

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 elkészítésénél, 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 gyümölcsök mint nevelési eszközök, fontos helyet töltenek be... Házimostor egy évben, meghatározott időszakokat jelöltek ki a tájékoztató szövegekre... Amennyire csak megtehetjük, az egész család megjelent. Vendégszeretőknek rácszeseket is el kellett készíteni, az idegenek, a látogatók és a szegények is. (Előtte az étel, 39. oldal) Az ilyen szövegek 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 erőfeszítések hatására sem távolíthatók el. (Nutrition in Action, 253. oldal). Milyen jobb lehetőség van kávézást szervezni, mint elfogyasztani egy kávézást ebédet? A Próbáltaság lelke a világot arra az egy kávézást időnek még ennél is fontosabb célja van: dicsőítsék Istent irántunk valójában a járságjaikban. A zöldségek és a gyümölcsök boldog! Miközben Isten ajándékait élvezzük, dicsőítsük a hálát az ajándékokért! (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, a gyülekezetekből jött adventisták és a környékről jött nem adventista szomszédok számára is. Minden szívesen kell fogadni, a Biblia tanácsa szerint. A vendégszeretetről el ne felejtkeztek, mert ez által nemcsak a tudás, hanem a kávézást, angyalokat vendégnek meg. (Zsid 13:2) Ha a gyülekezeti körpályán nincs erre alkalmas hely, máshol is megszervezni. Milyen eszközökre van szükségünk?

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

Azt javasoljuk, hogy a kávézást vezetője vállalkozzon magának nehézséget, hogy ne egy emberre nehezedjen minden felelősség. A vezető kijelöli, ki miért felelős, és odafigyel, hogy az étel ideje alatt minden rendben tartsa. Több gyülekezetben munkacsoport segít a vezető munkáját. A vezető tartson megbeszélést a gyülekezettel és a lelkesítéssel, hogy nehézséget hánynapra 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 tájékoztató. Azokat az ételket, amelyek tejterméket vagy tojást tartalmaznak, forró vagy hidegen tartsuk, mivel veszélyes baktériumok telepedhetnek meg bennük. Az előrelátás tervezés és beosztás segít abban, hogy az ételt pontos időben kezdjük el. Meg kell határozni, milyen fajta és mennyi étel kerül a asztalra, és mikor kell az ételt tájékoztató elrakni, és helyekre a tálcákban 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 étel megkezdése előtt az asztalra lehet a 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 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 zöldségek, a rizsből vagy burgonyából, salátából, kenyérből, italból és egyszerű egyszemélyes desszertből áll. Más alkalommal a menünek megtervezésénél lehet leves és saláta, énnepi étel, a zöldség és a gyümölcs, ahol biztosan egyszerű hozzávalókat, mint a sárga burgonyát, salátát és szendvicset. Másik lehetőség még egy kávézó vacsora, ahol az alkalomnak megfelelően levest és gyümölcssalátát tájékoztató felkínálunk a kekszakkal. Ki mit hozzon?

A kávézást 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 tervezettél kevesebb egységű étel lesz. A kávévezetők adunk néhány használatos tippet.

Á

-

A vezetőknevek Ábáca-rendje szerint osztjuk be, ki mit készít-t. Például az A-F betűvel kezdődő vezetőknevet viselő hoznak; a G-K-k zöldséget és kenyert; az L-O-k salátát és dióféléket; a P-S-ek gyümölcsöt és desztált gyümölcsöt (nagyobb gyümölcsök esetében)

-

A szombatiskolai osztályokat bázuk meg egy-egy menü megtervezésével.

Á Átmutatás a receptekre vonatkozólag

Á

-

Válasszunk olyan hátsmentes recepteket, amelyek zöltesek, táplálóak 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 vegetánok, vagy kávévezetők étkezési szokásaik vannak (például lisztérzékenyek), tájékoztassanak arra, hogy az ő szükségleteket is kielégítsék.

-

Olyan receptek kiválasztását javasoljuk, amelyeknek koleszterin-, telítettségi-, és tartalmuk alacsony, és sok rostot tartalmaznak. Az olyan recepteket, amelyek tojást, teljes értékű tejet, magas zsírtartalmú ártított sajtöt tartalmaz helyettesítsék tojásfehérjével, 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 zöldséget 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 főétel, saláta, egységű desszert és ital kinyomtatott receptjét, Á-gy arra buzdítjuk az embereket, h ezeket a tápláló, vegetáriánus étteleket az otthonukban is kipróbálják.

Á Mi a célja a kávézás gyümölcslevesi étkezéseknek?

Á

-

Olyan ételt biztosítson, 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, de mutatós, tápláló és fenszögű zöldségeket.

(Hetednapi Adventista Egyház, táplálkozási tanács, 1995)