermekeknél 1-15 éves korig napi 40-45 mg-os mennyiségben írják elő. Serdülők és felnőttek részére 60 mg ajánlott naponta. Az ajánlást számos tényező módosítja, így a várandós nők részére a negyedik hónaptól kezdve 110 mg, a szoptatós időszakban 150 mg, a dohányosoknak szintén napi 150 mg az ajánlott.

Fizikai megterhelések, versenyszerű sporttevékenység, fertőző betegségek, toxikus (mérgezést okozó) nehézfémek (ólom, higany, stb.), egyes gyógyszerek (aszpirin, fogamzásgátló tabletta) szedése, kiterjedt égések, lábadozó állapot, stb., többszörösére emelik a napi C-vitamin szükségletet.

Napjainkban robbanásszerűen megnőtt a C-vitamin tabletták fogyasztása. A C-vitamin növeli a szervezet ellenálló képességét, serkenti a sav felszívódását, a sebek gyógyulását, enyhíti az allergiás betegségekben szenvedők panaszait. Segíti a tavaszi fáradtság, bágyadtság, bizonytalan végtagfájdalmak kivédését.

Túlzott C vitamin fogyasztás következménye pl.: fejfájás, nagyfokú vizelet elválasztás, bőrkiütés, veseköképződés - ha ez jelentős tejfogyasztással párosul.

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

A Baptista Szeretetszolgálat E.J.SZ által megvalósított projekt.

Felnőttképző szervezet: Országos Tranzitfoglalkoztatási Egyesület

Felnőttképzési nyilvántartási szám: **00015-2009**

Intézményakkreditációs lajstromszám: **AL-2222**

Programakkreditációs lajstromszám: **PL-5673**

4025 Debrecen, Simonffy utca 54.

Tel/fax: +36 52/474-127

e-mail: baptistatamop@gmail.com

Néhány zöldség- és főzelékféle, gyümölcs C-vitamin tartalma:

Napi szükséglet 60-75mg

Zöldség C-vitamin mg/100gr

- zöldborsó 120
- brokkoli 110
- bimbóskelet 90
- karfiol 55
- sóska 30

Friss gyümölcs C-vitamin mg/100gr

- csipkebogyó 400
- fekete ribizli 160
- narancs 50
- citrom 45
- grapefruit 40
- málna 30
- vörös ribizli 30
- banán 10

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

A Baptista Szeretetszolgálat E.J.SZ által megvalósított projekt.

Felnőttképző szervezet: Országos Tranzitfoglalkoztatási Egyesület

Felnőttképzési nyilvántartási szám: **00015-2009**

Intézményakkreditációs lajstromszám: **AL-2222**

Programakkreditációs lajstromszám: **PL-5673**

4025 Debrecen, Simonffy utca 54.

Tel/fax: +36 52/474-127

e-mail: baptistatamop@gmail.com

Olcsó ételek receptje:

Krumpliszta

Hozzávalók:

- 1 csomag kockatészta
- 4 közepes krumpli
- 2 közepes fej hagyma
- 1 evőkanál pirospaprika
- 6 evőkanál olaj
- só
- őrölt feketebors

Elkészítés:

A krumplit meghámozzuk, apró kockára vágva sós vízben feltesszük főni. Ha megpuhult, leszűrjük (a levét ne öntsük ki, leveshez jó még!). Közben kifőzzük a tésztát. A hagymát kockára vágjuk, az olajon világosra pirítjuk, beleszórjuk a pirospaprikát, és hozzátesszük az összetört krumplit. Alaposan összekeverjük, megborsozzuk, ha nagyon száraznak tűnik, öntünk még hozzá olajat, majd a leszűrt tésztával alaposan összekeverjük. Lehet még egy kicsit serpenyőben pirítani, ropogósan is nagyon finom.

Összefoglalás:

A vitaminok táplálkozásunk elengedhetetlenül fontos alkotórészei, hiányuk betegséget okozhat, akárcsak túlzott mennyiségben történő bevitelük. Ezért fontos tudni, hogy mely vitaminból, mekkora mennyiségre van szüksége a szervezetünknek, és hogy ezeket elsősorban gyümölcsökből, zöldségekből érdemes „beszerezni”.

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

A Baptista Szeretetszolgálat E.J.SZ által megvalósított projekt.

Felnőttképző szervezet: Országos Tranzitfoglalkoztatási Egyesület

Felnőttképzési nyilvántartási szám: **00015-2009**

Intézményakkreditációs lajstromszám: **AL-2222**

Programakkreditációs lajstromszám: **PL-5673**

4025 Debrecen, Simonffy utca 54.

Tel/fax: +36 52/474-127

e-mail: baptistatamop@gmail.com

3. Élelmezési alapismeretek, avagy melyek fontosabb élelmiszereink alkotói?

Ráhangelődés:

„Az vagy, amit megeszel”

Valószínűleg már sokszor hallottuk ezt a mondást, de nem vettük komolyan. Bár szervezetünk az általunk elfogyasztott tápanyagokból épül fel, mégsem hasonlít azokra. Mivel azonban szervezetünknek öregkorunkig naponta 300 milliárd sejtet kell képeznie, ezt csak az elfogyasztott táplálékból tudja megtenni. Éppen ezért különösen fontos, hogy gyorséttermi kaják helyett egészséges ételeket vegyünk magunkhoz, mivel testünk pont annyira lesz egészséges, amennyire egészségesen táplálkozunk. 1993 előtt az Egyesült Államokban (és a fejlett világ többi részében) a szívbetegség, a daganatok és a stroke vezette a halálozási okok listáját.

A halálozások közel fele, mintegy egymillió eset idő előtt történik - áll egy nemrég megjelent tanulmányban, és életmódbeli változtatásokkal megelőzhető lenne: ha leszoknánk a dohányzásról, kevesebb alkoholt fogyasztanánk, elkerülnénk a közlekedési baleseteket, ritkábban mennénk bele kockázatos szexuális kalandokba és nemet mondanánk a kábítószerekre. 1990-ben csak a dohányzás és a helytelen táplálkozás volt a felelős 700 ezer halálesetért az Egyesült Államokban. Génjeink és környezetünk egyaránt befolyásolják egészségünket, de életmódunkkal akár génjeink kifejeződését is módosíthatjuk. Ezt dr. Dean Ornish és munkatársai is bizonyították, amikor prosztatarákos férfiaknál bevezettek egy egészséges, növényi alapú étrendet, rendszeres testmozgást és stresszoldó kezeléseket: a daganat növekedését elősegítő gének kifejeződése jelentősen csökkent, míg a daganatnövekedést gátlóké nőtt.

Ami bio, az nem biztos, hogy egészséges (például a bio gumicukor sem az), de ahhoz, hogy valami egészséges legyen, nem kell feltétlenül bionak lennie. A természetes élelmiszerek nem tartalmaznak hozzáadott színezékeket, ízanyagokat, édesítőket és hormonokat. Legjobb, ha feldolgozatlan élelmiszereket választunk, mert minél hosszabb az összetevők listája, annál valószínűbb, hogy hozzáadott

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

A Baptista Szeretetszolgálat E.J.SZ által megvalósított projekt.

Felnőttképző szervezet: Országos Tranzitfoglalkoztatási Egyesület

Felnőttképzési nyilvántartási szám: **00015-2009**

Intézményakkreditációs lajstromszám: **AL-2222**

Programakkreditációs lajstromszám: **PL-5673**

4025 Debrecen, Simonffy utca 54.

Tel/fax: +36 52/474-127

e-mail: baptistatamop@gmail.com

vegyületeket, cukrot, sót, káros zsírokat és felesleges kalóriákat tartalmaz az illető termék - ezeket pedig jobb, ha elkerüljük.

Ha természetes ételeket fogyasztunk, kevesebb kalóriával is jóllakhatunk, mivel ezek a feldolgozott élelmiszerekkel szemben rostban és folyadékban gazdagok és kis kalóriatartalom mellett magas a tápértékük. Ezáltal hamarabb jut el az agyba a teltségérzet jelzése. Próbáld ki, mennyi nyers és cukrozott mandulát tudsz megenni, mielőtt jóllaksz: utóbbiból valószínűleg jóval többet. Ha természetes élelmiszereket fogyasztasz, éhezés és lemondás nélkül tarthatod meg ideális testsúlyodat.

Gyermekkorunkban, ha válogattunk az asztalnál, mindannyian hallhattuk, hogy a világ másik felén éheznek az emberek. Manapság már a fejlődő országokban is járványszerűen terjed az elhízás. Ne arra törekedjünk, hogy mindent eltüntessünk a tányérunkról, inkább arra, hogy egészséges ételekkel rakjuk meg azt. Ez biztosítja számunkra a jó egészséget és nagy valószínűséggel a boldogságot is.”

<http://lifefnetwork.hu/lifefnetwork/taplalkozastudomany/20100727-az-vagy-amit-megeszelsz.html> 2011. november 10.

Fogalmak:

Gének:

Egy tulajdonság kialakítását irányító, egy tulajdonság kialakulásáért felelős DNS szakasz. A mindennapi beszédben a gént általában valamilyen öröklött betegséggel vagy állapottal hozzák összefüggésbe, mint például az elhízást okozó gén. A biológusok azonban tudják: a géneken kívül számos tényező játszik szerepet abban, hogy az egyén elhíz-e vagy sem. Ilyenek a születés előtti állapotok, a kulturális környezet, táplálkozás stb. Valójában ritka, hogy egy gén önmaga határozza meg egy tulajdonságot. A legtöbb esetben a gén (illetve több gén) és a környezeti hatások közötti szoros összhang játszik ebben szerepet.

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

A Baptista Szeretetszolgálat E.J.SZ által megvalósított projekt.

Felnőttképző szervezet: Országos Tranzitfoglalkoztatási Egyesület

Felnőttképzési nyilvántartási szám: **00015-2009**

Intézményakkreditációs lajstromszám: **AL-2222**

Programakkreditációs lajstromszám: **PL-5673**

4025 Debrecen, Simonffy utca 54.

Tel/fax: +36 52/474-127

e-mail: baptistatamop@gmail.com

Tananyag:

Gabonafélék

Táplálkozás-élettani szempontból energiát szolgáltatnak, fehérjei nem teljes értékűek. Megkönnyítik a zsíros ételek emészthetőségét, emészthetetlen ballasztanyagaik serkentik az emésztőmirigyek működését, a bélcsatorna mozgását.

Gyümölcsök

Magas ásványianyag- és vitamintartalom (B-, C-vitamin., karotin, kálium, kalcium, foszfor, vas). 80-90% víztartalom, 4-20% cukortartalom, elenyésző fehérje és zsírtartalom.

Magvak

Sok fehérje, zsiradék, B-vitamin, észterek, illó olajok.

Zöldségfélék

Magas biológiai értékkel rendelkező növényrészek.

