



Egészségtudományi Szakkollégium Tehetség Program 2018/2019-es tanévben

# Különböző nemzetek, vallások életmódja, táplálkozási szokásai

(Főzd meg, kóstold meg! Nemzetek eledele).

*Előadó:*

*Szekeresné Dr. Szabó Szilvia*

2019.04.01-02.

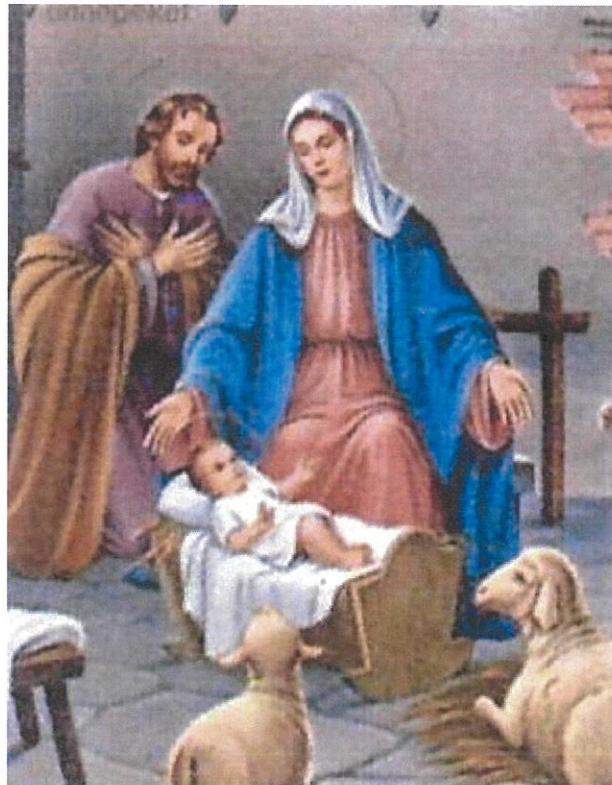
*Helyszínek:*

PTE ETK Pécs, Rét utca 4. - Tankonyha

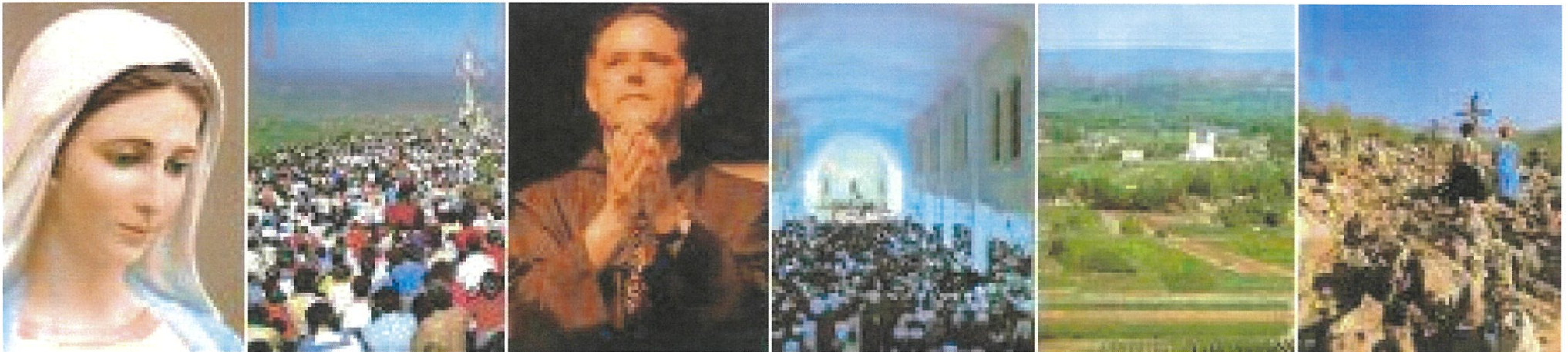
PTE ETK Laterum Kollégium II. emeleti tanuló, Pécs, Hajnóczy utca 27-29.

A RENDEZVÉNYT AZ EMBERI ERŐFORRÁSOK MINISZTERIUMA NEMZETI TEHETSÉG PROGRAMJA  
TÁMOGATTA (NTP-SZKOLL-18-0031).

# Keresztény táplálkozás

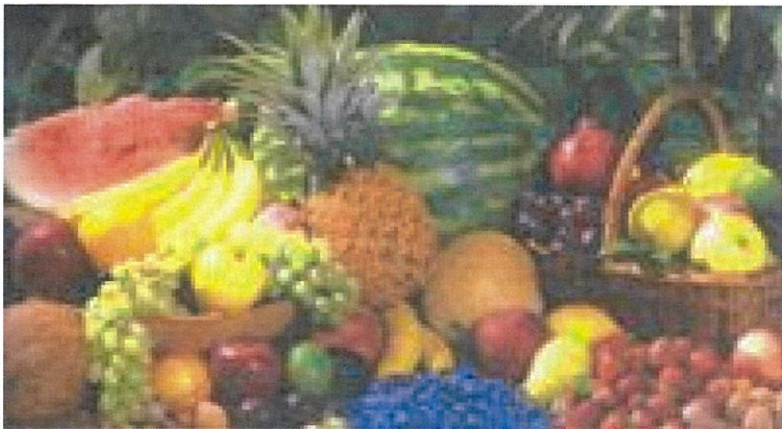


- kifáradás, kedvetlenség, betegségek, nehézségek - okai 60-80 %-ban a helytelen életmód és táplálkozás
- bibliai emberkép: test és lélek egysége
- Biblia: nagyon fontos a test ápolása: egészségügyi, higiéniai és a nemi életre vonatkozó törvények



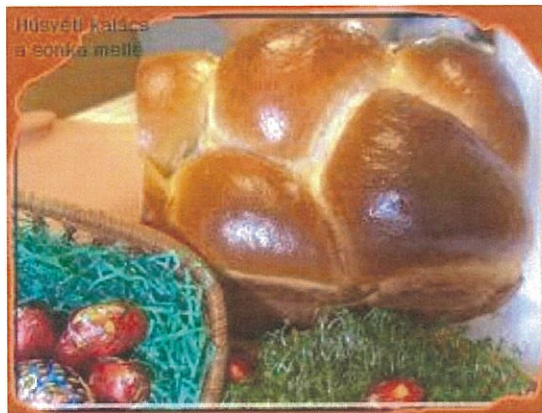
„És mondta Isten: Nektek adok minden maghozó füvet az egész föld színén, és minden fát, amelyen maghozó gyümölcs van; az legyen néktek eledelül. És úgy lőn.”

