



DARÁNYI IGNÁC TERV

**„Nemzetközi együttműködés a helyi termékek közétkeztetésben
betöltött szerepének népszerűsítéséért”**

Közétkeztetési mintaprogram

Budapest, 2014. november 14.



**Európai Mezőgazdasági Vidékfejlesztési Alap:
a vidéki területekbe beruházó Európa**



DARÁNYI IGNÁC TERV

BEVEZETŐ

Napjainkban egyre többet foglalkozunk az egészséges életmóddal, ugyanakkor gyermekeink étkezési, táplálkozási szokásai messze elmaradnak az elvárttól. Chips, kóla, energiital, csokoládé, gyorséttermi ételek – csak néhány példa az általuk oly népszerű ételek közül. Pedig a régi időkkel ellentétben ma már rengeteg helyi zöldség- és gyümölcsféle közül válogathatunk, nem is beszélve a teljes kiőrlésű és biotermékekről. Tehát szinte csak a képzeletünk szabhat határt az egészséges és finom ételek elkészítésének.

Mint tudjuk, Magyarország táplálkozással összefüggő egészségügyi mutatói a legrosszabbak közé tartoznak az Európai Unióban. A felnőttkori szokásokat a gyermekkori hatások és minták határozzák meg, az ekkor megszerzett ismeretek a későbbi egészségmagatartást, azon belül az étkezési kultúrát jelentősen meghatározzák. Ezért különösen fontos a nevelő hatású, az otthoni, esetlegesen nem megfelelő táplálkozási szokásokat is ellensúlyozó, az életkori szükségleteket kielégítő közétkeztetés.

Mivel a gyerekek ébrenlétük 50%-át iskolában töltik, és ott fogyasztják el napi energia-bevitelük 35-65%-át, a közétkeztetésben kínált ételek nagyban befolyásolják étkezési szokásaik kialakulását. Sajnos sok gyermek csak a menzán jut hozzá a fejlődéséhez szükséges tápanyagokhoz, ezért rendkívül fontos, hogy az óvodai, iskolai étkeztetés során is olyan jó minőségű és tápláló ételeket fogyasszanak, melyek hozzájárulnak egészségük megőrzéséhez. Az egészséges közétkeztetésnek tehát már gyermekkorban meghatározó szerepe van.

Az egészséges közétkeztetés témája összhangban van a volt Vidékfejlesztési Minisztérium (jelenleg Földművelésügyi Minisztérium) által kidolgozott és a Kormány által is elfogadott Nemzeti Vidékstratégiával is, mely a közétkeztetés minőségének javításán túl, a helyi termékekre, helyi termelőkre építve, az élelmiszer-alapanyagtermelést folytatók megélhetésének biztosítását célozza. Ennek elérése érdekében már történt előrelépés a jogszabályi környezetben is: a közbeszerzési törvény, valamint a kistermelői rendelet módosítása amellyel, hogy nagyobb mozgásteret biztosít a gazdáknak az élelmiszer-előállításához, bővítette az értékesítési helyszínek körét (lehetővé téve a helyi termékek közvetlen közétkeztetésbe történő bevonását), valamint csökkentette az adminisztrációs terheket is.

A jogi szabályozás módosítása tehát utat nyitott a helyi gazdáknak, hogy termékeiket a közkönyhák, mint jelentős felvevő piacon értékesíthessék.

Az iskolai és szociális étkeztetés zöldségből, gyümölcsből, baromfiból, tojásból, mézből, szárzésztaiból viszonylag nagy mennyiséget használ fel, azonban az értékesítésnek sok esetben gátat szab a kistermelői keretek között előállított termékek magasabb ára, illetve, hogy a tej- és tejkészítmények, valamint a hús- és húskészítmények esetében még mindig magas a nagykereskedőtől, nagyáruházaktól beszerzett termékek aránya. Ennek oka, hogy a kereskedelmi láncoktól egy helyen beszerezhető szinte minden alapanyag, a láncoknál átutalással vagy kártyával is lehet fizetni, bizonyos mennyiség felett házhoz viszik az árut,



Európai Mezőgazdasági Vidékfejlesztési Alap:
a vidéki területekbe beruházó Európa



DARÁNYI IGNÁC TERV

továbbá az alapanyagok dokumentáltsága minden esetben megfelelő. Ez utóbbi ok miatt a hatósági elmarasztalás kockázata kisebb. Mivel a közétkeztetésben már nincs meg a megfelelő kapacitás a helyi termékek felkutatására, átvételére, illetve a kapcsolódó logisztikára, a kényelem mellett sokszor már a kényszer is a kereskedelmi láncok felé orientálja a közétkeztetési szolgáltatókat. E miatt a helyi termelőktől elsősorban olyan árukat szereznek be az intézmények, melyeknél az ár kedvezőbb az áruházinál, gyakran van rá szükség, és a beszállítás nem problémás (pl. pékáruk, tojás, zöldségek, gyümölcsök). Zöldségből és gyümölcsből elsősorban a jól eltartható termékeknek (pl. burgonya, alma) tapasztalható helyi felvásárlás, melynek az is az oka, hogy az intézményeknek nincsenek szerződéses kapcsolataik a termelőkkel, így a gyorsabban romló termékeknek a termelő nem számíthat arra, hogy a terméket biztosan átveszik az intézmények – derül ki a Szent István Egyetem, egy, a közétkeztetés és közfoglalkoztatás kapcsolatát vizsgáló korábbi kutatásából.

