



TRÉNEREK /OKTATÓK *Kézikönyve*

**GreenChef: Fenntartható főzés és
környezeti nevelés**



Az Európai Unió
társfinanszírozásával





Az Európai Unió
társfinanszírozásával



TRÉNEREK/OKTATÓK

Kézikönyve

Green Chef kártyajáték

2025

Szerzők

Konstantinos Lekkas, Dracon Rules Design Studio, Görögország
Soós Géza, Climate Smart Elephant, Magyarország
Soós Viktória, Climate Smart Elephant, Magyarország

Erasmus+

Az Erasmus+ az Európai Unió oktatást, képzést, ifjúságügyet és sportot támogató programja

Projekt címe:

GreenChef: Gamifying sustainable cooking and environmental education

Projektkód:

2023-2-HU01-KA210-VET-000181362

A játék és a kézikönyv az Európai Unió finanszírozásával készült. A bennük kifejtett nézetek és vélemények kizárólag a szerző(k)éi, és nem feltétlenül tükrözik az Európai Unió vagy az Európai Oktatási és Tempus Közalapítvány álláspontját. Sem az Európai Unió, sem a Tempus Közalapítvány nem tehető felelőssé azokért.



Ez az anyag CC BY-SA licenccsel rendelkezik. További információkért látogasson el a következő linkre:

<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>



Az Európai Unió
társfinanszírozásával

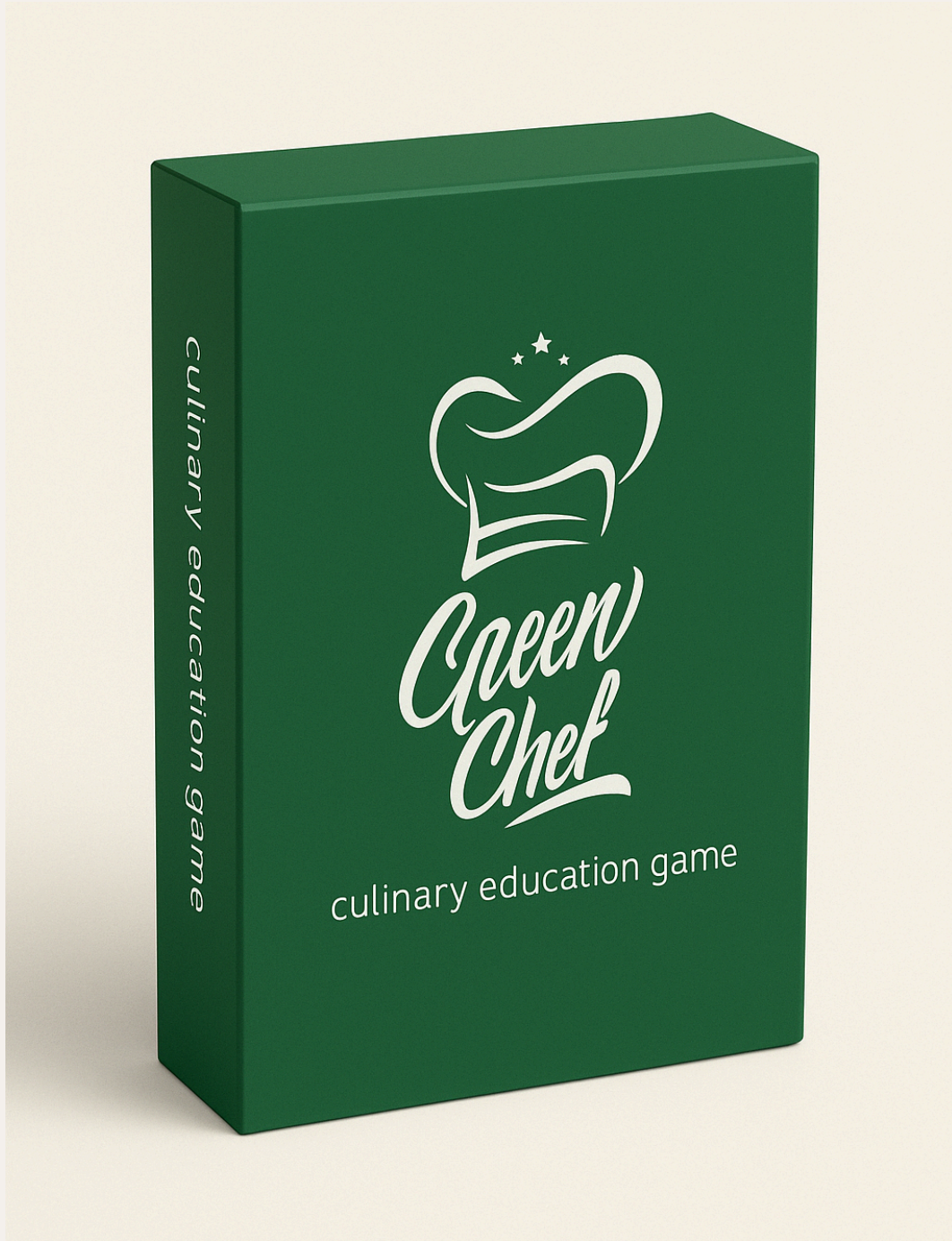


Tartalomjegyzék

Bevezetés a GreenChef játékba	5
A játékról	5
Mi a GreenChef játék célja?	6
Miért fontos a növényi alapú összetevőkről tanulni?	6
Hogyan használjuk a GreenChef kártyajátékot különböző oktatási tevékenységekben?	8
GreenChef Playbook	9
Előkészületek	9
Oktatási lehetőségek és a tréner szerepe	11
Recept Kártyák	11
Hozzávaló Kártyák	12
Képesség Kártyák	12
A tréner/oktató szerepe	13
További lépések	13
Tanácsok és módosítások haladóknak	14
Gyakorlati tanácsok	14
Helyszín és tisztaság	14
A fókusz megtartása	14
A motiváció megtartása	15
Érezzük a csoport hangulatát	15
Ne féljünk a változtatástól	15
Találjuk meg a helyét a játéknak	15
Alternatív játékmódok	16
Extra pontok	16
Főzzük meg!	16
Könnyítsünk!	16
Előre beállítva vagy ellenőrzötten	17
Stopperrel vagy anélkül	17
Motiválás	17
Multikulti	17
Még több recept és hozzávaló	17
Receptlista	18
Bibliográfia	41



Az Európai Unió
társfinanszírozásával





Az Európai Unió
társfinanszírozásával



Bevezetés a GreenChef játékba

A játékról:

A GreenChef egy kártyajáték, amely a **növényi alapú ételkészítéssel** és az **élelmiszerek környezeti hatásáról** tanítja a diákokat. A játék önmagában is játszható vagy a fent említett témák megbeszélésének részeként is használható.

Ezt a játékot a **vendéglátóipari szakképzésben** részt vevő diákoknak, valamint **minden más diáknak és iskolának** ajánljuk, ahol a tanárok szeretnék ezekkel a témákkal foglalkozni.

Angol nyelv tanításához is ajánljuk kártyacsomagunk angol nyelvű változatát a receptek és összetevők tanítására.

Ez a játék **magyar-görög-bolgár** együttműködés keretében jött létre, az **Erasmus+ program** támogatásával, amely az Európai Unió európai oktatási, képzési, ifjúsági és sportprogramja.

Climate Smart Elephant



Budapesten működő **fenntarthatósági kommunikációs és oktatási ügynökség**, amely több mint 10 éve foglalkozik fenntarthatósági témákkal, és nemzetközi szinten több ezer tanárnak és diáknak biztosít tananyagokat.

HRC Academy



A szófiai székhelyű HRC Culinary Academy eddig több mint 800 hallgatót képzett ki. Az iskola számos programot kínál, amelyek az **általános kulináris elméletet**, valamint az **alapvető és haladó kulináris gyakorlatot** fedik le.

Dracon Rules Design Studio



A görögországi karditsai székhelyű nonprofit szervezet **társasjátékok és játékos módszerek kidolgozására** és az oktatásba való integrálására specializálódott, az inkluzivitás, a kreativitás és az együttműködés előmozdítása érdekében.

Mi a GreenChef játék célja?

A GreenChef játék célja, hogy segítse a fiatal generációt **tudatosabbá válni étkezési szokásaik környezeti hatásairól**, valamint hogy többet tanuljanak a **növényi alapú alapanyagokról és receptekről**.

Ez a tanulási folyamat különösen fontos a **vendéglátóipari szakképző iskolák** számára. Interjúink alapján sok esetben (pl. Magyarországon) a **növényi alapú ételek és a környezeti lábnyom** témái **hiányoznak a hivatalos tantervből**, amely megnehezíti a növényi alapú ételek és ételek iránti egyre növekvő igény kielégítését az éttermekben, kávézókban és menzákban.