Mózes I. könyve, 1:29



- **húsvéti ételek:**

- bárány: áldozati állat, Jézus keresztáldozatára emlékeztet
- tojás: az élet és újjászületés archaikus jelképe, piros színe Krisztus vérére emlékeztet
- sonka: a paraszti életből, kiszorította az eredeti bárányt
- kalács



# Böjt

„A böjt a test kiáltása Isten után.”



„A böjt megszenteli a testet, amely a Lélek temploma.”

„Aki nem böjtöl, az egyben annak adja a tanújelét, hogy ő már valami mással töltökezett be, de nem Istennel.”

Anselm Grün: Böjt - Test és Lélek imája

# Iszlám Vallás

- - Legfiatalabb monoteista világvallás
- -Arab fsz., Kr.u. VII. század
- -Jelentése: Isten iránti odaadás
- -Korán
- -Hívek 5 fő kötelessége
- -Mohamed az iszlám vallás alapít
- -Iszlám hit 6 alaptétele



# Iszlám irányzatai

- 1. Szunniták: muszlimok 80%-ka
- 2. Síiták: muszlimok 15%-ka
- A két irányzat különböző hadíszot fogad el hitelesnek, és egymás hagyományait kölcsönösen elutasítják.
- 3. Hárádzsiták: 1-3%
- Második legnagyobb világvallás, 1,2 milliárd ember követi főleg Észak-Afrikában és a Közel-keleten



# Táplálkozási szokások

- Táplálkozási szabályok:
- 1. Engedélyezett étel: halaal
- 2. Vitatott étel: mashbooh
- 3. Tiltott étel: haraam
  - Megengedett állatok levágását előírások szabják meg
  - Szeszesital fogyasztása bűnnek számít
  - Kedvelt ételek: birkahús, baromfi, marha, tengeri halak, sajt, datolya, olajbogyó, olívaolaj, citromlé, joghurt, szezám-mag, paradicsom, padlizsán, tökfélék, burgonya, tea, kávé, fűszerek: korianderlevél, fokhagyma, vöröshagyma, fodormenta, kapor, petrezselyem.
- 



# Ramadán és egyéb ünnepek

- -Kezdet: Iszlám naptár szerint 9.hónap
- -Napkeltétől napnyugtáig nem szabad: táplálkozás, folyadék fogyasztás, fürdés, dohányzás
- -Éjjel nagy energia- és tápanyag-betivel, nagy víztartalmú élelmiszerek, boltok éjszaka tartanak nyitva
- -Napfelkelte előtt bőséges reggeli
- -Vége: 10. hónap első napja, hatalmas lakomával
- -Célja: emberi test és lélek megtisztítása
- -Mentesülés: várandós, szoptató nők, betegek, utazók
- -Családi ünnepek: születés és névadás, körülmetélés, esküvő, temetés

# ***A FRANCIA KONYHA***

- -Egykori római birodalomból átmentett, ill. az olaszoktól átvett sütési főzési módszerekre vezethető vissza
- -a hagyományokat az uralkodói osztályok igényei tovább fejlesztették
- -XIV.Lajos főudvarmestere, ***Béchamel*** márki fejlesztette az udvari konyhát igen magas színvonalra
- -Francia konyha ebben az időben vált nagyon hírhedté
- -kialakulásának kedvezett a nyersanyagok nagy bősége
- -a bőség, pazarlás jellemezte ekkor francia hon konyháját, szükségessé vált a megreformálására

# ***A FRANCIA KONYHA***

- -a reformálás szakaszokra bontható:
- 1. A modern francia konyha első megteremtője ***Antoine Careme*** (1784-1833). –Talleyrand francia külügyminiszter és I. Miklós orosz cár konyhamestere volt.
- Tanítványa ***Urbain Dubois***, sok befejezetlen művét örökölte.
- 2. 1850 körüli időkre esik. ***Urbain Dubois*** és ***Émile Bernard*** megalkották a *La Cuisine Classique* című nagy művet. Ebben a műben a szakácművészet legfőbb elveit, ízek fontosságát, ételek élvezhetőségét, tálak, ételek tetszetősségének jelentőségét.
- 3. ***Agustus Escofier*** folytatta (1843-1935) mindezt. Képzőművészetet is belevitte a tálalásnál. Egyes nemzetek konyhaművészetének fejlesztése is franciaformára a nevéhez fűződik.

## A francia konyha tájjellege

- - francia vidékek közül híres Lyon, Marseille, provence-i (mediterrán jellegű), normandiai (marhahús), bretagne-i, elzászi (libamájpástétom, savanyúkáposzta), Burgundia (borral főzés), Baszkföld (füstölt sonkafélék) konyha.
- - ezen tájjellegű ételek a francia konyha kincseivé váltak

# A francia sajtok

- Becslések szerint közel 400féle sajtot készítenek.
- Legismertebbekből néhány: ementali, eidami, trappista, groji
- Penészhéjú lágy sajtok: rokfort, brie, camembert
- Fűszeres lágy krémsajtok: gurné, boursin
- Friss sajtok: fontainebleu, neuchatel, gurnay frais
- Préselt sajtok: port-salut
- Kemény sajtok: Gruyères, comte, beaufort
- - Sajtfogyasztásnak is van sorrendje, nagyon fontos a megfelelő kenyér és természetesen a megfelelő bor kiválasztása
- - záró sajttálon min. 3féle sajtnak kell lennie, emellett vaj, só, őrölt bors, őrölt kömény, ízlés szerint alma, körte, szőlő, dió