A helyi termelők bekapcsolódásának aránya leginkább a település méretével és a közétkeztetési szervezet felkészültségével függ össze. Míg a nagyvárosokban alig, addig a kifejezetten kicsi és szegény kistelepüléseken több jó példa van erre. Itt egyrészt a pénzügyi kényszer, másrészt a helyben még létező kapcsolati háló vezetett oda, hogy a kényelmesebb, de drága kereskedelmi láncok mellett, más beszerzési forrás felé is nyitottak.

A fentiek mellett a helyi termelők azon túl, hogy friss, jó minőségű, szezonális és megbízható termékeket kínálnak, nem minden esetben tudnak eleget tenni a mennyiségi elvárásoknak – hangzott el a Fogyasztói és Betegjogi Érdekvédelmi Szövetség által, 2014. október 17-én, Újszilváson megrendezett „Helyi termékek a közétkeztetésben” elnevezésű konferencia és helyi termék expó rendezvényen.

Mint ahogyan azt Deák Ferenc, a Földművelésügyi Minisztérium Élelmiszerlánc-felügyeleti Főosztály főosztályvezető-helyettese is kiemelte, a helyi gazdaságok sok esetben nem tudnak olyan mennyiségben termelni, hogy az a helyi konyha számára elegendő lenne, így kénytelenek árujukat máshol értékesíteni.

Ahhoz tehát, hogy egy helyi gazdaság folyamatos beszállítója legyen egy közkonyhának/közétkeztető cégnek, fontos, hogy rendszeresen biztosítani tudja a szükséges alapanyag mennyiséget, valamint egy biztonságos értékesítési csatorna kialakításával mérsékelni tudja az árat. Ezzel egy hosszútávon fenntartható értékesítési lánc jöhetne létre, mely nemcsak a termelőket segítené jövedelemszerzési lehetőségeik kiszélesítésében, hanem a végső fogyasztót is, tehát a közétkeztetésben résztvevőket, hogy egészséges, megbízható és kevesebb tartósítószerrel tartalmazó, minőségi terméket fogyaszthassanak.

A helyi termékek körében szinte minden élelmiszer megtalálható, amely egy változatos, minőségi, vitaminokban és tápanyagokban gazdag menü összeállításához szükséges. Az alábbi táblázat a helyi termékcsoportok körét tartalmazza (a teljesség igénye nélkül).



Európai Mezőgazdasági Vidékfejlesztési Alap:
a vidéki területekbe beruházó Európa



DARÁNYI IGNÁC TERV

Helyi termékek csoportosítása

1. Élelmiszerek

1.1. Feldolgozás nélkül árusított élelmiszerek

Növényi eredetű termékek:

- gyümölcs (szőlő, alma, cseresznye, dió ...)
- zöldség (paprika, burgonya, káposzta, karfiol)
- erdei termékek (erdei gyümölcs, gomba)
- gyógy- és fűszernövények

Állati eredetű termékek

- tojás
- tej (tehéntej, kecsketej)
- tőkehús
- baromfihús

1.2. Feldolgozott élelmiszerek

Növényi eredetű termékek:

- gabona őrlemény (búza liszt, rozsliszt)
- tésztafélék, pékáruk, sütemények (szárzészta, kenyér, péksütemény, pogácsa, perec, rétes, leveles tészta)
- sajtolt vagy préselt olajak (tökmagolaj)
- savanyúság
- konzervált zöldség, gyümölcs (lecsó, lekvár, gyümölcsle)
- aszalt gyümölcs
- fűszerek, tinktúrák

Állati eredetű termékek

- húskészítmények (szalámi, szalonna, tepertő)
- tejtermékek (sajt, vaj, túró, író)
- méz, méztermékek

Ásványvíz, szikvíz

Forrás: Kutatási zárótanulmány, Helyi termékek előállításának és értékesítésének a Zala Termálvölgyében (2009)

Jelen mintaprogram keretében elsősorban nem a só, cukor és a túlzott mértékű zsiradékok fogyasztásának veszélyeit szeretnénk hangsúlyozni, hanem a helyi termékek közéletben való szerepét népszerűsíteni.

Célunk, egy olyan, többnyire helyi, minőségi és szezonális termékeken alapuló mintaéltrend kidolgozása, mely mind az iskolai konyhák, mind az önkormányzatok számára átvehető, felhasználható mintául szolgálhat.



