

Kollégiumi főzőverseny programterve

Egészségfejlesztés

2013. II.évf.

Lázár Enikő

A programtervem megírásakor az egészséges táplálkozást választottam célul. Szerintem ez egy olyan terület, ahol kis erőfeszítéssel és egy kis odafigyeléssel jelentős változásokat lehet elérni. Megfigyeltem, hogy az én korosztályomban a fiatalok közül nagyon kevesen főznek. Jó esetben az otthonról hozott, előre elkészített ebédet eszik, rosszabb esetben viszont nem is esznek főtt ételt, vagy ha igen, az legtöbbször valamilyen gyorséttermi kaja, ami általában nem túl egészséges. Ennek lehet az oka időhiány, vagy az, hogy azt gondolják, nem tudnak, vagy nem szeretnek főzni. Pedig nagyon sok gyorsan és egyszerűen elkészíthető egészséges étel van, amit bárki könnyen megtanulhat. Ilyen, főzéssel való ismerkedés céljából szervezném meg ezt a versenyt az Apáthy kollégiumban. A program az Apáthy napok keretén belül kerülne megrendezésre, ahol bővíthetné az 5 szint közötti versenyszámokat. Szerintem egy ilyen kollégiumi rendezvény kiválóan alkalmas az egészségfejlesztés előtérbe helyezésére, mert ilyenkor a diákok nyitottabbak, lelkesebbek és fűti őket a versenyszellem. Ezért kicsit könnyebb a dolgom nekem is, ha egy nagyobb rendezvényen belül szervezem meg a saját programomat, mert lehet, hogy olyanok is eljönnek, kedvet kapnak, akik nem mozdulnának ki, ha a főzőverseny csak egy önálló esemény lenne.

Az Apáthy napok először tavaly lett megrendezve, hagyományteremtő szándékkal. Ebben az évben a tavalyihoz hasonlóan, a második félévben, a vizsgaidőszak utánra várható. A program több napos, és minden napnak külön témája van: egyik pl. a sport (kolifutás, kondiban verseny...), de van olyan nap, mikor játékok, vetélkedők vannak szervezve, és egy nap szól az egészségről. A főzőverseny tehát az 'egészséges napon', kora este lesz. A főzés 1-2 óránál többet nem vesz igénybe, de amelyik csapat tudja, hogy az ő vacsorájuk időigényesebb, hamarabb nekikezdi majd. A csapatoknak 8 órára kell a zsűri részére tálalni az első adagot. Úgy gondolom, negyed óra elegendő nekik, hogy végigkóstolják és lepontozhassák az 5 ételt. Az eredményhirdetés után a szintek közösen elfogyasztják a vacsorát, ami után remélhetőleg sokan maradnak még beszélgetni, barátkozni, így összességében a program kb. 22 óráig tartana.

Egy szinten 48-an laknak, de mindig vannak néhányan, akik nem akarnak részt venni a programokon, vagy nincsenek a koliban, esetleg olyan speciális étrendjük van, hogy nem tudnak részt venni a közös vacsorán, ezért úgy gondolom, hogy max. 40 fővel számolhatunk szintenként. Persze az, hogy mennyien vesznek részt a programon, függ az adott közösségtől

is, a szint összetartó erejétől. És ezzel a szintfelelősök, és az adott szint lakói is tisztában vannak, és így ők könnyebben megjósolják, hogy mennyi résztvevőre számíthatnak.

Természetesen minden szintről kell egy vezető, aki megszervezi a lakók közül a csapatot, és a főzést irányítja. Ők általában a szintfelelősök, mert őket mindenki ismeri, általános tiszteletnek örvendenek, és már több éve laknak a kollégiumban. Az ő feladatuk, hogy összeállítsák a csapatukat, és kiosszák a különböző feladatokat. A főzés már közösen zajlik, és úgymint hamar kiderül, ki a legtapasztaltabb, és ő veszi át az irányítást.

Mivel a verseny egy nagyobb programon belül kap helyet, ezért a meghirdetése, népszerűsítése, reklámozása is együtt lesz a többi programmal. Plakátok lesznek minden szinten elhelyezve, a lépcsőházban és a liftben is. Lesz egy facebook esemény is, a közös kolis csoportunkban. Ebbe a csoportba a verseny előtt pár nappal érdemes újra megosztani az eseményt egy pár lelkesítő sorral, vagy képpel, hogy még többen kedvet kapjanak. Ezekon kívül a szintfelelősök személyesen is be szoktak menni minden szobába, hogy lelkesítsék a lakókat, és össze tudják gyűjteni a jelentkezőket. Ha megvan a csapat, akkor el kell dönteniük, hogy mit fognak főzni. Az ételnek kalóriabarátnak és egészségesnek kell lennie. Nincs konkrétan meghatározva, hogy mit lehet főzni, de pár megkötés és javaslat azért van, pl. az előbb említett két kritérium. Érdemes sok zöldséget használni, mert az olcsón beszerezhető nagy mennyiségben. Hús lehet a vacsorában, de sovány, nem zsíros húsnak kell lennie. Ha köretet szeretnének az is legyen kalóriaszegényebb (ne tészta, fehér rizs helyett barna...). Pár ötletet a csapatoknak: rakott zöldség, amit lehet hússal és hús nélkül is, valamilyen tejfölös, fűszeres öntettel, egy kiadósabb saláta, amiben szintén lehet hús. A zsűri pontozni fogja az ötletességet és azt is, hogy az étel mennyire egészséges és kalóriabarát.