# A francia borokról

- - nagy borfogyasztó nép
- - leggyakoribb a könnyű vörösbor
- - Elzászban a sörfogyasztás már – már vetekedik a borfogyasztással
- - Bretagna-ban, Normandiában kedvelt az almabor, cidre
- - Bourgogne vidékéről a fehér és vörösborok, valamint a rozé borok híresek: Chablis, Cote de Beaune
- - Bourdeaux vidékéről a vörös és fehérborok jellemzőek: Medoc, Saint Emillion, Sautemes, Graves
- - Elzászban fehérborok a hírhedtek: Sylvaner, Muscat
- - Loire mentén a fehér és rozéborok: Nivernais, Anjou, Perry
- - fontos megemlíteni a francia pezsgők, konyak, gyümölcspálinkák (calvados, armagnac) jelentőségét is

# Bohémiai konyha





# Desszertek, édességek



# Fűszerek



# Wielkopolska

- Fő alapanyaguk a burgonya →  
gőzgombóc, tócsni alapanyaga.
- Előételük hideg húsos kocsonyából  
áll, desszertként hódít az édesmandulás-diós  
töltelékkel töltött kifli



# SKANDINÁV NÉPEK KONYHÁJA

- Nagyban eltér a közép-európai szokástól, más hagyományokra épül, az éghajlati viszonyok is eltérnek, (sok általunk fogyasztott zöldség, gyümölcs ezen az éghajlaton nem terem meg)
- A svédek jó gabonatermelők, Dániában is fejlett a mezőgazdaság, és az állattenyésztés

# *Finnország*

- (Gusztáviánus (1770-1810) kezdve mentek végbe jelentős változások, svéd közvetítéssel, a francia hatás, ill. orosz konyha jellegzetességei, a kezdetekben éhínség sújtotta az országot, a kormány segítségével az embereket megtanították, zuzmókból, mohákból ehető kenyeret sütni, stb.)
- Dacára a nálunk, köztudatban élő finnugor rokonság- nyoma sincs a magyaros ízlésnek, rengeteg húst fogyasztanak
- Nagy kultusza van náluk a jávorszarvas, rénszarvas húsának, csemegének medvetalp, füstölt, pácolt medvesonka, sertés, marhahúsnak
- Hideg éghajlat miatt nagy a szervezet energiaigénye, szívesen fogyasztanak zsíros húsokból készült ételeket
- Kenyeret árpából, rozsból készítenek (Lappföldön árpalisztból készült rénszarvasvérrel főzött kása a jellemző)
- Köretként burgonyát, egyéb zöldségeket adnak
- Megterem náluk a vörösáfonya, eper, málna, szeder
- Az étkezések végén nem esznek desszerteket, süteményeket
- Náluk a szeszfogyasztás korlátozva van, mindenkinek csak italkönyvre váltható ki a megszabott fejadag

# Svédország

- jellegzetes étkezési forma a **-Smörgåsbord-** svédasztalnak fordítunk (éttermekben, megfelelő méretű asztalra kiteszik a teljes választékot, amiből annyiszor ahányszor tetszik a vendég, fogyaszthat, hideg meleg ételek sokasága várja a vendéget)
- az otthoni étrend ennél szerényebb
- levesek a savanykás ízű káposztaleves, hallevések (hering, lazac, dévér), de egyéb levesek is jellemzőek (**barnahabos kolbászleves, kelbimbóleves, hideg krumplileves, rénszarvas leves kaviárral**)
- halételeik ízletesek és változatosak, nem csoda hisz az országot 2400km tengerpart határolja (vörös pisztráng, lazac, hering, angolna, vándormuréna, sügér, csuka)
- néhány érdekes zöldségétel **-hagymapástétom, sült fehérrépa, tejszínes sült krumpli póréhagymával**
- sertéstől a rénszarvasig (medve, őz, nyúl) húst fogyasztanak, ezekből fasírtot, húsgombócokat, párolt és sült ételeket készítenek (**jávorszarvasmáj mustármártásban, medvesült, sült csirke gombával és zöldborsóval**)
- bogyós gyümölcsökből a rövid nyári időszak alatt megterem a törpemálna, vörösáfonya, feketeáfonya, földiszeder
- Sok gyümölcsből készült desszertjük van, jellemző: áfonyakrém, áfonyás, málnás pite, kuglóf törpemálnával, karamellás körte, rebarbara pástétom, túrótorta

# Svéd fűszeres kalács

## **Hozzávalók:**

30 dkg vaj, 1 dl méz, 2-3 evőkanál cukor, 25dkg búzaliszt, 25dkg rozsliszt, 1 csomag élesztő, 1 teáskanál őrölt kömény, ½ teáskanál őrölt csillagánizs, 1 teáskanál őrölt kardamon (kihagyható), 1db narancs reszelt héja és leve, 2dl sör, 1db tojás, 1 evőkanál mandulaforgács, 1 evőkanál kandírozott narancs és citromhéj díszítésre

## **Elkészítés**

Az élesztőt ½ dl langyos vízben a cukorral felfuttatjuk. A liszteket átszitáljuk, csipetnyi sóval ízesítjük, és folyamatosan keverjük robotgéppel. Közben adjuk hozzá az olvasztott vajat, az élesztőt, a narancslevet, a fűszereket, a sört és a tojást. Legalább 5 percig dagasztjuk, majd olajozott tálban meleg helyen hagyjuk megkelni. Ezután újra átgyúrjuk. Hurka formájúra nyújtjuk, majd kiolajozott, kilisztezett tortaformába tesszük, csigaformában. Előmelegített 200 fokos sütőben sütjük 10 percig, majd közepes, 160 fokos hőmérsékletűre állítjuk a sütőt és további 40-50 perc alatt, készítjük el a kalácsot. Amikor kivesszük a sütőből, kenjük meg 2 evőkanálnyi mézes vízzel. Díszíthetjük kandírozott citrushéjjal és mandulaforgáccsal.

