

Nyers-vegán: új ízek
kírpóbálására és jótékonykodásra
hív a magyarországi séf

FOTÓ: CSEDŐ ATTILA



Másfajta vacsora a másságért

Sérült gyermekek javára tartanak nyers-vegán jótékonyági vacsorát

• A székelyudvarhelyi Szent Ferenc Egyesület által gondozott sérült gyermekek javára rendez jótékonyági vacsorát Varga István. A magyarországi mesterszakács karácsonyi szellemben, nyers-vegán fogásokkal várja majd azokat, akik támogatnák a civil szervezet tevékenységét.

A Nyers Sétlén elhíresült Varga István nem először jár Székelyudvarhelyen, idén ősszel nagy sikerű workshopot tartott a nyers-vegán életmódról, táplálkozásról. Az akkori erdélyi turné során különleges együttműködés is létrejött, a Szent Ferenc Egyesület képviselői segítséget kértek a séftől, hogy a gondozásukban lévő gyermekek étrendjébe beépíthessék a tisztán növényi alapú ételeket. Több tanulmány igazolja ugyanis, hogy a nyers-vegán táplálkozásnak pozitív hatásai lehetnek az autizmussal élők fejlődésére. Varga István akkor meglátogatta az egyesület gyermekeit, így fogalmazódott meg benne a jótékonyági vacsora ötlete.

Ráharaptak a nyers-vegán töltött káposztára

A legutóbbi látogatás alkalmával a séf kezdő tanfolyamot tartott Székelyudvarhelyen. Olyan enzim- és vitamindús, nyers ételkülönlegességeket készített, amelyek nemcsak az étrend követőinek, hanem mindenkinek hasznosak lehetnek.

Egyébként a bemutatón a töltött káposzta nyers, vegán változatát is elkészítették, de készült még mákos guba és „nagyon csokitorota” is. „Hatalmas sikert aratott a nyers vegán töltött káposzta, de tulajdonképpen nem volt olyan menüpont, amit ne fogadtak volna lelkesedéssel, és rengeteg pozitív visszajelzést kaptam, ami mindig örömmel tölt el” – mondta Varga István.

Nyers-vegán: belekóstolni is lehet

A workshop üzenete az volt, hogy merjünk változtatni táplálkozásunkon és ezáltal életünkön. A séf arról is beszámolt, hogy a székelyföldi turné iránt rendkívül változatos közönség érdeklődött, az idősebbek és a középkorúak mellett sok gyerek is elment a workshopokra, illetve vegánok, vegetáriánusok és vegyes táplálkozásúak szinte egyenlő arányban vettek részt a rendezvényeken. „A workshopom nem arról szól, hogy bárkire is ráerőltessünk egyfajta szemléletmódot, hanem egyszerűen szeretném

megmutatni a mindenmentes nyers vegán táplálkozás lehetőségét, illetve azt, hogy ezt milyen szépen és egyszerűen lehet beiktatni a hétköznapi életbe” – magyarázta a „Nyers Sétlén”. Varga István a helyi vegán közösség kialakításában is segített, ugyanis azt tapasztalta, hogy nagy szükség van erre a tevékenységre egy olyan hagyománytisztelő közegben, amelyben legtöbbször el sem tudják képzelni az életet húsvetés nélkül.

Újabb turné és vacsora

E hónapban ismét erdélyi turnéra indult a magyarországi séf: 18-án Székelyudvarhelyen lesz vegánklub, 19-én Csíkszeredában egy ételkóstolóval egybekötött beszélgetés, 20-án, csütörtökön pedig a már említett jótékonyági estet tartják meg Székelyudvarhelyen. A turné 21-én, pénteken a marosvásárhelyi Freshpointban tartandó vegánesttel zárul majd. A székelyudvarhelyi jótékonyági vacsorát este 6 órától tartják a Márton Áron Ifjúsági Házban (Iskola utca 2. szám). Az eseményre egyszemélyes (96 lejes), illetve páros (150 lejes) belépőt lehet váltani, amely természetesen tartalmazza a vacsorát. A részvételi szándékot az egyesület vezetőinél, Nagy Sándornál vagy Katalinnál lehet jelezni a 0740-022407-es telefonszámon, illetve a szentferencegyesulet@gmail.com e-mail-címen.