Miért fontos a növényi alapú összetevőkről tanulni? (+ vitaindító kérdések)

A következő okok miatt fontos a GreenChef-hez hasonló kiegészítő oktatási eszközök használata (felhasználható diákjaival/résztvevőivel való megbeszélésekhez):

01 Az élelmiszertermelés és az éghajlatváltozás szorosan összefüggnek egymással.

- ◆ Az élelmiszertermelés a **globális üvegházhatású gázok** kibocsátásának körülbelül 25-30%-áért felelős¹.
- ◆ Az **állattenyésztés** az élelmiszeripari rendszerek üvegházhatású gázkibocsátásának több mint 25%-át teszi ki².
- ◆ A különböző típusú élelmiszerek eltérő mennyiségű szén-dioxid-lábnyommal rendelkeznek. A **hús- és tejtermékek fogyasztásának csökkentése** hatalmas és alábecsült hatással van az éghajlatra^{3,4}.
- ◆ Míg a marhahús az összes élelmiszer közül az **egyik legnagyobb ökológiai lábnyommal rendelkezik**, a **helyben termesztett zöldségekből** készült növényi alapú ételek választása sokkal fenntarthatóbb megoldás.
- ◆ Nagyon fontos **élelmiszerek szállításának, feldolgozásának és csomagolásának** módja. Ezek az élelmiszeripari rendszer kibocsátásának körülbelül 33%-át teszik ki⁵.
- ◆ Az élelmiszertermelés **tönkreteszi a talajt és csökkenti a biológiai sokféleséget**. A világ lakható területének felét mezőgazdasági célokra használják, ennek háromnegyedét pedig állattenyésztésre (legeltetés és takarmánytermelés)⁶.



Az Európai Unió
társfinanszírozásával



02 Nem fogyasztunk elegendő zöldséget és gyümölcsöt.

A növényi alapú étrend összefügg a **krónikus betegségek**, például a **szívbetegségek**, a **cukorbetegség** és az **elhízás** alacsonyabb kockázatával. A zöldségek és gyümölcsök fogyasztása kulcsfontosságú az egészség szempontjából. Az EU-ban azonban a **napi gyümölcs- és zöldségfogyasztás továbbra is az ajánlott szint alatt marad**, Magyarországon és Bulgáriában fogyasztanak a legkevesebb gyümölcsöt és zöldséget.^{7,8}

Magyarországon a **lakosság csupán körülbelül 10%-a felel meg** a WHO ajánlásának, miszerint naponta legalább öt adagot kellene fogyasztani.

Bulgária kissé jobban teljesít a zöldségek tekintetében, de még mindig elmarad az uniós átlagtól, különösen az „öt adag naponta” célkitűzést tekintve. Mindkét országban jelentős társadalmi-gazdasági egyenlőtlenségek tapasztalhatók: **az alacsonyabb jövedelmű és alacsonyabb iskolázottságú emberek lényegesen kevesebb gyümölcsöt és zöldséget fogyasztanak**⁹.

Görögország valamivel jobban teljesít, mint Magyarország és Bulgária, mivel a lakosság nagyobb hányada fogyaszt naponta gyümölcsöt, és a zöldségfogyasztás is valamivel magasabb. Görögországban ennek ellenére szintén csak a lakosság kis hányada éri el az ajánlott napi öt adagot.

03 Az ultra-feldolgozott élelmiszerek térnyerése és a főzési szokások javításának fontossága

Európában az **ultra-feldolgozott élelmiszerek és italok** átlagosan a napi teljes kalória-fogyasztásnak körülbelül **27%-át** teszik ki. Egyes országokban ez az arány mindössze ~14% (pl. Olaszország, Románia), másokban pedig ~44% (pl. Egyesült Királyság, Svédország). Az ultra-feldolgozott élelmiszerek **növelik az elhízás, a 2-es típusú cukorbetegség, a rák és a mentális egészségügyi problémák** kockázatát.¹⁰

Másrészt a gyakori otthoni főzés **számos egészségügyi előnnyel jár**: kevesebb ultrafeldolgozott élelmiszer fogyasztása, egészségesebb ételek révén csökkent testsúly. Ezért nagyon fontos, hogy már kora gyermekkortól ismerje mindenki az alapanyagokat, a főzési folyamatokat és a recepteket.

Hogyan használjuk a GreenChef kártyajátékot különböző oktatási tevékenységekben?

A játék **többféle módon is beépíthető** a különféle oktatási programokba és tantervekbe. Íme néhány ötlet:

Használja tantervi vagy tanterven kívüli tevékenységként:

A játék felhasználható **tanórai** vagy **tanórán kívüli tevékenységként**, **fenntarthatósági napokon**, **iskolai versenyeken** vagy akár **nyári táborokban** is.

Több tantárgy részeként használható:

Az ételek és táplálkozás témája nagyon **sokrétű**, ezért a játék **több tantárgyhoz is kapcsolható**: környezetismeret, biológia, földrajz, kémia, háztartástan stb.

Önálló tanóráként vagy tanóra-sorozat részeként is használható.

A kártyajáték önmagában is használható, vagy tanóra-sorozat részeként. Javaslatunk:

1.óra: Bevezetés az élelmiszer és a fenntarthatóság témájába.

A téma az e dokumentum elején említett vitapontok alapján átbeszélhető, de felhasználhatóak a FoodEducators program ingyenes tananyagai is, például: Mit jelent az egészséges táplálkozás?, Kihívások és lehetőségek az élelmiszerrendszerben, (angol nyelven még több óraterv elérhető)

2. óra: Játék a GreenChef kártyajátékkal (lásd játékszabályok)

3. óra: Közös főzés: a játékban szereplő receptek elkészítése

A játékban szereplő összes receptet a HRC Culinary Academy biztosította, így azok a valóságban is elkészíthetők (továbbá nagyon finomak)! A diákok otthon is elkészíthetnek néhány receptet, vagy ha erre az iskolában is van lehetőség, akkor lehet közösen is főzni. Szintén működik, ha online (pl. Zoom), a saját konyhájukból főz együtt az osztály, családtagokat is bevonva (mint például a Konyhakaland Programban, ahol szintén találhatók ínycsiklandó, növényi alapú receptek.)

Nagyon fontos a folyamat során és végén átbeszélni a tanultakat!
Ha lehetséges, vonjuk be a szülőket is a közös tanulásba.

GreenChef Playbook

Előkészületek

Mielőtt először játszánál, egy kis **előkészület** szükséges, hogy az oktató (edző/tréner) megismerkedhessen a játék összetevőivel és koncepcióival.

01 Először is töltsd le és **nyomtasd ki** a játék zseton és kártya fájljait egyoldalas nyomtatásban, és szerezz be egy egyszerű tollat és papírt a pontozáshoz.

02 Óvatosan **vágd ki** az kártyákat a körvonaluk mentén, vagy a jelölő vonalak segítségével (különösen, ha kártyavédő fóliát vagy tokot szeretnél használni).

- A **tartósabb készlet** összeállításához **kártyavédő tokot**, vagy vastagabb **kartonra nyomtatást** ajánlunk; bármelyik játékbolt vagy papírbolt segíteni tud a kártyavédő tokok beszerzésében, és gyakran tudnak adni olyan kártyákat (mint például a Magic: the Gathering), amelyekre nincs szükségük, de felhasználhatók tartósabb alapként. Egyébként bármilyen játékkártya megteszi (a kártyák a 63,5*88 mm-es kártya/kártyavédő mérethez lettek tervezve).
- Ha **jobb nyomtatási/vágási minőségre** van szükséged, sok közepes és nagy **nyomda** kínálja az A4-es kártyák nyomtatását és **gépi vágását** elfogadható áron.
- Ha jobban szereted, kinyomtathatod a kártyákat **matricapapírra**, és felhasználhatsz **hulladékanyagot** – például gabonapelyhes dobozokat – **alapként** a kártyák felragasztásához.
- Végző megoldásként javasoljuk, hogy a kártyákat vastagabb papírra nyomtasd, bár az egyszerű A4-es papír is megteszi..



Az Európai Unió
társfinanszírozásával



03

Végül óvatosan vágd ki a zsetonokat; javasoljuk, hogy vagy vastag papírra nyomtasd őket, vagy matricapapírra, majd ragaszd rájuk egy masszívabb anyagra (javasoljuk, hogy használj olyan anyagot, amit kidobnál, például gabonapelyhes dobozokat, kartonokat stb.).

- Alternatív megoldásként használhatsz érméket vagy más, kéznél lévő egyszerű tárgyakat a zsetonok helyettesítésére

Miután a felkészülési **lépéseket elvégeztétek**, az oktató / játékmester **ismerteti a játék szabályait**, majd lejátsza a rövid ismertetővideót, amely bemutatja, hogyan kell játszani a GreenChef-et.

Javaslat:

Először olvassátok el a játékszabályt, majd nézzétek meg a videót, amely példákon keresztül szemlélteti a játékmenetet, és segít könnyebben megérteni a szabályokat.



Az Európai Unió
társfinanszírozásával



Oktatási lehetőségek és a tréner szerepe

A hatás maximalizálása érdekében a **tréner** (oktató vagy játékmester) jelenléte **kulcsfontosságú**, mivel segíti a **játék utáni** közös **megbeszéléseket** és reflexiót.

A tréner szerepe abban is különlegessé teszi a GreenChef-et, hogy túlmutat a hagyományos oktatójátékok egyszerűségén - **ösztönzi a kritikai gondolkodást**, a tudatos döntéshozatalt, valamint teret ad a leendő séfeknek arra, hogy kísérletezzenek a receptekkel és a fenntartható („zöld”) alapanyag-kombinációkkal.

A játékban szereplő receptkártyák a **zöld receptek** alapját adják, miközben a szabályok által biztosított hozzávalóválasztási rugalmasság lehetőséget nyújt a kreatív kísérletezésre.

A **tréner hozzáadott tudása** - különösen az alapanyagok tápértékére és táplálkozási szerepére irányuló tudása - alakítja a játékot valódi **tanulási folyamattá**.

Ez nemcsak új kombinációk felfedezését teszi lehetővé, hanem valós gyakorlati kipróbálásukat is ösztönzi.

Recept Kártyák

A receptkártyákat a HRC Culinary Academy készítette, és **valós, kipróbált recepteket** tartalmaznak, amelyek online formában is megtalálhatók.