- **Svédország nemzeti ételei:**

Kardemummakrans,  
Limpa,  
Lussekatter.

- **Svédország nemzeti itala:**

**Glögg**

Eredetileg a glögg egyszerű forralt bor volt; kevés alkoholt tartalmazott. Az 1880-as évekből származik Gustava Björklund receptje, amely így szól: végy egy üveg vörösbort, keverd össze fele annyi vízzel, tégy bele három összetört szegfűszeget, néhány darab fahéjt, egy kevés cukrot, és tálalás előtt főzd egy kicsit. A glögg az idők folyamán erősebbé vált. Ennek az lehet az egyik oka, hogy áttértek az ízesebb karamellre, amely úgy készült, hogy a glögg fölé egy szitát tettek, erre szórták a cukrot, a glögg gőzét meggyújtották, és a többit az égő alkoholra bízták. Ehhez azonban az kellett, hogy a glögg alkoholtartalma legalább 20 térfogatszázalék (40 fok) körül legyen. Mivel a párologtatás és az égés durván a felére csökkenti az alkoholtartalmat, a karamellizálást pazarlásnak tartották, és az újabb receptek el is hagyják. A karamellizálás alatt egyébként ízes, sötétbarna, nagy molekulatömegű polimerek keletkeznek. Ezeket az anyagokat – ha a glöggbe nem is – ételszínezésre, például szójaszósز-utánzatokhoz és sötét színű sörökhöz máig felhasználják. A svédok azonban nemcsak az ital alkoholtartalmát növelték, hanem több fűszert is adtak hozzá. A mai glöggnak már nem sok köze van a forralt borhoz.



# DÁNIA

- -jellemző étel a –**Smorrebord**- (a dánok szerényen vajas kenyérnek nevezik), felhasználnak hozzá rozskenyeret, félbarna kenyeret, fehér ill. fekete parasztkenyeret
- - fehér kenyérre rák és kagylófélét, bizonyos fajta sajtokat tesznek, rozs, félbarna kenyérre húsokat, szárnyasokat, halat tálalnak, fekete kenyérre vaját, salátát, lágy sajtot, ízesítik még különféle fűszeres vajjal
- - étkezéseket sör, vagy hideg tej kíséri, szinte minden étkezésnél megszokott
- - reggelire felvágottat, kiváló minőségű vaját, joghurtot, többféle kenyeret, péksüteményt, teát, kávét, tejet, kásaféléket, müzliket, gyümölcsöt fogyasztanak
- - elterjedt szokás a napközbeni étkezés, délelőtt, délután is teát, kávét, péksüteményeket fogyasztanak
- - ebédre, vacsorára kiadós sülteket esznek, kedveltek a testes marhahúsok, vadhúsok, amikhez többféle mártást tálalnak és zöldségekötet
- - levest ritkán, étkezéseket inkább előételekkel kezdik (**hideg halak, főzve, pácolva, fűszeres hagymás lében, kagylók, rákok, hideg pástétomok**)
- - süteményeiket kelt vagy leveles tésztából készítik (vaníliakrémmel, tejszínnel, gyümölcsökkel)
- zárófogás, rendszerint a jó minőségű dán sajt, ami mellé gyümölcsöt adnak
- - étkezések után kávét, teát fogyasztanak

# NORVÉGIA

- Golf áramlatnak köszönhetően, itt még a gabonatermelés megtalálható, de a termés évről évre változik
- A viking ivadékokat a fjordoknak köszönhetően 27 ezer km hosszú partszakaszon várja a tenger ezüstjével, a heringgel, és aranyával, a lazaccal
- Halfogyasztásuk kiemelkedik a többi skandináv nép közül
- A halászat még a mai napig az északi királyságban nemzeti foglalkozás
- Korábban a *lepénykenyér – lefser-* nevű palacsintaféle volt a legfontosabb pékáru, ezt ma már elsősorban ünnepi alkalomra készítik

# Lefser

- *Hozzávalók:*

*2 liter tej*

*25 dkg vaj*

*25 dkg zsír*

*2 kg liszt*

*2 evőkanál tejföl*

*2 tojássárgája*

A tejet, a vajat és a zsírt együtt felforraljuk, lehűtjük, beletesszük a többi hozzávalót, és alaposan összegyúrjuk. A tésztát darabokra osztjuk, és vékonyra kinyújtjuk, majd egy palacsintasütőben mindkét oldalát megsütjük. Ha megsültek, tekerjük be őket egy konyharuhába, hogy ne száradjanak ki. Tálalás előtt kenjük meg például vajjal, és hajtsuk össze kétszer. Hideg helyen tároljuk.

- megfigyelhető, hogy náluk a paraszti ételek közül kerülnek ki a nemzeti ételek, az ételsorok ízletesek és változatosak
- érdekes halételük, amit a sok friss hal mellett ingyencséggként tartanak számon – **rakrret-** a neve, üvegedényben 2-3 hónapig érlelik, ez alatt különös ízt, illatot kap
- kedvenc ételeik közé tartozik a húsgombóc, krumpligombóc

# Norvég burgonyagombóc

- *Hozzávalók:*
  - 1 kg nyers burgonya*
  - 15 dkg árpaliszt*
  - 15 dkg liszt*
  - 1 teáskanál só*

A meghámozott és megmosott burgonyát reszeljük le, nyomkodjuk ki a levét. Keverjük össze liszttel és sóval, majd egy kanállal szaggassuk forrásban lévő sós vízbe. Főzzük körülbelül 45 percig. A burgonyagombóc nagyon jól illik sült húshoz vagy főtt kolbászhoz.