90% víztartalom, energiaértékük elenyésző, védő-és rostanyaguk magas, C-, B-vitamin, kálium, kalcium, foszfor, vas, magnézium.

Hús

20% teljes értékű fehérje, 3-30% zsír, 0,2-1% szénhidrát, nátrium, kálium, kalcium, magnézium, vas, B, D, A vitamin.

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

A Baptista Szeretetszolgálat E.J.SZ által megvalósított projekt.

Felnőttképző szervezet: Országos Tranzitfoglalkoztatási Egyesület

Felnőttképzési nyilvántartási szám: **00015-2009**

Intézményakkreditációs lajstromszám: **AL-2222**

Programakkreditációs lajstromszám: **PL-5673**

4025 Debrecen, Simonffy utca 54.

Tel/fax: +36 52/474-127

e-mail: baptistatamop@gmail.com

Tej

3,3% fehérje, vízben nem oldódó, teljes értékű,

3,8% zsiradék, jól emészthető, könnyen felszívódik,

4,6% tejcukor, a belőle keletkező tejsav kedvezőtlenül hat a mikroorganizmusok tevékenységére, kalcium, magnézium, foszfor, zsírban oldódó vitaminok, B1, B2, B12, C vitamin,

Tojás

Teljes értékű fehérje, vitamintartalma magas, könnyen emészthető. Emellett 80-90% víztartalom, 10% fehérje, csekély zsír, szénhidrát, kálium, kalcium, nátrium, foszfor, kén, A-, B1-, D-, E-vitamin tartalma jelentős.

Hogyan táplálkozunk helyesen?

Az egészséges táplálkozás sosem lehet egyoldalú, hiszen szervezetünknek számos vitaminra, nyomelemre, zsírsavra van szüksége. Ezért vigyázni kell a drasztikus fogyókúrákkal, mert néha nagyobb kárt okozhatunk saját magunknak, mint amennyi előnyünk származik belőle.

Használjunk olívaolajat, mely tele van telítetlen zsírsavakkal! Ezzel kíméljük a szívet. A szójából, bogáncsból, valamint búza- vagy kukoricacsírából készült növényi olajok sem hiányozhatnak a konyhából, ezek ugyanis rengeteg "szívbarát" omega-3 zsírsavat tartalmaznak.

Egy héten egyszer fogyasszunk tengeri halat! Ez ugyanis bőséggel tartalmaz omega-3 zsírsavat, amit az emberi szervezet nem képes előállítani, noha szükségünk van rá.

A spenótban, a paradicsomban, és a salátában csakúgy, mint a májban vagy a gabonafélékben rengeteg folsav van, mely véd a szív- és érrendszeri ártalmaktól.

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

A Baptista Szeretetszolgálat E.J.SZ által megvalósított projekt.

Felnőttképző szervezet: Országos Tranzitfoglalkoztatási Egyesület

Felnőttképzési nyilvántartási szám: **00015-2009**

Intézményakkreditációs lajstromszám: **AL-2222**

Programakkreditációs lajstromszám: **PL-5673**

4025 Debrecen, Simonffy utca 54.

Tel/fax: +36 52/474-127

e-mail: baptistatamop@gmail.com

A tejtermékek, a zöld gyümölcsök és az ásványvíz gazdagok kalciumban, mely erősíti a fogakat és a csontokat, valamint véd a csontritkulás ellen.

A C-vitamin emberi szervezetre gyakorolt jótékony hatását nem kell különösebben részletezni, ám azért is fontos, mert elősegíti a kalcium beépülését, felszívódását. Jó "lelőhelyek": a paprika, a citrusfélék, a homoktövis, a csipkebogyó, a fejeskáposzta.

Sétáljunk sokat! Szervezetünknek szüksége van a napfényre a D-vitamin előállításához, mely az erős csontokért felel. A szükséges D-vitamin 80 százalékát szervezetünk állítja elő, a többit könnyen pótolhatjuk olyan egészséges ételekkel, mint a gombafélék, a hal, vagy a tojás.

Ha ki vagyunk téve a környezeti ártalmaknak, stressznek vagy bármilyen fertőzésveszélynek, együnk sok gyümölcsöt! Az A- (beleértve a béta-karotint), C- és E-vitaminok semlegesítik az anyagcsere-folyamatok során keletkező káros anyagokat.

Érdemes előnyben részesíteni a természetes vitaminokat a mesterségesekkel szemben. A gyümölcsökben található vitaminok jobb hatást fejtenek ki.

A cink felveszi a harcot az anyagcsere-folyamatok során keletkező káros anyagokkal, gondoskodik a sejtmegújulásról: szebb lesz tőle a hajunk, a körmünk, a bőrünk és gyorsabban gyógyulnak a sebek, sőt, serkenti a spermium- és a petesejt-termelődést is. A húsokban, a tojásban, a tejben és a sajtokban különösen sok cink van.

A szelén segíti a test méregtelenítését. Ez az ásványi anyag kismértékben megtalálható a spárgában, a hüvelyesekben, a gabonafélékben, illetve a tojásban. Figyelem: nagy mennyiségű szelén már mérgező!

Vigyünk be szervezetünkbe elegendő magnéziumot. Ha gyakran sportolunk, több magnéziumra van szükségünk. Az ajánlott napi beviteli mennyiség maximum 350 mg. Ne feledkezzünk meg a

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

A Baptista Szeretetszolgálat E.J.SZ által megvalósított projekt.

Felnőttképző szervezet: Országos Tranzitfoglalkoztatási Egyesület

Felnőttképzési nyilvántartási szám: **00015-2009**

Intézményakkreditációs lajstromszám: **AL-2222**

Programakkreditációs lajstromszám: **PL-5673**

4025 Debrecen, Simonffy utca 54.

Tel/fax: +36 52/474-127

e-mail: baptistatamop@gmail.com

szőlőcukorról! Hamar a véráramba kerül, ellátja energiával a sejteket, táplálja az agysejteket, ezáltal serkenti a koncentráció- és az emlékezőkészséget.

Fogyasszunk rendszeresen gyümölcsöt, zöldséget és teljes kiőrlésű gabonaterméket! Ezek olyan ballasztanyagokat tartalmaznak, melyek teltségérzetet okoznak, és segítik az emésztést, valamint csökkentik a vastagbélrák, a cukorbetegség, a szívinfarktus és az érelmeszesedés kialakulásának esélyét.

Mindennap igyunk meg legalább másfél liter vizet! A víz biztosít a szervezetben egyfajta egészséges körforgást, megelőzi a székrekedést, serkenti a veseműködést, segíti az anyagcserét és értékes elektrolitokkal látja el a vért. Ha keveset iszunk, a bőr elveszti feszességét, szárazabb lesz és gyorsabban öregszik.

Olcsó ételek receptje:

Lecsó

Hozzávalók 4 személyre:

- 40 dkg paradicsom
- 80 dkg zöldpaprika
- 2 nagy fej hagyma
- 5 dkg füstölt szalonna
- 2 evőkanál olaj
- 1 kávéskanál enyhén csípős pirospaprika

Elkészítés:

A paradicsomot leforrázzuk, meghámozzuk, gerezdekre vágjuk. A zöldpaprikát megmossuk, kicsumázzuk, ereit és magjait eltávolítjuk, majd vékony szeletekre vagy ujjnyi vastag karikákra szeljük. A

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

A Baptista Szeretetszolgálat E.J.SZ által megvalósított projekt.

Felnőttképző szervezet: Országos Tranzitfoglalkoztatási Egyesület

Felnőttképzési nyilvántartási szám: **00015-2009**

Intézményakkreditációs lajstromszám: **AL-2222**

Programakkreditációs lajstromszám: **PL-5673**

4025 Debrecen, Simonffy utca 54.

Tel/fax: +36 52/474-127

e-mail: baptistatamop@gmail.com

hagymát meghámozzuk, és apróra felkockázzuk. A szalonnát ugyancsak apró kockákra vagy vékony csíkokra vágjuk.

Az olajhoz adjuk a szalonnát, és mérsékelt tűzön zsírjára pirítjuk. Megfonnyasztjuk benne a hagymát, majd lehúzzuk a tűzről, megszórjuk a pirospaprikával, rádobjuk a paradicsomot, ízlés szerint sózzuk. Visszatesszük a tűzre, és néhány percig fedő nélkül forraljuk. Beleforgatjuk a zöldpaprikát, és félig lefedve, mérsékelt tűzön puhára főzzük, végül utána sózzuk. Petrezselymes burgonyával, párolt rizzsel vagy egyszerűen friss házikenyérrel kínálhatjuk.

Megjegyzés: Munka: kb. 20 perc

Fogyasztható: kb. 45 perc múlva

1 adag: 295 kcal

Néhány ötlet:

- 10 dkg felkarikázott paprikás kolbásszal (amelyet a paradicsommal egyidejűleg adunk az ételhez), vagy személyenként 1 pár benne főtt virslivel, debrecenivel is gazdagíthatjuk.
- Ha túlságosan leveses a paradicsom és/vagy a paprika, közvetlenül azután, hogy a paprika kissé összeesik, szórhatunk a levébe 8-10 dkg hosszú szemű rizst is – pompás egytálétel válik belőle!
- Készíthetjük 20 dkg zsenge cukkinivel vagy padlizsánnal vagy tökkel is, amit a paradicsom előtt a hagymán megpirítunk. Ez esetben fűszerezhetjük néhány bazsalikomlevélkével vagy babérlevéllel is.
- Aki csípősen szereti, adjon hozzá 1-2 darab erős paprikát is.

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

A Baptista Szeretetszolgálat E.J.SZ által megvalósított projekt.

Felnőttképző szervezet: Országos Tranzitfoglalkoztatási Egyesület

Felnőttképzési nyilvántartási szám: **00015-2009**

Intézményakkreditációs lajstromszám: **AL-2222**

Programakkreditációs lajstromszám: **PL-5673**

4025 Debrecen, Simonffy utca 54.

Tel/fax: +36 52/474-127

e-mail: baptistatamop@gmail.com

Összefoglalás:

A táplálkozás olyan téma, melyhez mindenki ért, ugyanakkor nem igazán rendelkezik azokkal az ismeretekkel és anyagi forrásokkal, mellyel ki lehet alakítani egy olcsó és minden szempontból egészséges étrendet. Törekedjünk arra, hogy az egyéni szokások feltérképezése után felhívjuk a figyelmet rossz táplálkozási szokásainkra és azok lehetséges következményeire.

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

A Baptista Szeretetszolgálat E.J.SZ által megvalósított projekt.