A **játékosok feladata**, hogy a receptkártyák kategóriái szerint **összeillő hozzávalókat válasszanak**, és így pontokat szerezzenek a sikeres teljesítésért.



Braised Cabbage with Mushroom	
Greens	3
Mushrooms	1
Potatoes	1
Vegetable Fats	1
Cream	1
Parsley	1
Vinegars	1
Points	9



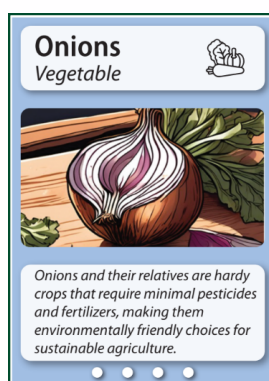
Az Európai Unió
társfinanszírozásával



Hozzávaló Kártyák

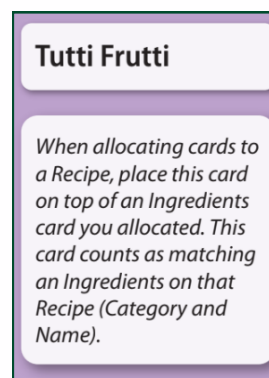
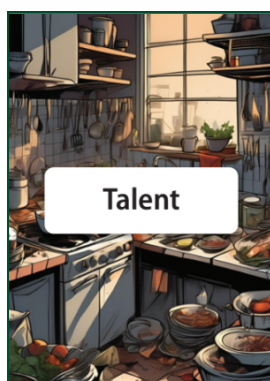
A **hozzávalókártyák** a receptkártyákon szereplő **alapanyagokat jelenítik** meg, például paradicsomot vagy olívbogyót. A játékosok feladata, hogy ezeket a kártyákat **összegyűjtsék**, és így pontosan vagy hasonló módon elkészítsék a recepteket.

Minden kártya alsó részén egy **oktatási megjegyzés vagy érdekesség** található, amely további információt nyújt az adott hozzávalóról.



Képesség kártyák

A **képességkártyák növelik a játék újrajátszhatóságát**, mivel minden játék során a játékosok más-más véletlenszerű „szerepet” kapnak, ami **változatossá és izgalmassá teszi a játékmenetet**, és újra meg újra játszaniuk lesz kedvük.





Az Európai Unió
társfinanszírozásával



A tréner/oktató szerepe

- ◆ A tréner/oktató szerepe kulcsfontosságú a játék során. Mivel **a játék oktatási helyzetre készült**, a középpontban a tréner/oktató áll, aki **irányít, beszélgetést kezdeményez és támogatja a tanulási folyamatot**.
- ◆ A tréner/oktató szerepe:
 - Meghatározza a **tempót** (gyorsít vagy lassít)
 - Szükség esetén **további kérdéseket** tesz fel a kijátszott kártyák kombinációjáról
 - **Felkelti az érdeklődést** a fenntartható főzés iránt
 - **Módosítja az alapjáték szabályait**, hogy azok jobban megfeleljenek az diákok igényeinek
 - **Egyszerűsíti vagy bővíti a szabályokat**
 - **Új kártyákat készít.**
- ◆ A játék célja, hogy **szórakoztató és izgalmas időtöltést** nyújtson, egyben **valódi játék-élményt**. Mindeközben a játékosok fenntartható alapanyagokkal és növényi alapú receptekkel ismerkednek.
- ◆ Bár a játék mechanizmusa lehetővé teszi a **tréner/oktató nélküli felhasználást**, a tréner/oktató kulcsfontosságú szerepet játszik a játék tanulási eszközként való valódi potenciáljának kiaknázásában.

További lépések

A következő részben **módosítások és tanácsok** találhatók, melyek célja, hogy a trénerek/oktatók a játék teljes potenciálját ki tudják aknázni, és az oktatási, valamint a csoportjuk igényeire tudják azt szabni.

Javasoljuk, hogy a következő részt **az első próbajáték után** olvassák el.



Az Európai Unió
társfinanszírozásával



Tanácsok és módosítások haladóknak

A dokumentum következő része két részből áll:

- **gyakorlati tanácsok** a tréner/oktató számára,
- **alternatív játékmódok és szabálmódosítások.**

Gyakorlati tanácsok

A játék során a játékosok könnyen fókuszálhatnak csupán magára a játékra. A trénernek/oktatónak kell ráterelnie a figyelmet az oktatási aspektusra, illetve figyelemmel kísérnie a csoport előrehaladását.

Helyszín és tisztaság

Magától értetődőnek tűnhet, de a kártyákat és egyéb játékelemeket **rendezetten és tisztán** kell tartani, hogy vonzóak legyenek a játékosok számára, és jó élményt nyújtsanak. A helyiségnek **jó akusztikával és megfelelő világítással** kell rendelkeznie, lehetővé téve azt, hogy **körül ülhessék az asztalokat** a játékosok, hagyva egy kis játékkeret középen.

Mielőtt elkezdené a játékot a tanulókkal, a trénernek/oktatónak el kell magyaráznia a **játékszabályokat**, vagy ellenőriznie kell, hogy a résztvevők ismerik-e azokat.

A fókusz megtartása

Érdemes **rendszeresen visszajelzéseket, utasításokat adni** vagy rövid megjegyzéseket tenni, hogy a csoport ne térjen el a témától. Például olyan rövid kérdéseket, mint:

☞ „Mit tennél ha Te dönthetnél ebben a témában?”



Az Európai Unió
társfinanszírozásával



A motiváció megtartása

Emlékeztessük a játékosokat arra, hogy **figyeljenek az aktív játékosokra**, és tegyenek fel nekik kérdéseket; **a játék célja a részvétel ösztönzése**, oktatóként motiváljuk erre a játékosokat. Ennek érdekében **nyugodtan alakíthatunk a játékszabályokon**, ha jónak látjuk.

Érezzük a csoport hangulatát

Nem mindenki szereti ugyanazokat a játékokat. **Egyesek inkább a beszélgetést, mások a stratégiát, megint mások a szórakozást részesítik előnyben.** Mindig igazítsuk a játékot a csoport igényeihez. (alternatív játékmódokat később mutatunk be).

Ne féljünk a változtatástól

A játék **inkább eszköz**, mint játék. Ne féljünk megszegni a szabályait, ha úgy jobban szolgálja a tanulási célokat. Ha egy szabály nem felel meg a csoportnak, vagy akadályozza a fejlődését, **nyugodtan változtassuk meg!**

Találjuk meg a helyét a játéknak

A játékot leginkább egy adott, élelmiszerekkel, főzéssel vagy ételekkel kapcsolatos témáról szóló előadás vagy ételkészítési/főzési gyakorlat után érdemes használni, amikor valami nem úgy sikerült, ahogy azt a diákok szerették volna, vagy az összetevőkről elindult egy beszélgetés.

Kérdezzük meg a tanulókat (pl. kudarcélmény után):

- Hogyan kezelték a tanulók a helyzetet?
- Mit gondolnak, miért történt ez?
- Hogyan lehetne ezt megelőzni?
- Mit változtatnának?

Ezek a kérdések jó bevezetést nyújtanak a játékhoz, és felkészítik a játékosokat a GreenChef játékra

Alternatív játékmódok

A játékmenet **számos módon módosítható**, hogy jobban megfeleljen az oktató és a csoport igényeinek. Az alábbiakban néhány példát mutatunk be az alternatív játékmódokra, amelyek a bemutatott formában is használhatók, vagy szolgálhatnak csupán inspirációként is.

Extra pontok

Oktatóként **különféle pontrendszereket** alkalmazhatunk a pontos kártyák használatára, például:

- egy pont minden helyes kártyáért,
- több vagy kevesebb pont a pontos receptért.

Az extra pontszerzést nem kötelező korlátoznunk.

Főzzük meg!

A játék célja a **környezetbarát főzés népszerűsítése** és a **fenntartható és egészséges receptekkel** kapcsolatos beszélgetések kezdeményezése. A játékot nyugodtan használhatja kiindulópontként főzési gyakorlathoz:

- a játékosok **főzzék meg a receptet**,
- a játékban használt alapanyagokat az eredeti receptben szereplőkre cserélve.

Így az oktatók és a játékosok **megkóstolhatják a receptet**, és **megbeszélhetik a fejlesztési lehetőségeket**, valamint az oktatási/táplálkozási szempontokat.

Könnyítsünk!

A játék fő célja, hogy a játékosoknak **segítsen a receptek elkészítésében**, fogódzót adjon a gyakorlati főzéshez és oktatáshoz. Fontos szem előtt tartani, hogy **egyes játékosok kezdők lehetnek vagy másoknál félénkebbek**. Ilyenkor tegyük a következőképpen:

- **távolítsuk el a pontszámokat** és a pontokat,
- **egyszerűen játsszuk a játékot**, előtérbe helyezve a kártyagyűjtést és a receptkészítést
- **engedélyezzünk extra köröket**, hogy minden játékos összegyűjthesse a kártyáit és legalább egy receptet elkészíthessen.

Előre beállítva vagy ellenőrzött

Oktatóként dönthetünk úgy, hogy egy, több vagy az összes kártyacsomagot egy meghatározott módon rendezzük el, különösen akkor, ha egy meghatározott sorrendben szeretnénk bemutatni az aspektusokat, vagy a kártyák húzásának sorrendjét. Ezt kétféle módon lehet megvalósítani: „előre beállítva” és „ellenőrzött”.

