

Ezen a napon

1615-ben	Megszületett Gaspard Poussin francia barokk tájképfestő.
1706-ban	Megszületett Joachim Kandler német szobrász, porcelánmintázó, aki az európai porcelánszobrászat megteremtője.
1767-ben	Megszületett Rachel Donaldson Jackson egykori First Lady, aki biandriát (két-férfiséget) követett el.
1797-ben	Megszületett Brassai Sámuel nyelvész, filozófus, természettudós.
1893-ban	Meghalt Erkel Ferenc zeneszerző, a nemzeti opera megteremtője, a magyar Himnusz megzenésítője.
1904-ben	Meghalt Szécsi Antal szobrász.
1914-ben	Megszületett Jurij Vlagyimirovics Andropov, a KGB főnöke, Brezsnyev halála után az SZKP főtitkára.
1914-ben	Megszületett Ujlaky László színész, érdemes művész (A Fantasztikus nagynéni, A Tenkes kapitánya).
1922-ben	Megszületett Simon Ferenc szobrász, aki 50 éven keresztül a Szolnoki Művésztelepen alkotott.
1927-ben	Megszületett Foky Ottó animációs-film-rendező, reklámgrafikus, Misi mókus és az első TV Maci kitalálója.
1928-ban	Temesváron megszületett Tábori Nóra Kossuth- és kétszeres Jászai Mari-díjas színésznő (Abigél, Osztrigás Mici).
1945-ben	Budapesten megszületett Harsányi Gábor színművész és író.
1962-ben	Megszületett Rost Andrea szoprán operaénekes.
1963-ban	Megszületett Helen Hunt Oscar-díjas amerikai színésznő.
1969-ben	Megszületett Ice Cube amerikai rapper-énekes, színész, producer, író (Játékosok klubja).
1969-ben	Charles De Gaulle elnök lemondása után Georges Pompidou győzött a francia elnökválasztásokon.
1975-ben	Megszületett Elizabeth Ann Reaser amerikai színésznő, aki Esme Cullen-t játszotta az Alkonyat filmekben.
1979-ben	Megszületett Fenyő Iván magyar színész (Szabadság, szerelem, S.O.S. szerelem, Made in Hungaria).
1996-ban	Meghalt Ella Fitzgerald amerikai dzsessz énekesnő.

Forrás: ezenanapon.hu

Varga István egyfajta küldetésnek tekinti, hogy másokkal is megossza tudását

Nem főz, nem süt, mégis séf

FOTÓK: PÉTER BEÁTA



Nem csak étrendváltozást, egy másik életfilozófiát is jelent a vegán táplálkozás

Enzim- és vitamindús, friss, főzés és sütés nélküli ételek elkészítésének lehetőségét mutatja be szerte a nagyvilágban a magyarországi Varga István „nyers séf”, mivel küldetésének tekinti, hogy másokkal is megossza azt a tudást, amelyet évek alatt gyűjtött össze. Legutóbb Csíkszeredában, Marosvásárhelyen és Nagyváradon tartott workshopot. Megnéztük, hogy mit ajánl a sült hús és a kolbász helyett.

Az öldségkrémleves, a cukkini spagetti aszalt-paradicsomos zöldségraguval, a mentás panna cotta és a vegán sajt-készítés fortélyai-ba is szívesen beavatta az érdeklődőket Varga István séf, gasztrofilozófus és menzareformer. Húsz éve foglalkozik gasztronómiával, öt éven keresztül vezette Budapesten Magyarország legnagyobb nyersételes éttermét, ahol volt alkalma kikísérletezni azokat a különleges recepteket, amelyeket előadásain, workshopjain megmutat. Ezek a glutén- és laktózmentes vegán ételek magvakból, gyümölcsökből és zöldségekből készülnek, főzés és sütés nélkül, és csak a fantázia szab határt annak, hogy mi kerüljön bele egy-egy főfogásba, desszertbe. Míg annak idején ő is húst hússal evett, elmondása szerint évek óta nem fogyaszt olyan ételt, aminek „szeme van és vérzik”.

Különség vega és vegán közt

A zetelaki gyökerekkel rendelkező séffel első körben azt tisztáztuk, mi a különbség a vegetáriánus („vega”) és a vegán táplálkozás között. Mint mondta, a vegán táplálkozási szempontból azt jelenti, hogy egyáltalán nem eszünk állati eredetű ételeket. A „vegánság” több egy táplálkozási formánál, az egy eszme, ami mellett van, hogy ne használjuk ki az állatokat. A vegetáriánus pedig egy táplálkozási forma, amelynek több fajtája is van.