Felnőttképző szervezet: Országos Tranzitfoglalkoztatási Egyesület

Felnőttképzési nyilvántartási szám: **00015-2009**

Intézményakkreditációs lajstromszám: **AL-2222**

Programakkreditációs lajstromszám: **PL-5673**

4025 Debrecen, Simonffy utca 54.

Tel/fax: +36 52/474-127

e-mail: baptistatamop@gmail.com

4. E-számok

Ráhangelődés:

„Betiltanák a margarint”

A cukor-, só- és koffeintartalmú termékeket súlyos adóteherrel sújtó jogszabály a parlamenti vitára vár, a Vidékfejlesztési tárca viszont az édesítőszeres termékeket is megadóztatná, míg másokat kitiltana a piacról.

Tovább szélesítené a Vidékfejlesztési Minisztérium (VM) azoknak a termékeknek a körét, amelyre kivetnék a korábban "hamburgeradóként" elhíresült népegészségügyi termékadót. (A "hamburger" megnevezés annyiban sántít, hogy a javaslatból mára teljesen eltűnt a zsíros ételekre kivetett adó - vélhetőleg a húsipar érdekei miatt.)

A közterhet az eddigi javaslat szerint öt olyan termékcsoporthoz vetnék ki szeptembertől, amelynek magas a cukor-, só-, szénhidrát- vagy koffeintartalma. Ilyenek az üdítőitalok, a jégkrémek, az energiatitalok, a csokoládék és cukorkák jó része, a chipszek és a különféle ételízesítők illetve levesporok. Ángyán József a VM államtitkára Bősárányban, az Országos Bio Napon a Hír TV-nek azt mondta: folytatják az élelmiszerpiac átvizsgálását, ez alapján elképzelhető, hogy a diétás kólát és a többi, édesítőszerrel készült italt és terméket is megadóztatják.

„Végig fogjuk nézni az adalékanyagok teljes sorát, vannak olyanok, amelyeket nem adóval kell szabályozni, hanem ki kell tiltani, ilyenek például a transzsírok” – fogalmazott Ángyán.

Ángyán szerint ezeknek az adalékoknak a megadóztatásával az egészségesnek gondolt biotermékek piacát segíthetik, mivel a jelenleg jellemzően drágább biotermékek így versenyképesebbek tudnak lenni ezekkel a termékekkel. Ángyán ugyanakkor úgy gondolja, hogy bizonyos adalékanyagokat nem adóval, hanem betiltással lehet visszaszorítani, ilyenek például a transzsírsavak.”

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

A Baptista Szeretetszolgálat E.J.SZ által megvalósított projekt.

Felnőttképző szervezet: Országos Tranzitfoglalkoztatási Egyesület

Felnőttképzési nyilvántartási szám: **00015-2009**

Intézményakkreditációs lajstromszám: **AL-2222**

Programakkreditációs lajstromszám: **PL-5673**

4025 Debrecen, Simonffy utca 54.

Tel/fax: +36 52/474-127

e-mail: baptistatamop@gmail.com

http://nol.hu/gazdasag/tovabbi_termekekre_is_kivetnek_a_chipszadot_2011_november_10.

Fogalmak:

Transzzsírsvak:

A transz-zsírsvak főként az élelmiszerek feldolgozása során keletkeznek. Egyes kérődzők (például tehén, kecske) teje és testzsírja nyomokban tartalmaz transz-zsírokat. A hidrogénezett növényi olajok (például a margarin) különösen sok ilyen molekulát tartalmaznak.

A kutatások a magas transz-zsírsvakat tartalmazó étrendet összefüggésbe hozták szívbetegségekkel, cukorbetegséggel, elhízással és számos egyéb megbetegedéssel. Számos országban szabályozzák a maximálisan az élelmiszerbe kerülhető transz-zsírsvak mennyiségét.

Tananyag:

Az E számok az EU-ban engedélyezett étel adalékanyagok rövid jelölései, amelyek a feldolgozott ételek címkéin gyakran szerepelnek Európában.

A hatályos szabályozás szerint „adalékanyag minden olyan élelmiszerként önmagában nem fogyasztott és jellemző élelmiszer összetevőként nem alkalmazott anyag – tekintet nélkül arra, hogy van-e tápértéke vagy sem –, amelyet az adott élelmiszer gyártása, feldolgozása, elkészítése, kezelése, csomagolása, szállítása és tárolása során technológiai célból szándékosan adnak az élelmiszerhez, melynek eredményeként önmaga vagy származéka közvetlenül vagy közvetetten az élelmiszer összetevőjévé válik”. (Magyar Élelmiszerkönyv 1-2-89/107 sz. előírás)

Az adalékok felhasználása évek óta folyó vita tárgya. Sok adalékanyagról a laikusok úgy gondolják, hogy olyan betegségek kialakulásáért felelősek, mint az allergia, a neurológiai betegségek, emésztési zavarok, rák, szívbetegség, de ezeknek csupán töredékéről bizonyosodott be ez az állítás, és jó részük már nem is

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

A Baptista Szeretetszolgálat E.J.SZ által megvalósított projekt.

Felnőttképző szervezet: Országos Tranzitfoglalkoztatási Egyesület

Felnőttképzési nyilvántartási szám: **00015-2009**

Intézményakkreditációs lajstromszám: **AL-2222**

Programakkreditációs lajstromszám: **PL-5673**

4025 Debrecen, Simonffy utca 54.

Tel/fax: +36 52/474-127

e-mail: baptistatamop@gmail.com

található az élelmiszeradalékok között. Az utóbbi években felmerült a kérdés, hogy az élelmiszeradalékok egy része genetikailag módosított eredetű. Néhányuk nem felel meg vallási (például kóser) vagy vegetáriánus előírásoknak.

Az élelmiszer-adalékokról magyar nyelven is számos helyen olvashatunk. Ezeknek a forrásoknak a színvonala meglehetősen egyenetlen és jól tükrözi a közvélemény tájékozatlanságát. A Magyar Élelmiszer-biztonsági Hivatal legutóbbi, nem reprezentatív felmérése szerint összesen 303 megkérdezett közül 46,9 százalék (142) úgy vélte, hogy az összes adalékanyagot be kellene tiltani. A válaszadók 35,6%-a (108) szerint az adalékanyagok veszélyesek lehetnek az egészségre, míg 14,5%-uk (44) gondolja ennek éppen ellenkezőjét, vagyis, hogy az adalékanyagok nem jelentenek veszélyt, mert szabályozott, ellenőrzött anyagokról van szó. A szavazók 3%-a vagy nem tudott választ adni, vagy teljesen ártalmatlannak tartja az adalékanyagokat.

Korunk élelmiszer-gyártása nem képzelhető el adalékanyagok használata nélkül. A fogyasztó igényli a széles termékválasztékot, a gyártó törekszik a költségek minimalizálására, s a lehető legegyszerűbben kivitelezhető technológiák alkalmazására. Ehhez viszont elengedhetetlenül szükséges a stabil, könnyen kezelhető anyagok használata, melyek lehetővé teszik a megbízható, állandó minőségű termékek gyártását.

Élelmiszer-adalékanyag akkor engedélyezhető, ha alkalmazásának szükségessége technológiailag igazolható és a kívánt cél más, gazdaságosan és technikailag megvalósítható módszerrel nem érhető el, illetve, ha a javasolt felhasználási szinten a jelenleg rendelkezésre álló tudományos eredmények alapján nem jelent veszélyt a fogyasztók egészségére, valamint nem vezeti félre a fogyasztót. Az engedélyezett anyag biológiai hatását rendszeresen felülvizsgálják a legújabb tudományos eredmények figyelembe vételével.

Számos szervezet és magánszemély, akik elsősorban a zöld szervezetekhez állnak közel, a hivatalosan hozzáférhető információkat nem érzik elegendőnek, ezért gyakran új összeállításokat készítenek, a legtöbb

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

A Baptista Szeretetszolgálat E.J.SZ által megvalósított projekt.

Felnőttképző szervezet: Országos Tranzitfoglalkoztatási Egyesület

Felnőttképzési nyilvántartási szám: **00015-2009**

Intézményakkreditációs lajstromszám: **AL-2222**

Programakkreditációs lajstromszám: **PL-5673**

4025 Debrecen, Simonffy utca 54.

Tel/fax: +36 52/474-127

e-mail: baptistatamop@gmail.com

esetben külföldi kiadványok és a világhálón hozzáférhető információk kritikátlan átvételével. Az így keletkező információforrásokat, amelyek tények és téveszmék laikusok számára kibogozhatatlan keverékét tartalmazzák, rendkívül óvatosan kell kezelni. Az élelmiszeradalékok megítélése körüli kommunikációs szakadék az Élelmiszer-feldolgozók Országos Szövetsége (ÉFOSZ) valamint a Földművelésügyi és Vidékfejlesztési Minisztérium egy közös kiadványt tett közzé, amelyben a legfontosabb tényeket, feltételezéseket és téveszméket járják körül.

Forrás: Wikipédia

Olcsó receptek:

Kelkáposztafőzelék

Hozzávalók 4 személyre:

- 1 kg kelkáposzta
- 1 kis fej hagyma
- 2 gerezd fokhagyma
- 1 mokkáskanál köménymag
- 20 dkg burgonya
- 4 evőkanál olaj
- 4 dkg liszt
- fél kávéskanál pirospaprika

Elkészítés:

A kelkáposztát megmossuk, lecsorgatjuk, torzsáját kivágjuk, leveleit ujjnyi vékony csíkokra szeljük. A hagymát és a fokhagymát meghámozzuk, a fokhagymát és a köménymagot teatojásba zárjuk, a hagymát finomra vágjuk vagy megreszeljük. A burgonyát megtisztítjuk, megmossuk, apróra felkockázzuk.

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

A Baptista Szeretetszolgálat E.J.SZ által megvalósított projekt.

Felnőttképző szervezet: Országos Tranzitfoglalkoztatási Egyesület

Felnőttképzési nyilvántartási szám: **00015-2009**

Intézményakkreditációs lajstromszám: **AL-2222**

Programakkreditációs lajstromszám: **PL-5673**

4025 Debrecen, Simonffy utca 54.

Tel/fax: +36 52/474-127

e-mail: baptistatamop@gmail.com

Nagyobb edényben felforralunk 1,5 l vizet, kissé megsózzuk, beledobjuk a kelkáposztát, a burgonyát és a teatojást, majd félig lefedve, mérsékelt tűzön az egészet puhára főzzük (20-25 perc). Az olajban világosra pirítjuk a lisztet, hozzáadjuk a hagymát, 2 percig fonnyasztjuk benne. Lehúzzuk a tűzről, meghintjük a pirospaprikával, simára keverjük 1 dl hideg vízzel, majd apránként hozzáadunk 1-2 merőkanál főzőlét és a kelkáposztához szűrjük-keverjük. 10 percig fedő nélkül, szelíden forraljuk, hogy rántás ízét elveszítse. Eltávolítjuk a főzelékből a teatojást, ízlés szerint utána sózzuk, és frissen őrölt borssal fűszerezzük. Feltétként pörköltet, fokhagymás sült húst, fasírtot vagy grillezett krinolint, lecsókolbászt adhatunk hozzá.