Előre beállított

- A játék előtt **a kívánt sorrendben rendezzük el a kártyacsomagokat**, és utasítuk a játékosokat, hogy ne keverjék meg őket.

Ellenőrzött

- **Tartsunk minden kártyacsomagot magunknál**, és ha úgy látjuk jónak, osszuk ki magunk a kártyákat a játékosoknak, ahelyett, hogy a tetejéről húznánk őket.

Stopperrel - vagy anélkül

Stopper használatával **segíthetjük elő a gyors gondolkodást és a kockázatvállalást**. Szabadon vezethetünk be időkorlátokat, és csökkenthetjük vagy növelhetjük a játékosokra jutó időkeretet.

Motiválás

Egyes csoportok inkább az **energikusabb játékokat** kedvelik, ahol fizikai energiájukat is ki tudják élni. Ilyen szabályok lehetnek például:

➡ „A draftolás során minden játékosnak körbe kell sétálnia az asztalt, és egyszerre kell befejezniük és leülniük”.

Multikulti

Multikulturális környezetben **az emberek könnyen kényelmetlenül érzik magukat**, ha nem tudnak idegen nyelven beszélni. Adjunk nekik lehetőséget, hogy **olyan nyelven fejezzék ki magukat, amelyben kényelmesen érzik magukat**, és hogy barátaik segítsenek nekik a tolmácsolásban és fordításban.

Még több recept és hozzávaló

A játék olyan recepteket tartalmaz, amelyeket **ki lehet próbálni és el lehet készíteni**. A cél az inspiráció, **hozzá lehet adni további kártyákat és recepteket**, beleértve azokat az összetevőket is, amelyek az adott kulturális közegben gyakoribbak/népszerűbbek.



Az Európai Unió
társfinanszírozásával



Receptek listája

Shakshuka gombával és pitával			HRC CULINARY ACADEMY	
			Recept adagok	1
Hozzávalók	MEN N	M	Elkészítés	
Gomba - portobello	0,400 kg		Melegítsük fel az olajat, és 5 percig pirítsuk meg a gombát. A hagymát vékony karikákra vágjuk. A piros paprikát csíkokra vágjuk. Adjuk hozzá a hagymát és a paprika csíkokat, és 5 percig pirítsuk. Adjuk hozzá a paradicsom kockákat, a köményt, a chili port és a paprikát. Forraljuk fel, majd vegyük le a hőfokot alacsonyra. Ízesítsük sóval és borssal. Közben melegítsük meg a pitát a kenyérpirítóban a csomagoláson található utasításoknak megfelelően. A fetát morzsázzuk a shakshuka tetejére, és petrezselyemmel díszítjük. Tálaljuk a shakshukát pitával.	
Hagyma - kockára vágva	1 nagy			
Olaj	0,040 kg			
Piros paprika	0,250 kg			
Konzerv paradicsom	0,600 kg			
Paprikapor	0,020 kg			
Csípős paprika	0,005 kg			
Kömény	0,005 kg			
Petrezselyem	0,010 kg			
Nagy piták	4 db			
Növényi alapú feta sajt	0,050 kg			
			Megjegyzések/változatok	
			Allergének	
			Glutén 1	x
			Rákfélék 2	
			Tojás 3	
			Hal 4	
			Földimogyoró 5	
			Szója 6	
			Tej 7	
			Diófélék 8	
			Zeller 9	
			Mustár 10	
			Szezám 11	
			Puhatestűek 12	
			Lupin 13	
			Kén 14	



Az Európai Unió
társfinanszírozásával



Receptek listája

Souvlaki – húsnyárs					
			Recept adagok	1	Alaprecept
Hozzávalók	MEN N	M	Elkészítés		
Cékla	1 kicsi		Helyezze a szójamedálokat és a zöldséglevest egy közepes méretű edénybe, majd tegye közepes–alacsony lángra. Hámozza meg a céklát, és adja az edényhez. Párolja körülbelül 15 percig, amíg a szója megpuhul. Ezután vegye le a tűzről, és hagyja kihűlni. Ha kihűlt, szűrje le a szójamedálokat, majd alaposan nyomkodja ki őket, hogy a felesleges folyadék távozzon. A pác elkészítése Tegye a pác összes hozzávalóját egy tálba, és keverje alaposan össze. Ezután forgassa bele egyenként a szójamedálokat, ügyelve arra, hogy minden darabot teljesen bevonjon a pác. Keverje át még egyszer, majd hagyja legalább 1 órán át pácolódni. Miután a szójamedálok megfelelően bepácolódtak, készen állnak a grillezésre. Szűrje fel őket nyársakra (méretüktől függően 4–5 darabot egy nyársra), kenje meg enyhén olajjal, majd grillezze 3–4 percig, amíg szép aranybarna kérget és enyhe grillcsíkokat kapnak. Tálalás Tálalja citromszeletekkel, és szórja meg egy csipet szárított fűszerrel valamint füstös cajun fűszerkeverékkel. Finom!		
Szója medálok	0,125 kg				
Zöldségalaplé	0,75 kg				
Olívaolaj	0,040 kg				
Worcestershire-mártás	0,040 kg				
Oregano - szárított	0,008 kg				
Kakukkfű - szárított	0,004 kg				
Rozmaring - szárított	0,003 kg				
Borókabogyó	0,003 kg				
Füstölt paprika	0,005 kg				
Csípős paprika	0,003 kg		Megjegyzések/Változatok		
Fekete bors	0,002 kg				
Fokhagyma	1 gerezd				



Az Európai Unió
társfinanszírozásával



Receptek listája

Kale pörkölt																																			
			Recept adagok	1	Alaprecept																														
Hozzávalók	MEN	N	M	Elkészítés	Megjegyzések/Változatok <table><thead><tr><th colspan="2">Allergének</th></tr></thead><tbody><tr><td>Glutén 1</td><td></td></tr><tr><td>Rákfélék 2</td><td></td></tr><tr><td>Tojás 3</td><td></td></tr><tr><td>Hal 4</td><td></td></tr><tr><td>Földimogyoró 5</td><td></td></tr><tr><td>Szója 6</td><td>x</td></tr><tr><td>Tej 7</td><td></td></tr><tr><td>Diófélék 8</td><td></td></tr><tr><td>Zeller 9</td><td></td></tr><tr><td>Mustár 10</td><td>x</td></tr><tr><td>Szezám 11</td><td></td></tr><tr><td>Puhatestűek 12</td><td></td></tr><tr><td>Lupin 13</td><td></td></tr><tr><td>Kén 14</td><td></td></tr></tbody></table>	Allergének		Glutén 1		Rákfélék 2		Tojás 3		Hal 4		Földimogyoró 5		Szója 6	x	Tej 7		Diófélék 8		Zeller 9		Mustár 10	x	Szezám 11		Puhatestűek 12		Lupin 13		Kén 14	
Allergének																																			
Glutén 1																																			
Rákfélék 2																																			
Tojás 3																																			
Hal 4																																			
Földimogyoró 5																																			
Szója 6	x																																		
Tej 7																																			
Diófélék 8																																			
Zeller 9																																			
Mustár 10	x																																		
Szezám 11																																			
Puhatestűek 12																																			
Lupin 13																																			
Kén 14																																			
Burgonya	1,000 kg			Hámozzuk meg a burgonyát, majd vágjuk félbe. Főzzük a burgonyát, amíg megpuhul (kb. 20 perc). A főzési idő felénél adjuk hozzá a kelkáposztát (vagy más leveles zöldséget), és főzzük további 10 percig.																															
Kale	0,500 kg			Öntsünk folyékony margarint (vagy vajat) egy nagy tepsibe, majd pirítsuk meg benne a kockára vágott hagymát körülbelül 2–3 percig. Adjuk hozzá a vegán szalonnát, és pirítsuk további 5–10 percig.																															
Vaj	0,040 kg																																		
Vegán szalonna	0,200 kg			Csepegtessük le a burgonya–kelkáposzta keveréket (a visszamaradt főzővizet később zöldségalaplének felhasználhatjuk), majd adjuk hozzá a növényi tejet és a mustárt. Burgonyatörő segítségével pürésítsük a keveréket, és a kívánt állag eléréséhez szükség szerint adjunk hozzá még növényi tejet és mustárt.																															
Mustár	0,030 kg																																		
Szójatej	0,150 kg			Amikor a püré elérte a kívánt állagot, keverjük hozzá a tepsiben pirított hagymás–vegán szalonnás keveréket, és dolgozzuk össze addig, amíg a püré és a szalonna aránya nagyjából egyenletes nem lesz.																															
	0,000 kg																																		
				Opcionálisan tegyünk félre egy kevés vegán szalonnát, amelyet a kész étel tetejére szórhatunk a tálaláskor – így látványosabb fotó készíthető.																															





