

A közösségi ebéd megszervezése

A Generál Konferencia tájékoztató tanácsának állásfoglalása
Miért jó, ha kávézást ebédet szerveznénk?

A kávézás lehetőséget ad a gyülekezeti tagok számára, hogy egymással megosszák a tetteiket az egyszemélyes étel elkészítése során, erősítsék a baráti kapcsolatokat, és dicsőítsék Istent a járságjaikban. A szegények között az időben, hogy a kávézást egyáltalán ne lehessen. A kávézást a kávézást mint nevelési eszközt, fontos helyet kell adni. Híromszor egy évben, meghatározott időszakokat kell tartani a kávézást. Amennyire csak megtehetjük, az egyszemélyes család megjelent. Vendégszeretettelüknek rászeseiként velük voltak az idegenek, a látogatók és a szegények is. (Előtte az étel, 39. oldal) Az ilyen kávézást pozitív hatásait a jelenkori tanulmányok is feljegyzik. A kávézást a járságok jelképezi minden kultúrában az egyszerű életvitelje a barátság elöl azokat az akadályokat, amelyek komolyabb erőfeszítésekre határozzák sem tartanak. (Nutrition in Action, 253. oldal). Milyen jobb lehetőségek van kávézást, és lelkileg felvidélni a család barátságok és vendégek számára, mint elfogyasztani egyáltalán egy kávézást ebédet? A Prábataság lelke révülégtől az egyáltalán tartó időnek még ennél is fontosabb célja van: dicsőítsék Istent irántunk valójában a kávézást. A kávézást ideje vidám és boldog! Miközben Isten ajándékait élvezzük, dicsőítsük a kávézást az ajándékokkal! (Orvos ajánlása, 267. oldal) Milyen gyakran és kiknek kellene ilyen ebédet szervezni?

A kávézást ebéd általában az istentisztelet után van, de a helyi gyülekezeti tagok számára legjobb időpontban kell ezt megtartani. A szeretetvendégséget előre meg kell szervezni, hogy a gyülekezet tagjainak legyen idejük felkészülni. Havi vagy negyedéves lebontásban tervezzük meg előre a kávézást ebéd időpontját.

A szeretetvendégség mindenki számára legyen nyitott, a gyülekezeti tagok, a vállalkozók, a vendégek, más gyülekezetekből jött adventisták és a környékről jött nem adventista szomszédok és barátok számára is. Minden szívesen kell fogadni, a Biblia tanácsa szerint. A vendégszeretetről el ne felejtkezzetek, mert ez által nemcsak a kávézást, hanem a vendégeknek meg. (Zsid 13:2) Ha a gyülekezeti körpályán nincs erre alkalmas hely, máshol meg kell szervezni. Milyen eszközökre van szükségünk?

Amikor csak lehetséges, olyan helyen kell megtartani a kávézást ebédet, ahol a konyhában biztosított a szükséges hűtés, fagyasztás, melegítés, tárolás, és elegendő állóhely van. Arra bízunk az egyházi vezetőket, biztosítsák ezeket a szükséges feltételeket a gyülekezet szociális és egyszemélyes programjai számára. Mi a feladata a kávézást ebéd szervezőinek?

Azt javasoljuk, hogy a kávézást vezetője vállalkozzon magának néhány segítő tételt, hogy ne egy emberre nehezedjen minden felelősség. A vezető kijelöli, ki miért felelős, és odafigyel, hogy az étkezés ideje alatt minden rendeltetés teljesüljön. Több gyülekezetben munkacsoport segít a vezető munkáját. A vezető tartson megbeszélést a gyülekezettel és a lelkésszel, hogy néhány napra vagy egy évre lefektessék a terveket. Jó, ha ezt a tervet a gyülekezeti bizottság is jóváhagyja. A tervezés lehetővé teszi a többi gyülekezeti tevékenységgel való összehangolást, s elegendő időt ad a felkészülésre és az időpontok kihirdetésére. A vezető munkacsoportjába vállalkozunk vendégfogadás embereket, akik segítenek abban, hogy a tagok és a vendégek egyaránt otthon érezzék magukat. Kedvesen mutassák meg az új tagok és vendégek számára, hol szedhetnek az ételből, és mondják el, hol lehetnek le. Agy a vendégfogadás segítésével az új látogatók is ennek az énnepi tapasztalatnak a részeseivé válnak.

A felszolgálók figyeljenek az étel minőségére és sajátosságaira. A meleg ételt melegen, a hidegét hidegen tároljuk. Azokat az ételket, amelyek tejterméket vagy tojást tartalmaznak, forrón vagy hidegen tartjuk, mivel veszélyes baktériumok telepedhetnek meg bennük. Az előrelátás tervezés és beosztás segít abban, hogy az étkezést pontos időben kezdjük el. Meg kell határozni, milyen fajta és mennyi étel kerüljön az asztalra, és mikor kell az ételt tárolni, és helyekre a tárolókban levő ételt tenni. Az italt is szükség szerint pótolni kell.

Bázzunk meg szemügyre az asztalok felállítására is, hogy mindenki kényelmes énnepi hangulatot érezhessen. Az ebédlőasztalokat az étvászakhoz vagy az alkalomhoz megfelelően dekoráljuk. Az étkezés megkezdése előtt az asztalra tehetjük az evőeszközöket és a vizet. A segítők feladata beszerezni az eldobható edényeket, és az ebéd végén mindent az eredeti helyére rakni. Hogyan tervezzük meg a menüt?

