

# EGÉSZSÉGTREND

Megjelennek-e az életmódváltozással együtt járó táplálkozási trendek a magyar gasztronómiában? – tettük fel a kérdést ismert szakembereknek, miután a közelmúltban az életmódsajtó a paleolit táplálkozástól volt hangos. A zöldségre, gyümölcsre és húsrá épülő módszer egy mozdulattal helyezi háttérbe a dietetikusok által sok-sok éve bibliaként lobogtatott, gabonaalapú táplálkozási piramist, mondván, a nagymennyiségű gabonafogyasztás áll a civilizációs betegségek hátterében. Cikkünk nem ígérhet választ arra, hogy a paleolit táplálkozás a helyes út vagy sem, csupán informálódik a témában, mely lehetőséget teremt egy alapvetően fontos kérdésfelvetésre: érez-e a vendéglátószakma felelősséget a jövő generációinak egészségéért?



Both Zsolt

Korunkban a táplálkozás változásaira és annak következményeire a gasztronómia mindig későn reagál, úgy is mondhatnám, hogy szinte kullog az események után. Ennek okait keresve viszonylag egyszerű választ kapunk: az egyre növekedő népesebb problémái felgyorsították a táplálékláncot, s az ipar és a szakma arra kényszerült, hogy más anyagokhoz nyúljon – mondta Both Zsolt, az Étrend- Magyar Konyhafőnökök Egyesületének elnöke, aki szerint a táplálkozásból eredő betegségek mindig később látnak napvilágot, így okozva helyrehozhatatlan károkat. Hozzátette: „Egyes ételmiszergyártó csoportoknak nem is igazán érdeke ezen változtatni, vagy az emberek egészségét segítő ételmiszereket elő állítani, mert a profit mindennekfelett van. A reformkonyha erre szeretne alternatívát adni.”

## Reformkonyha: mára gyűjtőfogalom

Az egészségtudatos táplálkozás irányvonalaival összefoglaló reformkonyha mára gyűjtőfogalomként vált. A vegetáriánus, bio, wellness és a többi alapjaiban nagyon is fontos szerepet kaptak a gasztronómiában, és egyre szélesebb körben igénylik a vendégek is. Ennek ellenére még mindig vannak viták és csatározások a táplálkozásról a vendéglátó berkekben – mondta Both Zsolt, hangsúlyozva, hogy ennek az irányvonalnak létjogosultsága kell, hogy legyen a gasztronómiában. A külföldi kollégák sok mindenben előttünk járnak, hiszen az oktatás tematikája esetükben a táplálkozás múltbéli megtartására épülve egészen mást igyekeznek tenni, mint idehaza. Érdekes, hogy itthon is erős igényként jelent meg az egészségtrend, de amikor komolyan kellene foglalkozni a témával, már csak kevesen mernek hozzányúlni. Az egészséges táplálkozásra történő figyelemfelkeltés elsősorban az üzleti szférát borzolta, hiszen irtalmatlan üzletté nőtte ki magát mindenütt a világon – hangsúlyozta az elnök úr. Mint azt Both Zsolt elmondta, a hazai gasztronómia mind szokásokban, mind trendekben igyekszik követni a nemzetközi irányokat, viszont az igazsághoz hozzátartozik, hogy igazán magukénak csak kevesen érzik a témát.

- A legnagyobb dilemma okozója, hogy idehaza csak kevesen ismerik az egyes betegségek által felmerülő táplálkozási igényeket. A diabétesz betegséget talán még ismeri



Baconba göngyölt jérce rolád ropogós salátafélékkel  
(Lizard)



a nagy átlag, de a hazai gasztronómia kevésbé felkészült ennek a problémának a megoldására. Egy-két helyet kivéve komoly gondot okoz a diabétesz betegek kiszolgálása, gondolok itt a kenyérre, pékárura, a desszertekre, de a köretek széles skáláját is ide sorolhatnám. Pedig alapkövetelménynek kellene lennie, hiszen betegségeink nagy része a helytelen táplálkozáshoz is köthető. Az erre épülő irányzatok ismerete – mint a paleolit táplálkozás is – biztosan más megvilágítást hoz magával, mint a dietetikusok szempontjai. Azt azonban már nehezebb megjósolni, hogy ezt mennyire fogják komolyan venni a szakmában – teszi fel a kérdést az Étrend- Magyar Konyhafőnökök Egyesületének elnöke, hozzátéve, hogy széles körben biztosan lassan reagál majd a szakma, mivel minden változást el kell tudni fogadtatni a vendéggel.