Európai Mezőgazdasági Vidékfejlesztési Alap:
a vidéki területekbe beruházó Európa



DARÁNYI IGNÁC TERV

MINTAÉTREND

Az étrend összeállításánál az alábbiakat vettük figyelembe:

Jogsabályi előírás

- a 37/2014 EMMI rendelet 2. mellékletben foglalt változatossági mutató az egymást követő kétszer tíz ételmezési nap meleg étkezéseinek vonatkozásában ne legyen kisebb 60-nál, és az egymást követő kétszer tíz ételmezési nap főétkezéseiben egy ételsor csak egy alkalommal forduljon elő
- állati eredetű fehérjeforrást minden főétkezésnek, bölcsődei étkeztetés esetén az egyik kísétkezésnek tartalmaznia kell,
- a receptúrák kidolgozását és az étrend összeállítását, valamint az ételek elkészítését a nyersanyag-kiszabati előírásban foglaltak szerint kell végezni

Általános szempontok

- nyersanyag felhasználás idényszerűsége (nyáron a frissítő hatású, folyadékban gazdag, enyhén fűszerezett, könnyen emészthető ételek elkészítésére, míg télen az energiában gazdagabb, erősebben fűszerezett ételfélékre helyezzük a hangsúlyt)
- az ételek ízben, színben és megjelenési formában való harmonizálása (az egymást követő ételek ne legyenek hasonló ízűek, továbbá ügyeljünk a színbeli változatosságra)
- alapvető tápanyagok biztosítása (a legfontosabb tápanyagok minden étkezés alkalmával szerepeljenek az étrendben)

Naponta biztosítandó élelmiszerek, élelmiszercsoportok

Egész napos étkeztetés esetén egy főre biztosítandó legalább

- a) 0,5 liter tej vagy ennek megfelelő mennyiségű kalciumtartalmú tejtermék,
- b) négy adag zöldség – ide nem értve a burgonyát – vagy gyümölcs, ezekből legalább egy adag nyers formában,
- c) három adag gabona alapú élelmiszer, melyből legalább egy adagnak teljes kiőrlésűnek kell lennie.

Bölcsődei étkeztetés esetén egy főre biztosítandó legalább

- a) 0,4 liter tej vagy ennek megfelelő mennyiségű kalciumtartalmú tejtermék,
- b) három adag zöldség – ide nem értve a burgonyát – vagy gyümölcs, ezekből legalább egy adag nyers formában,
- c) két adag gabona alapú élelmiszer, melyből legalább kétnaponta egy adagnak teljes kiőrlésűnek kell lennie.

Napi háromszori étkezés szolgáltatása esetén egy főre biztosítandó legalább

- a) 0,3 liter tej vagy ennek megfelelő mennyiségű kalciumtartalmú tejtermék,



**Európai Mezőgazdasági Vidékfejlesztési Alap:
a vidéki területekbe beruházó Európa**



DARÁNYI IGNÁC TERV

- b) két adag zöldség – ide nem értve a burgonyát – vagy gyümölcs, ezekből legalább egy adag nyers formában,
 - c) két adag gabona alapú ételkészítés, melyből legalább egy adagnak teljes kiőrlésűnek kell lennie.
- (5) Napi egyszeri étkezés szolgáltatása esetén egy főre biztosítandó legalább egy adag zöldség – ide nem értve a burgonyát – vagy gyümölcs, a tíz étkezési nap átlagában legalább három alkalommal nyers formában.

Tejtermékre vonatkozó ajánlás

Egész napos étkezés esetén biztosítani kell legalább

- 0,5 liter tejet, vagy ennek megfelelő mennyiségű kalciumtartalmú tejterméket.

Napi háromszori étkezés szolgáltatása esetén biztosítani kell legalább

- 0,3 liter tejet vagy ennek megfelelő mennyiségű kalciumtartalmú tejterméket.

A fentiek tekintetében a 3 év feletti korcsoport részére 1,5% vagy 2,8% zsírtartalmú tejet kell biztosítani.

- a) Az italként kínált tej cukrozása nem megengedett.
- b) Tejföl kizárólag ételkészítéshez használható fel.
- c) Napi egyszeri étkezés szolgáltatása esetén ízesített tejkészítmény nem adható.
- d) Az ízesített tejkészítmények további cukrozása nem megengedett.

Általános iskolai korcsoportokra vonatkozó ajánlott sémennyiség (g/nap)

	Korcsoportok		
	4-6 év	7-10 év	11-14 év
Napi háromszori étkezés szolgáltatása	2 (legfeljebb 3)	3,5 (legfeljebb 6,6)	3,5 (legfeljebb 6,6)
Napi egyszeri étkezés szolgáltatása	1 (legfeljebb 1,5)	2 (legfeljebb 3,6)	2 (legfeljebb 3,6)

Kerülendő élelmiszerek és élelmiszercsoportok

A közétkeztetésben az alábbi élelmiszereket nem javasolt felhasználni:

- a) ételpor, leveskocka, sót tartalmazó ételízesítő,
- b) 30%-nál magasabb zsírtartalmú hús,
- c) 20% feletti zsírtartalmú húskészítmény,
- d) koffeintartalmú- vagy energiatartalmú a 10 (1) bekezdés¹ szerinti tea, illetve kakaó kivételével,
- e) alkoholt tartalmazó élelmiszer

¹ Folyadékpótlásra az ivóvízen kívül kizárólag világosra főzött és legfeljebb a nyersanyag-kiszabási útmutató szerint megengedett mértékben ízesített tea, víz vagy ásványvíz adható.