Kreatívan a Szent Családról

MOLNÁR MELINDA

A kis- és nagyobb diákok arcán is látszott, mennyire közel áll hozzájuk a karácsonyi misztérium: a Szent Család témájú kiállítás miniatűrű avagy ember nagyságú juttatgurái előtt tágra nyíltak a szemek. A szentegyházi Szent Gellért Alapítvány karácsonyváro foglalkozásán jártunk.

Idén is tevékeny az alapítvány adventje, a hét folyamán több mint ötszáz kisdíák vesz részt a rendezvény-sorozaton. A Tavasz utcai székház előterében betlehemi hangulat, adventi zeneszó, ünnepi illatok és sokféle Szent Család-ábrázolás fogadja a diákcsoportokat. A papírtól a gipszen, fán, szalmán, üvegen, porcelánon át a csuhéig sokféle anyagból készült betlehemi jelenet díszlik – a szent éj képi vagy alakos ábrázolásai. Az alapítvány saját gyűjteménye mellett sokan kölcsönöztek értékes darabokat a kiállítás idejére.

Egy óra a Szent Családdal

2012 óta szerveznek a karácsonyi ünnepkörrel kapcsolatos tematikus adventi kiállítást, idén a Szent Család került a középpontba. Egyórás programot ajánlanak a bejelentkezett osztályközösségeknek, gyermekcsoportoknak. Előbb megtekintik a kiállítást, utána meleg tea és

harapnivaló mellett beszélgetnek az ünnepvárásról, Jézus születéséről. A kézműves-foglalkozáson ki-ki maga készíti el természetes anyagokból a hazavihető Szent Család-jelképet.

A család évében

A Szent Család példája nyomán saját családjuk értékeire, fontosságára hívja fel a figyelmet a György Ida és Páll Emőke Sarolta által írt történet, amely a fadaragó-mester által készített Szent család-szoborcsoportok karácsonyi esti „sorsán át” rávilágít, hogy milyen sokféle – tartalmas vagy kiüresedett, a lényegét, Jézus születésének ünneplését mellőző – lehet napjainkban a szenteste.

A történet végül visszakanyarodik a Szent Gellért Házba. Az adventi foglalkozás meglepetése tegnap az élő szereplős Szent Családdal való találkozás volt. Korhú ruhában az alapítvány önkéntesét, Tókos Rékát láthatták Máriaként, kisfia, Márton a kis Jézust jelenítette meg, míg József megformálását a fogyatékkal élők csoportjának tagja, Gábos Attila vállalta. Hármassal jelképesen mutatta az alapítvány fő célcsoportjait is: a sérülteket segítő önkénteseket, fiatalokat, gyermekeket. Az idei adventi együttléte szellemi, lelki útravalója: karácsonykor a Szent Család legyen az ünneplés középpontjában.

Félezer gyermeknek nyújtanak egyedi adventi élményt Szentegyházán

FOTÓ: BARABÁS ÁKOS



Székelyhon
AZ UDVARHELYI HÍRADÓ

Udvarhelyszék napilapja,
az Erdélyi Média Tér Egyesület
médiaportfóliójának tagja.

Főszerkesztő Kozán István

Főszerkesztő-helyettes Kovács Eszter

Fotórovat-vezető Beliczay László

Tartalomigazgató Szűszer Róbert

Ügyvezető igazgató Zilahi Imre

Szerkesztősegítagok

Fülöp-Székely Botond, Molnár Melinda,
Pál Gábor, Széchy István, Zátyi Tibor,
Barabás Ákos (fotó)

Olvasószerkesztő
Tördelőszerkesztők
TV-műsor, Szórakozás
Apróhirdetés
Reklám
Lapterv

Sólyom Erika
Csáki Ferenc, Smid Kitti
Gráf Botond
Bálint Erika
Gagy Erika (0726-720341)
Mihály László, Tókos Attila

Az (X) szígnóval ellátott szövegek fiktív reklámok, közlemények. Amegjelent írások nem feltétlenül szerkesztőség véleményét tükrözik!
Szerkesztőségünk fenntartja a jogot, hogy a beérkezett levelek és másféle írások közzétételéről döntson. Kéz írtakat nem örzünk meg, és nem küldünk vis sza.
Hirdetésfelvétel és terjesztés szerkesztőség címén hétköznap 8-16 óra között.

Megjelenik munkanapokon.
Kiadó: Príma Press Kft.
ISSN: 1844-430X