

„...és minden a helyére kerül!”



LADALAS

magazin



VÖRÖSLENCSE CURRY

MENTES: A KAROB

LENCSEFASÍRT

A VÁKUUMCSOMAGOLÁS

SIKERES ÚJ ÉVET

Sztankó

Henrik

„...a viharsarki...”

01

ISSN 2206-298X



9 772206 298000

FOGJÁKI AZ ARANYHALATI!

Hirdessen Ön is az Oldalásban!
Kérje médiaajánlatunkat, hogy Ön is szembesüljön hihetetlenül jó árainkkal!



 OLDALÁS

www.oldalasmagazin.hu | info@oldalasmagazin.hu



A tartalomról:

TEPSZI.HU

5.
oldal

Vöröslencse curry spenóttal

6.
oldal



GASZTRONAUTA

Gasztronauta- A vákuumsomagolás
kiegészítői és használatuk

OBJEKTIV

20.
oldal

Interjú Sztankó Henriekkel a Hotel
Komló - Gyula konyhafőnökével

45.
oldal



Szerinted a Magyar Turisztikai Ügy-
nökség beavatkozik a piaci versenybe?
- erről a témáról kérdeztük szakértőinket

MINDENMENTES

36.
oldal

Mentes étkezésbe beilleszthető
Alapanyagok és jellemzőik: A
karob

59.
oldal

Minek az új?

Az ősbonos mangalica

Vélemény

58.
oldal

Vajon mi lesz a
munkaerőutánpótlással?

+1
oldal



Játsz velünk, az értékes nyereményért!
Mely a Hotelinfo Kft. felajánlása.

Köszöntő:

Bízom benne, hogy mindenki felébredt és kipihente az ünnepek, de legfőképpen az évbúcsúztatás fáradalmait. Mindenkinek kívánok erőt, egészséget, valamint sikerekben gazdag újesztendőt. Kívánom, hogy sikerüljön céljaitokat megvalósítani, valamint mindennapjaitokat egészségben töltsétek. Egyszóval minden földi jót kívánok az újévre! De persze az új évben se felejtsetek el olvasni minket!

BÚÉK!

Asztalos István
Főszerkesztő



Impresszum:

HU ISSN 2062-9826

Az Oldalas magazin, havonta megjelenő
ingyenesen letölthető kiadvány.

Felelős kiadó:

Kortárs Gasztronómiai és Kulturális Egyesület;
6090 Kunszentmiklós, Szász Károly u. 14.;

Adószám: 18216767-1-03;

Nyilvántartási szám: 14363;

Számlaszám: OTP Bank: 11732150-30011756;

Főszerkesztő: Asztalos István;
foszerkeszto@oldalasmagazin.hu

Rovatvezetők:

Rendekné Olga; Asztalosné Erzsébet; Csídei Tamás; Berecz Edgár;
Stiller Tamás; Rónky Balázs; Asztalos István; Kerekes Sándor

Digitális munka: Jóbortú Szabolcs;

Fotó, illusztráció: Oldalas magazin,
pixabay.com

Kapcsolat:

Kérdések: info@oldalasmagazin.hu

Hirdetésfeladás: marketing@oldalasmagazin.hu

Honlap:

www.oldalasmagazin.hu

Közösségi oldalunk:

www.fb.com/oldalasmagazin

Minden jog fenntartva! © Oldalas magazin 2016

Légy részese és használd ki a lehetőséget, küldj Te is kérdést a „Nagylátószög” című rovatunkba, hogy azt szakértőink megválaszolhassák! E-mail: info@oldalasmagazin.hu

HUNGARYCARD

MAGYAR TURIZMUS KÁRTYA
EGYSZERŰEN SOKSZÍNŰ...



B BASIC
S STANDARD
P PLUS

IDEÁLIS AJÁNDÉK AZ EGÉSZ CSALÁDNAK: HUNGARY CARD 2020

- 1500 forint kedvezmény a heti, és a havi D1 autópálya e-matrica árából
 - félárú vagy ingyenes közlekedés
- 10–20% kedvezmény szállás- és vendéglátóhelyeken
- 10–50% kedvezmény strandokon és termálfürdőkben
- 20–100% kedvezmény színházakban és múzeumokban

Információ:

Hotelinfo Kft. 1056 Budapest, Váci u. 78-80.,
Tel.: 1/267-0896, e-mail: info@hungarycard.hu
www.hungarycard.hu



Hogy kéznél legyenek a kedvezmények:
MÁR MOST FELTUDJUK IS!

Játék

NYERD MEG

Autópálya matrica vásárlása során érvényesíthető a
Hungary Card kedvezmény?

A: IGEN

B: NEM

Megfejtéseiteket küldjétek el,
az info@oldalasmagazin.hu címre.



HAVI NYEREMÉNYÜNK: A HUNGARY CARD PLUS, A HUNGARY CARD KIADÓJA, AZAZ HOTELINFO KFT. FELAJÁNLÁSA.

A JÁTÉKBAN, CSAK 18 ÉVEN FELÜLIEK VEHETNEK RÉSZT! A NYERTEST E-MAILEN ÉRTESÍTJÜK!



VÖRÖSLENCSE CURRY SPENÓTTAL

A tavalyi év utolsó főzésének receptjével kezdem az új évet, ezúton is sikerekben, egészségben, bőségben, jószágban bővelkedő, boldog 2019-et kívánva MINDENKINEK! A magam részéről remélem olyan fantasztikus ízekkel járulhatok hozzá az új

Hozzávalók: 4 személyre

40 dkg vöröslencse, 20 dkg bébi spenót, 1-1 darab sárga, zöld, piros kaliforniai paprika, 1 doboz kókusztej (kb 4 dl), 1 doboz hámozott paradicsom konzerv (kb 40 dkg), 1 csokor újhagyma, 3 duci gerezd fokhagyma, 0,5 l víz, 3 evőkanál olaj, 1 kb 2x2 cm-es gyömbér, 1 csapott evőkanál őrölt koriander, 1 csapott evőkanál kurkuma, 1 csapott evőkanál őrölt római kömény, 1 teáskanál mustármag, 1 teáskanál cayenne bors, 1 teáskanál füstölt pirospaprika, só, 1 fél citrom leve

esztendőhöz, amelyen íz orgiával zártuk a tavalyit, ezzel a recepttel. Apróra vágtam a hagymát, fokhagymát és az olajon megdinszteltem. Amikor a hagyma már üvegesedett, hozzáreszeltem a gyömbért, belekockáztam a magtalanított paprikákat és a spenót leveleket, kicsit lepirítottam.

Amikor a spenót levelek is összeestek, sorban minden fűszert beleszortam, folyamatosan kevergettem és hagytam, hogy a fűszerek is kiengedjék aromájukat. Beleszortam a lencsét, felöntöttem a kókusztejjel Vöröslencse curry spenóttal hozzáadtam a vizet, a paradicsom konzervet, amiben most igazi olasz szilva paradicsomok voltak, ezeket szintén felkockáztam, mint a paprikát. Összekevertem, lefedtem és 20 percre a sorsára hagytam, ennyi épp elég a lencsének. Amikor elzártam a tűzhelyet alatta, belesavartam egy fél citrom levét és elkevertem benne. Tálaláskor bármilyen friss zöld jól illik hozzá: snidling, koriander, petrezselyem, újhagyma szár, de én erről elfeledkeztem így a kertben még épp fellelhető friss zellerlevelekkel tálaltam.