Az Európai Unió
társfinanszírozásával



Receptek listája

Energia trüffel					
			Recept Adagok	1	Alaprecept
Hozzávalók	MEN N	M	Elkészítés		
Datolyák	0,250 kg		A diót finomra őröljük hagyományos vagy merülő mixer segítségével. A kapott diólisztet tegyük egy tálba, majd adjuk hozzá a kakaóport és egy csipet sót. Keverjük alaposan össze, amíg a keverék egyenletes színű nem lesz. A datolyákat magozzuk ki, majd vágjuk kisebb darabokra. Áztassuk őket körülbelül 5 percig forró vízben, hogy könnyebben feldolgozhatóak legyenek. Az áztatás után a megpuhult datolyákat villával is összetörhetjük. Adjuk hozzá a datolyát a diós–kakaós keverékhez, majd kézzel gyúrjuk össze az egészet, amíg egynemű, formázható „tészta” nem kapunk. A masszából formázzunk körülbelül 2,5 cm átmérőjű golyókat. Szórjunk egy kevés kókuszreszeléket egy vágódeszkára, és a golyók felét forgassuk meg benne, a másik felét pedig hempergessük szezámmagba. A golyókat legalább 1 órára tegyük a fagyasztóba, majd közvetlenül tálalás előtt vegyük ki és kínáljuk.		
Dió	0,100 kg				
Kajusz	0,050 kg				
Só	csipet kg				
Kakaópor	0,030 kg				
Kókuszreszelék	0,030 kg				
Szezám	0,030 kg				
			Megjegyzések/Változatok		
			Allergének		
			Glutén 1		
			Rákfélék 2		
			Tojás 3		
			Hal 4		
			Földimogyoró 5		
			Szója 6		
			Tej 7		
			Diófélék 8		x
			Zeller 9		
			Mustár 10		
			Szezám 11		x
			Puhatestűek 12		
			Lupin 13		
			Kén 14		



Az Európai Unió
társfinanszírozásával



Receptek listája

Veggie Burger					
			Recept adagok	1	Alaprecept
Hozzávalók	MENN YISÉG	M	Elkészítés		
Olívaolaj	0,030 kg		Melegítsük fel az olívaolajat egy közepes méretű serpenyőben közepes lángon. Adjuk hozzá a mogyoróhagymát, és pirítsuk körülbelül 1 percig, amíg megpuhul. Ezután adjuk hozzá a gombát és egy bőséges csipet sót, majd pirítsuk 6–9 percig, amíg a gomba megpuhul és barnulni kezd. Szükség szerint kissé csökkentjük a hőfokot. Keverjük hozzá a tamarit, az ecetet és a mirint. Alaposan keverjük össze, majd vegyük alacsonyabbra a hőmérsékletet, és adjuk hozzá a fokhagymát, a füstölt paprikát és a srirachát. Vegyük le a serpenyőt a tűzről, és hagyjuk kissé kihűlni. Egy konyhai robotgépben dolgozzuk össze a pirított gombát, a diót, a lenmagot, a barna rizst és ½ csésze pankómorzsát. Addig keverjük, amíg az alapanyagok összeállnak. A masszának akkor jó az állaga, ha összetart, amikor összecsípjük, de még érezhető benne némi textúra.		
Mogyoróhagyma	2 db kg				
Vegyes gomba	0,450 kg				
főtt és apróra vágott					
tamari szósz	0,025 kg				
Balsamico ecet	0,020 kg				
Juharszirup	0,008 kg				
Fokhagyma - apróra	2 gerezd				
vágva					
Füstölt paprika	0,010 kg				
Sriracha	0,010 kg		Tegyük a keveréket egy nagy tálba, majd forgassuk bele a maradék pankómorzsát. Formázzunk 8 pogácsát, helyezzük őket egy nagy tányérra, és tegyük hűtőbe legalább 1 órára. Grillezéshez melegítsük elő a grillt közepes–magas hőfokra. Kenjük meg a pogácsákat olívaolajjal, a grillrácsot pedig permetezzük be sütőspray-vel. Helyezzük a pogácsákat a grillre, és egy spatulával enyhén nyomjuk le őket. Grillezük az egyik oldalukat körülbelül 7 percig, majd fordítsuk meg, és süssük további 6–7 percig, amíg szépen megpirulnak és teljesen átsülnek. Alternatív megoldásként a pogácsákat a tűzhelyen is elkészíthetjük. Melegítsünk fel egy öntöttvas serpenyőt közepes hőfokon, kenjük meg kevés olajjal, majd süssük a pogácsákat oldalanként 5–6 percig, amíg aranybarnák és átsültek lesznek. Vegyük le a tűzről, kenjük meg Worcestershire-mártással, és tálaljuk a kívánt körrel.		
Dió - apróra vágva	0,05 kg				
Lenmag	0,025 kg				
barna rizs - főzve	0,200 kg				
ragadósra főzve					
zsemlemorzsza	0,150 kg				
Worcestershire	a/n				
Hamburger zsemle					
Saláta					
Paradicsom					
Só					
			Megjegyzések/Változatok		
			Allergének		
			Glutén 1		x
			Rákfélék 2		
			Tojás 3		
			Hal 4		
			Földimogyoró 5		
			Szója 6		
			Tej 7		
			Diófélék 8		
			Zeller 9		
			Mustár 10		
			Szezám 11		
			Puhatestűek 12		
			Lupin 13		
			Kén 14		x



Az Európai Unió
társfinanszírozásával



Receptek listája

Joghurtparfé mézzel és dióval					
			Recept adagok	2	Összetett recept
Hozzávalók	MENNYISÉG	M	Előkészítés		
Natúr joghurt	0,200	kg	Keverjük össze a joghurtot a mézzel, amíg teljesen egyenmű nem lesz. Egy serpenyőben pirítsuk meg a diót, majd vágjuk durvára. A zabpelyhet serpenyőben vagy sütőben pirítsuk meg, majd tegyük félre kihűlni. Válasszunk szezonális gyümölcsöket vagy bogyós gyümölcsöket, mossuk meg őket, majd vágjuk kisebb darabokra. Rétegezzük az összetevőket ramekin formákban vagy tálkákban, attól függően, milyen megjelenést szeretnénk elérni. Megjegyzés: A joghurt leszűrhető és felverhető, hogy könnyedebb, habosabb állagot kapjon, illetve gyümölcsökkel is összekeverhető. A dió és a zabpelyhelyettesíthető más, ropogós állagot adó összetevőkkel is, amelyek jól illenek a parféhez. Megjegyzés: A joghurt leszűrhető és felverhető, hogy könnyedebb, habosabb állagot kapjon, illetve gyümölcsökkel is összekeverhető. A dió és a zabpelyhelyettesíthető más, ropogós állagot adó összetevőkkel is, amelyek jól illenek a parféhez.		
Méz	0,050	kg			
Dió	0,05	kg			
Szezonális gyümölcsök	0,120	kg			
Hengerelt zabpelyhely	0,030	kg			
					
			Megjegyzések/Változatok		
			Allergének		
			Glutén 1		
			Rákfélék 2		
			Tojás 3		
			Hal 4		
			Földimogyoró 5		
			Szója 6		
			Tej 7		
			Diófélék 8		
			Zeller 9		
			Mustár 10		
			Szezám 11		
			Puhatestűek 12		
			Lupin 13		
			Kén 14		



Az Európai Unió
társfinanszírozásával



Receptek listája

Bolognai tészta					
			Recept adagok	1	Alaprecept
Hozzávalók	MEN N	M	Elkészítés		
Tészta ízlés szerint	0,230 kg		Először főzzük meg a választott tésztát a csomagoláson feltüntetett utasítások szerint. A megadott mennyiség körülbelül négy adaghoz elegendő. A kész tésztát szűrjük le, és tegyük félre.		
hagyma - finomra vágva	0,100 kg				
Fokhagyma - apróra	4 gerezd víz				
	0,050 kg				
Oregano, szárított	0,005 kg		Egy edényben, közepes lángon tegyük össze a hagymát, a fokhagymát és a vizet. Főzzük addig, amíg a hagyma megpuhul, és a víz teljesen elpárolog.		
Só	A/N				
Piros paprika	A/N				
Vörös lencse	0,200 kg				
Paradicsompüré	0,040 kg		Adjuk hozzá az oregánót, a sót és a pirospaprikát, majd főzzük további 1 percig, hogy a fűszerek felszabadítsák az aromájukat.		
Zöldségalaplé	0,500 kg				
Paradicsomszós	0,200 kg				
Balsamico ecet	0,025 kg				
			Adjuk hozzá a lencsét, majd keverjük el a paradicsompürével. Ezután öntsük hozzá a zöldséglevest, a paradicsomszószt és a balzsamecet felét, és alaposan keverjük össze.		
			Forraljuk fel a mártást, majd vegyük alacsonyabbra a hőfokot, és pároljuk körülbelül 30 percig, vagy amíg a lencse teljesen megpuhul, és a mártás besűrűsödik.		
			Végül keverjük hozzá a maradék balzsamecetet, és főzzük még 2–3 percig. Kóstoljuk meg, és szükség szerint ízesítsük további sóval.		
			Megjegyzések/Változatok		
			Allergének		
			Glutén 1		
			Rákfélék 2		
			Tojás 3		
			Hal 4		
			Földimogyoró 5		
			Szója 6		
			Tej 7		
			Diófélék 8		
			Zeller 9		
			Mustár 10		
			Szezám 11		
			Puhatestűek 12		
			Lupin 13		x
			Kén 14		