Az alapvegetáriánus ugyanaz, mint a vegán, csak eszik tejterméket – ez a lakto-vegetáriánus. Van, aki tojást is eszik – ez az ovo-ve-

getáriánus –, és van olyan is, aki halat is elfogyaszt. „Ez egy tágabb fogalom, és régebb óta ismert táplálkozási forma. A vegánság az elmúlt évtizedekben erősödött fel, többek között annak is köszönhetően, hogy sokan látják, hogy ezen a bolygón nem minden úgy alakul, ahogy kellene, és szeretnék, ha a természetes állapothoz visszatérnénk. Ez egy nagyon összetett dolog, mert ebben benne van a környezetvédelem is. Ha a szomszédokról szóló híradásokat nézzük, elgondolkodhatunk, hogy mit is tehet egy átlagember, és bizony, a táplálkozásunk által nagyon sok mindent tehetünk” – fejtette ki a nyersen elkészített ételek séfje.

Zöldségek, gyümölcsök, magok

István a nyers konyhának a vegán ágát képviseli, itt három fő alapanyagcsoportot használnak: a



Varga István vegán séf

zöldségeket, gyümölcsöket és magokat. A nyers táplálkozásnak, az úgynevezett enzimtáplálkozásnak az a lényege, hogy az étel nincs kitéve tartósan negyvenkét Celsius-fok fölötti hatásnak, ezért a zöldségekben, gyümölcsökben benne maradnak az enzimek – tudtuk meg.

„Az a lényege ennek a táplálkozási formának, hogy friss, vegán alapanyagokból enzimdús ételeket eszünk, ezáltal a szervezet nem a saját enzimek készletét használja, amely az anyagcserét segíti elő, hogy a folyamatosan változó testünket újjáépítse. Tehát nem az emésztésre lesz ez lekötvé, hanem az ételekben természetesen jelenlévő enzimeknek köszönhetően könnyedebb lesz az emésztés. Ha valaki kipróbálja a nyers táplálkozást, érezheti, hogy sokkal több energiája lesz, nincs az úgynevezett kajakóma, és a hangulatára is nagyon jó hatása van. Ételről lehet beszélgetni, de az az igazi, amikor az ember megkóstolja, kipróbálja, megismeri ezeket az ételeket. Ezért is járom nem csak Magyarországot, hanem egész Európát, hogy aki erre kíváncsi, ismerje meg, kóstolja meg és tanulja meg” – magyarázza.

berek, Magyarországon a nagyvárosokban már elszakadtak a természetes életformától, és ez a táplálkozásban is megjelenik. Nagyon sok allergiás van, gluténérzékeny vagy laktózérzékeny, és ezekre keresnek megoldást, a szülő a gyerekének, vagy saját magának az adott személy. Aztán meglepve tapasztalják az emberek, hogy lehet mandulából, kesudióból vagy magokból tejet, sajtot, tortát és mindenféle finomságokat készíteni.

Nem eszik olyant, aminek szeme van és vérzik

„En több mint tizenöt éve nem eszek olyant, aminek szeme van és vérzik, és most lesz nyolc éve, hogy a nyers konyha jelentősen benne van az életemben. Nekem a végzettségem szakács, tizennégy éves korom óta konyhákban nőttem fel, végigjártam a ranglétrát. Volt szerencsém Magyarországon legnagyobb nyers konyháján konyhafőnöknek lenni, és ott is sokat kísérleteztünk, felfedeztük ezeket a csodálatos nyers ételeket, hogy milyen lehetőségek vannak bennük” – fogalmazott Varga István. Szerinte ha valaki leveti az előítéleteit, veszi a fáradságot, hogy megismerje, megkóstolja, meglepve tapasztalja, hogy ezek ehető ételek, finomak, színesek. „Menni kell változtatni, van élet a salátán túl is. Sok mindenkinek az életét rendbe tudja tenni az, hogy friss alapanyagokból, enzimdús, vitamindús ételeket eszik. Sok embernek van emésztési problémája, erre is megoldás lehet. Nem azt mondom, hogy száz százalékban így kell enni, hanem meg kell ismeri, megpróbálni, hogy az ő testében, és a jelenlegi egészségügyi állapotához ez hogyan viszonyul, és építse be a táplálkozásba, ha erre van igénye” – tanácsolta a nyers étkek séfje.

PÉTER BEÁTA