Jó étvágyat kívánok hozzá!

A RECEPT SASS ERIKA TOLLÁBÓL SZÁRMAZIK ÉS ELÉRHETŐ A WWW.TEPSZI.HU HONLAPON IS.

Gasztronauta:

A vákuumcsomagolás kiegészítői és használatuk

A vákuum csomagolás lényege, hogy az alapanyagból teljes mértékben eltávolítsuk a levegőt, ezáltal oxigénmentes környezetet hozunk létre, ami elpusztítja a levegő jelenléte nélkül életképtelen mikroorganizmusokat, azaz az aerobokat. Az oxigén kizárása fokozható, ha védőgáz opciós vákuumcsomagoló gépünkkel élelmiszerbarát, íztelen védőgázt juttatunk a csomagolásba, ami a termék eltart-

hatóságát növeli. A gáz összetétele általában szén-dioxid, vagy nitrogén, illetve ezek keveréke. A vákuumcsomagolás az alapanyag körül oxigénmentes teret hoz létre, ezért fő előnye, hogy megakadályozza az oxidációt. További előnye, hogy légritkított térben a forráspont csökken, így adhat teret a vákuumcsomagolás a Sous-Vide technológiának.





**ISTENTŐL ÁLDOTT, BÉKÉS KARÁCSONYT
ÉS SIKEREKBEŊ GAZDAG
BOLDOG ÚJ ÉVET KÍVÁNUŊK MINDEN
KEDVES OLVASÓŊKŊAK!**

SIDALAS
Oldalas magazin szerkesztősége

Vákuum csomagolás módjai

A külső vákuumcsomagoló gépek sajnos nem alkalmasak semmiféle folyadék vákuumozására, a húson lévő minimális nedvességét is kiszívják a vákuumtasakból. Működése szerint direkt módon történő vákuumozásra alkalmas a külső vákuumozó berendezés. Vákuumpumpa szívócsövét közvetlenül a csomagoló anyag szájrészébe illesztik és az a levegőt csak a csomag belsejéből szívja ki. Speciális zacskók szükségesek a használatához (mikrobarázdás, légcsatornás), melyek többsége ráadásul nem is alkalmazható 70 fok felett, mert felszabadulhatnak mérgező anyagok a hő hatására. A levegő jelentős ré-

szét benntartja a tasakokban, így azonnali fogyasztásra, vagy esetleg 3-5 napi tárolására alkalmas az így készített sous-vide félkész terméknek. 2016-ban sikerült azonban kifejleszteni a főzhető, forrázható légcsatornás tasakokat is, melyek már nagy biztonsággal alkalmazhatók Sous-Vide hőkezelésekre is! Ezek a vákuumtasakok megtalálhatók a Sous-Vide Chef kínálatában.

A kamrás vákuumozógépek működési elve egészen más, légköri nyomás alatt egy mozdulattal kiszívja a tasakból a levegő 99,9%-át, a folyadékot (fűszerolaj, mártás, alaplé, ízesítő anyagok oldott állapotban...stb.) bent tartja a tasakban.





Ezekkel az eszközökkel vákuumozott termékek megfelelően precíz hőkezelés (pasztörizáció) után 21-40 napig megőrzik minden neutrális tulajdonságukat, frissességüket, vitalitásukat.

A vákuumozó indirekt módon vákuumcsomagol, a belső kamrában kerül sor a vákuumozásra és a hegesztésre is. A vákuumpumpa légüres teret hoz létre, a vákuumszivattyú pedig a vákuum a csomagolásból is kiszívja a levegőt. A szívócső tehát a kamrába torkollik és nem szükséges a csomagolóeszköz nyitott szájvégébe való illesztése. Ez a módszer tökéletes vákuumozást hoz létre, A hegesztés minden ponton folyamatos és sérülésmentes kell, hogy legyen.

A Sous-Vide technológiához a vákuumta-

sakból a levegő 99,9%-át ki kell szívni, ezért csakis az erre alkalmas vákuumszivattyúval rendelkező berendezések használata javasolt. A vákuumozó további fontos feladata, hogy folyadékkal tudjuk levákuumozni az alapanyagokat, hogy mártásban, szószban, pörköltalapban, fűszerolajban, marinádban is tudjunk hőkezelni, illetve hidegen marinálni, ezt a funkciót csakis a kamrás vákuumgépek tudják biztosítani. Nem mindegy azonban, hogy a vákuumozás során milyen tasakot milyen célra használunk.

Vákuumtasakok

A vákuumtasakok összetételénél nagyon fontos szempont, hogy BPA, TBBP-A és bisphenol A, S & F mentesek legyenek.

A főzhető tasakoknál hőrezisztensek legyenek, azaz hő hatására ne váljanak ki a műanyag tasakból mérgező anyagok. Ezért csak a speciális sous-vide tasakok alkalmazása javasolt. A vákuumtasak vastagsága mikronokban fejezhető ki. A sous-vide minimális követelménye a 90 mikronos tasakvastagság, vagy egy speciális összetétel. Minél nagyobb a vákuumtasak vastagsága, annál nagyobb a hő tolerancia, tehát a mérgező anyagok is kisebb eséllyel oldódnak ki a termékéből.

A vákuumtasakok fajtái;

Transzparens vákuumtasakok

A legtöbb esetben PA/PE összetételű vákuumtasakokat használhatunk, amit a nagyobb hőtürés érdekében laminálhatunk is, így növelve a szilárdságot és a vákuumtartást, valamint a hőrezisztenciát.

Kamrás vákuum-csomagológépekkel lezárható transzparens vákuumtasakok rengetegféle méretben és vastagságban kaphatók, kevesen tudják viszont, hogy a vákuumcsomagoló gépek nem minden tasakot képesek egyformán kezelni, így itt is lehetnek kelle-





metlen meglepetések a használat során. A tasakok vastagságát mycronban fejezzük ki, ez azonban nem elegendő információ a hőkezelésekhez.

A 65 mycronos tasakok kizárólag csak csomagolásra használhatók, ezek hőtűrése minimális, Sous-Vide hőkezelés során a tasak kinyílhat, tartalma pedig a tisztított vizet szennyezi és kárt tehet a Sous-Vide gépek szivattyújában is. Ez azonnali vízcserével és megfelelő Sous-Vide kád tisztító vegyszerekkel orvosolható, de ennek elmulasztása esetén a szivattyú néhány órán belül teljesen tönkre mehet.