Az Európai Unió
társfinanszírozásával



Receptek listája

Párolt káposzta gombával						
			Recept Adagok		6	Összetett recept
Hozzávalók	MENNYI SÉG	Mértékegység	Elkészítés			 Megjegyzések/változtatások - További felhasználás káposzta mag-zöldség alapléhez -A petrezselyem pépének további felhasználása - petrezselyem por.
Vörös káposzta	1 fej		Mossuk meg a káposztát, vágjuk négy részre, távolítsuk el a torzsát, majd tegyük egy mély sütőtálba. Öntsünk rá annyi vizet, hogy félig ellepje, adjuk hozzá az apróra vágott mogoróhagymát és fokhagymát, majd sózzuk, borsozzuk. Fedjük le, és süssük 150 °C-on 1,5–2 óráig, amíg a káposzta megpuhul, és a folyadék szinte teljesen elpárolog. Közben készítsük el a mousseline-t: mossuk meg a burgonyát és a póréhagymát, a burgonyát hámozzuk meg, majd a zöldségeket daraboljuk fel, sózzuk, és főzzük puhára. Szűrjük le, turmixoljuk simára, majd lassan keverjük hozzá tejszínt, amíg selymes állagot kapunk. Ízesítsük wasabiporral és sóval. A gombadíszítéshez forró serpenyőben, kevés olívaolajon pirítsuk meg a gombát, sózzuk, borsozzuk, majd amikor aranybarnára sült, adjuk hozzá a szójaszószot és az ecetet. A sütés végén keverjük hozzá a fenyőmagot és a gránátalmát. A petrezselyemolajhoz a megmosott petrezselymet öntsük fel kb. 30 °C-os napraforgóolajjal, turmixoljuk simára, majd szűrjük le. A kész káposztát serpenyőben pirítsuk meg a karamellizálás érdekében, szükség szerint ízesítsük. Tálaláskor helyezzük a tányérra a káposztát, tegyük rá a gombát, mellé a mousseline-t, majd locsoljuk meg petrezselyemolajjal.			
Gomba - keverjük össze	0,400	kg				
burgonyát	0,300	kg				
Póréhagyma	0,250	kg				
Mogyoróhagyma	0,080	kg				
Fokhagyma	0,010	kg				
Petrezselyem	0,100	kg				
Fenyőmag	0,010	kg				
Sojamártás – sötét	0,10	kg				
Rizsecet	0,100	kg				
Só	AN					
Bors	AN					
Wasabi por	0,012	kg				
Tejszín	0,150	kg				
Olívaolaj	0,040	kg				
Napraforgóolaj	0,070	kg				
			Allergének			
			Glutén 1			
			Rákkfélek 2			
			Tojás 3			
			Hal 4			
			Földimogyoró 5			
			Szója 6			x
			Tej 7			
			Diófélék 8			x
			Zeller 9			
			Mustár 10			
			Szezám 11			
			Puhatestűek 12			
			Lupin 13			
			Kén 14			x



Az Európai Unió
társfinanszírozásával



Receptek listája

Dió brownie					
		Recept Adagok	1	Alaprecept	
Hozzávalók	MENNYISÉG	M	Elkészítés		
Dió	0,070 kg		Melegítsük elő a sütőt 180 °C-ra. A diót és a csokoládét vágjuk apróra. Egy közepes tálban keverjük össze a lisztet, a kakaóport, a kétféle cukrot, a sütőport és a sót. Egy nagy tálban pürésítsük az avokádót, a banánt és az olajat, majd adjuk hozzá a narancshéjat, a vizet és az ecetet, és keverjük össze. A nedves hozzávalókhoz adjuk hozzá a száraz keveréket, valamint az aprított diót és csokoládét, majd keverjük össze, amíg egynemű masszát kapunk. Béleljünk ki egy tepsit sütőpapírral, egyenletesen simítsuk bele a brownie masszát, majd süssük 20–30 percig. A sütőből kivéve hagyjuk 10–15 percig hűlni, majd vágjuk kisebb négyzetekre.		
sötét csokoládé	0,140 kg				
liszt	0,200 kg				
kakaópor	0,100 kg				
cukor	0,200 kg				
nádcukor	0,080 kg				
sütőpor	0,005 kg				
avokádó	1 kicsi				
banán	1 kicsi				
Repceolaj	0,100 kg				
Narancshéj	0,015 kg				
Víz	0,270 kg				
balzsamecet	0,015 kg				
Szójaszószt tejszínhez	0,300 kg				
vanília					
habosító krém stabilizátor	0,010 kg				
Málna	0,800 kg				
				Megjegyzések/Változatok	
				Allergének	
				Glutén 1	x
				Rákkfélek 2	
				Tojás 3	
				Hal 4	
				Földimogyoró 5	
				Szója 6	
				Tej 7	
				Diófélék 8	x
				Zeller 9	
				Mustár 10	
				Szezám 11	
				Puhatestűek 12	
				Lupin 13	
				Kén 14	x



Az Európai Unió
társfinanszírozásával



Receptek listája

Sajttorta					
			Recept Adagok	1	Alaprecept
Hozzávalók	MEN N	M	Elkészítés		
Kajusz	0,130 kg		Tegyük a kesudiót egy tálba, öntsük fel forró vízzel, és hagyjuk ázni 1 órán át (fedetlenül), majd alaposan csepegtessük le.		
Kókuszkrém	0,200 kg				
Vegán krémsajt	0,230 kg		Melegítsük elő a sütőt 175 °C-ra, és béleljünk ki egy kerek sütőformát sütőpapírral.		
Kukoricakeményítő	0,015 kg				
Vanília	0,005 kg		A zabot, a mandulát, a tengeri sót és a kókusz cukrot turmixoljuk finom liszté. Adjuk hozzá az olvasztott kókuszolajat (először kb. 4 evőkanálnyit), és alacsony fokozaton keverjük addig, amíg enyhén tapadó, formázható tésztát kapunk. Ha szükséges, adjunk hozzá még kevés kókuszolajat.		
Juharszirup	0,210 kg				
Kókuszolaj	0,020 kg		Nyomkodjuk a tésztát a sütőpapírral bélelt formába, simítsuk el egyenletesen, és kissé vezessük fel az oldalára is. Süssük 15 percig, majd emeljük a hőmérsékletet 190 °C-ra, és süssük további 5–10 percig, amíg a szélek aranybarnák lesznek. Vegyük ki, hagyjuk kicsit hűlni, majd csökkentsük a sütő hőmérsékletét 160 °C-ra.		
Citromhéj	0,005 kg				
Citromlé	0,015 kg		A lecsepegtetett kesudiót turmixoljuk össze a kókuszkrémmel, a vegán krémsajttal, a kukoricakeményítővel, a vaníliával, a juharsziruppal, a kókuszolajjal, a citromhéjjal, a citromlével és a sóval, amíg teljesen sima, krémes állagú nem lesz.		
Só csipet					
Hengerelt zabpehely	0,060 kg		Öntsük a tölteléket az elősütött tésztára, simítsuk el, majd finoman ütögezzük meg a formát a pulton a légbuborékok eltávolításához. Süssük 50–60 percig, amíg a szélek megszilárdulnak, a közepe pedig enyhén remegős marad.		
Mandula	0,100 kg				
Tengeri só	csipet kg		Vegyük ki a sütőből, hagyjuk 10 percig szobahőmérsékleten pihenni, majd tegyük fedetlenül a hűtőbe teljes kihűlésig. Ezután fedjük le, és hűtsük legalább 5–6 órán át, lehetőleg egy éjszakán át.		
Kókusz cukor	0,040 kg				
Kókuszolaj	0,060 kg				
					Megjegyzések/Változatok
					Allergének
					Glutén 1
					Rákkfélek 2
					Tojás 3
					Hal 4
					Földimogyoró 5
					Szója 6
					Tej 7
					Diófélék 8
					x
					Zeller 9
					Mustár 10
					Szezám 11
					Puhatestűek 12
					Lupin 13
					Kén 14



Az Európai Unió
társfinanszírozásával



Receptek listája

Chia csokoládé puding			HRC CULINARY ACADEMY	
			Recept adagok	1
Hozzávalók	MEN N	M	Elkészítés	
Datolyák	0,020 kg		Keverjük össze a chia magokat a növényi tejjel, a fahéjjal és a kakaóporral egy tálban. Alaposan keverjük el, fedjük le, majd tegyük a hűtőbe legalább 3 órára, vagy egy éjszakára. A pihentetés után kézi turmixgéppel keverjük simára a datolyát a chia keverékkel. Ha keményebb datolyát használunk, áztassuk előtte 5 percig meleg vízben. Az epret és a banánt vágjuk kisebb darabokra, a diót aprítsuk fel. Tálaláskor díszítsük a csokoládés chia pudingot gyümölcsökkel, dióval és napraforgómaggal.	
Eper	0,050 kg			
Banán	1 db			
Chia magok	0,050 kg			
Mogyorótej	0,300 kg			
Kakaópor	0,010 kg			
Fahéj	0,005 kg			
Dió	a/n			
Napraforgómag	a/n			
Szeder	a/n			
			Megjegyzések/Változatok	
			Allergének	
			Glutén 1	
			Rákfélék 2	
			Tojás 3	
			Hal 4	
			Földimogyoró 5	
			Szója 6	
			Tej 7	
			Diófélék 8	x
			Zeller 9	
			Mustár 10	
			Szezám 11	
			Puhatestűek 12	
			Lupin 13	
			Kén 14	x