Számos oka van ennek a tehetetlenségi erőnek. Both Zsolt szerint az egyik az ismerethiány, másodsorban a tenni akarás hiánya, harmadsorban pedig az üzleti lobbyk ereje jelent akadályt.

A szakember szerint a piacot mindig a kereslet, kínálat szabta meg, és mindenki tudja, hogy mennyire meghatározóak az anyagi feltételek. Ma viszont a fizető hazai vendég egyre kevesebb, mert mindenki csak a profitra törekszik. Ez meghatározza az egész vendéglátás gasztronómiáját.

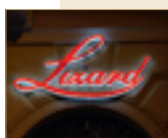
Az alapanyagok sokszínűsége mindig új dolgokat hoz felszínre. Mindig az újszerű, látványos dolog lehet csak meghatározó tényező, amely fontos szerepet tölt be a hét-köznapok igényes táplálkozása által. Azonban nehéz megjósolni a jövőt e téren is, mert, hogy mi kerül az étlapokra a tulajdonosok döntése és felelőssége, s ez az a pont, amely lehetővé teszi a változást.



Grillezett bélszín érmék vaslapon sült zöldségekkel  
(Lizard)

## KŐKORI ÉTELEK EGY MODERN FŐVÁROSBAN

Évek óta hallunk különböző táplálkozási módszerekről. Legtöbbszörük csökkentése miatt kezdenek bele a szétválasztó, lúgosító, Atkins és egyéb diétákba. Decemberben hallottam először a paleolit táplálkozásról, ami azért keltette fel az érdeklődésemet, mert nem a fogyásról szól, hanem magyarázatot ad a civilizációs betegségek kialakulásának okára és megelőzésére, valamint segíti az ideális testsúly elérését. Mindenkinek szíve joga eldönteni, hogy melyik módszert és miért választja. Megpróbáltam utána járni, hogy a budapesti éttermek mennyire követik a legújabb trendeket. Bevallom, nem sok reményt fűztem ahhoz, hogy a paleolit táplálkozással kapcsolatban találjak bármit is, hiszen ez a legújabb módszer, ezért is csodálkoztam, amikor a IX. kerületben, a Ráday utcában paleolit ételeket láttam a Lizard étterem étlapján. Florovits György üzletvezetőt kértem meg, hogy beszéljessünk a témáról.



### Miért szenteltek külön egy oldalt az étlapjukon a paleolit ételeknek?

Szinte naponta találkozunk a problémával, hogy vendégeink lisztérzékenyek, vagy egyéb allergiás megbetegedésben szenvednek, ami miatt nem tudnak korlátok nélkül választani az étlapról. Úgy éreztük, hogy kötelességünk legalább egy oldalt szentelni nekik, amiből gond nélkül válogathatnak.

### Mi a paleolit táplálkozás lényege?

Az, hogy tejterméket, gabonaféléket, hüvelyeseket és burgonyát nem szabad fogyasztani. Gyakorlatilag az étlapon csak ízelítőt adunk ezekből az ételekből, de valójában 40 különböző paleolit ételt tudunk elkészíteni. Ezek az ételek ugyanolyan finomak és nagyon sokfélék.

### Miért pont ezt választották?

A Lizard étterem már kétszer nyerte el a Best of Budapest díjat. Először 2008-ban lettünk Budapest legjobb új étterme, majd 2009-ben ismét elnyertük a díjat, mivel a minőség és a kiszolgálás változatlanul a legjobb maradt. Azt gondolom, hogy ez kötelez bennünket arra, hogy figyelemmel kísérjük a legújabb módszereket és alkalmazzuk is a napi gyakorlatban. Mivel a paleolit táplálkozás nem igényel különleges alapanyagokat, ezért könnyen beillesztettük az étlapunkba. Mindenkinek a saját döntése, hogy mit eszik, mi csak megkönnyítjük a választási lehetőségeket.

### Tudna nekem egy izletes paleolit ételt ajánlani?

Igen, a legnépszerűbb a grillezett bélszín érmék vaslapon, sült zöldségekkel. Desszertként a gyümölcsalátát ajánlom.