A 70 mycronos vákuumtasakok élelmiszer vákuumcsomagolására, hosszú ideig történő tárolására javasolt. Készétel vákuumcsomagolására és rövid ideig tartó regenerálására is alkalmazhatók, de hőtűrése 75 fokon is mindössze 30 perc, ennél több időt nem tolthet el a hőkezelő berendezésben károsodás és kioldódás nélkül. Ez a tasak jól tűri a fagyasztást, nem törik és megóv a fagyszívástól. Mindemellett marinálásra is hadra fogható!

A 90 Mikronos, 95 fokon főzhető Sous-Vide tasakok már alkalmazhatók Rövidebb



GASTRONAUTA KFT.

Az új konyhatechnológiák szakértője

EZ MOST NAGYOT SZÓL:

- Felemeltük a garanciát 1+1 évre

- A szeptemberi áremelés ellenére akciós áron árusítjuk a raktári darabokat.



ÚJ! SOUS-VIDE CHEF ECO Kamrás vákuumcsomagolók, ideális méretek, modern design, kiváló ár, 1+1 év garancia! Sous-Vide Chef Vákuumcsomagoló gépeink professzionális technológiával Nyugat-Európában készülnek, egyedülállóan kizárólag Nyugat-Európai alkatrészek felhasználásával! Az 1+1 év garancia a kötelező karbantartások betartása esetén érvényes!

ideig tartó sous-vide főzéshez, visszafogott hőtűrése miatt azonban nem blansírozható vákuumtasakok. Javasolt felhasználási területei a halak, csirke, pulykamell, kacsamell, sertés puha húsok, marha és vad puha húsok rövid ideig tartó szuvidálása, és mindemellett jól tűri a fagyasztást is.

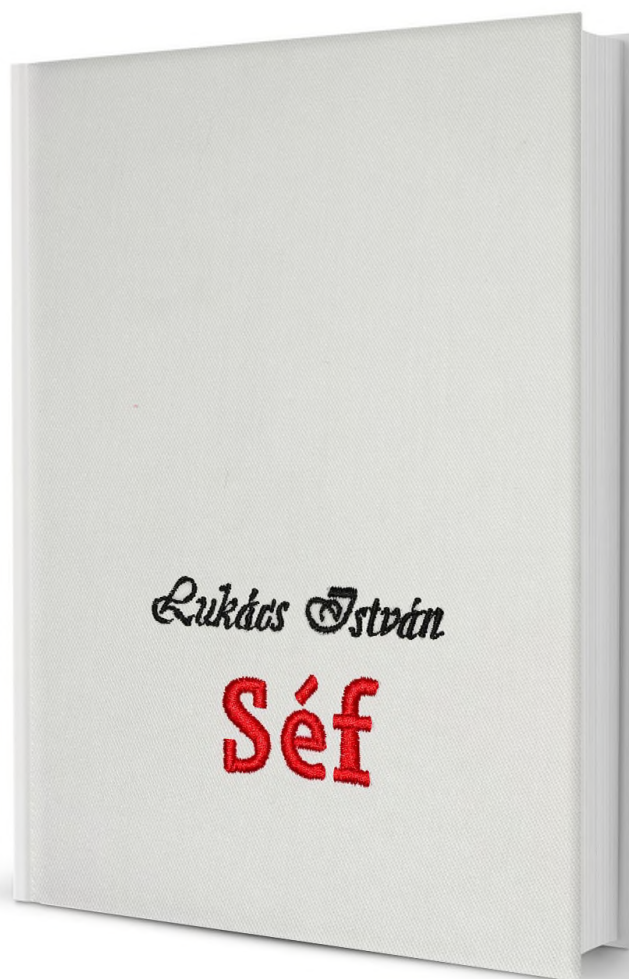
A 90 Mikronos, laminált, 121 fokon főzhető, forrázható Sous-Vide tasakok az igazi és kompromisszumoktól mentes, hosszabb ideig tartó sous-vide főzéshez is javasolt. Élelmiszerbiztonsági okokból alkalmazni kívánt blansírozásra is kitűnően használható, mindemellett kifogástalanul gőzölhető és autokláv rendszerekben is használható, tehát bármilyen forró környezetben kiválóan teljesítenek ezek a vákuumtasakok. Javasolt felhasználása hőkezelések-

nél a szárnyascombok, sertés nagyobb és keményebb húsrészei, marha és vadhúsok kemény húsrészeinek hosszú ideig tartó szuvidálására és sterilizálásra. Kiváló vákuumtartás jellemzi hosszabb tárolás során is, de az igazi különlegessége, hogy kiválóan tolerálja a sokkolást és tartósan -40 fokra fagyasztásra is javasolt, mert nem csak a magas hőt és hosszú időt jól bírja, de -40 fokon sem engedi el a vákuumot és nem törik.

Csidei Tamás
Az új konyhatechnológiák
szakoktatója
www.gasztronautakft.hu
info@gasztronautakft.hu



Hosszú volt az út az ötvenes évek szürkeségétől a rendszerváltás utáni évtizedek kissé eklektikus, de tagadhatatlanul érzékelhető, színes fejlődéséig. A töredékes emlékekből azonban meghúzható az ív a történelmi korszakok között. A Nagy Játzma, ahol a pártvonalon innen-t egy hajszál választotta el a partvonalon túl-tól.



2016. SZEPTEMBER 23-TÓL

RENDELD MEG A KÖNYVET A:
WWW.OLDALASMAGAZIN.HU/SHOP
CÍMEN!

KÖNYV CÍME: LUKÁCS ISTVÁN: SÉF

ISBN 978-963-12-5826-4

KIADÓ: KORTÁRS GASZTRONÓMIAI ÉS KULTURÁLIS EGYESÜLET

SZERZŐ: LUKÁCS ISTVÁN, TÁRSSZERZŐ: KOLBE GÁBOR



MEGJELENT VARGA KÁROLY TÖBBSZÖRÖS
OLIMPIAI- ÉS VILÁGBAJNOK,
VILÁGKUPA-GYŐZTES MESTERSZAKÁCS
2 KÖTETES KIADVÁNYA
KREATÍV SZAKÁCSMŰVÉSZET CÍMMEL.

AZ I., „ZÖLDSÉGFARAGÁS“ ÉS A
II., „GYÜMÖLCSFARAGÁS“ CÍMŰ KÖTET LÉPÉSRŐL
LÉPÉSRE MUTATJA BE A KÜLÖNFÉLE ZÖLDSÉGEK
KREATÍV FELHASZNÁLÁSI LEHETŐSÉGEIT ÉS A
GYÜMÖLCSÖK CSODÁLATOS SOKSZÍNŰSÉGÉT.

MINDEZT TÖRTÉNETI ÁTTEKINTÉSSSEL ÉS
HASZNOS INFORMÁCIÓKKAL EGÉSZÍTETTE
KI A SZERZŐ.

A GYÖNYÖRŰ FOTÓKKAL GAZDAGON
ILLUSZTRÁLT MAGYAR ÉS ANGOL NYELVŰ
SZAKMAI, MŰVÉSZETI KIADVÁNYOK NEM CSUPÁN
A SZAKEMBEREK SZÁMÁRA NÉLKÜLÖZHETETLEN
OLVASMÁNY, AZ A LAIKUSOK SZÁMÁRA IS
RENDKÍVÜL ÉLVEZETES LEHET.