Megjegyzés: 1 adag: 846 kJ/203 kcal

Összefoglalás:

Az E-számok, és élelmiszereink adalékanyagai mindennapi táplálkozásunk részei. Nem árt tudnunk arról, hogy az az étel, amit elfogyasztunk, valójában milyen anyagokat tartalmaz.

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

A Baptista Szeretetszolgálat E.J.SZ által megvalósított projekt.

Felnőttképző szervezet: Országos Tranzitfoglalkoztatási Egyesület

Felnőttképzési nyilvántartási szám: **00015-2009**

Intézményakkreditációs lajstromszám: **AL-2222**

Programakkreditációs lajstromszám: **PL-5673**

4025 Debrecen, Simonffy utca 54.

Tel/fax: +36 52/474-127

e-mail: baptistatamop@gmail.com

5. Fogyókúra

Ráhangelődés:

„A testtömegindex vagy ritkább elnevezéssel Quetelet-index (angolul *body mass index*, rövidítve BMI) egy statisztikai mérőszám, mely az egyén testmagasságát és -tömegét veti össze. Kiszámítása során a kilogrammban megadott testtömeget osztják a méterben mért testmagasság négyzetével.

$$\text{BMI} = \frac{\text{testtömeg [kg]}}{\text{testmagasság}^2 \text{ [m}^2\text{]}}$$

A módszert egy belga származású polihisztor, Adolphe Quetelet fejlesztette ki 1830 és 1850 között.

Habár nem a tényleges testzsír-százalékot mutatja, hasznos lehet egy egészséges testsúly meghatározásánál, figyelembe véve a magasságot. Mivel könnyű kiszámolni, a BMI-t széles körben alkalmazzák a túlsúlyosság felmérésére a lakosság körében, ugyanakkor például sportolóknál – akik az átlagnál nagyobb zsírmentes izomtömeggel rendelkeznek – a szám torzíthat és indokolatlan esetben is túlsúlyt jelezhet.

A soványság illetve elhízás megállapítása a BMI alapján, felnőttekre vonatkoztatva (a WHO² szerint):

Testtömegindex (kg/m²) Testsúlyosztályozás

< 16	súlyos soványság
16 – 16,99	mérsékelt soványság
17 – 18,49	enyhe soványság
18,5 – 24,99	normális testsúly

² World Health Organization, azaz Egészségügyi Világszervezet

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

A Baptista Szeretetszolgálat E.J.SZ által megvalósított projekt.

Felnőttképző szervezet: Országos Tranzitfoglalkoztatási Egyesület

Felnőttképzési nyilvántartási szám: **00015-2009**

Intézményakkreditációs lajstromszám: **AL-2222**

Programakkreditációs lajstromszám: **PL-5673**

4025 Debrecen, Simonffy utca 54.

Tel/fax: +36 52/474-127

e-mail: baptistatamop@gmail.com

25 – 29,99	túlsúlyos
30 – 34,99	I. fokú elhízás
35 – 39,99	II. fokú elhízás
≥ 40	III. fokú (súlyos) elhízás

A BMI-t sokszor táblázatos formában teszik közzé, melyben a függőleges tengely a magasságot, míg a vízszintes a testtömeget mutatja, az egyes kategóriákat pedig különböző színű sávokkal jelölik.

Gyermekek esetében a fent említett kategóriák nem használhatók. Náluk percentilis táblázatot alkalmaznak, mely azt mutatja meg, hogy az azonos nemű és életkorú gyermekek hány százalékának kisebb a testtömegindexe, mint a vizsgált egyénnek. Az 50-es percentilis az átlagos BMI-nek felel meg. A 97-esnél nagyobb percentilis kóros elhízásra utal, a 3-asnál kisebb pedig jelentős súlyhiányra. Magyarországon a 3. és 97. percentilis határai újszülötteknél 10,7 és 15,1; hatéveseknél 12,9 és 19,7 kg/m².

Forrás: wikipédia

Feladat:

Számoljuk ki testtömeg indexünket!

Fogalmak:

WHO: Az **Egészségügyi Világszervezet** (*World Health Organisation, WHO*) az Egyesült Nemzetek Szervezetének egyik szervezete, a nemzetközi közegészségügy koordináló hatóságaként működik. Székhelye a svájci Genf városban található.

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

A Baptista Szeretetszolgálat E.J.SZ által megvalósított projekt.

Felnőttképző szervezet: Országos Tranzitfoglalkoztatási Egyesület

Felnőttképzési nyilvántartási szám: **00015-2009**

Intézményakkreditációs lajstromszám: **AL-2222**

Programakkreditációs lajstromszám: **PL-5673**

4025 Debrecen, Simonffy utca 54.

Tel/fax: +36 52/474-127

e-mail: baptistatamop@gmail.com

Tananyag:

A fogyókúrák többsége hamis illúziókat kelt, a diéta befejezése után aztán jön a meglepetés: a fogyókúrára vállalkozók rövid idő alatt eredeti súlyuknál is több kilóval bírnak.

A fogyókúrák 95 százaléka azért nem sikeres, mert a diéta lassítja az anyagcserét. Az emberek úgy tekintenek rá, mint átmeneti önsanyargatásra, ami hetekig, esetleg hónapokig tart, majd az elért eredmény után folytatják korábbi életvitelüket. Szigorú étrendi megszorításokat alkalmaznak, rossz esetben ráadásul egyoldalúan is táplálkoznak, esetleg átmenetileg - akár igen megerőltető - sportot is bevállalnak, majd ismét visszatérnek az ismert házi koszthoz, és a kényszerből vállalt, sok esetben semmilyen örömet sem okozó sportot is megkönnyebbülve abbahagyják.

Aztán jön a meglepetés: rövid idő alatt eredeti súlyuknál is több kilóval bírnak. Ezt hívják jójó hatásnak. Ennek oka, hogy a szigorú diéta miatt a szervezet védekezni kezd, csökkenti az alpanyagcserét, így kevesebb energia bevitele is elegendő lesz. A diéta abbahagyása után, a továbbra is lassú anyagcsere mellett a zsír raktározása még hatékonyabb lesz. Ráadásul a kalóriaszegény étrend mellett szervezetünk nemcsak a zsírt, hanem az izmokat is lebontja, de a diéta abbahagyását követően csak a zsírt építi vissza. Ez mindenképp a rendszeres és tartós testmozgás mellett szól.

A tartós fogyás egyetlen igazán hatásos módszere az életmódváltás. A siker titka, ha az egész család változtat nemcsak étkezési szokásain, de életvitelén is. Ez különösen a gyermekek számára fontos, akiknél egy életre megalapozhatjuk az egészséges étkezést, megszerettethetjük a mozgást.

Jó szem előtt tartani Confuciusz mondását, mely szerint a "Reggeli a legjobb barátod, az ebéd a jó szomszédod, a vacsora a legrosszabb ellenséged." Azaz a szervezetünk működésének, energia igényének napszaki ritmusa van. A legtöbb energiára a nap kezdetéhez van szükség, éjszakára a jelentős kalóriabevitel kifejezetten ártalmas.

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

A Baptista Szeretetszolgálat E.J.SZ által megvalósított projekt.

Felnőttképző szervezet: Országos Tranzitfoglalkoztatási Egyesület

Felnőttképzési nyilvántartási szám: **00015-2009**

Intézményakkreditációs lajstromszám: **AL-2222**

Programakkreditációs lajstromszám: **PL-5673**

4025 Debrecen, Simonffy utca 54.

Tel/fax: +36 52/474-127

e-mail: baptistatamop@gmail.com

Megnehezíti az éjszakai alvást, és legnagyobb része zsír formájában elraktározódik az inségesebb időkre.

Részesítsük előnyben a zöldségfélét, teljes kiőrlésű gabonafélét, olajos magvakat, gyümölcsöket, húsok közül a halat, illetve a fehér húsokat. Több mint 100 éve, dr. John Harvey Kellog indította útjára a müzlis reggelit, ami a mai napig az egyik legegészségesebb reggeli eledel, magas rost- és alacsony zsír tartalma miatt. Az olajos magvak számos ásványi anyagot, rostot, vitamint tartalmaznak, védik szívünk egészségét, kis mennyiségben segítik az ideális testsúly megtartását is.

Ha tehetjük, heti 1-2 nap együnk halat, édességek helyett inkább több gyümölcsöt fogyasszunk! A helyes táplálkozás ugyanakkor nem jelenti egyetlen élelmiszer, ételféleség tilalmát sem, de mennyiségi korlátozást feltétlenül jelent.

Ha fogyni szeretnénk, akkor különösen fontos, hogy épp csak éhségünket csillapítsuk, inkább gyakran együnk keveset, és különösen az esti órákban tartózkodjunk a nagy mennyiségű, kalóriadús étkektől.

Érdemes minden esetben elkerülni a teltségérzést, inkább csak kellemes jóllakottság-érzésre törekedjünk. A napi utolsó étkezést érdemes este 5-7 óra között megejteni, órákkal a lefekvés tervezett ideje előtt. Így alvásunkat sem zavarja a telt gyomor, és kisebb a zsírlerakódás esélye is.

Az életmódváltás egyik legfontosabb része a rendszeres testmozgás beiktatása, napi fél-egy óra, de legalább heti háromszor egy óra feltétlenül szükséges egészségünk megőrzése céljából. Nem kell nagyon megerőltető sportot választani, a lényeg, hogy élvezzük a mozgást. Ha van kedvünk és módunk, próbáljunk ki minél több mozgásformát, váltogassuk azokat.

A legegyszerűbb (és ingyen van) a rendszeres, tempós séta, esetleg futás, túrázás. Ha csak néhány megállót gyalog megyünk, vagy lift helyett néhány emeletet lépcsőzünk, már sokat tettünk az egészségünkért. Az úszás, kerékpározás ízületkímélő, könnyen elsajátítható, sok örömet okozó sportok.

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

A Baptista Szeretetszolgálat E.J.SZ által megvalósított projekt.