**Európai Mezőgazdasági Vidékfejlesztési Alap:
a vidéki területekbe beruházó Európa**



DARÁNYI IGNÁC TERV

- f) szénsavas, vagy cukrozott üdítő, szörp
- g) hozzáadott cukrot tartalmazó vagy 50% alatti gyümölcsstartalmú gyümölcslevek,
- h) sertés, baromfi zsír,
- i) 12%-nál magasabb zsírtartalmú tejföl.

Édesség – a legalább 1/3 rész gyümölcsöt vagy 1/3 rész tejet vagy tejterméket tartalmazókat kivéve – önálló fő- vagy kísétkezőként nem adható.

A fentiek mellett fontos szót ejtenünk a zöldség- és gyümölcsfogyasztás gyerekek körében való népszerűsítéséről is. Ennek érdekében a 2014/2015. tanévben ismét újraindult a 2010 óta működő egészségmegőrző projekt, a Nemzeti Iskolagyümölcs-program.

A program keretében a Kormány 2010 óta 500 millió forintról 1,2 milliárd forintra emelte a költségvetés hozzájárulását, amely lehetővé tette, hogy a tanév során a kezdeti 277 ezer gyermek helyett mára már 538 ezer gyermek kapjon heti legalább két alkalommal legalább kétféle gyümölcsöt - mondta Dr. Feldman Zsolt agrárgazdaságért felelős helyettes államtitkár.

Az államtitkár kiemelte: ma már a program keretében több mint 45 millió adag gyümölcsöt és gyümölcslevet osztanak ki az iskolákban. A magyar mezőgazdaság világszínvonalú termékeivel a program esélyt ad arra, hogy a magyar gyermekek egészségesebb, teljesebb életet élhessenek.

A program része az Európai Iskolagyümölcs-programnak, melynek célja, hogy hosszú távon szerepet vállaljon a gyerekek helyes táplálkozási szokásainak kialakításában. A programhoz összesen 25 EU-tagállam csatlakozott, köztük hazánk is öt éve, így Magyarországon ma már több mint fél millió kisdíák jut rendszeresen gyümölcshez az iskolában.

Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) felmérései szerint egy egészséges ember számára napi 400 gramm zöldség és/vagy gyümölcs fogyasztása szükséges. Ehhez képest a napi gyümölcs- és zöldségbevitel világszinten átlagosan 300 gramm, EU szinten átlagosan 136 gramm, míg Magyarországon átlagosan 100 gramm.

A program keretében tanulónként hetente legalább 2, legfeljebb 4 adag termék adható. A tanulónak a termékkiosztás mellett az egészséges étkezési szokásokat, illetve a gyümölcs- és zöldségágazatot érintő ismeretek fejlesztése érdekében végrehajtott kísérő intézkedésekben is részesülniük kell.

A Nemzeti Iskolagyümölcs-program mellett számos hazai jó példája van a közétkeztetés megújításának. Ilyen például az Békés Megyei Kormányhivatal Népegészségügyi Szakigazgatási Szerve (korábbi nevén: ÁNTSZ Dél-alföldi Regionális Intézete) és a Magyar Nemzeti Gasztronómiai Szövetség (továbbiakban: MNGSZ) által, 2010-ben Békés megyében elindított Mintamenza Program, mely ösztönző példát mutat arra, hogy az összefogás mozgatórugója lehet egy megújuló, egészséget támogató közétkeztetési gyakorlatnak.



Európai Mezőgazdasági Vidékfejlesztési Alap:
a vidéki területekbe beruházó Európa



DARÁNYI IGNÁC TERV

A Mintamenza Program a felnövekvő generáció egészségi állapotának javítása, megóvása érdekében az alábbi célkitűzéseket fogalmazza meg:

1. A közétkeztetésbe bevont nyersanyagok körének bővítése, új ételsorok kialakítása, egészséges alapanyagok alkalmazása.
2. Helyi kistermelők, vállalkozások, őstermelők által termelt és előállított nyersanyagok felhasználása.
3. Az étkezési kultúra, a közétkeztetés tárgyi feltételeinek javítása.

A fenti célok elérése érdekében a Kormányhivatal és az MNGSZ vállalja:

- A programhoz csatlakozó konyhákon konzultáció, tanácsadás lehetőségét, menüsorok értékelését.
- Étlap-értékelést, tápanyag-kiszabatok feldolgozását, értékelését (NutriComp programmal)
 - kiindulási állapot
 - a program szellemében kialakított étrend értékelése
 - nyomon követés
- Igény szerint „kerekasztal” megbeszélés szervezését.

A programhoz önkéntesen csatlakozó intézmény a cél eléréséért vállalja:

- Együttműködik a Kormányhivatallal és a Magyar Nemzeti Gasztronómiai Szövetséggel.
- Az étlap- és tápanyag-kiszabatok értékelése kapcsán felmerülő hibákat kiküszöböli.
- A nyersanyag-felhasználást felülvizsgálja az egyes tápanyagok életkori szükségleti értékek biztosítása érdekében.