VARGA KÁROLY

A KÉT KÖNYV 16000.-FT+POSTA ÁRON MEGRENDELHETŐ A:
KOFU@FREEMAIL.HU E-MAIL CÍMEN!

SIKERES ÚJ ÉVET

Nem régen történt, elhatároztuk, hogy kezdünk valamit a magyar konyha védelméért, fejlesztéséért. Akkoriban a nemzetközi konyhák és a trendek követése hatalmasodott el, elfeledkeztünk a sajátunkról. Minden volt itt, francia-, baszk-, ázsiai-, stb. csak a sajátunk nem volt trendi. Ha valaki azzal „megelégedett”, akkor ő már maradinak, földhözköttnek és elavultnak volt minősítve.

Aztán jöttünk mi. Kezdetben a „fősodor” irányításával, hatalmas közáport ért minket, mikor beleálltunk és meghirdettük az első Magyarország étele szakácsversenyt.

A szakácsok azt sem tudták mit akarunk, telefonok tucatjait kaptam, hogy vajon milyen ételben gondolkozzanak, mert senki nem akarta elhinni, hogy mi tényleg felvállaltuk az „ehető étel kategóriát”, ami a verseny után is megtalálja majd a saját piacát.

Aztán jöttek a nevezések, és egyre többen gondolkodtak úgy, hogy ezen bizony érdemes elindulni, hiszen ez több, mint egyszerű szakácsverseny. Több, mert itt a verseny megnyerésén felül, azzal is nevet szerezhetsz az ember, hogy ad egy új magyar ételt a nemzetének. Lehet-e annál nagyobb sikert elérni, mint, hogy bekerülünk a gasztrotörténelembe?



2022

Teltek az évek, az újságírók is egyre komolyabb cikkeket jelentettek meg rólunk és a munkánkról, látták, hogy azt kezdetben mindenki támadta ugyan, mégis ez valami különleges dolog, hiszen „ez a verseny valóban a hazaszeretetre épül”. Olyan címeken is jelent meg írás rólunk, hogy ez nem más, mint „gasztrohonvédelem”, melyben „a hamu őrzése helyett, a parázs továbbadása a cél”.

A harmadik, és a negyedik verseny már egészen komolyra sikerült, ráadásul a határon túliakkal bővítettük a nemzeti összetartozás érzetét.

Elkezdtek minket másolni. De tudjuk, hogy a másolat sosem ér annyit, mint az eredeti. Mikor azt láttuk <bár politikát nem szeretnénk a versenybe vinni, megőrizve szakmaiságát, a kapcsolatot mégis keressük velük a minél méltóbb megrendezés érdekében>, hogy az illetékes állami hivatal teljesen elzárkózik, még csak tudomást sem akar venni az öt éves kezdeményezésünkről. Ez meglep minket, mert a politikának nem a megosztásról, a kiszorításról kellene szólnia, hogy minél népesebb tábor álljon a haza szolgálatában. Ez előtt értetlenül állunk, mert úgy érezzük, munkásságunkkal mi is a hazát, a nemzetet szolgáljuk.

Az idén már az ötödik versenynél járunk, annak is a derekán. A Petőfi emlékévhöz kapcsolódva hirdettük meg a versenyünket, az idei évben hazánk egyik legnagyobb költőjének személyével.

A verseny méltatlanul van, évek óta kiszorítva az állami felségterületről, de ez nem mutatkozik meg a nevezőszámon, sőt! A kollégák és a szakma nagyon is értékeli azt a munkát, melyet az étrend Magyar Konyhafőnökök Egyesületének lendületes és elhivatott tagsága és annak támogatói ebbe beletesznek.

Így történt, hogy míg más versenyek küzdenek a nevezőszámmal, sokszor utasítással szereznek versenyzőknek maguknak, addig a mi versenyünkre önkéntesen jelentkezett harmincegy (!) csapat. (62 szakember) Nagy a különbség aközött, ha valaki önként dönt úgy, hogy megméreti magát, vagy, ha utasításra tesz ezt.

Így érkeztünk el ahhoz a ponthoz, mikor az ötödik versenyben is lezárult a nevezési időszak, eldőlt, hogy mely ételek jutottak be a középdöntőbe, ahol már élőmunkával kell majd kitálalniuk a nevezett ételt a verseny zsűrijének, amit nem mellesleg ők maguk, tehát a csapatok delegálhattak. Szervezőként szeretnénk ezzel is a verseny tisztaságát tovább növelni.

Akkor lássuk is, a Petőfi emlékévhöz kapcsolódó ételek fantázianeveit, melyek tovább jutottak a január végi középdöntőbe:

- Hortobágy ízei
- Marhaságok, Petőfi kedvencével
- Nemzet Aranya
- Tradíció, generációkra hangolva
- Alföld kincse
- János vitéz kedvence



FEJLŐDJ EGYÜTT A SZAKMÁVAL!

WWW.ETRENDEGYESULET.HU

- Kurta kocsmá étele
- Kunsági tüzes szürke
- Zoltán 9 Szürkéje
- Pilvax fénye
- Petőfi Sándor: Füstbe ment terv
- Petőfi kedvence
- Petőfi útravalója
- Pusztán születtem
- „Rónára halovány ködök...”
- Minek nevezzelek?
- Rónai göboly
- A Magyar pusztá íze
- Hírös Ér(z)ték
- A pusztá télen
- Déliabos Hortobágy
- Rónasági tuloknyak pecsenye
- Déliabos lakoma

a Kurta kocsmában

- A természet vadvirága
- Füstbement marhaság
- Délibábos Hortobágy
- Rónasági tuloknyak pecsenye



Gratulálunk a versenyzőknek, hogy a második körön is továbbjutva az elődöntőbe jutottak.

Az pedig külön egyenesen örömkeltő, amiket a versenyételek indoklásaként megfogalmaztak. Ebből kiolvasható, hogy micsoda kutatómunkát végeztek Petőfiről.

Az új évre minden jót és sok sikert kívánok nem csak a versenyzőknek, de mindazoknak, akik ezt a munkásságot lehetővé teszik, vagy csak figyelemmel kísérik. Külön köszönet illeti az ellenségeinknek, hogy elménket, figyelmünket frissen tartják.

Boldog, sikerekben gazdag új évet mindenkinek!

Asztalos István
Étrend Magyar Konyhafőnökök Egyesülete
Elnök

Sztankó Henrik

„a viharsarki”

Ebben a hónapban egy olyan fiatal, feltörekvő személyt szeretnék bemutatni, aki az ország egyik délkeleti pontján tevékenykedik, nevezetesen Gyulán, ahová több ideiglenes állomást követően jutott el. Ő nem más, mint Sztankó Henrik, a Komló Hotel – Gyula konyhafőnöke. Íme, a vele készült beszélgetésem:



Képünkön: Sztankó Henrik

■ RÓLAD MIT SZABAD MEGTUDNUNK?