# Mama húsgombóca

- *Hozzávalók:*
  - 1/2 kg darált hús*
  - 1,5 teáskanál só*
  - 1/4 teáskanál bors*
  - 1/4 teáskanál szerecsendió*
  - 1 csipetnyi gyömbér*
  - 2,5 evőkanál burgonyaliszt*
  - 2 dl tej*

A darált húst dolgozzuk össze a fűszerekkel és a burgonyaliszttel, a tejet apránként adjuk hozzá. A kész masszából formáljunk gombócokat, majd kevés vajon pirítsuk meg őket, végül kb. 10 perc alatt, főzzük puhára egy fazék vízben. Köretként főtt burgonyát, zöldborsópürét vagy kelkáposzta-főzeléket tálalhatunk hozzá.
- igen közkedvelt náluk az ostya (egyszerű, különleges változat)

# Tejszínes ostya

- *Hozzávalók:*

*18 dkg liszt*

*1 dl víz*

*5 dl tejszín*

*1 dkg sütőpor*

*1 teáskanál só*

A hozzávalókat gyúrjuk sima tésztává, és hagyjuk állni 5-10 percre, majd alacsony hőmérsékleten süssük aranybarnára. Norvég kecskesajtot (*geitost*), lekvárt és tejszínt kínáljunk hozzá. Lehetőleg rögtön a sütés után fogyasszuk, amikor még friss és ropogós.

- vidékeken megőrizték a hagyományos recepteket, az utóbbi években nagyon elterjedté vált a „fast food”, készételek, „light” változatok
- jellegzetes szokás a szendvicsvitel iskolában, munkahelyre (sajtot, tojást, sonkát, kenőmájast kennek a kenyér közé)
- nincs ebédszünet, pár perc áll rendelkezésükre, hogy bekapjanak egy pár falatot
- a főétkezésre – *middag*- otthon ált. du. 4-5 óra között kerül sor

# Goro

- *Hozzávalók:*  
*2 dl édes tejszín*  
*13 dkg cukor*  
*1 tojás*  
*50 dkg liszt*  
*2 teáskanál kardamom*  
*1 csomag vaníliás cukor*  
*23 dkg vaj*  
*10 dkg zsír*

Verjük habbá a tejszínt és keverjük hozzá a cukrot és a tojást. Adjuk hozzá a lisztet, fűszereket, a vajat és az olvasztott zsírt is. A hideg tésztát nyújtsuk és szaggassuk ki, majd süssük aranybarnára.

# Habroló

- *Hozzávalók:*  
*3 tojás*  
*15 dkg cukor*  
*15 dkg vaj*  
*15 dkg liszt*  
*fél teáskanál kardamom*  
*tejszín*

A cukrot és a tojást habosra verjük. Az olvasztott, de már hideg vaját, a lisztet és a kardamomot hozzáadjuk. A tésztát egy órát állni hagyjuk. Egy teáskanálnyi tésztát tegyünk a sütőformába, süssük aranybarnára, és a sütőből kivéve azonnal tekerjük fel. Tejszínhabbal töltsük meg, és zárt dobozban tároljuk.



# Homoktorta

- *Hozzávalók:*  
*10 dkg őrölt mandula*  
*20 dkg vaj*  
*25 dkg liszt*  
*1 tojás*  
*10 dkg cukor*

A vaját a liszttel elmorzsoljuk. A mandulát, a tojást és a cukrot hozzáadjuk, és jól összegyúrjuk. A tésztát egy órára hűtőbe tesszük, majd sütőformákba elosztjuk. 175 °C-on 10-15 percig sütjük, tejszínhabbal, gyümölcszel tálaljuk.

# Karácsonyi oldalas

- *Hozzávalók:*  
*1-1,5 kg oldalas*  
*só*  
*bors*  
*víz*

A sütés előtt 1-2 nappal fűszerezünk be a húst. Tegyük egy tepsibe 2 dl vízzel, fedjük be alufóliával és kb. 230°C-on süssük 30-40 percig. Vegyük le a fóliát és süssük tovább 200°C-on kb. 1,5-2 órát. Tálalás előtt 20 percet hagyjuk állni. Húsgombóccal, főtt kolbásszal, almával, szilvával, vöröskáposztával, stb. tálalhatjuk.

# Rizskrém

- *Hozzávalók:*

*20 dkg tejberizs*

*5 dl tej*

*2,5-3 dl tejszín*

*2 evőkanál cukor*

*1 teáskanál vaníliás cukor*

A tejszín a cukorral és a vaníliás cukorral felferjük és hozzáadjuk a kihűlt tejberizshez.

Piros színű öntettel vagy lekvárral tálaljuk.

# Erjesztett hal

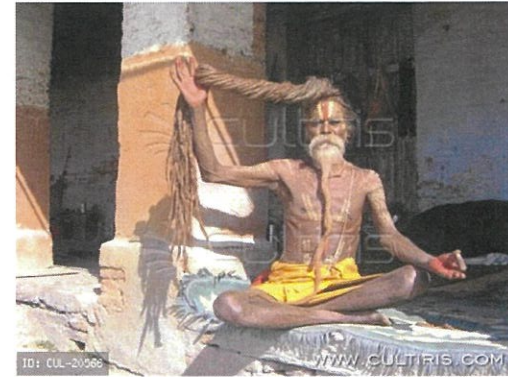
- *Hozzávalók:*  
*fél kg pisztráng*  
*1 evőkanál só*  
*1 teáskanál cukor*  
*a pácléhez:*  
*1 liter tej*  
*2 evőkanál só*  
*1 evőkanál cukor*

A halakat sózzuk és cukrozzuk meg jó alaposan, majd tegyük őket egyenként műanyag zacskókba. 10-12 C°-on hagyjuk állni egy hétig. A tejet sóval és cukorral forraljuk fel, hűtsük le. Egy hét elteltével vegyük elő a halakat, mossuk le róluk a fűszereket, majd tegyük őket újra tiszta műanyag zacskókba, és öntsük rájuk a páclevet, úgy, hogy az a halakat teljesen befedje. 7-8 hétig érleljük a pincében. Tálalás előtt mossuk meg a halakat, szedjük le a pikkelyeket és csontozzuk ki. Főtt burgonyával, lepénykenyérrel és vajjal tálaljuk.