A reform nagy hangsúlyt fektet a felhasznált alapanyagoktól kezdve, az élelmezésvezetők, szakácsok képzésén, a pedagógusok, szülők bevonásán át a gyermekek újabb és egészségesebb ételekkel történő megismertetésének és megszerettetésének, továbbá az ételallergiás gyermekek ellátásának. Fontosnak tartják, hogy az ételek egészséges, ellenőrzött alapanyagokból készüljenek, továbbá a kezdeményezés külön hangsúlyt fektet az oktatásra, egészségfejlesztésre, egészségnevelésre, kiegészítve mindezt a megfogalmazott kommunikációs üzenetek célba juttatásával.

Hosszú távú cél, hogy minden közétkeztetésben étkezőt elérjenek, és lehetőség szerint bevonjanak a programba, valamint hogy az óvodákban, iskolákban dolgozó pedagógusok együtt étkezzenek a gyerekekkel, erősítve ezzel az egészséges táplálkozásra nevelést. A Mintamenza Program megvalósításába az élelmiszeripar is bekapcsolódott. Közös fejlesztések kezdődtek több húsipari céggel, melynek keretében sikerült fejleszteni a töltelékes húsáruk minőségét. Emellett a magyar hal és a vadhús sikeres bevonása is megkezdődött a



**Európai Mezőgazdasági Vidékfejlesztési Alap:
a vidéki területekbe beruházó Európa**



DARÁNYI IGNÁC TERV

közétkeztetésbe a versenyszféra beszállítóinak segítségével. Hasonló szakmai együttműködést alakítottak ki a tej- és tejtermékekre, valamint a friss gyümölcsökre vonatkozóan.

Mint ahogyan azt Prohászka Béla a Mintamenza Program szakmai koordinátora és a Magyar Nemzeti Hungarikumok és Értékek Szövetségének társelnöke is elmondta, olyan jó minőségű alapanyagok kellenek a közétkeztetésbe, amelyek ásványianyag-tartalomban és vitamintartalomban is megfelelőek. A program fontos eleme a helyben megtermelt, magyar emberek által előállított, magyar alapanyagok, termékek bevonása. A menzákon szeretnék elérni, hogy a beszállítók minőségi, szezonális alapanyagokkal lássák el a főzőkonyhákat, szezonális zöldségekből és gyümölcsökből készüljenek az ételek és ne utaztatott élelmiszerekből. Ahhoz, hogy tudatosan táplálkozzunk, tudnunk kell, hogy mit fogyasztunk – hangsúlyozta a mesterszakács a Mintamenza Program Dél-alföldi programindító konferenciája kapcsán megtartott sajtótájékoztatón.

A közétkeztetési szabályok változása kapcsán elmondta, az egészséges étkezés kialakítása nemcsak pénzkérdés, inkább szemléleti változást igényel. Fontos például az alapanyagok beszerzése, és az étlap szerkesztése is. Kiemelte, hogy a teljes kiőrlésű pékáruk már megjelentek a közétkeztetésben, de a tejtermékeknél még van mit javítani: pozitívnak tartanak például a gyümölcs- és zöldségizestű tejek bevezetését.

A hús tekintetében is kerültek új alapanyagok a menzákra, ilyen a vaddisznó és a szarvas, valamint a szálkamentes hal, ami tovább bővíti a minél szélesebb kínálat lehetőségét.

Mivel a kiegyensúlyozott táplálkozás esetén a kalciumszükséglet 75%-át tej és tejtermékek fogyasztásával fedezzük, 25%-át pedig egyéb forrásból, a Mintamenza program ajánlásával, kalciummal és D-vitaminnal dúsított tészta termékek kerültek piacra – közölte dr. Marácz Gabriella főorvos, a Mintamenza csapat tagja. Kiemelte, hogy száraztésztáit 100%-ban magyar, ellenőrzött alapanyagokból, tésztalesztel és friss tojással, mesterséges adalékok és tartósítószerrel nélkül állítja elő a Famíliatészta Kft. Idén őszől a cég a Vitale termékcsaládba tartozó, két új fejlesztésű tésztát hozott forgalomba: a teljes kiőrlésű, valamint a hazai kínálatban egyedinek számító, kalciummal és D-vitaminnal dúsított tésztákat.

Az előző évhez hasonlóan a Kormány 2014-ben is biztosítja a korábbi 68 ezer Ft-ról 102 ezer Ft-ra emelt közétkeztetési fejkvótát, amely lépés mutatja, hogy a Kormány következetesen kiáll a közétkeztetés megreformálása mellett, lehetővé téve a minőségi váltást.

A békési Mintamenza Programot Heves megyében is igyekeznek kiterjeszteni, mely alapján mesterszakács szervezi a menzareformot. Ennek során arra is odafigyelnek, hogy a közétkeztetésben minél szélesebb körben jelenjenek meg a magyar, ezen belül is elsősorban a helyi alapanyagok, illetve a hazai mezőgazdasági és élelmiszer-ipari vállalkozások termékei. Olyan reformot kívánnak végigvinni, hogy a nyersanyagnormából valóban egészséges, tápláló ételek kerüljenek a gyerekek asztalára. Például sima joghurtba is lehet gyümölcsöt tenni és együtt összeturmixolni, kihagyva a különféle adalékanyagokat.