1987-ben születtem Egerben, a Deb-
rói borvidéken nőtem fel, így nekem még
tényleg olyan gyermekkorom volt, mely-
ben állandóan „bandáztunk” és szinte az
egészet a természetben töltöttük.

■ MIÉRT VÁLASZTOTTAD A SZAKÁCS PÁLYÁT?

Kezdetben nem ezt a pályát választot-
tam, hanem karosszerialakatosként kíván-
tam tanulni. Igen ám, de nem indult olyan
szak és így az iskolakezdés előtt két héttel
döntöttem el, hogy szakács leszek.

Végül aztán az egri suliban végeztem és
roppant büszke vagyok rá, hogy míg a
csoporttársaim közül sokan visszamentek
érettségire, mert nem tudtak elhelyezked-
ni, addig én frissen felszabadult szakács-

ként egy hét munkakeresés után már dolgoztam.

Később aztán bejártam Magyarországot, dolgoztam Bükszéken, Szolnokon, Szegeden és
Hévízen, majd újra Egerbe kerültem.

■ Milyen szakember voltál akkoriban?

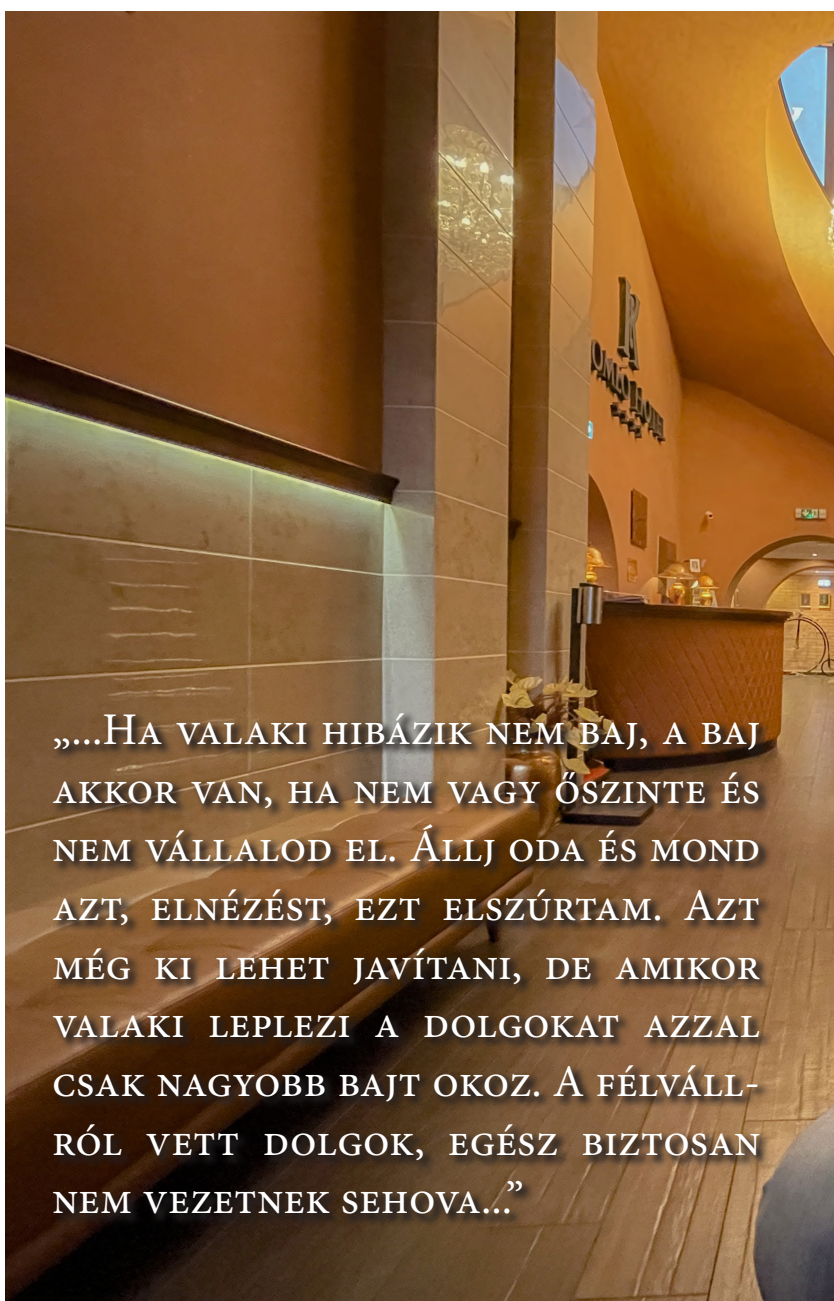
Fiatal és lendületes. Na a lendület nem a hatékonyságban köszönt vissza, hanem a váltá-
sokban. Nem ragaszkodtam nagyon egy helyhez sem, ha valami nem úgy jött össze, ahogy
megbeszéltük, tovább álltam. De hangsúlyozom, akkoriban ezt nem igazán éltem meg rossz-
szul, szinte egy nagy buli volt az életem.

■ AZTÁN ÉGERBE VISSZAKERÜLVE VILÁGOSODTÁL MEG?

Ott jöttem rá, hogy dolgom van a szakmában. De talán 2008 körül, rögtön a Mátrában található Hotel Narád tulajdonosváltása után kerültem Cserkeszölőre és szerintem ott történhetett valami, ami aztán a mai napig meghatározza a mindennapjaimat. Huszonhárom évesen, ott kezdtem el azon gondolkodni, hogy talán jó lenne megállni egy kicsit. Akkor nyitott az Aqua-Spa Konferencia és Wellness hotel, aminek a nyitásán már ott voltam, de az akkori séfemmel nem volt jó a kapcsolatom, így egy kisebb helyen kezdtem el dolgozni, ami nagyon tetszett. Nagyon nagy forgalmak voltak, de mégis nagyon imádtam.

■ MÉGIS ELJÖTTÉL ONNAN?

2002 májusában megnősültem, lekerültem Szegedre, ahol, hogy mindenünk meglegyen három-négy munkahelyem is volt egy időben. Később aztán rájöttem, hogy nem is a pénzt hajtom ilyen intenzíven, hanem szeretem, hogy minél többet tanulok és egyre csak bővülnek az ismereteim. Sokat tanultam akkoriban, a Mesterleveletem is akkoriban szereztem.



„...HA VALAKI HIBÁZIK NEM BAJ, A BAJ AKKOR VÁN, HA NEM VAGY ŐSZINTE ÉS NEM VÁLLALOD EL. ÁLLJ ODA ÉS MOND AZT, ELNÉZÉST, EZT ELSZÚRTAM. AZT MÉG KI LEHET JAVÍTANI, DE AMIKOR VALAKI LEPLEZI A DOLGOKAT AZZAL CSAK NAGYOBB BAJT OKOZ. A FÉLVÁLLRÓL VETT DOLGOK, EGÉSZ BIZTOSAN NEM VEZETNEK SEHOVA...”