Felnőttképző szervezet: Országos Tranzitfoglalkoztatási Egyesület

Felnőttképzési nyilvántartási szám: **00015-2009**

Intézményakkreditációs lajstromszám: **AL-2222**

Programakkreditációs lajstromszám: **PL-5673**

4025 Debrecen, Simonffy utca 54.

Tel/fax: +36 52/474-127

e-mail: baptistatamop@gmail.com

Olcsó ételek receptje:

Lencsefőzelék

Hozzávalók:

- 25 dkg lencse
- 1 kis fej vöröshagyma
- 1 evőkanál só
- 1 babérlevél
- fél dl étolaj
- 2 púpos evőkanál liszt
- 1 csapott evőkanál paprika
- 2-3 dl tej
- 1 púpos evőkanál tejföl
- 1-2 csepp ecet
- csipet só
- bors

Elkészítés:

A lencsét 6-8 órával a főzés előtt áztassuk be. Öntsük le a levét és tegyük egy edénybe. A hagymát kockázzuk fel és keverjük a lencséhez. Öntsük fel annyi vízzel, hogy kb. 2 ujjnyira ellepje. Adjuk hozzá az 1 evőkanál sót és a babérlevelet, és főzzük puhára közepes lángon. Főzés közben barnás hab képződik, azt egy kanállal szedjük le. Ha megpuhult, a levét majdnem teljesen öntsük le és pótoljuk a tejjel. (Így nem fog puffasztani!) Készítsük el a rántást (olaj, liszt, paprika), majd adjuk hozzá. Közepes lángon kevergessük, amíg elkezd rotyogni és kellően besűrűsödik. Ha hígabban szeretjük, adhatunk hozzá még tejet.

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

A Baptista Szeretetszolgálat E.J.SZ által megvalósított projekt.

Felnőttképző szervezet: Országos Tranzitfoglalkoztatási Egyesület

Felnőttképzési nyilvántartási szám: **00015-2009**

Intézményakkreditációs lajstromszám: **AL-2222**

Programakkreditációs lajstromszám: **PL-5673**

4025 Debrecen, Simonffy utca 54.

Tel/fax: +36 52/474-127

e-mail: baptistatamop@gmail.com

Ha elégedettek vagyunk a sűrűségével, adjuk hozzá a tejfölt és az ecetet. Sóval és borssal ízlés szerint ízesíthető.

Összefoglalás:

Egészségünk megőrzése érdekében érdemes kialakítani egy olyan életmódot, mely mozgásban gazdag, így nem kell költséges (és általában eredménytelen) diétához folyamodnunk.

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

A Baptista Szeretetszolgálat E.J.SZ által megvalósított projekt.

Felnőttképző szervezet: Országos Tranzitfoglalkoztatási Egyesület

Felnőttképzési nyilvántartási szám: **00015-2009**

Intézményakkreditációs lajstromszám: **AL-2222**

Programakkreditációs lajstromszám: **PL-5673**

4025 Debrecen, Simonffy utca 54.

Tel/fax: +36 52/474-127

e-mail: baptistatamop@gmail.com

6. Ételallergia

Ráhangelődés:

„Az állattartás csökkenti a szőrallergia kockázatát”

Egyes szülők óvják gyermeküket az állatokkal történő érintkezéstől, félve, hogy az növeli a szőrallergia kialakulásának kockázatát. Amerikai orvosok most bebizonyították, hogy egy esetleges allergia kisebb, vagy legfeljebb ugyanakkora eséllyel alakul ki az állatokkal együtt felnövő gyerekeknél, mint azoknál, akiknek nincs házi kedvencük.

Ganesa Wegienka, a detroiti Henry Ford Kórház orvosa a georgiai orvosegyetem kutatóival együttműködve egy nagyszabású, hosszú távú tanulmány adatait használta fel a kutatáshoz. A Detroit Childhood Allergy Study elnevezésű vizsgálatban 1987 és 1989 között született gyerekek vettek részt, akiknek egészségi állapotát és életkörülményeit évente rögzítették.

A tanulmányból kiderült, mikor, mennyi ideig volt olyan kutyájuk vagy macskájuk a gyerekeknek, amelyik ideje több mint felét a házban töltötte. 18 éves korában összesen 565 résztvevőtől vettek vért, amelyben a kutatók kutya- illetve macskaallergiára utaló antitesteket kerestek.

A vizsgálat legfőbb eredménye, hogy a háztartásban tartott kutyával illetve macskával felnövő gyerekek nem lesznek gyakrabban allergiások az állatokra, mint a háziállatok nélkül élő társaik. Ezen kívül megmutatkozott a születést követő idő fontossága az immunrendszer szempontjából. Azok a gyerekek, akik első életévükben egy fedél alatt éltek egy macskával, később feleakkora eséllyel lettek allergiások a macskaszőrre, mint cica nélkül cseperedő kortársaik.

A kutyákkal való kapcsolat meglepő módon csak a fiúk egészségének javára válik. Ha első életévükben volt kapcsolatuk kutyákkal, később ők is csak feleannyiszor lettek allergiások a kutyaszőrre. A lányoknál

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

A Baptista Szeretetszolgálat E.J.SZ által megvalósított projekt.

Felnőttképző szervezet: Országos Tranzitfoglalkoztatási Egyesület

Felnőttképzési nyilvántartási szám: **00015-2009**

Intézményakkreditációs lajstromszám: **AL-2222**

Programakkreditációs lajstromszám: **PL-5673**

4025 Debrecen, Simonffy utca 54.

Tel/fax: +36 52/474-127

e-mail: baptistatamop@gmail.com

ez esetben nem számított a korai együttélés. A kutatók szerint ennek talán a nemek közti eltérő bánásmód lehet az oka.”

http://index.hu/tudomany/2011/06/15/az_allattartas_csokkenti_a_szorallergia_kockazatat/2011. november 10.

Fogalmak:

Allergia: Az allergia az immunrendszer egy túlzott reakciója olyan anyagokra, melyek normális körülmények között semmilyen választ nem váltanak ki a szervezet részéről. Az ilyen anyagokat allergéneknek nevezzük, ilyenek például a pollen, állati szőrök, atka, penészspórák, különböző állatok mérgei, mikroorganizmusok, élelmiszerek, gyógyszerek, vegyszerek, nehézfémek stb.

Feladat: Kérdezzük meg, a csoport tagjait, hogy találkoztak-e már az allergia valamilyen formájával, s az milyen életmódbeli nehézséget okozott?

Tananyag

Bár sok ember rosszul bír bizonyos ételeket, a valódi ételallergia (amely az immunrendszer túlérzékenységét jelenti bizonyos anyagokra) nem olyan gyakori, mint ahogy azt gondolnánk.

Az ételallergiások száma folyamatosan nő, a felnőttek körülbelül 2 százaléka, a gyermekek körülbelül 6 százaléka valódi ételallergiás. Sok embernek van viszont intoleranciája (elviselési képtelenség, amelyhez az immunrendszernek nincs köze) bizonyos ételek iránt, amely kellemetlen tünetek kialakulását jelenti az adott étel fogyasztása után.

Az ételallergiát (étel-túlérzékenységet) azért fontos elkülöníteni az étel-intoleranciától, mert az ételallergia veszélyesebb, akár halálhoz is vezethet. Az ételallergiát és az intoleranciát nem mindig könnyű felismerni

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

A Baptista Szeretetszolgálat E.J.SZ által megvalósított projekt.

Felnőttképző szervezet: Országos Tranzitfoglalkoztatási Egyesület

Felnőttképzési nyilvántartási szám: **00015-2009**

Intézményakkreditációs lajstromszám: **AL-2222**

Programakkreditációs lajstromszám: **PL-5673**

4025 Debrecen, Simonffy utca 54.

Tel/fax: +36 52/474-127

e-mail: baptistatamop@gmail.com

és elkülöníteni, de ha gondolnak rá, megfelelő vizsgálatok segítségével egyértelműen felállítható (vagy kizárható) a diagnózis, ezáltal lehetőség nyílik a hatékony megelőzésre.

Bár sok ember rosszul bír bizonyos ételeket, a valódi ételallergia (amely az immunrendszer túlérzékenységét jelenti bizonyos anyagokra) nem olyan gyakori, mint ahogy azt gondolnánk.

Megnőhet az esélye az ételallergiára, ha az allergiás megbetegedések (szénanátha, asztma vagy ekcéma) gyakoriak a családban. Az a gyerek, akinél az egyik szülő allergiás, 50 százalékos valószínűséggel fog allergiában szenvedni. Ha mind a két szülő allergiás, akkor 70 százalék az allergia kialakulásának valószínűsége.

Ételallergia leggyakrabban gyerekkorban, különösen csecsemőknél és kisdedeknél (tipegők) jelentkezik. A kor előrehaladtával az emésztőrendszer beérik, és egyre kevésbé szívódnak fel olyan anyagok, amelyek allergiát hozhatnak létre. A gyerekek általában kinövik a tej, szója, búza illetve tojás allergiájukat.

Milyen tünetekkel jár az ételallergia?

Az allergiás reakció lehet kellemetlen, de veszélytelen, bizonyos esetekben azonban életveszélyes is. Az ételallergia tünetei általában az adott étel elfogyasztását követően néhány perccel vagy néhány órával alakulnak ki. A valódi ételallergia leggyakoribb tünetei az alábbiak, amit befolyásol az ételallergia típusa is:

- a száj zsibbadása;
- a bőr viszketése;
- csalánkiütés - gyorsan kialakuló, helyüket (több óra alatt) változtató, nyomásra elhalványuló, kiemelkedés nélküli piros foltok a bőrön;
- az ajkak, az arc, a nyelv és a torok, vagy akár a test egyéb részeinek megduzzadása;

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

A Baptista Szeretetszolgálat E.J.SZ által megvalósított projekt.

Felnőttképző szervezet: Országos Tranzitfoglalkoztatási Egyesület

Felnőttképzési nyilvántartási szám: **00015-2009**

Intézményakkreditációs lajstromszám: **AL-2222**

Programakkreditációs lajstromszám: **PL-5673**

4025 Debrecen, Simonffy utca 54.

Tel/fax: +36 52/474-127

e-mail: baptistatamop@gmail.com

- ziháló légzés, az orr nyálkahártya megduzzadása, súlyos esetben légzési nehezítettség;
- hasi fájdalom, hasmenés, émelygés, hányás;
- szédülés, ájulás;
- ekcéma - lassan kialakuló, helyét nem (vagy alig) változtató, durva felszínű bőrmegvastagodás, amely általában ott alakul ki, ahol a bőr az allergiát okozó anyaggal kapcsolatba került.

Az allergia súlyos megjelenési formája az úgynevezett *anafilaxia*, amely életveszélyes tünetekkel jár és azonnali orvosi ellátást igényel! Az anafilaxia tünetei az alábbiak:

- a légutak szűkülete, ide értve a torok duzzanatát (gombócérzést a torokban) és a hörgők, hörgőcskék összehúzódását, ami megnehezíti a légzést;
- vérnyomáscsökkenés (általános értágulat miatt), ami először gyengeséget, szédülést, súlyos esetben eszméletvesztést, esetleg halált okoz (keringési sokk);
- gyors pulzus (a szervezet válasza az értágulatra, ellensúlyozandó annak vérnyomáscsökkentő hatását).

Mi vezet az ételallergiához?

