

A közösségi ebéd megszervezése

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

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 is lehetőséget ad arra, hogy a kávézást együtt lehessen. A zöldségek és a húsok mint nevelési eszközök, fontos helyet töltenek be... Házioroszló egy évben, meghatározott időszakokat jelöltek ki a tájékoztató anyagok... Amennyire csak megtehetjük, az egész család megjelent. Vendégszeretőknek rászereiként voltak az idegenek, a látogatók és a szegények is. (Előtte az étel, 39. oldal) Az ilyen szegény pozitív hatásait a jelenkori tanulmányok is feljegyzik. A kávézás az az akarat, hogy minden kultúrát az egyszerű életvitelje a barátság elöl azokat az akadályokat, amelyek komolyabb erőfeszítésekre határoznak meg. (Nutrition in Action, 253. oldal). Milyen jobb lehetőség van kapcsolódni, és inkább feladni a család barátságait vendégek számára, mint elfogyasztani együttes kávézást ebédet? A Prábataság lelke révüléget az együttes tájékoztató időnek még ennél is fontosabb célja van: dicsőíteni Istent irántunk valójában a járságjaikban. A zöldségek és a húsok boldog! Miközben Isten ajándékait élvezzük, dicsőítsük a hűségét az ajándékokkal! (Orvos ajánlása, 267. oldal) Milyen gyakran és kiknek kellene ilyen ebédet szervezni?

A kávézás ebédjében 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 kávézás ebéd időpontját.

A szeretetvendégség mindenki számára legyen nyitott, a gyülekezeti tagok, a városi körkörös 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 tudás, hanem a kávé, angyalokat vendégelnek 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 kávézás ebédet, ahol a konyhában biztosított a szükséges hűtés, fagyaszta, melegítés, tájékozás, és elegendő állóhely van. Arra bátorítjuk az egyházi vezetőket, biztosítsák ezeket a szükséges feltételeket a gyülekezet szociális és egyszemélyes gyűlési missziós programjai számára. Mi a feladata a kávézás ebéd szervezőinek?

Azt javasoljuk, hogy a kávézás vezetője vállasszon magának néhány segítőt, 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 lelkesítéssel, 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 tevékenységkel való összehangolást, s elegendő időt ad a felkészülésre és az időpontok kihirdetésére. A vezető munkacsoportjába vállasszunk vendégfogadó embereket, akik segítik 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 vendégfogadók 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 tájékoztassuk. Azokat az ételket, amelyek tejterméket vagy tojást tartalmaznak, forró vagy hidegen tartsuk, mivel veszélyes baktériumok telepedhetnek meg bennük. Az előrelátás tervezés és beosztásában, hogy az étkezést pontos időben kezdjük el. Meg kell határozni, milyen fajta és mennyi étel kerül a asztalra, és mikor kell az ételt tájékoztatni, és helyekre a táblákban 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 évszakhoz 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 helyre rakni. Hogyan tervezzük meg a menüt?

Megfelelő tervezéssel a kávézás 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 zöldségek, a rizsből vagy burgonyából, salátákból, kenyérből, italból és egyszerű egyszemélyes desszertből áll. Más alkalommal a menüjének megtervezésénél lehet leves és saláta, énnepi étel, a zöldség és a zöldség, ahol biztosan egyszerű hozzávalókat, mint a sárga burgonyát, salátát és szendvicset. Másik lehetőség még egy kávézó vacsora, ahol az alkalomnak megfelelően levest és gyümölcssalátát tájékoztassunk fel kenyér- és kekszakkal. Ki mit hozzon?

A kávézás ebéd szervezői felelősek azért, hogy megtervezzék az ebédet a gyülekezetben. Ha ez nincs

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

Á

-

A vezetőknevek Ábáca-rendje 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 deszt. Z-k gyümölcsről gondoskodnak (nagyobb gyümölcslevek esetében)

-

A szombatiskolai osztályokat bázuk meg egy-egy menü megtervezésével.

Á Átmutatás a receptekre vonatkozólag

Á

-

Válasszunk olyan hársmentes recepteket, amelyek zletesek, táplálkák és mutatásak. Kávévezetők figyelmet szenteljenek az Á-zekre, a szá-nre, 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.

-

Figyeljenek az egyéni szükségletekre a receptek kiválasztásánál. Ha vannak tagok, akik vegánok, vagy kávévezetők étkezési szokásaik vannak (például lisztérzékenyek), tájékoztassuk arra, hogy az ő szükségleteket is kielégítsük.

-

Olyan receptek válasszunk, amelyeknek koleszterin-, telítettségi-, és tartalmuk alacsony, és sok rostot tartalmaznak. Az olyan recepteket, amelyek tojást, teljes értékű tejet, magas zsírtartalmú ártelt sajtöt tartalmaz helyettesítsük tojásfelhelyével, alacsony zsírtartalmú vagy zsírsmentes tejjel, társval 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 termékeket, a finomított, zsírt és sót tartalmazó desszertekkel szemben.

-

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

-

Biztosítsuk a főételt, salátát, ételmentes desszert és ital kinyomtatott receptjét, és gy arra buzdítjuk az embereket, h ezeket a táplálék, vegetáriánus étteleket az otthonukban is kipróbálják.

Á Mi a célja a kávézás gyümölcslevesi étkezéseknek?

Á

-

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

-

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)