## *Sózott bárányborda*

- A sózott, szárított bárányhúst bontsuk szét az egyes bordáknál, és a darabokat tegyük vízbe egy éjszakára. Nyírfagallyakkal béleljük ki egy fazék alját, és töltsünk vizet hozzá, hogy a gallyakat ellepje. Tegyük rá a húst, és közepes hőmérsékleten pároljuk, míg el nem válik a csonttól. Főtt burgonyával, répapürével, mustárral és áfonyadzsemmel tálaljuk.

- India autentikus ősi vallását **hinduizmusnak** vagy **brahmanizmusnak** nevezzük.

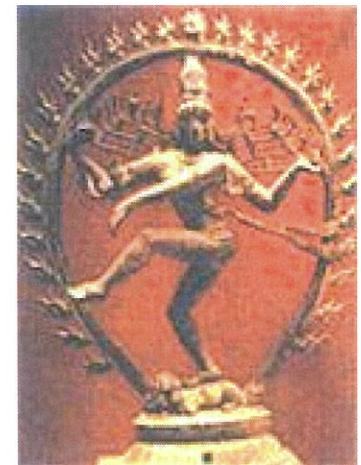


- A **hinduizmus** nehezen definiálható, a történelem során dinamikusan fejlődő vallási rendszer, amely napjainkban is alakul, formálódik.
- A hinduizmus rendkívül heterogén vallási formáció.
- A több száz, vagy ezer isten, vagy istenként imádott „létező” (mitológiai alakok, növények, hegyek, állatok, tárgyak) a vallás természetének hagyományos megközelítését rendkívül megnehezíti.

# A kasztok és törvények

- A társadalom rétegei, a kasztok, szigorúan előírják tagjaik számára azt, hogy mit tehetnek és mit nem a vallási rituális megnyilvánulásaikban, a munkában, házasságban, étkezésben és a legegyszerűbb mindennapi tennivalókban.
- A legfelsőbb kaszt a *brahmanák (papok) kasztja*, akik a legnagyobb mértékű szellemi és erkölcsi tisztaságuk miatt a legközelebb állnak az istenekhez.

- a világot a világtörvény (dharma) uralja
- Brahma a teremtő, Visnu a megtartó, Siva a pusztító isten
  
- Krisna Visnu megtestesülése, király
- istenek újra s újra testet öltenek
  
- Magyarországon: '70-es évektől
- bejegyzett egyház 1989-től
- Magyarországi Krisna-tudatú Hívők Közössége





# A vegetarianizmus Krisna tudatú hívők táplálkozása





- a vallás egyik fő alapelve az erőszak-nélküliség
- a **Védák** a vegetáriánus ételeket és a tejtermékek fogyasztását írják elő
- a vegetáriánus ételek és a tejtermékek felajánlhatók **Istennek**
- minimális erőszak elve
- természetes gyógymódok, védikus erek **Ajúrvéda**
- (elfogadják a modern orvostudomány lehetőségeit)



- A hagyma a szenvedély kötőerejét bírja, a szenvedély egyik megtestesítője, így nem fogyasztják.
- A hagyma ízét hinggel helyettesítik.
- Ez a fűszer egy fa gyantája, s a hagyma aromáját adja az ételeknek.



- **Dál:**
  - szárított borsó- és babfélék



- a főételek általában zöldségesek
- **pakora**: bundában sült zöldségek
- **chapati**: tradicionális, teljes kiőrlésű lisztből készült lepény, mindennapos eledel

Az anyák leányaikat hét éves koruktól tanítják a chapati nyújtásának és sütésének művészetére, mely a jó háziasszony ékessége.

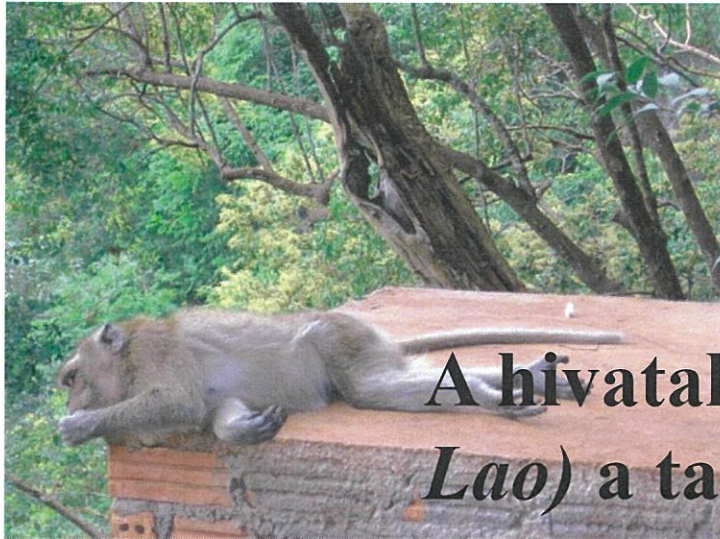
- **csatni**: „olyan csípős, hogy nem lehet megenni, de olyan édes, hogy nem lehet otthagyni” – mártás