Az Európai Unió
társfinanszírozásával



Receptek listája

Karfiol curry					
			Recept adagok	1	Alaprecept
Hozzávalók	MEN N	M	Elkészítés		
Hagyma - apróra vágva	0,100 kg		Melegítsünk fel egy nagy edényt közepes lángon. Adjuk hozzá a hagymát, a fokhagymát, a gyömbért és a vizet, majd főzzük 3–5 percig, amíg a hagyma megpuhul és a folyadék elpárolog.		
Fokhagyma	3 gerezd				
Reszelt gyömbér	0,010 kg		Keverjük hozzá a currypasztát, majd öntsük fel az alaplével és a kókusztejjel. Adjuk hozzá a lencsét, és főzzük 8–10 percig, amíg megpuhul, közben időnként keverjük meg.		
Víz	0,070 kg				
Vörös curry paszta	0,025 kg		Tegyük az edénybe a karfiolt és az édesburgonyát, keverjük össze, fedjük le, majd csökkentjük a hőfokot közepes–alacsonyra. Főzzük 15–20 percig, amíg a zöldségek megpuhulnak.		
Zöldségleves	0,300 kg				
Kókusztej	0,200 kg		Szükség szerint ízesítsük sóval, majd osszuk el tálakba. Tálaláskor, ha szeretnénk, szórjuk meg friss korianderrel.		
Vörös lencse	0,050 kg				
Kis karfiolfej	1 db				
Édesburgonya-közepes	1 db				
Koriander	0,008 kg				
Só ízlés szerint					
			Megjegyzések/Változatok		
			Allergének		
			Glutén 1		
			Rákfélék 2		
			Tojás 3		
			Hal 4		
			Földimogyoró 5		
			Szója 6		
			Tej 7		
			Diófélék 8		
			Zeller 9		
			Mustár 10		
			Szezám 11		
			Puhatestűek 12		
			Lupin 13		x



Az Európai Unió
társfinanszírozásával



Receptek listája

Spárga frittata					
			Recept adagok	1	Alaprecept
Hozzávalók		MENNY	M	Elkészítés	
Csicseriborsóliszt	0,120	kg		Egy tálban keverjük össze a csicseriborsólisztet a fekete sóval, a táplálkozási élesztővel, a tojáshelyettesítő porral, a liszttel, a sütőporral, a vízzel és a citromlével. Keverjük alaposan össze, majd hagyjuk állni, amíg a keverék kissé besűrűsödik. Blenderrel verjük a tejszínt habos, sűrű állagúra. Egy közepes méretű, sütőben is használható serpenyőt melegítsünk fel közepes lángon, adjuk hozzá az olívaolajat, majd pirítsuk meg benne a tavaszi hagymát 1–2 percig. Vágjuk le az aszparágusz fás végét, majd felezzük el, és adjuk a serpenyőhöz. Pirítsuk további 1–2 percig, majd sózzuk, borsozzuk. Keverjük a csicseriborsós masszát a tejszínhez, majd forgassuk bele az apróra vágott metélőhagymát és a spenótleveleket. Öntsük a keveréket a serpenyőbe, szórjuk meg reszelt sajttal, és enyhén nyomkodjuk bele a masszába. Fedő alatt, közepes lángon süssük néhány percig, amíg a szélei aranybarnák lesznek. Ezután kapcsoljuk ki a tűzhelyet, és tegyük a serpenyőt a sütőbe. Grillfokozaton, 180 °C-on süssük 3–4 percig, amíg a teteje megpirul. Vegyük ki a sütőből, hagyjuk kissé hűlni, majd szórjuk meg metélőhagymával, frissen őrölt borssal vagy más friss fűszernövényvel, és tálaljuk.	
Kala Namak/fekete só	0,005	kg			Megjegyzések/változások
Tojás	7	db			
Liszt	0,020	kg			
Sütőpor	0,008	kg			
Víz	szükség				
Citromlé	0,010	kg			
Vegán tejszín	0,200	kg			
Zöld spárga	0,20	kg			
Só	a/n	kg			
Bors	a/n	kg			
Metélőhagyma	0,010	kg			
Spinach	0,150	kg			
Növényi alapú sajt	0,030	kg			
				Allergének	
				Glutén 1	x
				Rákfélék 2	
				Tojás 3	x
				Hal 4	
				Földimogyoró 5	
				Szója 6	
				Tej 7	
				Diófélék 8	
				Zeller 9	
				Mustár 10	
				Szezám 11	
				Puhatestűek 12	
				Lupin 13	
				Kén 14	x





Az Európai Unió
társfinanszírozásával



Receptek listája

Lencse és sült zöldség saláta					
			Recept adagok	2	Összetett recept
Hozzávalók	MENNYISÉG	Mértékegység	Elkészítés		
Lencse - zöld/barna	0,100	kg	Válasszunk szezonális zöldségeket, mossuk meg, daraboljuk fel, majd tegyük egy tálba. Adjuk hozzá az apróra vágott fokhagymát, locsoljuk meg kevés olívaolajjal, fűszerezzük, és alaposan keverjük össze. Terítsük a zöldségeket egy tepsire, majd süssük 200 °C-on, amíg szépen megpirulnak. A sült zöldségek kivétele után ugyanazon a tepsin morzsoljuk rá a sajtot, és süssük további 7 percig, amíg megpirul. Közben főzzük meg a lencsét, öblítsük le hideg vízzel, majd szűrjük le. Az öntethez keverjük össze az olívaolajat, a dijoni mustárt, a vörösborecetet és a mézet, majd ízlés szerint fűszerezzük. Forgassuk össze a lencsét, a sült zöldségeket és az öntetet. Tálaljuk tányérokra, majd szórjuk meg a pirított sajttal.		
Zöldségek – szezonális keverék	0,200	kg Lila			
hagyma	0	kg			
Fokhagyma	0,010	kg			
Só	AN				
Bors	AN				
Olívaolaj	0,050	kg			
Vörösborecet	0,015	kg			
Dijoni mustár	0,008	kg			
Méz	0,020	kg			
Fehér friss sajt	0,100	kg			
					
			Megjegyzések/Változatok		
			- a frissesség és az édes íz érdekében hozzáadhatók szezonális bogyós gyümölcsök vagy gyümölcsök		
			Allergének		
			Glutén 1		
			Rákkfélek 2		
			Tojás 3		
			Hal 4		
			Földimogyoró 5		
			Szója 6		
			Tej 7	x	
			Diófélek 8		
			Zeller 9		
			Mustár 10	x	
			Szezám 11		
			Puhatestűek 12		



Az Európai Unió
társfinanszírozásával



Receptek listája

Matcha piskóta			HRC CULINARY ACADEMY	
			Recept Adagok	1
Hozzávalók	MEN N	M	Elkészítés	
Olaj	0,060 kg		Melegítsd elő a sütőt 180 °C-ra. Egy tálban keverd össze a növényi olajat, a rizstejet, a citromlevet, a juharszirupot, a vaníliát, a sót és az őrölt mandulát. Add hozzá a lisztet, a sütőport, a szójabikarbónát és a matchaport, majd alaposan keverd össze. Ha a tészta túl sűrűnek tűnik, adj hozzá még egy kevés növényi tejet. Oszd el a masszát két kisebb, kikent és sütőpapírral bélelt formában. Süsd körülbelül 15 percig, amíg megemelkedik, és a belesúrt fogpiszkáló tisztán jön ki. A sütőből kivéve azonnal vedd ki a piskótákat a formából, és hagyd kihűlni. Az eperfrostinghoz (opcionális) tedd a teljes zsírtartalmú kókusztej dobozát egy éjszakára a hűtőbe. Másnap nyisd ki fejjel lefelé, öntsd le a folyadékot, majd a sűrű kókuszkrémet tedd egy tálba. Add hozzá az eperlekvárt, és elektromos habverővel verd könnyű, habos állagúra. Összeállításkor helyezd az egyik piskótát egy tálra vagy tortatartóra, kend meg a krém felével, majd oszlasd el rajta az eperfrostingot és a bogyós gyümölcsök felét. Tedd rá a másik piskótát, vond be a maradék krémmel, és díszítsd a tetejét a maradék gyümölcsökkel. Frissen a legfinomabb, de másnap is fogyasztható.	
Rizstej	0,230 kg			
Citromlé	0,040 kg			
Agave nektár	0,040 kg			
Vanília	0,002 kg			
Só	csipet			
Mandula	0,150 kg			
Liszt	0,150 kg			
Sütőpor	0,008 kg			
Matcha por	0,010 kg			
Kókusztej	0,400 kg		Megjegyzések/Változatok	
Eperlekvár	0,050 kg			
Friss menta				
Áfonya				
			Allergének	
			Glutén 1	x
			Rákfélék 2	
			Tojás 3	
			Hal 4	
			Földimogyoró 5	
			Szója 6	
			Tej 7	
			Diófélék 8	x
			Zeller 9	
			Mustár 10	
			Szezám 11	
			Puhatestűek 12	
			Lupin 13	
			Kén 14	x



Az Európai Unió
társfinanszírozásával



Receptek listája

Húsos pástétom			HRC CULINARY ACADEMY	
			Recept Adagok	1
Hozzávalók	MEN N	M	Elkészítés	Alaprecept
Zeller	2 szál kg		Melegítsük elő a sütőt 190 °C-ra.	
hagymát apróra vágjuk	közepes			
fokhagyma	2 gerezd		A zellert, a hagymát és a fokhagymát néhány evőkanál vízben, erős lángon pirítsuk 5 percig, amíg megpuhulnak, majd vegyük le a tűzről és hagyjuk kissé kihűlni.	
Kemény tofu	0,300 kg			
darált dió	0 kg			
lencse - főzve	0,10 kg			
Gyors főzésű zabpehely	0,25 kg		Egy nagy tálban pépesítsük a tofut, majd keverjük hozzá a pirított zöldségeket és a többi hozzávalót.	
Szójaszós	0,040 kg		Alaposan dolgozzuk össze, majd kanállal simítsuk a masszát egy sütőpapírral bélelt kenyérsütő formába. A tetejét kenjük meg egyenletes réteg ketchupszósszal.	Megjegyzések/Változatok
Ketchup	0,050 kg			
Dijoni mustár	0,025 kg			
Peterselyem - szárított	0,02 kg			
kakukkfű - szárított	0,005 kg			
Zsálya - szárított	0,005 kg		Süssük 55–60 percig, amíg a közepe megszilárdul, és a beleszúrt fogpiszkáló tisztán jön ki.	
Rozmaring - szárított	0,005 kg			
				Allergének
				Glutén 1
				Rákfélék 2
				Tojás 3
				Hal 4
				Földimogyoró 5
				Szója 6
				Tej 7
				Diófélék 8
				Zeller 9
				Mustár 10
				Szezám 11
				Puhatestűek 12
				Lupin 13
				Kén 14