A valódi ételallergiában az immunrendszer egyes élelmiszerek bizonyos alkotóit célszerűtlenül ("tévedésből") káros anyagnak tartja és védekezik ellenük. Ezekkel szemben termelődhetnek "E" típusú antitestek (IgE), de antitestet nem termelő immunsejtek is működhetnek célszerűtlenül.

Ha az IgE antitestek találkoznak az allergiát kiváltó anyaggal, hozzájuk kötődnek, és ez a komplex más immunrendszeri sejtekből (hízósejtek) hisztamin kibocsátását váltja ki. Döntően a hisztamin felelős a csalánkiütésért, a viszketésért, a légutak szűkületéért, a hasi fájdalomért és hasmenésért, a vérnyomásesésért és annak következményeiért (gyengeségérzet, szívdobogásérzet, szopora pulzus,

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

A Baptista Szeretetszolgálat E.J.SZ által megvalósított projekt.

Felnőttképző szervezet: Országos Tranzitfoglalkoztatási Egyesület

Felnőttképzési nyilvántartási szám: **00015-2009**

Intézményakkreditációs lajstromszám: **AL-2222**

Programakkreditációs lajstromszám: **PL-5673**

4025 Debrecen, Simonffy utca 54.

Tel/fax: +36 52/474-127

e-mail: baptistatamop@gmail.com

ájulás). A hisztamin orrfolyást és könnyezést is okozhat, de ezek inkább a pollenallergiára jellemzőek.

Az ételallergiák döntő többségét bizonyos fehérjék váltják ki. Az allergiát leggyakrabban okozó élelmiszerek a következők:

- tojás,
- hal,
- rákfélék,
- olajos magvak (például a dió, a földimogyoró és a török mogyoró).

Gyerekeknél a fentiekhez társulhatnak még a következők:

- tehéntej;
- eper, málna;
- búza;
- szójabab.

A csokoládé, amit korábban gyakran hoztak gyanúba, csak ritkán allergizál.

Az étel-intolerancia - szemben az ételallergiával - nem az immunrendszer válasza, hanem inkább az emésztőrendszeré. Étél-intolerancia akkor fordul elő, ha egy étel valamely összetevője irritálja a beteg emésztőrendszerét, vagy az képtelen az összetevőt megemészteni. A leggyakoribb étel-intolerancia a laktóz-intolerancia. Laktóz található a tejben és számos mindennapi táplálékunkban.

Milyen gyakori az ételallergia és -intolerancia?

Az ételallergia a felnőttek kb. 1%-át, a gyermekek 7%-át érinti. A gyermekek ételallergiája felnőttkorra sokszor visszahúzódik. Az étel-intolerancia ennél sokkal gyakoribb. Szinte nincs olyan ember, aki élete

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

A Baptista Szeretetszolgálat E.J.SZ által megvalósított projekt.

Felnőttképző szervezet: Országos Tranzitfoglalkoztatási Egyesület

Felnőttképzési nyilvántartási szám: **00015-2009**

Intézményakkreditációs lajstromszám: **AL-2222**

Programakkreditációs lajstromszám: **PL-5673**

4025 Debrecen, Simonffy utca 54.

Tel/fax: +36 52/474-127

e-mail: baptistatamop@gmail.com

során legalább egyszer ne reagálna kellemetlenül valamely elfogyasztott ételre. Számos ember azonban kifejezetten bizonyos ételekkel szemben érzékeny. A leggyakoribb a laktóz-intolerancia, amely a népesség kb. 10%-át érinti.

Mi okozza az étel-allergiát és - intoleranciát?

Az ételallergia oka az étel valamely összetevőjével - legtöbbször fehérje - szemben kialakuló immunrendszeri érzékenység. Előfordulásához a tüneteket megelőzően legalább egyszer már találkoznia kellett a szervezetnek a kérdéses kémiai anyaggal. Legelső alkalommal, amikor az ember elfogyasztja a problémát okozó anyagot, a szervezet veszélyesként ismeri fel. A veszély-helyzet aktiválja az immunrendszert, mely eredménye többek között IgE ellenanyag termelése. Amennyiben az ételt újra elfogyasztjuk, az nagy mennyiségű, előre legyártott IgE ellenanyagokat és más kémiai vegyületeket (pl. hisztamin) szabadít fel. A szervezet reakciójának a célja eliminálni a veszélyesként felismert anyagot a szervezetből. A felszabadult hisztamin tüneteket okozhat a bélrendszerben, a légzőrendszerben, a bőrön és a szív-érrendszerben.

Az immunválasz eredménye az allergiás tünetek megjelenése. A tünetek fajtája attól függ, hol szabadul fel nagyobb mennyiségű hisztamin a szervezetben. Ha az orr-garat részen, akkor az orrviszketéssel, orrdugulással, orrfolyással, garatviszketéssel, gégeödémával járhat. Ha a bőrön, úgy csalánkiütés, ekcéma jelentkezik. Ha a gyomor-bélrendszerben, akkor hasi fájdalom, hasi görcsök, hasmenés hányás lehet az eredménye. Sokszor azonban a tünetek keverve jelentkeznek egyszerre több szervben is. Az ételallergia sokszor családon belüli halmozódást mutat, ami az öröklődési lehetőséget veti fel.

Az étel-intolerancia hátterében igen sok tényező szerepelhet. Számos intoleranciát - pl. a laktóz-érzékenységet - az adott ételt (laktózt) lebontó enzim hiányzik az illető szervezetéből. Ekkor a lebontatlan anyagot legtöbbször a vastagbélben élő normális bélflóra baktériumai bontják le. Ez pedig gáztermelődéshez, elégtelen folyadékfelszíváshoz, következményes hasmenéshez, felfúvódáshoz vezet.

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

A Baptista Szeretetszolgálat E.J.SZ által megvalósított projekt.

Felnőttképző szervezet: Országos Tranzitfoglalkoztatási Egyesület

Felnőttképzési nyilvántartási szám: **00015-2009**

Intézményakkreditációs lajstromszám: **AL-2222**

Programakkreditációs lajstromszám: **PL-5673**

4025 Debrecen, Simonffy utca 54.

Tel/fax: +36 52/474-127

e-mail: baptistatamop@gmail.com

Igen gyakori, hogy ételekhez mesterségesen hozzáadott adalékanyagokat nem szeret a bélrendszerünk. Ezek lehetnek glutamátok, színezékanyagok, tartósítószer, stb.

A szulfitek szintén sok embernél okoznak intoleranciát. Szulfitek találhatóak természetes formában a vörösborban, de felhasználják őket mesterségesen is, pl. gombanövekedést megelőző szerként.

Másik nagy csoport a szalicilátok, mely természetes formában megtalálhatóak sok gyümölcsben, zöldségekben,ogyoróban, kávéban, gyümölcslevegekben, sörben, borban. Az aszpirin szintén a szalicilátok egyik képviselője. Az arra érzékeny betegekben a szalicilátok fogyasztása tüneteket eredményezhet.

Mi az étel-allergia és intolerancia közötti különbség?

Az étel-allergia tünetei megjelennek minden egyes alkalommal, bármilyen kevés adag elfogyasztása után. Másik oldalon az étel-intolerancia tüneteinek megjelenése dózis-függő. Az ebben szenvedők tüneteik addig nem jelennek meg, amíg a kérdéses ételből nem fogyasztanak nagyobb mennyiséget, vagy nem eszik azt nagy gyakorisággal. Például a laktóz intoleranciás betegek általában minden további nélkül meihatnak egy kis pohár tejet, vagy fogyaszthatják a kávé tejszínhabbal. Tüneteik mindössze akkor jelentkeznek, ha több pohár tejet isznak egyszerre, vagy gyakran egymás után.

Az étel-allergia és -intolerancia különbözik továbbá az étel-mérgezésről. Az étel-intolerancia kezelésének lényege, hogy a kérdéses ételt kerüljük el, vagy legfeljebb igen kis adagban fogyasszuk. Természetesen a megjelenő tüneteket tünetileg súlyosságuk szerint kezelni szükséges.

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

A Baptista Szeretetszolgálat E.J.SZ által megvalósított projekt.

Felnőttképző szervezet: Országos Tranzitfoglalkoztatási Egyesület

Felnőttképzési nyilvántartási szám: **00015-2009**

Intézményakkreditációs lajstromszám: **AL-2222**

Programakkreditációs lajstromszám: **PL-5673**

4025 Debrecen, Simonffy utca 54.

Tel/fax: +36 52/474-127

e-mail: baptistatamop@gmail.com

Olcsó ételek receptje:

Laktózmentes parajpüré

Hozzávalók:

- 40-50 dkg fagyasztott paraj
- 1 szál fehérrépa
- fokhagyma
- só
- fehérbors
- ételízesítő
- olívaolaj
- 2 evőkanál zabpehelyliszt
- 2 dl rizstej

Elkészítés:

A felmelegített olívaolajban megfuttatunk 2-3 cikk zúzott fokhagymát. Borsozzuk, hozzáadjuk az előzőleg kiolvasztott parajt, belereszeljük a petrezselyemgyökeret. Kb. 15 perc főzés után hozzákeverjük a zabliszt és a rizsital keverékét. Újabb 15 perc elteltével tálalhatjuk.

Megjegyzés: Glutén érzékenység esetén a zabliszt kiváltható csicseriborsó- vagy rizsliszttel, így többféle diéta esetén is fogyasztható.

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

A Baptista Szeretetszolgálat E.J.SZ által megvalósított projekt.

Felnőttképző szervezet: Országos Tranzitfoglalkoztatási Egyesület

Felnőttképzési nyilvántartási szám: **00015-2009**

Intézményakkreditációs lajstromszám: **AL-2222**

Programakkreditációs lajstromszám: **PL-5673**

4025 Debrecen, Simonffy utca 54.

Tel/fax: +36 52/474-127

e-mail: baptistatamop@gmail.com

Összefoglalás:

Az étel allergia nagymértékben meg tudja határozni egy család életét. Bizonyos tápanyagok kötelező mellőzése nehezzé és költségessé tudja tenni a közös étkezéseket. Ezért is kell pontos információkkal rendelkezünk az allergia és étel-intolerancia természetét illetően.

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

A Baptista Szeretetszolgálat E.J.SZ által megvalósított projekt.

Felnőttképző szervezet: Országos Tranzitfoglalkoztatási Egyesület

Felnőttképzési nyilvántartási szám: **00015-2009**

Intézményakkreditációs lajstromszám: **AL-2222**

Programakkreditációs lajstromszám: **PL-5673**

4025 Debrecen, Simonffy utca 54.

Tel/fax: +36 52/474-127

e-mail: baptistatamop@gmail.com

Melléklet

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

A Baptista Szeretetszolgálat E.J.SZ által megvalósított projekt.