Dél-Dunántúlon például vadhússal bővítenék a Mintamenza Programot. Vadhúsból ugyanis sokféle olyan étel elkészíthető, melyet a gyerekek szeretnek, a lényeg, hogy az eddiginél egészségesebben készüljenek – nyilatkozta Gellai Tibor, a Szigetvár–Dél-Zselic kistérségi



**Európai Mezőgazdasági Vidékfejlesztési Alap:
a vidéki területekbe beruházó Európa**



DARÁNYI IGNÁC TERV

társulás munkaszervezet-vezetője. Példaként említett egy olyan teljes kiőrlésű gabonából készült hamburgert, amelybe vaddisznóból készült pogácsát tennének. A tervek szerint a vaddisznó húson kívül, a környéken termelt birka- és nyúlhús is kerülhet a gyerekek tányérjára.

Békéscsabán már ez év áprilisától vadhúst fogyasztottak a gyermekélelmezési intézmény által ellátott gyerekek, akiktől kedvező visszajelzés érkezett. A Mintamenza Program ajánlásában alapanyagként szerepel a vadhús, így a cél, hogy minél többször és több helyen megjelenhessen a közétkeztetésben. A konyhák természetesen csak bevizsgált és ellenőrzött alapanyagokat használhatnak fel az ételek készítéséhez.

Az elmúlt időszakban a budapesti székhelyű Junior Vendéglátó Zrt. és a Tapolcai Diák és Közétkeztető Szolgáltató Kft. is csatlakozott a Mintamenza Programhoz. A programhoz való csatlakozással, s egyúttal receptjeik átdolgozásával egészségesebbé tették ételeiket.

Tapolcán már sikerült elérni a mindennapi friss gyümölcs és zöldség biztosítását, e mellett csökkentették az ételek energia-, zsír- és cukortartalmát, főételként 2 hetente kínálnak halételt, friss zöldségzserket használnak, valamint főzeléket hetente két alkalommal is készítenek.

Az óvodások vagy általános iskolások nagy többsége a menzán fog először vadhússal találkozni, így a Junior Vendéglátó Zrt. célja, hogy megszerettessék a gyerekekkel. Terveik szerint a vadhús júniustól havonta kétszer is szerepel az étlapon.

Kardeván Endre államtitkár elmondása szerint soha nem látott mértékűre duzzadt a vaddisznó országos terítéke, a 2012-13-as vadászati évben például 148 ezer vaddisznót lőttek ki Magyarországon. A hazai és a nemzetközi piacon egyaránt számolni lehet azzal, hogy nagy mennyiségű vadhús kerül forgalomba, ezért is támogatják a magyarországi feldolgozás szintjének emelését, illetve vizsgálják a lehetőségét, hogy miként kerülhet a közétkeztetésbe is vadhús.

Országos viszonylatban az iskolákat ellátó főzőkonyhák 15%-a csatlakozott a Békés megyében indított, a közétkeztetés megújítását célzó programhoz. Észak- és Közép-Magyarországon, valamint a Dél-Alföldön minden negyedik, ötödik konyha, a többi régióban átlagosan minden tízedik konyha vesz részt a programban. A kezdeményezést elindító Békés megyében pedig már minden második főzőkonyha részt vesz a programban – derül ki az OÉTI 2013-ban készült felméréséből.

A Mintamenza Programban résztvevő intézményeken kívül számos pozitív példát találunk még az egészséges, friss hazai alapanyagokra épülő közétkeztetést illetően. Ilyen például Bátor Tibor menzája, mely elsősorban a krónikusan beteg gyerekek rekreációs közétkeztetés megvalósításaként élményterápiájával foglalkozik 10 éve, teljesen díjmentesen. A rekreációs élményterápia pozitív hatását erősítik a felszolgált ételek és italok is, melyeknél kiemelt figyelmet fordítanak arra, hogy az élelmiszerek biztonságos forrásból származzanak, adalékanyagot, tartósítószeret lehetőleg egyáltalán ne, vagy csak minimális mennyiségben tartalmazzanak. Amit lehet, a környékbeli kistermelőktől szereznek be, így biztosítva, hogy a környezet kisebb mértékben legyen terhelte.



Európai Mezőgazdasági Vidékfejlesztési Alap:
a vidéki területekbe beruházó Európa



DARÁNYI IGNÁC TERV

A tábornak külön Bátor kenyere is van, amit csak ide sütnek, teljes kiőrlésű lisztből, szezámaggal, minden mesterséges anyag nélkül.