Képünkön: Sztankó Henrik

■ INNEN IS TOVÁBB MENTÉL.

Cserkeszőlőről felhívott a Pálinkás Józsi barátom, akinek korábban azt mondtam, hogy „majd, ha te leszel ott a góré, akkor visszajövök”, hát visszahívott. Döntésemet segítette, hogy nagyon szerettem ott élni, mert mindenkit ismertem, mindenki ismert és mindenki el is fogadott. Hirdettünk ott egy szabadtúzi főzőversenyt. Ezzel kapcsola-



latban felhívtam a Wolf András, aki ajánlotta a Cseh Robit, aki ajánlotta a Balogh Istvánt, aki aztán sokat segített. Komoly kapcsolati tőkéje és rálátása volt a szakmára. Az ő tanácsára először beléptem az Éttermi Mesterek Klubjába, majd a Szabadtúzi lovagrendbe. A másik, aki ilyen formán segített engem, az Várhelyi Miklós volt, aki meghívott az Étrend egyesületbe.

■ SOKAT MENTÉL, SOKSZOR KEZDTEK NULLÁRÓL AZ ÉLETED, MI A TAPASZTALATOD?

Az országon belüli vándorlásaimkor új kapcsolatokat, szép számmal tudtam kialakítani annak ellenére, hogy szinte állandóan dolgoztam. Sokszor kezdtem már egy új városban, kapcsolatok nélkül, teljesen a nulláról az életemet, ez megerősíti az embert.

Ahogy korosodik az ember, egyre nehezebb egy-egy ilyen átköltözés. Onnantól, hogy megnősültem, hogy családom lett, már értük is felelek, így sokkal bonyolultabb és megterhelőbb a vándorlás, mint mondjuk volt fiatalon. Ezért ma már jobban meggondolom, hogy menjek-e még tovább, vagy maradjak, ahol vagyok.

■ MOST ÚGY ÉRZED, HOGY OTTHON VAGY?

Itt van a családom, az életem, de nem vagyok otthon. Újkígyóson lakom, de nem vagyok újkígyósi. Nekem mindig is a Debrői borvidék lesz az otthonom, annak ellenére is, hogy már régen nem ott lakom. Ott látod a természetet, a hegyeket, a környezetet, most viszont semmit nem látok, csak a pusztát, így nem is tudom megmutatni a gyermekeimnek, hogy számomra mi a szépség.

■ A SZAKMA MELY SZINTJÉRE POZÍCIONÁLOD MAGAD?

Tíz éve vagyok házas, és tíz éve gondolkodok azon, hogy mire váltsam le a fakanalat. De tíz éve nem jutott eszembe

semmi olyan dolog, amit szívesebben csinálnék. Ilyen elánnal, mint ahogy ezt csinálom.

Röghöz kötött ember vagyok, aki konzervatívan áll dolgokhoz.

■ LEHET EZ AZ UTAD.

Lehet. Ezt nem tudom. Azzal tisztában vagyok, nem vagyok egy nagy szaktekintély. Kell az alázat és önkontroll. Tudom, amit tudok, de nem én vagyok a világ legjobb szakácsa, egyszerű nokedliszagató kisiparos vagyok, ahogy szoktam mondani.

■ HA MÁR ALÁZAT, AKKOR ITT TESZEM FEL A KÉRDÉST, HOGY A MENŐBB SÉFEKRŐL MIT GONDOLSZ?

Sok túlértékelt séf van az országban, aki magáról sokkal többet gon-



dol, mint amennyit megérdemel, és én ezt hibának tartom. Sokaknál nem működik az a bizonyos önkontroll, sajnos a fejükbe száll az a fajta dicsőség, amiért nem biztos, hogy ők dolgoztak meg.

■ A GYULAI KOMLÓ HOTELBEN VAGY JELENLEG. EZ MILYEN MUNKAHELY?

Tetszik. Az biztos, hogy nem az utolsó munkahelyem az életemben, de egyelőre tetszik. Az étterem megy, a szálloda megy, a havi kínálatunkat várják, így megpróbálunk a lehető legtöbbet magunkból kihozni, ezért van egyre kevesebb időm bármi másra.

■ MIÉRT PONT GYULÁN KÖTÖTTETEK KI?

A feleségem családja idevalósi, így adta magát, hogy a második gyermekünket már itt köszöntjük a családban. Sajnos nem tudok annyit otthon lenni, amennyit megérdemelnének. A mi szakmánk ilyen, de ettől függetlenül, minden hibájával együtt szeretem.

■ A BESZÜRKÜLÉS, KIÉGÉS SÚLYOS PROBLÉMA A SZAKMÁBAN, MIBEN LÁTOD ENNEK MEGELŐZÉSÉT?





Mindig törekedtem arra, hogy mindent megadjunk a kollégáinknak, akár anyagilag, akár erkölcsileg, hogy ne csak a szürke hétköznapokat lássák. Magamon is észreveszem a szürkületet, de mint mondtam, mindent megteszek azért, hogy ez ne így legyen. Kell az inspiráció, kellenek az új érzések, a behatások, melyek feltöltenek minket és ehhez jók a közösségek.

■ TUDOD, HOGY A SZAKMAI UTADON MERRE TARTASZ?

Sokat gondolkodom ezen, még nem tudom megfogalmazni, mi az, amit öt, tíz éven belül szeretnék elérni. Vannak terveim, de a jövőt nem látom.

■ MENNYIRE VAGY MAXIMALISTA A MUNKÁD SORÁN?

Nagyon. Magammal és a kollégáimmal szemben is elvárás, hogy vagy csinálj valamit teljes erőbedobással, vagy hagyd ott. Ha valaki hibázik nem baj, a baj akkor van, ha nem vagy őszinte és nem vállalod el. Állj oda és mond azt, elnézést, ezt elszúrtam. Azt még ki lehet javítani, de amikor valaki leplezi a dolgokat azzal csak nagyobb bajt okoz. A félvállról vett dolgok, egész biztosan nem vezetnek sehova.

■ A KOLLÉGÁKRÓL MIT GONDOLSZ?

Mindig elmondom a kollégáimnak és a diákjaimnak is, hogy kérdezzenek, mert kérdezni nem bűn. Inkább kérdezzenek, mint elrontsanak valamit. Ha valamit úgy elrontanak, hogy azzal már nem lehet mit kezdeni, akkor az az én hibám is, mert nem, vagy nem jól mutattam meg neki. Ha pedig megmutattam, és mégsem tudja, akarja megcsinálni rendesen, akkor meg ne gyere ide, hiszen ezt neked is akarnod kell. A diák nem azért jön, hogy plusz egy fő legyen a konyhán, hanem, hogy kiképezzük jövő munkaerőjét. A diákok tanulnak kommunikációt, de nem tudnak kommunikálni, ezért mi ezzel kezdünk, majd megmutatok nekik mindent, amit számon akarok rajtuk kérni, mivel nem várhatom el, amit meg sem mutattam. Ezután jön csak a plusz házi feladat, amire nem lehet opció, hogy „nem volt rá időm”, mert neki az a feladata, hogy erre időt szakítson és megcsinálja.