**Délkelet-Ázsia alatt  
általában a következő  
országokat értik:**

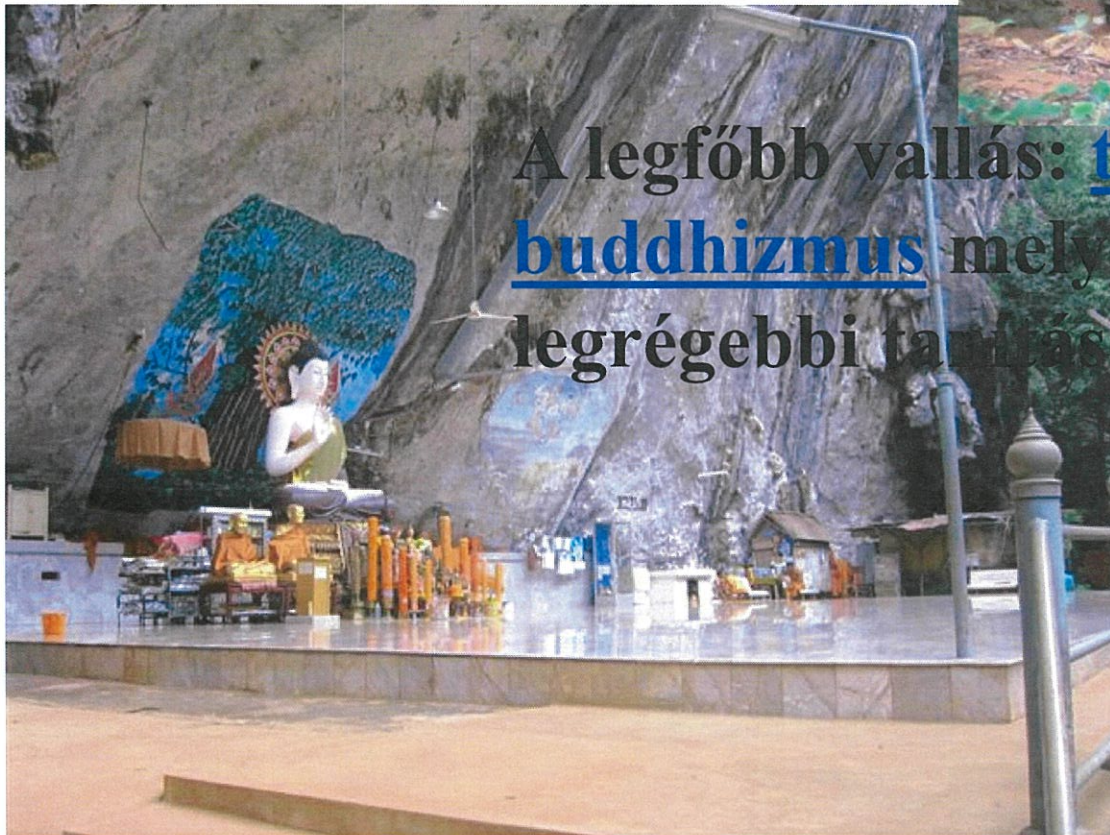
**Brunei**  
**Kambodzsa**  
**Indonézia**  
**Laosz**  
**Malajzia**  
**Mianmar**  
**Fülöp-szigetek**  
**Szingapúr**  
**Thaiföld**  
**Kelet-Timor**  
**Vietnam**



- A laoszi konyha a lao és a Thaiföldön élő isan népcsoport konyhája. Sokat merít más délkelet-ázsiai országok gasztronómiai hagyományyaiból, például a vietnamiból.
- A fő élelmiszer a rizs. Ezenkívül gyakori hozzávalók még a hal, a halmártás, változatos fűszernövények, például gyömbér, koriander, citromfű, gombafajták, bambusznád.
- A nemzeti étel a *laap*, ami pácolt (és gyakran nyers) húsból és/vagy halból, illetve zöldségekből, gyógy- és fűszernövényekből készül. A másik jól ismert laoszi fogás a *tam mak houng* (thaiul *som tham*)



A hivatalos nyelv, a lao (*pasaa Lao*) a tai nyelvcsaládba tartozik.



A legfőbb vallás: théraváda buddhizmus mely Buddha legrégebbi tanításain alapszik.





# *Japán*

*„A Felkelő Nap Országáa ”*

**A vörös nap Japán nevét idézi ,az egyenességet, a vidámságot és a meleget szimbolizálja**

**A fehér a tisztaságot és az erkölcsi integritást**

## *Japán földrajza:*

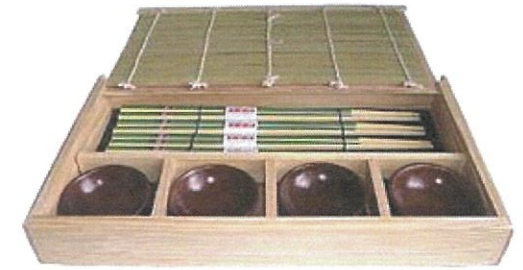
- **Önálló szigetország-4 legnagyobb sziget: Honshu, Hokkaido, Kyusu, Shikoku**
- **10. legnépesebb állam a világon**

# *Történeti összefoglaló a Japán konyháról:*

- A főzés itt nem egyszerűen az ételek elkészítését jelenti, hanem valódi művészeti ággént tartják számon
- szója="földek húsa"
- "kobamarha" a legkeresettebb marhahús japánban
- rizs - XIX. század végéig csak a gazdagok kiváltsága volt



# Evőpálcikákról:



- A japán és a kínai evőpálcika formájában és méretében is jól elkülöníthető egymástól; a japán *hashi* a négyszögletű kínai *kauzitól* eltérően sima kör keresztmetszetű, és annál általában rövidebb
- Pálcikával való evésnek szigorú szabályai vannak





Temaki Roll

# Spanyolország elhelyezkedése, háttere



- Európa és Afrika között helyezkedik el
- 1986-ban csatlakozott az EU-hoz
- 1982-ben Barcelona adott otthont az olimpiai játékoknak
- Madrid lett Európa Kulturális Fővárosa

# Spanyol konyha és étkezési szokásai

- Célja hogy az étel megtartsa a természetes jó ízét
- Évszázados hagyományi vannak, nem konzervatív, hanem újításokra mindig kész!
- A **paella** és a **gazpacho** és a **chorizo**
- Raguk, levesek, tengeri ételek, húsok
- A tengerparti részeken kiváló zöldségeket,gyümölcsöket termelnek.

