

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 zarándoklásban a kávézást mint nevelési eszközt, fontos helyet tartják. Híromszor egy évben, meghatározott időszakokat jelölték ki a tájékoztató anyagok... Amennyire csak megtehették, 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 lehetősége a járságok jelölté minden kultúránál az egyszerű eltávolítja a barátság elöl azokat az akadályokat, amelyek komolyabb erőfeszítésekre határozzák sem tartják. (Nutrition in Action, 253. oldal). Milyen jobb lehetőségek van kávézást ebédet? A Práctaság lelke a világot arra az együtt tartás érdekében még ennél is fontosabb célja van: dicsőítsék Istent irántunk vala járságjaik. A legyen a ideje vidám és boldog! Miközben Isten ajándékait élvezzük, dicsőítsük a hálát a székkel az Ajándékokat! (Orvos ajánlása, 267. oldal) Milyen gyakran és kiknek kellene ilyen ebédet szervezni?

A kávézás 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 kávézás 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 felejtkeztek, mert ez által nemelyek, tudtuk a világot, angyalokat vendégnek meg. (Zsid 13:2) Ha a gyülekezeti körpályán nincs erre alkalmas hely, máshol meg 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 bitorjuk az egyházi vezetőket, biztosítsák ezeket a szükséges feltételeket a gyülekezet szociális és egyszemélyes gyülekezeti missziós programjai számára. Mi a feladata a kávézás ebéd szervezőinek?

Azt javasoljuk, hogy a kávézás vezetője vállalkozzon magának nehézséget, hogy ne egy emberre nehezedjen minden felelősség. A vezető kijelöli, ki miért felelős, és odafigyel, hogy az étkezés ideje alatt minden rendben tartson. Több gyülekezetben munkacsoport segít a vezető munkáját. A vezető tartson megbeszélést a gyülekezettel és a lelkesítéssel, hogy nehézséget hánnapra vagy egy évre lefektessék a terveket. Járság, 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 állhatnak 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 tájékoztassuk. Azokat az ételket, amelyek tejterméket vagy tojást tartalmaznak, forrón vagy hidegen tartsuk, 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 kerül a asztalra, és mikor kell az ételt tájékoztassuk, és helyekre a táblákban levő ételt tenni. Az italt is szükség szerint pótolni kell.

Bázzunk meg szemléket 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 helyére 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 pörölt zöldek, rizsből vagy burgonyából, salátából, kenyérből, italból és egyszerű egyszemélyes desszertből áll. Más alkalommal a menüknek megtervezésénél lehet leves és saláta, énnepi étel, a zarándoklásra készített étel, ahol biztosan egyszerű hozzávalókat, mint a sált burgonyát, salátát és szendvicset. Másik lehetőség még egy környéki vacsora, ahol az alkalomnak megfelelően levest és gyümölcssalátát tájékoztassuk fel kenyér- és kekszételkel. 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 viszi, amit elgondolt. Emiatt gyakran az egyik fajta ételből több van, más nincs meg az egyensúly, vagy a tervezettnél kevesebb étel van. 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 desztillált gyümölcsöt (nagyobb gyümölcsök esetében)

-

A szombatiskolai osztályokat bízunk meg egy-egy menü megtervezésével.

Á Átmutatás a receptekre vonatkozólag

Á

-

Válasszunk olyan hősímentes recepteket, amelyek zöltek, tölpielők és mutatásak. Kávészívés figyelmet szenteljenek 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.

-

Figyeljenek az egyéni szükségletekre a receptek kiválasztásánál. Ha vannak tagok, akik vegánok, vagy kávéallergiát szenvednek, az étkezési szokásaik vannak (például lisztérzékenyek), tájékozzanak arra, hogy az ő szükségleteiket 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 ártalmatlanított sajtötletet tartalmaznak helyettesítsük tojásfehérjével, alacsony zsírtartalmú vagy zsírsímentes tejjel, társítva és friss sajtjal, 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 fasírt, melegen tartott bab vagy zöldség.

-

Részesen a előnyben a friss zöldségeket és a teljes értékű lisztből készült termékeket, a finomított és lisztet, 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 győzzük meg az embereket, hogy ezeket a táplálékot, vegetáriánus étteleket az otthonukban is kipróbálják.

Á Mi a célja a kávézás gyümölcseti étkezéseknek?

Á

-

Olyan ételt biztosítsunk, amely a szombat napához illik (egyszerű, kávémentes).

-

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)