A diákokról a véleményem, függetlenül attól, hogy ki, milyen magatartású, aki tanulni akar, vagy fejlődni, az hozzánk jöhet, támogatjuk benne, de aki nem akar tanulni csak a rendet bontja, azt megkérem, ne nehezítse azt, amit mi építünk.



Én megszoktam, hogy amit mondok, az úgy van, de nincs már meg a szakmában az adott szó becsülete sajnos.

■ AZ OKTATÁSI RENDSZER MENNYIRE SEGÍTI A SZAKMÁT?


Az oktatási rendszer gyenge, egy szakoktatónak sincs már olyan lehetősége, mint ami volt a mi időnkben. Sokszor nekik kell saját zsebből alapanyagot bevenni, ez gond és jól előrevetíti, hogy milyen képességű diákokra számíthatunk. A jelenlegi generáció minősége is silány lett. Hozzáállásban, motivációban a béka feneké alá kerültek.

■ MILYEN VIDÉKI KONYHAFŐNÖKÉNT DOLGOZNI?

Azok közé tartozom, aki nem figyelik a konkurenciát. Az újításokat megbeszélem a tulajdonosokkal, kollégákkal és aszerint megyünk tovább, de nem érdekel, hogy a többi vendéglátós mit csinál.

Például a közelmúltban volt egy ötletem, hogy a régi klasszikus ételeinket a mostani technológiákkal készítsük el, de úgy, hogy róluk nagyanyáink ízei jussanak eszünkbe. Ez bejött.

Mindenben támogat a cég, így keresem az újat, a fejlődést, mert szeretném, hogy egy átlagosnak számító fogást is fel tudunk emelni a „négy csillag superiorhoz”. Arra keresem a választ, hogy meddig lehet elmenni a játszadozással, az ízekkel, a kombinációkkal.



„...Ha valamit úgy elrontanak, hogy azzal már nem lehet mit kezdeni, akkor az az én hibám is, mert nem, vagy nem jól mutattam meg neki. Ha pedig megmutattam, és mégsem tudja, akarja megcsinálni rendesen, akkor meg ne gyere ide, hiszen ezt neked is akarnod kell. ...”

■ A VENDÉGEK MENNYIRE NYITOTTAK ERRE?

Legtöbbször félnek az újtól és maguktól csak a klasszikusokat keresik, nem mernek beleválasztani az újba.

Mostanában egyre jobban feltűnik, hogy egyre több a táplálékérzékenységgel küzdő vendég. Ezt a növekvő igényt látjuk, és szerencsére a tulajdonosi kör is nyitottak rá, hogy elinduljunk ebbe az irányba.



■ AZ ÜNNEPEK ALATT IS DOLGOZNI FOGSZ? (A BESZÉLGETÉS DECEMBER KÖZEPÉN KÉSZÜLT)

Karácsony szenteste kivételével egész évben kész vagyok a munkára, valamiért a szentestét érzem úgy, hogy az nekem jár. Valószínűleg kilépnék bárhonnán, mint azon az egy napon bemenjek dolgozni. Viszont ezt a napot leszámítva a többit bármikor bevállalom.

■ KIT TARTASZ A MESTEREDNEK?

A Balogh Istvánt. Nem túl régen ismertem meg őt sajnos, de amit lendített a karrieremen, az leírhatatlan. Kapcsolati tőkét, szakmai tanácsokat és rengeteg emberi értéket kaptam tőle. Nagyon tetszett, hogy mindig úriemberként viselkedett, de már a

puszta megjelenése kiemelte őt az átlagostól.

A Szabadtűzi lovagrend rendezvényein mindig említést is teszek a tényre, hogy ő volt a mentorom.

■ MIT GONDOLSZ A SZAKMAI SZERVEZETEKRŐL?

Sok szakmai szervezetet látok, nagyobb átláthatóság és átfogó működés kellene szerintem. Sokan elmondják ugyan, hogy tagok itt, vagy ott, ez jó dolog, de a működésüket nem érzékelem.

■ HOGYAN INSPIRÁLOD MAGAD?

A szakmai inspiráció magamtól jön. Nem bújok szakmai könyveket, viszont sokat kísérletezek. Aztán, ha megalkotok valamit és utána mégis szembejön velem az, mert valaki már kitalálta, az lehangol, bár ettől nem adom fel, büszke vagyok arra, hogy én is kitaláltam, amit már valaki előttem felfedezett.

■ VALAMI HOBBI BELEFÉR A CSALÁD ÉS A MUNKA KÖZÉ?

Sokat tanulok a kilenc éves fiamtól. Sajnos keveset találkozom vele, mert még-, vagy már alszik, mikor én otthon vagyok, ha mégis tudunk beszélgetni, akkor emberségből megtanít dolgokat, hogy miként kellene.

Nagyon sokat dolgozom, és a családomra sem jut elég idő, folyamatosan keresem a szakácsversenyeket, melyeken elindulhatok. Más tolléval ékeskedni lehet, repülni nem (de van már rá példa), ezért kényszerítem magam, hogy időnként megugorjak egy-egy újabb lécet, mert ez sok tapasztalatot ad.

Szeretem, ha valamit alkotok, létrehozok. Ha ránézek egy alapanyagra, akkor látom, hogy mit kezdenék vele és örülök, hogy amit létrehoztam az embereknek örömet okoz.





Egyértelműen a munkám a hobbim, a konyhában érzem legjobban magam.

■ A konyhán létezik demokrácia?

Amibe belenöttem az nagyon jó világ volt. Komoly, hierarchikus rendszerként állt fel a konyhai személyzet, mindenkinek megugorható lépcsőkkel. Mégis ma már ott tartunk, hogy ezt már nem tudod működtetni, mert a munkatársak másképp gondolják. Jó példa erre a diákok hozzáállása, akik, ha kikerülnek a munkaerőpiacra, ők már egyből séfnek gondolják magukat. Sok példa van rá, hogy húsz éves séfekkel működnek helyek, ami nem jó, mert a munkájukat lehet, hogy elvégzik, de amint a komfortzónából kimozdulni kényszerülnek, rögtön megáll a tudomány.

Ritkább, hogy csapattá kovácsolódjon egy-egy konyhai személyzet, mert a sértődés előjog lett. A szakma felhígult, amit az OKJ-s végzettség okoz. A szakmát megtanulni és a lépcsőfoklat leküzdeni nem lehetséges pár hónap alatt, aki mást mond hazudik.

■ AZ ALAPANYAGOK MENNYIRE KÖNNYEN BESZEREZHETŐK?

Ma már nincs olyan, ami ne lenne beszerezhető. A mai világban már túlkínálat van, de szerencsére az egzotikumnak számító alapanyagok kivételével minden könnyedén beszerezhető. Ha pedig valamit nem tudom honnan szerezzek be, akkor a kapcsolatokon keresztül biztosan megtalálom majd.