- Fontos termékük a zöld olivabogyó- leszüretelés után élvezhetetlenül keserű, a napon fermentálva kapja savanykás ízét, aromáját, majd páclevékben tartósítva forgalmazzák.
- Felhasználják koktélokhoz, hideg és meleg ételekhez
- Leveseik a **gazpacho** és a **cocido** és ezeknek a sokszáz változatai
- A **gazpachok** hideg levesek, elterjedésüket, népszerűségüket az éghajlat magyarázza
- A forró spanyol nyárban hűsítenek és étvágyat gerjesztenek





6,35

3,90

6,90

Bonito  
6,90  
6,1€

1,80

TRUFA  
3,90

3,90

PADEL  
4,5

RESUSOS  
3,90

4,5

7,60

6,80





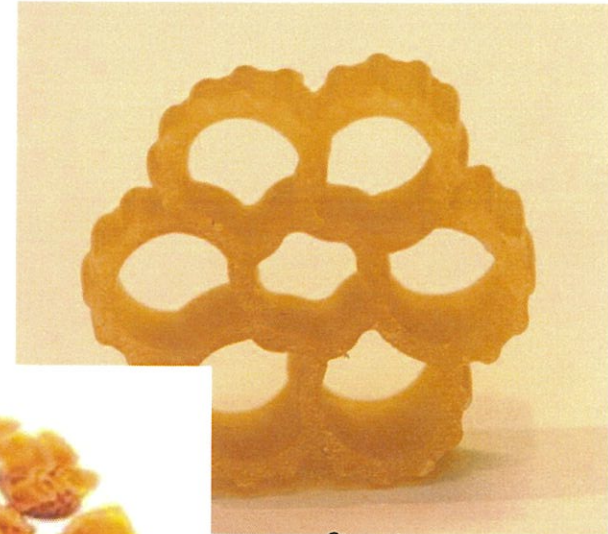
- Olasz életfilozófia- szeretnek enni, kedvelik a jó ételeket



# Olasz tészták



cannelloni



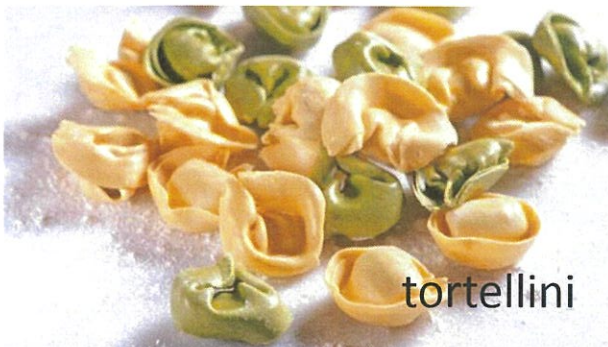
fiori



ravioli



rigatoni



tortellini

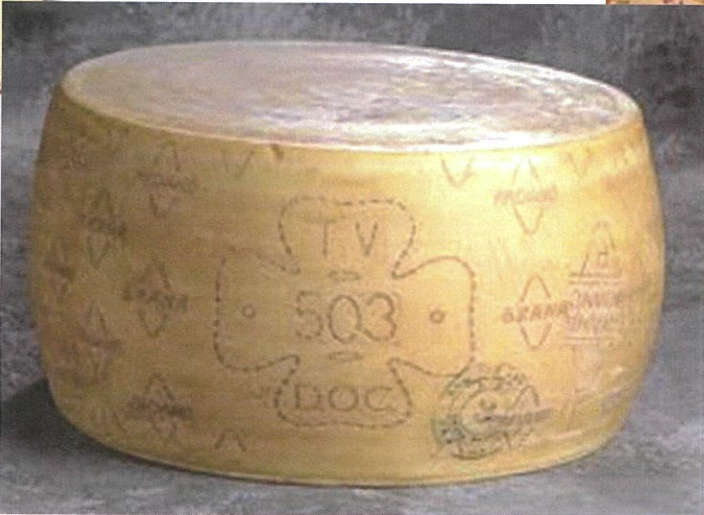
# Olasz Sajtok



Pecorino



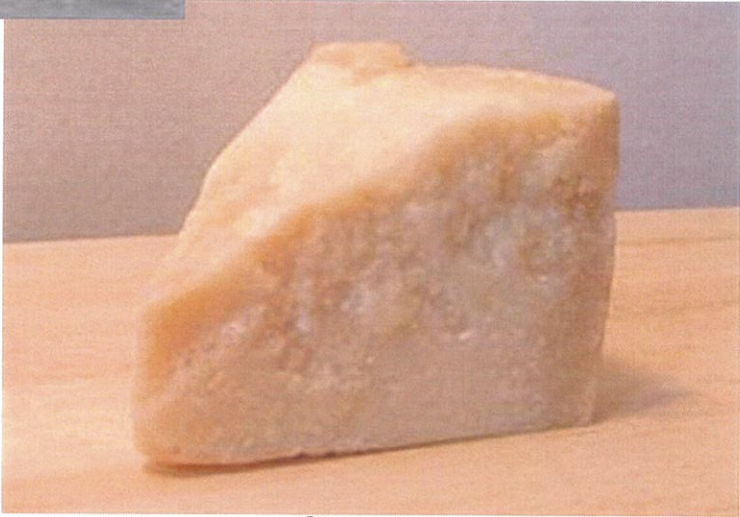
Provolone



Parmezan



Ricotta



Grana



**Aperol**



**Limoncello**



**vino da tavola**



**Sambuca**



**Vino Secco**

## Jellegzetességek

- ***Bistecca alla Bismark***: marhasült tetején egy sült tojás
- ***Fergato di vitello alla toscana***: olajban kisütött borjúmáj szelet zsályával ízesítve
- ***Coniglio in padella***: szalonnával, paradicsommal, zúzott fokhagymával, petrezselyemmel, fehérborral ízesített olajban hirtelen sült házinyúl



Köszönöm a figyelmet!