Az alapanyagokat a csapatoknak kell beszerezniük. A kollégium az Apáthy napok megrendezésére biztosít bizonyos anyagi keretet, amit a szervezők elosztanak a különböző versenyszámok között, így a főzőversenyre is jut valamennyi anyagi háttér. Ha a csapat az általa tervezett vacsorához ezt az összeget nem találja elegendőnek, kérhetnek a szintlakóktól egy-két száz forint hozzájárulást, úgy gondolom ez az összeg elfogadható egy finom vacsoráért cserébe. A főzéshez szükséges eszközök rendelkezésre állnak a kollégiumban, de ha valami hiányozna, a szintlakók között mindig akad valaki, aki pótolni tudja. Tehát az anyagi háttér és a szükséges eszközök adottak. A zsűri tagjai értelem szerűen nem lehetnek a kollégium lakói, általában évfolyamtársakat szoktunk hívni, vagy a másik kollégiumból pár embert. A díjazás történhet csak a rangsor megállapításával, ami a többi

versennyel együtt határozza majd meg, hogy melyik szint nyerte az Apáthy napokat, vagy lehet valamilyen jelképes díj is (pl. egy nagy 'szintfakanál').

A fontosabb információk a versenyről szerepelhetnek a plakáton és a facebook eseményben (helyszín, időpont, a verseny célja, csak egészséges ételt lehet készíteni,...), a részletes leírást a szabályokról (kalóriaszegény, sok zöldség/gyümölcs, mit ne főzzünk, anyagi keret...) e-mailben küldöm el a szintfelelősöknek legalább egy héttel a verseny előtt, hogy mindenre fel tudjanak készülni.

Nehézséget okozhat az, hogy a csapatok nem tudják mit főzzenek, mert a szintvacsorákon általában nem túl egészséges és kalóriabarát étel szokott készülni: chilis bab, paprikás krumpli, jó zsíros, szénhidrátban dús ételek. Nehéz a megszokott és jól bevált dolgokon változtatni, de szerintem sokan nyitottak az ilyen fajta változtatásra, mert orvostanhallgatókként többször kerülünk szembe az egészség megőrzésének fontosságával. Az lenne a legjobb, ha minden csapat kreatív lenne, és magától választana receptet, de ha valakinek nagyon nincs ötlete, segítségképpen megadhatok neki pár lehetőséget.

A másik gyenge pont a létszám. Biztos vagyok benne, hogy a vacsorára mindenki szívesen eljön, hiszen ki ne szeretne egy jót enni a szinttársakkal, de az étel elkészítéséért már nem annyira szoktak lelkesedni. Jó sok reklámmal és biztatással lehetne minél több kollégistát a főzésre csábítani. Erre a már említett színterek mellett (plakátok, facebook) a legeredményesebb módszer az, ha személyesen keressük fel a szinttársainkat, hiszen ismerjük egymást, és talán jobban átragad a lelkesedésünk a vonakodókra, ha személyesen kérjük fel/biztatjuk őket. Különböző rangokat is kitalálhatunk, amit szép meghívó formájában eljuttatunk a címzettnek (Kovács Ritát ezennel kinevezzük főszakács helyettesnek, és felkérjük, jelenlétével és szakértelmével tisztelje meg csapatunkat a pénteki főzőversenyen!). A lényeg, hogy minél többen kedvet kapjanak a főzéshez azok közül, akik ritkán ragadnak fakanalat a kezükbe.

Visszajelzéseket kaphatunk a helyszínen is a résztvevőktől, megkérhetjük a vacsorázókat arra, hogy ha ízlett nekik az étel, köszönjék meg a szakácsoknak. Az esemény facebook csoportjában is kérhetünk véleményt, jó/rossz élményt, tapasztalatot a vacsoravendégektől, melynek fényében alakíthatunk a következő verseny (mert remélhetőleg lesz következő megrendezésén. De a legjobb visszajelzés azonban az, ha a verseny után több szinttárrsal futunk össze a konyhában. ☺