Lukács László



Kovács László

### Trendek és mellékhatások

- Ma már abban a „szerencsés” helyzetben vagyunk, hogy szinte naponta felbukkan egy-egy új ötlet, elképzelés arra vonatkozóan, hogy hogyan táplálkozhatnánk a legegészségesebben, így a külföldi és hazai vendéglősök is csak kapkodhatják a fejüket. Sok idő telik el, mire bebizonyosodik, hogy az elgondolás helytálló, biztosan nincs az egészségre ártalmas mellékhatása – mondta Kovács László, hozzátéve, hogy egy-egy új irány népszerűsége nagyban függ a médiától is. Attól, hogy mennyire karolja fel vagy döngöli földbe az adott irányvonalat.

- Anno, amikor a Receptklubban olívaolajat kezdtünk el használni, százával kaptuk a tiltakozó leveleket arról, hogy a magyar ember zsírt használ a főzéshez, nem pedig az általunk használt „pacsulit”. Aztán szépen, fokozatosan itthon is elterjedté vált.

Azt nagyon nagy előrelépésnek tartom, hogy az emberek egyre inkább próbálnak tudatosan odafigyelni arra, hogy mit esznek, és megmondják azt is, hogy hol. Ennek hatására a vendéglátóhelyek kínálata is fokozatosan változik, mert mindenki próbál megfelelni az új elvárásoknak, igényeknek. A magyar konyha klasszikusai között számos „zsiros” étel szerepel, amelyeket megreformáltak, így a készítési folyamat, az egyes hozzávalók megváltoztak, ezáltal kevésbé zsiros és így például a külföldi vendégek számára is fogyaszthatóbbá vált. Az pedig ma már szinte elképzelhetetlen, hogy az éttermek étlapjain ne szerepeljen külön étel a vegetáriánusok számára – tette hozzá Kovács László.

Hozzátette: Ha valaki megkérdezi tőlem azt, hogy mi az egészséges táplálkozás felé vezető út első lépése, mindig azt mondom, hogy igyon meg naponta legalább 2 liter folyadékot, mindenből mértékkel fogyasszon, változatosan.

A magam részéről rendszeresen tartok vacsoraesteket, s elgondolkoztam azon, hogy valamelyik rendezvényen a paleolit étkezés jegyében készítem el a menüt. Az irányvonal alapja az, hogy ősemberek csontjainak megvizsgálása után kimutatták, hogy nem szenvedtek a modern civilizációs betegségekben, tehát egészségünk megóvása érdekében együk azt, amit ők: sok húst, halat, zöldséggel – gyümölcscsel – bogyókkal – magvakkal. Hát igen, nem lehet semmi sem igazán új, ami nem igazán régi.

György Renáta



Hogyan kerüld el a kórokozók kézzől-kézre terjedését konyhádban?

Konyhai dolgozóid kézfertőtlenítésére használd a...



nettó 720 Ft

**Kliniko-soft** fertőtlenítő kéztisztító szappant. (Fertőtlenítő kezesítésre, fűrés gumiós (H10), Bakterium- és gombafő, tartós, 6 óras visszafertőzés elleni védelem, gyors fertőtlenítő hatás (30mp))  
0,5 literes kiszerelésben: nettó 560 Ft  
1 literes kiszerelésben: nettó 720 Ft  
5 literes kiszerelésben: nettó 3.400 Ft

vagy



nettó 810 Ft

**Kliniko-sept** fertőtlenítő kéztisztító szappant. (Fertőtlenítő kezesítésre, fűrés gumiós (H10), Bakterium (MRSA), gomba- és vírusfő fertőzés elleni védelem, gyors fertőtlenítő hatás (30 mp))  
0,5 literes kiszerelésben: nettó 565 Ft  
1 literes kiszerelésben: nettó 810 Ft  
5 literes kiszerelésben: nettó 3.850 Ft

vagy



nettó 810 Ft

**Adria** fertőtlenítő kéztisztítót. (Kezesítésre, fertőtlenítésre, kellemes illat, bakteriumfő hatás, alaposan tisztít)  
0,5 literes kiszerelésben: nettó 565 Ft  
1 literes kiszerelésben: nettó 810 Ft  
5 literes kiszerelésben: nettó 3.850 Ft



Kisérőmatrica

Ragassz fel kisérőmatricákat a mosdókagylók mellé, mert azok egyszerűen leírják a dolgozóidnak, hogyan használják a fertőtlenítő szappant.

Rendeld meg a Neked való kézfertőtlenítő szappant a 06-20-583-4371-es számon vagy ugyanezen a számon kérj szaktanácsot kézhigiéniáddal kapcsolatban.