Az Európai Unió
társfinanszírozásával



Receptek listája

Gluténmentes sütőtökös muffin								
			Recept adagok	1	Alaprecept			
Hozzávalók	MEN N	M	Elkészítés					
Mogyoróvaj	0,100	kg	Melegítsük elő a sütőt 200 °C-ra. Mérjük ki a mogyoróvaj-helyettesítőt egy mikrohullámú sütőben használható tálba, majd melegítsük 20 másodpercig, hogy könnyen keverhető legyen. Adjuk hozzá a sütőtökpürét és a zabtejet, majd alaposan keverjük össze. Ezután keverjük bele a cukrot és a vaníliát, majd szórjuk hozzá a fűszereket, a sót és a szóda bikkabónát. Öntsük bele a gluténmentes lisztkeveréket, és keverjük simára a tésztát. Ha szeretnénk, a végén forgassunk bele csokoládédarabkákat. Olajozzuk ki a muffinforma mélyedéseit, majd osszuk el bennük a tésztát. Süssük körülbelül 30 percig (25 perc után érdemes ellenőrizni). A sütőből kivéve hagyjuk legalább 10 percig hűlni, majd tálaljuk.					
Sütőtök – főzve, pürésítve	0,400	kg						
Zabtej	0,10	kg						
Cukor	0,100	kg						
Vanília		csipet						
Fahéj	0,005	kg						
Őrölt szegfűszeg	0,002	kg						
Gyömbér - őrölt	0,002	kg						
Só		csipet						
Szóda bikkabóna	0,005	kg						
Gluténmentes liszt	0,300	kg						
Csokoládé darabok (opcionális)	0,08	kg						
						Megjegyzések/változások		
						Allergének		
			Glutén 1					
			Rákfélék 2					
			Tojás 3					
			Hal 4					
			Földimogyoró 5		x			
			Szója 6					
			Tej 7					
			Diófélék 8					
			Zeller 9					
			Mustár 10					
			Szezám 11					
			Puhatestűek 12					
			Lupin 13					
			Kén 14					



Az Európai Unió
társfinanszírozásával



Receptek listája

Tonhal nélküli salátás szendvics					
			Recept adagok	1	Alaprecept
Hozzávalók	MEN N	M	Elkészítés		
Csicseriborsó - konzerv	0,400 kg		Tegyük a csicseriborsót egy tálba, és villával törjük össze úgy, hogy néhány szem egészben maradjon. Adjuk hozzá a tahinit, a mustárt, a juharszirupot, a lilahagymát, a zellert, a savanyúságot, a kapribogyót, valamint ízlés szerint sót és borsot. Ha használunk, keverjük bele a napraforgómagot is. Alaposan keverjük össze, majd kóstoljuk meg, és szükség szerint ízesítsük tovább.		
Tahini	0,060 kg				
Dijon	0,010 kg				
Agave nektár	0,015 kg				
Vöröshagyma - kockára	0,05 kg				
Zeller - kockára vágva	0,05 kg				
Savanyú uborka - kockára	0,04 kg				
Kapribogyó - apróra	0,007 kg				
Só					
Napraforgómag	0,020 kg				
Teljes kiőrlésű kenyér			Ha szeretnénk, pirítsuk meg a kenyeret, és készítsük elő a szendvicshez választott feltéteket (például salátát, paradicsomot, hagymát). Kenjünk bőséges adag csicseriborsókrémet az egyik kenyérszeletre, tegyük rá a feltéteket, majd fedjük le a másik szelettel. Ismételjük meg a többi szendvicsnél is.		
Saláta					
Paradicsom					
			Megjegyzések/Változatok		
			Allergének		
			Glutén 1		
			Rákkfélek 2		
			Tojás 3		
			Hal 4		
			Földimogyoró 5		
			Szója 6		
			Tej 7		
			Diófélék 8		
			Zeller 9	x	
			Mustár 10		
			Szezám 11		
			Puhatestűek 12		
			Lupin 13	x	
			Kén 14	x	



Az Európai Unió
társfinanszírozásával



Receptek listája

Panna cotta					
			Recept adagok	1	Alaprecept
Hozzávalók	MEN N	M	Elkészítés		
Kókusztej	0,400 kg		Tegyük az összes hozzávalót egy kis serpenyőbe, majd közepes lángon, folyamatos keverés mellett melegítsük, amíg a keverék besűrűsödik és buborékozni kezd. Vegyük le a tűzről, és hagyjuk kissé kihűlni. Nedvesítsünk ki 4 kis ramekint, majd osszuk el bennük egyenlő arányban a keveréket (ramekenként kb. fél csészét). Tegyük a formákat a hűtőbe legalább 2 órára, amíg a panna cotta megdermed. Amikor teljesen kihűlt és megszilárdult, óvatosan lazítsuk meg a szélét egy késsel, fordítsuk ki tányérokra, majd friss eperrel díszítve tálaljuk.		
Pálmafa cukor	0,060 kg				
Agar-agar	0,010 kg				
Vanília	0,005 kg				
			Megjegyzések/Változatok		
			Allergének		
			Glutén 1		
			Rákfélék 2		
			Tojás 3		
			Hal 4		
			Földimogyoró 5		
			Szója 6		
			Tej 7		
			Diófélék 8		
			Zeller 9		
			Mustár 10		
			Szezám 11		
			Puhatestűek 12		
			Lupin 13		
			Kén 14		





Az Európai Unió
társfinanszírozásával



Receptek listája

Quinoa és sült cékla			HRC CULINARY ACADEMY	
			Recept adagok	1
Hozzávalók	MEN	M	Elkészítés	
Cékla	0,400 kg		Melegítsük elő a sütőt 225 °C-ra. Tegyük a céklát és a hagymakarikákat egy tepsire, szórjuk meg az oregánó, a só és a fekete bors felével, majd locsoljuk meg az olajjal és a balzsamecettel. Süssük a céklát és a hagymát 25–30 percig, időnként átforgatva. Közben készítsük el a quinoát a csomagoláson szereplő utasítások szerint. A sütési idő utolsó 15 percében, ha használunk, helyezzük a vegán kecskesajt szeleteket a céklák közé, és süssük őket aranybarnára. Tálaláskor osszuk el a quinoát mélyebb tálakban, kanalazzuk rá a sült zöldségeket, majd szórjuk meg friss oregánóval.	
Sárga cékla	0,350 kg			
Friss oregánó	0,02 kg			
Olaj	0,025 kg			
Balzsamecet	0,015 kg			
Quinoa	0,275 kg			
Vegán fehér sajt	0,200 kg			
			Megjegyzések/Változatok	
			Allergének	
			Glutén 1	
			Rákfélék 2	
			Tojás 3	
			Hal 4	
			Földimogyoró 5	
			Szója 6	
			Tej 7	
			Diófélék 8	
			Zeller 9	
			Mustár 10	
			Szezám 11	
			Puhatestűek 12	
			Lupin 13	x
			Kén 14	x

Bibliográfia

- ^[1] https://ourworldindata.org/greenhouse-gas-emissions-food?utm_source=chatgpt.com
- ^[2] <https://foodforwardndcs.panda.org/food-production/reducing-emissions-from-livestock-through-sustainable-management-practices/>
- ^[3] <https://www.bbc.com/future/article/20220429-the-climate-benefits-of-veganism-and-vegetarianism>
- ^[4] [https://www.wri.org/insights/climate-impact-behavior-shifts#:~:text=4\)%20Eat%20more%20plant%20rich,captures%2040%25%20of%20the%20impact.](https://www.wri.org/insights/climate-impact-behavior-shifts#:~:text=4)%20Eat%20more%20plant%20rich,captures%2040%25%20of%20the%20impact.)
- ^[5] <https://www.fao.org/statistics/highlights-archive/highlights-detail/greenhouse-gas-emissions-from-agrifood-systems.-global--regional-and-country-trends--2000-2022>
- ^[6] <https://ourworldindata.org/environmental-impacts-of-food>
- ^[7] https://www.euronews.com/2019/04/01/eu-fruit-and-vegetable-consumption-how-much-does-your-country-eat?utm_source=chatgpt.com
- ^[8] https://hungarytoday.hu/only-10-percent-of-hungarians-eat-enough-fruit-and-vegetables-survey-reveals/?utm_source=chatgpt.com
- ^[9] https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Nutritional_habits_statistics
- ^[10] https://eurohealthnet.eu/publication/tackling-ultra-processed-food-for-a-healthier-and-just-food-system/?utm_source=chatgpt.com
- ^[11] https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5561571/?utm_source



Az Európai Unió
társfinanszírozásával



TRÉNEREK/OKTATÓK *Kézikönyve*

Green Chef kártyajáték

2025

Erasmus+

Az Erasmus+ az Európai Unió oktatást, képzést, ifjúságügyet és sportot támogató programja

Projekt címe:

GreenChef: Gamifying sustainable cooking and environmental education

Projektkód:

2023-2-HU01-KA210-VET-000181362

Contact us:



GreenChefGame



<https://climatesmartelephant.com/en/greenchef/>