Felnőttképző szervezet: Országos Tranzitfoglalkoztatási Egyesület

Felnőttképzési nyilvántartási szám: **00015-2009**

Intézményakkreditációs lajstromszám: **AL-2222**

Programakkreditációs lajstromszám: **PL-5673**

4025 Debrecen, Simonffy utca 54.

Tel/fax: +36 52/474-127

e-mail: baptistatamop@gmail.com

1. alkalom

Bemutatkozás

Háztartási praktikák

Vásárlási szokások

Marcipán kocka készítése

Hozzávalók: 1 kg darált keksz, 1 margarin, 2 dl forralt tej, 40 dkg porcukor, 2 kanál kakaó, 2 rum aroma, 2 mandula aroma, 1 étcsokis tortabevonó

Elkészítés: A darált kekszet, a margarint, a tejet és a cukrot jól összedolgozzuk, majd a masszát kettéválasztjuk. Az egyik felébe a kakaót és a rumaromát, a másik felébe a mandula aromát keverjük. Két rétegben kinyújtjuk és egymásra fektetjük. A tetejére csoki máz kerül.

Nagyon egyszerű, könnyen elkészíthető finomság.

Sós sütemények leveles tésztából

A fagyasztott leveles tésztát felengedjük, kinyújtjuk, megkenjük sós tojássárgájával. Megszórhatjuk reszelt sajttal, szezámmaggal, napraforgómaggal, lenmaggal, stb.

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

A Baptista Szeretetszolgálat E.J.SZ által megvalósított projekt.

Felnőttképző szervezet: Országos Tranzitfoglalkoztatási Egyesület

Felnőttképzési nyilvántartási szám: **00015-2009**

Intézményakkreditációs lajstromszám: **AL-2222**

Programakkreditációs lajstromszám: **PL-5673**

4025 Debrecen, Simonffy utca 54.

Tel/fax: +36 52/474-127

e-mail: baptistatamop@gmail.com

2. nap

Pénzkezelés, megtakarítás, spórolási lehetőségek

Heti élelmiszervásárlási szükségletek

Palócleves

Hozzávalók: 60 dkg hús, 1 nagy fej vöröshagyma, 1 gerezd fokhagyma, 40 dkg zöldbab, 2 burgonya, 1 csokor petrezselyem/kapor, 3 evőkanál olaj, 1 kávéskanál piros paprika, 1 mokkáskanál őrölt kömény, 1 babérlevél, 1 evőkanál liszt, 2 dl tejföl

Elkészítés: A húst megmossuk és kockára vágjuk. A hagymát, a fokhagymát megtisztítjuk, apróra vágjuk. A zöldbabot megtisztítjuk, 2-3 cm-es darabkákra felaprítjuk, megmossuk. A burgonyát megtisztítjuk, megmossuk és kockára vágjuk. A petrezselymet vagy kaprot megmossuk és felaprítjuk. Az olajat fazékban felforrósítjuk, beletesszük a hagymát, és üvegesre pároljuk. Hozzá tesszük a kockára vágott húst, rövid ideig pirítjuk, megszórjuk piros paprikával, hozzáadjuk a fokhagymát, megsózzuk, borsozzuk, meghintjük az őrölt köménnyel, beletesszük a babérlevelet, felöntjük kb. 1 és fél liter vízzel, és lefedve félpuhára főzzük. A félig megpuhult húshoz hozzáadjuk a burgonyát, zöldbabot, ismét lefedjük, és puhára főzzük. A tejfölt simára keverjük a liszttel, behabarjuk vele a levest, és kb. 5 percig forraljuk. Petrezselyemmel vagy kapporral megszórva, forrón tálaljuk.

Sörkifli

Hozzávalók: 50 dkg liszt, 3 dl tej, 5 dkg élesztő, 1 tojás + 1 a kenéshez, 2-3 evőkanál tejföl, 1 csapott evőkanál só, 1 evőkanál cukor, 1,5 dl olaj, olvasztott vaj. A tetejére: szezámmag, köménymag, sajt.

Elkészítés: A lisztet egy tálba szitáljuk. A tejet és a tejfölt elkeverjük, együtt meglangyosítjuk, majd hozzáadjuk a cukrot, és belemorzsoljuk az élesztőt. Felfuttatjuk. A liszthez hozzáadjuk a tejes keveréket, a tojást, a sót és az olajat, jól bedagasztjuk. Rugalmas, könnyű tésztát kapunk. Ha ragad, akkor még egy kis lisztet adunk hozzá. 1 órán át kelesztjük. Átgúrjuk, majd 4 cipóra osztjuk, ezeket kb. 0,5 cm vastag kerek lappá nyújtjuk, majd 8 cikkre vágjuk (lehet többre is, ha kisebb kifliket szeretnénk). Megkenjük olvasztott

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

A Baptista Szeretetszolgálat E.J.SZ által megvalósított projekt.

Felnőttképző szervezet: Országos Tranzitfoglalkoztatási Egyesület

Felnőttképzési nyilvántartási szám: **00015-2009**

Intézményakkreditációs lajstromszám: **AL-2222**

Programakkreditációs lajstromszám: **PL-5673**

4025 Debrecen, Simonffy utca 54.

Tel/fax: +36 52/474-127

e-mail: baptistatamop@gmail.com

vajjal, majd a szélesebb vége felől feltekerjük. Sütőpapírral bélelt tepsibe helyezük, 10-15 percig kelesztjük még. Megkenjük a felvert tojással, és ízlés szerint megszórjuk szezámmaggal, sajttal, stb. 200 fokon aranybarnára sütjük.

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

A Baptista Szeretetszolgálat E.J.SZ által megvalósított projekt.

Felnőttképző szervezet: Országos Tranzitfoglalkoztatási Egyesület

Felnőttképzési nyilvántartási szám: **00015-2009**

Intézményakkreditációs lajstromszám: **AL-2222**

Programakkreditációs lajstromszám: **PL-5673**

4025 Debrecen, Simonffy utca 54.

Tel/fax: +36 52/474-127

e-mail: baptistatamop@gmail.com

3. nap

Elengedhetetlen heti, havi kiadások, költségvetés készítése

Töltött paprika

Hozzávalók: 0,5 kg zsíros darált sertéslapocka, 2 tojás, 1 fej vöröshagyma, 2-3 gerezd fokhagyma, 2 dl pohárban mért rizs, 3 evőkanál sertézsír, ételízesítő, őrölt bors, pirospaprika, 6-8 közepes TV-paprika. *A paradicsommártásához:* 5 dl házi paradicsomlé, 2 evőkanál sertézsír, 2 evőkanál liszt, 2 teáskanál pirospaprika, 2 dl víz, 1,5 evőkanál cukor, zellerlevél

Elkészítés: A rizst kevés vízzel és sóval előpároljuk. A darált húst tálba tesszük, ráütjük a tojásokat. Beleszórjuk az apróra vágott vöröshagymát, fokhagymát, a leszűrt rizst és ízlés szerint a fűszereket és jól összekeverjük. A paprikákat kicsumázzuk. A hús egy részét paprikába töltve, a másik részét sima gombócként készítjük el! Nagyobb lábosban ételízesítős vizet forralunk, annyit, hogy a paprikákat és a gombócokat majd meg tudjuk benne főzni. Amikor a víz már forr, beletesszük a megtöltött paprikákat és gombócokat. Kb. 30 perc alatt készre főzzük. Az olajból és a lisztből közepes sűrű rántást készítünk. A tűzről levéve belekeverjük a paradicsomlevet és/vagy pürét, kevés vízzel felöntjük. Ezt a paradicsomos rántást a már megfőtt paprikák levéhez keverjük, enyhén megcukrozzuk, zellerlevéllel ízesítjük és pár percig lassú tűzön átforraljuk.

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

A Baptista Szeretetszolgálat E.J.SZ által megvalósított projekt.

Felnőttképző szervezet: Országos Tranzitfoglalkoztatási Egyesület

Felnőttképzési nyilvántartási szám: **00015-2009**

Intézményakkreditációs lajstromszám: **AL-2222**

Programakkreditációs lajstromszám: **PL-5673**

4025 Debrecen, Simonffy utca 54.

Tel/fax: +36 52/474-127

e-mail: baptistatamop@gmail.com

4. nap

Magyaros, hagyományos ételek

Kenyérlángos

Hozzávalók a tésztához: 50 dkg finomliszt, 3 közepes burgonya, 2,5 dkg élesztő, 2,5 dl langyos víz, 1 kk. cukor, só

A tetejére: 2 dl tejföl, 3 gerezd fokhagyma, zúzva, 3 fej lilahagyma, 20 dkg reszelt sajt, 30-40 dkg húsos szalonna (főtt császárszalonna a legjobb).

Elkészítés: A krumplit meghámozzuk, felkockázzuk, és sós vízben megfőzzük. Az élesztőt feloldjuk a 2,5 dl langyos, cukros vízben. Ha kész a krumpli, akkor a vizet leöntjük róla és áttörjük. Az élesztős vízzel a liszthez keverjük. Ízlés szerint sózzuk. A tésztát jól kidolgozzuk. Kb. 1 órát langyos helyen kelesztjük. Ha megkelt, tűzhely méretű tepsibe tesszük és szétnyomkodjuk, hogy mindenhová azonos vastagságú tészta jusson. Tetejét villával egy kicsit megszurkáljuk. Előmelegített (175 fokok/ gáz 7-es fokozat) sütőben elősütjük. (A teteje szilárd legyen.) Kb. 5 perc múlva kivesszük a sütőből és a tetejét megkenjük a fokhagymás tejjel. Rátesszük a felkockázott szalonnát és a felkarikázott lilahagymát. A tetejét megszórjuk reszelt sajttal. Kb. még 10-15 percig sütjük. (Amíg a sajt meg nem barnul egy kicsit).

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

A Baptista Szeretetszolgálat E.J.SZ által megvalósított projekt.

Felnőttképző szervezet: Országos Tranzitfoglalkoztatási Egyesület

Felnőttképzési nyilvántartási szám: **00015-2009**

Intézményakkreditációs lajstromszám: **AL-2222**

Programakkreditációs lajstromszám: **PL-5673**

4025 Debrecen, Simonffy utca 54.

Tel/fax: +36 52/474-127

e-mail: baptistatamop@gmail.com

5. nap

Egészséges életmód

Székelykáposzta

Hozzávalók a pörkölthöz: 70 dkg sertés apróhús, 6 evőkanál étolaj, 1,5 fej vöröshagyma, 2 gerezd fokhagyma, 1 kg savanyú káposzta, 3 dl víz, 0,5 teáskanál őrölt köménymag, 2 teáskanál fűszerpaprika, só. A habaráshoz: 350 ml tejföl, 30 g búzaliszt

Elkészítés: A sertéshúst kockákra vágjuk, megtisztítjuk az inaktól, hárttyáktól. A hagymákat megtisztítjuk, és finomra aprítjuk, felhevített olajon üvegesre pirítjuk. Rátesszük a kockára vágott húst, ízlés szerint sózzuk, borsozzuk, hozzáadjuk a pirospaprikát, és párolás közben hozzáadjuk a fokhagymát, valamint az őrölt köményt is. A pörköltet felöntjük vízzel, és fedő alatt félpuhára pároljuk – kb. 40 perc-. A savanyú káposztát jó alaposan átmoszuk, a pörkölthöz adjuk. Lefedve, lassan készre pároljuk, ha szükséges után ízesítjük sóval. Elkészítjük a habarást. A habaráshoz a tejfölt, a lisztet habverővel simára keverjük, a pörkölt levéből egy merőkanállal hozzákeverünk a tejfökhöz - hőkiegyenlítjük. Ha ez kész, folyamatos keverés mellett, vékony sugárban adjuk a habarást a húshoz. Ezután folyamatos kevergetés mellett, még egyszer felfőzzük az ételt. Tálaláskor ügyeljünk, hogy a káposzta és a hús arányosan legyen elosztva, majd tejföllel és fűszerpaprikával díszítve tálaljuk.