Megfelelő tervezéssel a kávézást lehetőséget biztosít a finom ételből álló vegetáriánus konyha megismeréséhez. A szervező és a gyülekezet legfőbb dolga az, hogy megtervezze a menüt, a recepteket és a szükséges étel mennyiségét. Az ilyen baráti ebéd egy teljes menüt tartalmazhat, ami főleg a kávézástól, párolt zöldségtől, rizstől vagy burgonyából, saláttól, kenyérből, italból és egyszerű egyszemélyes desszertből áll. Más alkalommal a menüjének megtervezésénél lehet leves és saláta, énnepi étel, a kávézást magadé étel, ahol biztosan egyszerű hozzávalókat, mint a sárga burgonyát, salátát és szendvicset. Másik lehetőségek még egy kávézó vacsora, ahol az alkalomnak megfelelően levest és gyümölcssalátát tárolunk fel kenyér- és kekszétellel. Ki mit hozzon?

A kávézást szervezői felelősek az ételért, hogy megtervezzék az ebédet a gyülekezetben. Ha ez nincs

megszervezve, akkor a kávézás szombati ebéden minden ember azt visz, amit elgondolt. Emiatt gyakran az egyik fajta ételből több sok van, és nincs meg az egyensúly, vagy a tervezettnél kevesebb egészséges étel lesz. A kávévezetők adunk néhány használatos tippet.

Á

-

A vezetőknevek Ábécérendje szerint osztjuk be, ki mit készít. Például az A-F betűvel kezdődő vezetőknevet viselő hoznak; a G-K-k zöldségeket és kenyereket; az L-O-k salátákat és dióféléket; a P-S-ek gyümölcsöt és desztillált gyümölcsökről gondoskodnak (nagyobb gyümölcslevek esetében)

-

A szombatiskolai osztályokat bízunk meg egy-egy menü megtervezésével.

Á Átmutatás a receptekre vonatkozólag

Á

-

Válasszunk olyan hátsómentes recepteket, amelyek zöltesek, táplálóak és mutatásak. Kávészívás figyelmet szenteljünk az A-zekre, a szárnak, az étel állagára és formájára.

-

Olyan recepteket válasszunk, amelyeket aránylag egyszerű elkészíteni, és könnyen beszerezhető hozzávalókat tartalmaznak.

-

Olyan recepteket válasszunk, amiket majd az emberek otthon is ki akarnak próbálni.

-

Figyeljünk az egyéni szükségletekre a receptek kiválasztásánál. Ha vannak tagok, akik vegánok, vagy kávéallergiát szenvednek, az étkezési szokásaik vannak (például lisztérzékenyek), tájékoztassuk arra, hogy az ő szükségleteiket is kielégítsük.

-

Olyan receptek kiválasztását javasoljuk, amelyeknek koleszterin-, telítettségi-, sótartalmuk alacsony, és sok rostot tartalmaznak. Az olyan recepteket, amelyek tojást, teljes értékű tejet, magas zsírtartalmú ártalmatlanított sajtötletet tartalmaznak helyettesítsük tojásfehérjével, alacsony zsírtartalmú vagy zsírtmentes tejjel, társulással és friss sajttal, mint amilyen ricotta vagy az alacsony zsírtartalmú mozzarella.

-

Javasoljuk az erős és irritáló fűszerek mellőzését, mint amilyen a feketebors vagy a mustár.

-

Amikor csak lehetőség van rá, olyan étteleket készítsünk, amelyek tartják a meleget. Ilyen például a forró mártásban levő fasét, melegen tartott bab vagy zöldség.

-

Részesen a előnyben a friss zöldségeket és a teljes értékű lisztből készült sütőipari termékeket, a finomított, zsírt és sókat tartalmazó desszertekkel szemben.

-

Friss gyümölcs- vagy zöldséglevet, koffeinmentes italt válasszunk a nagy cukortartalmú italokkal szemben. Csak alkoholmentes italt szolgáljunk fel!

-

Biztosítsuk a főételt, salátát, egészséges desszert és ital kinyomtatott receptjét, így arra buzdítjuk az embereket, hogy ezeket a tápláló, vegetáriánus étteleket az otthonukban is kipróbálják.

Á Mi a célja a kávézás gyümölcslevesi étkezéseknek?

Á

-

Olyan ételt biztosítsunk, amely a szombat ánnepéhez illik (egyszerű, kávéallergiamentes).

-

A gyülekezeti tagoknak lehetőséget nyújtson arra, hogy élvezzék a tájrsas és lelki kapcsolat örömeit.

-

Kellemes környezetben mutathassuk be a keresztényi vendégszeretetet.

-

Megosszuk a vegetáriánus konyha előnyeit a barátainkkal, a vendégekkel és a gyülekezeti tagokkal.

-

Oktatói szerepet töltsön be, és a főzőtanfolyamaink kiegészítője legyen.

-

Arra bátorítsuk a résztvevőket, hogy tiszta ételmennyiség fogyasztása helyett válasszák a korlátozottabb mennyiségű, tápláló és fenszögű étteleket.

(Hetednapi Adventista Egyház, táplálkozási tanács, 1995)