Minden étkezés bőségesen tartalmaz zöldséget és/vagy gyümölcsöt. A változatosságra is nagy hangsúlyt fektetnek, igyekeznek új ízekkel, ételekkel megismertetni a gyerekeket. Gyakran kerül az asztalra homoktövis ital, melynek C-vitamin tartalma többszöröse a citrusféléknél. A reggelinél, mindig van miből választani: a Bátor kenyér mellett az asztalra kerül sajt, ezen kívül pl. vörös lencse krém, házi májpástétom, túrókrém, zöldséges tojásrántotta, többféle zöldség, italok esetén pedig kakaó, tej, (vagy zabtej, szójatej, ha valaki tejmentes étrendet követ) és borsmenta tea. Naponta 6 alkalommal étkeznek, a tízórai, uzsonna sem marad el, és még utóvacsora is van. Ezeknél a kis étkezéseknél azonban nem kell lakomára gondolni, van, hogy egy pohár joghurt zabpehellyel, vagy alma és pár szem keksz a menü.

A megszokott hagyományos étkezésekhez képest az itt felszolgált ételeknek jelentősen alacsonyabb a cukor- és a sótartalma, mely utóbbit zöldségek felhasználásával igyekeznek ellensúlyozni.

Bátor Tibor menzáján kívül érdemes még megemlíteni Cserszegtomajt, ahol sószegény konyhával, friss alapanyagokkal, és minden nap gyümölccsel várják a gyerekeket.

A menüben több újítás is van: a só és só-tartalmazó delikát helyett sómentes ízesítőt használnak, az ételek ízét pedig zöldségekkel (pl. zeller, petrezselyem) igyekeznek intenzívebbé „varázsolni.” Levesport és kockát egyáltalán nem használnak, csak friss zöldségekből főznek és a salátákat is maguk készítik. A sószegény főzés mellett igyekeznek mellőzni a cukor használatát is, illetve minden nap kapnak a gyerekek zöldséget, gyümölcsöt, valamint magvas, vagy teljes kiőrlésű pékárut.

Az ösztönzés jó példája még Komlóska, az önfenntartó ökofalu. Az önkormányzat kiemelt szerepet szán az önfenntartó rendszer kialakítására, melynek lényege, hogy olyan termelési folyamatok induljanak el, melynek értéke hasznosul az adott termelőnél, ezáltal biztosítja a mindennapi élelmiszert, a többlet pedig felhasználásra kerül a Magyar Piac Szövetkezet értékesítési rendszerén belül például az intézményi közétkeztetésben. Komlóska határa bővelkedik őshonos gyümölcsfajtákkal, melyek nagyon jó feltételekkel természetből vegyszerezés és jelentősebb munkavégzés nélkül. Az itt megtermelt gyümölcsök egy részéből (az egészségesebb alapanyagból) lekvárt készítenek (közlekvár), melyet a közétkeztetésben használnak fel.

Komlóska Község Önkormányzata a Magyar Piac Szövetkezet tagjaként a Zemplén térség összefogását szorgalmazza, mely kereten belül Zemplén Vármegye területének termelőit és felhasználó egységeit kívánja összefogni a Magyar Piac Szövetkezet céljainak érdekében. Az Önkormányzat klasztert is létrehozott, melyben a térségi vállalkozásokat, termelőket, és felhasználókat közösségi összefogásra ösztönöz. A klaszter keretén belül a helyi termék előállítás feltételeinek előkészítését kívánják megvalósítani, ugyanis ez adhat lehetőséget arra, hogy a helyi termék előállítás feltételeit megteremtsek.

Az alábbi két mintaétrend általános iskolás diákok részére téli-tavaszi, valamint nyári-őszi időszakokra vonatkozik és tízórai, ebéd, uzsonna étkezéseket foglal magában.



**Európai Mezőgazdasági Vidékfejlesztési Alap:
a vidéki területekbe beruházó Európa**



DARÁNYI IGNÁC TERV

Mintaétrend téli-tavaszi időszakra

	1 nap	2 nap	3 nap	4 nap	5 nap	6 nap	7 nap	8 nap	9 nap	10 nap
tízórai	tej gabona- pehely banán/alma	teljes kiőrlésű kenyér vaj sajt rettek kakaó	foszlós kalács dzsem tej	gyümölcs- turmix korpás kifli	magkeveré- kes kenyér tojáskrém póre- hagyma tej	fahéjas zabkása alma kakaó	rozskenyér margarin szalámi sajt tej	tönköly kifli májpástétom fekete rettek tej	magvas zsemle fűszeres vajkrém nyers zöldség tea	korpás kifli méz margarin tej
ebéd	burgonya- leves grillezett csirkemell zöldségköret rizs	karalábé- leves bolognai spagetti (pulyka vagy csirkehúsból)	grízgombóc- leves rakott burgonya	gulyásleves teljes kiőrlésű kenyér diós/mákos hajtott	tárkonyos pulykaragu- leves csőben sült zöldség	zellerkrém- leves rántott hal petre- zselymes burgonya	frankfurti leves zöldfűsze- res túrós tészta körte	csontleves almaszósz rántott csirkemell párizsian	francia hagyma- leves rakott kelkáposzta	gombaleves csirkemáj főtt burgonya káposzta- saláta
uzsonna	teljes kiőrlésű zsemle sajtkrém főtttojás nyers zöldség	gyümölcs- saláta kölesgolyó	rozskenyér margarin pulyka- sonka madársaláta	natúr joghurt puffasztott gabona- szelet alma	gyümölcs- rizs korpovit keksz	teljes kiőrlésű kenyér körözött fekete rettek	sütőtök/ré- pás-diós pite	saláta mix extrudált kenyér	mazsolás zabpelyhes keksz tej	rozskenyér vajkrém csirkesonka nyers sárgarépa