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

A Baptista Szeretetszolgálat E.J.SZ által megvalósított projekt.

Felnőttképző szervezet: Országos Tranzitfoglalkoztatási Egyesület

Felnőttképzési nyilvántartási szám: **00015-2009**

Intézményakkreditációs lajstromszám: **AL-2222**

Programakkreditációs lajstromszám: **PL-5673**

4025 Debrecen, Simonffy utca 54.

Tel/fax: +36 52/474-127

e-mail: baptistatamop@gmail.com

6. nap

Olcsó egyszerű ételek

Serpenyős burgonya

Hozzávalók: 1,5 kg burgonya, 15 dkg parasztkolbász, 2 fej vöröshagyma, 1 gerezd fokhagyma, 1 zöldpaprika, 1 paradicsom, 5 evőkanál olaj, 1 evőkanál pirospaprika, 1 kávéskanál őrölt kömény, 1 dl tejföl.

Elkészítés: A burgonyát meghámozzuk, feldaraboljuk. A kolbászt pár pillanatra vízbe mártjuk, - így könnyebben lehúzzuk a bőrét, - majd felkarikázzuk. A hagymát, a fokhagymát megtisztítjuk, apróra vágjuk. A zöldpaprikát megmossuk, kicsumázzuk és szeletekre vágjuk. A paradicsomot pár pillanatra szűrőkanállal forró vízbe mártjuk, lehúzzuk a héját, és cikkekre vágjuk. Lábasban felforrósítjuk az olajat, beletesszük a hagymát, aransárgára pirítjuk, hozzáadjuk a kolbászt, a fokhagymát, a pirospaprikát, az őrölt köményt, kevés vízzel felöntjük, és elkeverjük. Hozzáadjuk az újburgonyát, a zöldpaprikát, a paradicsomot, megsózzuk, lefedjük, és lassú tűzön kb. 30 perc alatt puhára főzzük. Tálaláskor a tetejére kevés tejfölt teszünk.

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

A Baptista Szeretetszolgálat E.J.SZ által megvalósított projekt.

Felnőttképző szervezet: Országos Tranzitfoglalkoztatási Egyesület

Felnőttképzési nyilvántartási szám: **00015-2009**

Intézményakkreditációs lajstromszám: **AL-2222**

Programakkreditációs lajstromszám: **PL-5673**

4025 Debrecen, Simonffy utca 54.

Tel/fax: +36 52/474-127

e-mail: baptistatamop@gmail.com

7. nap

Ünnepi előkészületek, Mikulás

Mézeskalács készítés

Hozzávalók: 25 dkg méz, 5 dkg vaj, 3 egész tojás, 10 dkg porcukor, 1 evőkanál fahéj, 1 kávéskanál szegfűszeg, 2 dkg szalakkáli, 70 dkg liszt

Elkészítés: A mézet és a vajat langyosítsd meg. Egy másik edénybe tedd az egész tojásokat, porcukrot és a fűszereket valamint a szalakkálit. Jól dolgozd össze, majd öntsd bele a langyos vajas-mézbe. Újból dolgozd össze és gyúrd bele kézzel 70 dkg sima lisztet. Takard le és pihentesd szobahőmérsékleten 1 napig. Másnap nyújtsd ki kb. 4 mm vékonyra, formázd, majd tedd fóliával bélelt tepsibe. Forró sütőbe süsd mogyoró barnára (4-5 perc). Ha kihűlt, lehet díszíteni. Díszítő cukormáz készítése: 1 tojásfehérjéhez annyi jól átszitált porcukrot adjál, hogy összekavarva igen sűrű anyagot kapj. (Habverővel nem szabad verni!) Kanállal rakj kicsi mennyiséget nejlonzacskóba, a minek sarkára kicsi lyukat vágjál. Úgy rajzolj, mint a ceruzával. Színezheted ételfestékekkel is a cukormázat.

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

A Baptista Szeretetszolgálat E.J.SZ által megvalósított projekt.

Felnőttképző szervezet: Országos Tranzitfoglalkoztatási Egyesület

Felnőttképzési nyilvántartási szám: **00015-2009**

Intézményakkreditációs lajstromszám: **AL-2222**

Programakkreditációs lajstromszám: **PL-5673**

4025 Debrecen, Simonffy utca 54.

Tel/fax: +36 52/474-127

e-mail: baptistatamop@gmail.com

8. nap

Ünnepi előkészületek, ünnepi ételek

Halászlé/Bajai

Hozzávalók: 1,5 kg hal, amelynek $\frac{3}{4}$ -e ponty legyen, 3 nagy fej vöröshagyma, 1 púpozott ek édesnemes örölt pirospaprika, só, 4-5 db erős cseresznyepaprika, gyufatészta

Elkészítés: a halat tisztítsuk meg, és tegyük félre a halikrát és a tejet. Irdaljuk be, szeleteljük fel, majd sózzuk ízlés szerint. *1 órára tegyük félre.* A vöröshagymákat tisztítsuk meg, és vágjuk apró kockákra. Az óra leteltével a bográcsba tegyük bele először a hagymát, majd öntsük fel 2 l vízzel. A levet felforraljuk. Amikor elforrta a habját, beleszórjuk a paprikát. 15-20 perc elteltével tegyük bele a belsőségeket és a csípős cseresznyepaprikát, ezután még 20 perc főzésre van szüksége, majd a halszeleteket további 5-10 percre. Akkor lesz jó, ha kóstolásnál a kanál peremére nem ül ki a paprika. Közben készítsük el a gyufatésztát egy külön fazékban.

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

A Baptista Szeretetszolgálat E.J.SZ által megvalósított projekt.

Felnőttképző szervezet: Országos Tranzitfoglalkoztatási Egyesület

Felnőttképzési nyilvántartási szám: **00015-2009**

Intézményakkreditációs lajstromszám: **AL-2222**

Programakkreditációs lajstromszám: **PL-5673**

4025 Debrecen, Simonffy utca 54.

Tel/fax: +36 52/474-127

e-mail: baptistatamop@gmail.com

9. nap

Vizsga, állófogadás

Franciasaláta

Hozzávalók: 30 dkg zöldborsó, 20 dkg sárgarépakocka, 1 közepes, savanykás alma, 3 kisméretű ecetes uborka. Az *öntethez*: 1 nagy pohár tejföl, 1,5 evőkanál majonéz, 2 teáskanál mustár, 1 kávéskanál cukor, 1 kávéskanál só, 1 teáskanál citromlé

Elkészítés: A zöldségeket megfőzzük. (Ha nem mirelitből készítjük, akkor a répát a főzés után kockázzuk fel.) Amikor az alaposan leszűrt borsó és répa kihűlt, belekeverjük a felaprított nyers almát és ecetes uborkát. Elkészítjük az öntetet: a tejfölt a majonézzal és a mustárral, valamint az ízesítőkkal jól elkeverjük. Ráöntjük a zöldségekre és lazán összekeverjük. Jól lehűtve kínáljuk.

Görög saláta

Hozzávalók: 40 dkg uborka, 40 dkg paradicsom, 10 dkg paprika, 10 dkg lilahagyma, 10 dkg olívbogyó, 2 dl olívaolaj, 2 szál bazsalikom, só, 40 dkg feta sajt.

Elkészítés: Az uborkát megtisztítjuk, és a paprikával, paradicsommal együtt felkockázzuk. A lilahagymát felszeleteljük, és egy tálba összekeverjük a többi zöldséggel. Hozzáadjuk az olívbogyót, olívaolajat, csipet sót és bazsalikomot, majd az egészet óvatosan átforgatjuk. Egy tányérra halmozzuk, a tetejére feta sajtot teszünk. (kockázva, egészben vagy morzsolva)

Fasírt

Hozzávalók: 60 dkg darált hús, 2 tojás, 1 közepes fej vöröshagyma, 2 evőkanál olaj, 2 gerezd fokhagyma, 3 teáskanál pirospaprika, őrölt fekete bors, só, 12 dkg szeletelt fehér kenyér, olaj

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

A Baptista Szeretetszolgálat E.J.SZ által megvalósított projekt.

Felnőttképző szervezet: Országos Tranzitfoglalkoztatási Egyesület

Felnőttképzési nyilvántartási szám: **00015-2009**

Intézményakkreditációs lajstromszám: **AL-2222**

Programakkreditációs lajstromszám: **PL-5673**

4025 Debrecen, Simonffy utca 54.

Tel/fax: +36 52/474-127

e-mail: baptistatamop@gmail.com

Elkészítés: a kenyeret a langyos vízbe áztatjuk, majd jól kicsavarjuk. Közben a finomra vágott vöröshagymát két evőkanálnyi olajon üvegesre dinszteljük. A darált húst tálba tesszük, összekeverjük a kinyomkodott kenyérral, hozzáadjuk a hagymát, és az összes többi hozzávalót. Kézzel jól összedolgozzuk. Megkóstoljuk, ha szükséges, utána fűszerezük. Nedves kézzel 2-3 cm átmérőjű golyókat formálunk. Felforrósított olajban kisütjük. Közben időnként megforgatjuk a fasírtgolyókat, hogy egyenletesen barnuljanak. Konyhai papírtörlővel bélelt tálra szedjük, hogy felitassa a felesleges olajat.

Baconba tekert csirkemáj

Hozzávalók: 9-10 szelet bacon, 9-10 db csirkemáj, bors, fűszerek

Elkészítés: a májakat begöngyöljük a baconnal. (a májakat ízlés szerint lehet fűszerezni)

Csirkecomb-tekercs

Hozzávalók: 8 db filézett csirke felsőcomb, füstölt sajt, aszalt szilva, csirkemáj, só, bacon

Elkészítés: A húst megsózzuk, a csont helyére füstölt sajtot vagy aszalt szilvát vagy csirkemájat teszünk, baconba göngyöljük és megsütjük.