Európai Mezőgazdasági Vidékfejlesztési Alap:
a vidéki területekbe beruházó Európa



DARÁNYI IGNÁC TERV

Mintaétrend nyári-őszi időszakra

	1 nap	2 nap	3 nap	4 nap	5 nap	6 nap	7 nap	8 nap	9 nap	10 nap
tízórai	rozsos zsemle szilvalekvár tejeskávé	teljes kiőrlésű kenyér margarin pulykasonka uborka/ újhagyma tea	Graham kenyér zöldséges túrókrém tej	mandulás kuglóf kakaó	szezám-magos zsemle vaj szalámi joghurt	rozskenyér hagymás vajkrém pulykasonka tej	Graham kenyér margarin főtt tojás paprika/ fekete retek tej	barna kenyér szardínia uborka tea	tej kukorica-pehely szamóca/ alma	briós őszibarack/alma tej
ebéd	májgombóc-leves tonhalas penne őszibarack/ naspolya	bazsalikomos paradicsom-leves roston sült pulyka zöldséges puffancs	kukorica-leves/ karfiol-leves sült csirkecomb bulgur céklasaláta	zöldség-leves tökfőzelék töltött fasírt	húsleves csirkesaláta magvas pirítós	csirke raguleves máglyarakás sárgabarack/ alma	almaleves bakonyi szelet tésztával zabszelet	palócleves rántott sajt párolt rizs tartár-mártás	gyümölcs-leves töltött csirke krumpli-püré fejes saláta	zöldborsó-leves paradicsom-főzelék hús-gombóccal
uzsonna	kukoricás kenyér csirkemell-sonka paprika/ fekete retek	kókuszos zabpelyhes keksz alma tej	puffasztott gabona-szelet sajt körte	teljes kiőrlésű kenyér vajkrém uborka/ nyers sárgarépa	gyümölcs-saláta teljes kiőrlésű keksz	ropogós csírasaláta tönköly kifli	magvas rúd kőrözött paradicsom/ rukkola	magvas kenyér zöldfűszeres vajkrém őszibarack/ körte tej	vegyes saláta pirított maggal rozsos kifli	tortilla humusz nyers sárgarépa



Európai Mezőgazdasági Vidékfejlesztési Alap:
a vidéki területekbe beruházó Európa



DARÁNYI IGNÁC TERV

JAVASLATOK

A Fogyasztói és Betegjogi Érdekvédelmi Szövetség (FÉBÉSZ) 2014 nyarán végzett felmérése keretében mintegy 23 hazai iskola ételmezezővezetője segítségével mérte fel a közétkeztetésben felhasznált helyi termékek, alapanyagok arányát. A visszajelzések alapján a főzőkonyhák mintegy 40%-a helyi alapanyagokat használ az ételek elkészítéséhez, s fokozatosan törekednek a több zöldség és gyümölcsfogyasztás, valamint a teljes kiőrlésű pékáruk fogyasztásának népszerűsítésére.

A közétkeztetésre vonatkozó táplálkozás-egészségügyi előírásokról szóló, 2015. január 1-jén hatályba lépő 37/2014. (IV. 30.) EMMI rendelet, továbbá néhány, a felmérésben résztvevő iskola heti étrendjének áttekintése alapján az alábbi javaslatokat tesszük a helyi termékek közétkeztetésben történő, minél nagyobb arányú felhasználása tekintetében.

A közétkeztető intézmények törekedjenek arra, hogy

- a felhasznált alapanyagok minimum 60-70%-át helyi alapanyagok, mezőgazdasági és élelmiszer-ipari vállalkozások termékei adják,
- biztosítsák a legalább napi egyszeri, helyi gazdaságból származó nyers zöldség és/vagy gyümölcs, valamint a tej- és/vagy tejtermékfogyasztást,
- növeljék a helyben vagy környező településen előállított teljes kiőrlésű pékáru felhasználásának arányát,
- az étkezések mellé megfelelő mennyiségű vizet, tejet, kakaót, teát, továbbá helyi alapanyag felhasználásával, cukor hozzáadása nélkül készült gyümölcslevet adjanak,
- előtérbe helyezik a helyi gazdaságokból származó hús- és az alacsony zsírtartalmú húskészítmények felhasználását,
- növeljék a helyi, bio élelmiszerek felhasználását,
- előtérbe helyezik az újfajta technológiát igénylő ételek elkészítését (pl. roston sült, grillezett húskészítmények, zöldségek),
- csökkentsék a mirelit, konzerv, valamint a félkész- és késztermékek felhasználási arányát, helyette preferálják a friss, minőségi és szezonális élelmiszereket,
- szükség esetén biztosítani tudják a diétás étkeztetést.



Európai Mezőgazdasági Vidékfejlesztési Alap:
a vidéki területekbe beruházó Európa