■ MIT ÜZENNÉL A JÖVŐBE?

Keresd meg a magad útját és valósítsd meg. Ez fogalmazódott meg bennem, én is keresem az utam. Annyit szeretnék elérni a szakmában, hogy tudják, hogy voltam és a nevem maradjon fenn.

A kollégáknak üzenem, hogy tartsatok ki. A megbecsülés sokszor hiányzik, emiatt sokan elmennek, de muszáj várni arra, hogy jön még a bizonyos jobb világ. Ahhoz pedig ők is kellenek.

■ VÉGÜL PEDIG MIT KÍVÁNNÁL MAGADNAK?

Szeretném, ha munkámmal a vidéket tudnám erősíteni és örülnék, ha hozzá tudnék járulni, hogy a még felkutatható magyar ételeket újra be tudjunk építeni a hazai gasztrókultúrába. Ha ehhez sikerül, akkor boldog ember leszek.

Örülnék, ha a családommal minél több időt tölthetnék, szeretném látni, ahogy felnőnek a gyermekeim. Kívánom, hogy egészségben, békességben öregedjünk meg a feleségemmel.





Ezúton is köszönöm a jóízű beszélgetést és kívánom, hogy maradj meg ilyen nyitott és építő személyiségnek, mint amilyenek megismertelek. Munkádhoz kitartást, családdodhoz boldogságot és egészséget kívánok!

AI

Folytatódik az Uzsonnásdoboz-projekt

A Budapesti Közművek idén is uzsonnásdobozzal ajándékozza meg a fővárosi általános iskolák első osztályos kisdíkjait.

Az első napokban már közel hétezer doboz jutott el kis tulajdonosához, kerületi megoszlásban szinte azonos arányban mind a 23 budapesti kerületben.

Az immár a Budapesti Közművek keretein belül önállóan működő FKF 2013-ban indította el nagyszabású kezdeményezését, az ún. Uzsonnásdoboz-projektet. Évente kb. 250 intézmény regisztrált a programra és közel 12 ezer első tanuló kapta kézhez a kis ajándékot.

A program legfontosabb üzenete az, hogy az uzsonnásdoboz használatával jelentősen csökkenthető a hulladékok mennyisége. A szalvéta, a nejlonzacskó, a műanyag- és alumíniumfólia egy osztálynyi gyermek esetében ugyanis naponta tölti meg az osztályterem kukáját – ami éves szinten akár több száz kilogramm csomagolási hulladékot eredményez minden tanteremben.

A BKM a gyerekeken keresztül a felnőttek (szülők és pedagógusok) figyelmét is fel kívánja hívni az ötlépcsős hulladékpiramis két legfelső

szintjére: a megelőzés és az újrahasználat fontosságára. Az újrahasznosítható anyagból készült doboz fedelén megjelenik az újrahasználat piktoqramja is, benne a szlogen: „Használd újra és újra... Földünk megóvásáért!” A doboz használata önmagában is az egyéni felelősségre, a tudatos hulladékkezelésre neveli a gyermekeket, ami összhangban áll a személyes szerepvállalás és a felelős részvétel gondolatával.

A budapesti iskolák az ős folyamán kapták meg a projektről szóló értesítőlevelet, amelynek alapján folyamatosan jelzik igényüket a csatlakozásra.

Az uzsonnásdobozok a tanév végéig a vállalat három helyszínén vehetők át a regisztrációt követően: a Szemléletformáló és Újrahasználati Központokban (1151 Budapest, Károlyi S. u. 166. és 1181 Budapest, Besence u. 1/a), valamint az FKF Hulladékgazdálkodási Divízió központi telephelyén: (1081 Budapest, Alföldi u. 7.). Azok a budapesti iskolák, akik eddig még nem jelentkeztek a programra, még a 2021/22-es tanévben megtehetik az edukacio@fkf.hu email-címen.

FKF Kép: FKF





MUNKAERŐT VAGY MUNKÁT KERESSEL A VENDÉGLÁTÁSBAN?

vendeglatosmunkak.hu



*Ami összeköt
benniünket*



*Kerülj a térképre
és
generálj magadnak
forgalmat!*

A Mentés étkezésbe beilleszthető alapanyagok és jellemzőik: Karob

Sziasztok!

Tudtátok, hogy a kakaó bab is okozhat allergénes tüneteket?
Ma is egy újabb érdekességet hoztam nektek, a kakaó helyettesítőt, a karobot.

A karob port a szentjánoskenyérfa terméséből állítják elő, színében és illatában a kakaóra hasonlító, kissé édeskés ízű. Zsírtartalma alacsonyabb, szénhidrát-, B- és A-vitamin, valamint kalcium tartalma magasabb a kakaóporénál. Használható kakaópor helyett vagy kakaóporral fele-fele arányban keverve. Édes íze miatt egyáltalán nem vagy csak kevéssé szükséges édesíteni.

Ugyan maga a termés gluténmentes, de feldolgozás során is szennyeződhet. Mindig figyelmesen olvassuk el a terméken található gyártói adatokat. (pl: gluténmentes üzemben készült, vagy nyomokban glutént...tartalmazhat,)

Érdekességek:

Az emberiség több ezer éve ismeri és felhasználja ennek az értékes fának a különböző részeit. A szegények kenyérének is nevezték, mivel terményeit, magjait fő táplálékként használták régen a szegény emberek, nedvét pedig édesítésre. A legenda szerint keresztelő Szent János ennek a fának a tápláló szárított termését ette sivatagi bolyongásai során.



TANÁCS ATTILA - MINDENMENTES FŐZŐSULI



A sötétbarna színű, kissé édes ízű magokból, szárítás után lisztszerű őrlemény készül, melyiket karobpornak neveztek el. Héjának őrleményéből erjesztett italokat, kávépótszert készítenek. Igen pontos súlyú magvaival egykor gyémántot és aranyat is mértek (1 mag ~ 1 karát).

Ha kicsit utána járunk az is kiderül, hogy ez az „édes, csábító finomság” nem is olyan egészséges. Hogy miért is?

- Párhuzamok a karob és a kakaó között. forrás:Nepgyogyaszat.com

1.) Karob: A sötétbarna színű és kissé édeskés ízű karobport a fa hüvelytermésében található magok szárítása és őrlése révén állítják elő, semmilyen adalékot nem tesznek hozzá, így kerül forgalomba. 100% tisztaságú őrlemény

Kakaó: Semmiképp sem nevezhető 100%-os tisztaságúnak, hiszen az erjesztés, szárítás, pörkölés és porítás után, tartalmazhat állati szőrmaradványokat és állati eredetű fekáliákat.

- 2.) Karob: Fehérje (4-8%), Cukor (43-52%), Zsír (0,65%), Rostok (39%), 222 kcal %, Na (35%), K(827mg%), Fe (3-13mg%), Mg (54mg%)

Kakaó: Fehérje (20-23%), Cukor (11,5%), Zsír (22-26% -telített zsír, magas pálmasav tartalommal), Rostok (8-10%), 355kcal%, Mg (100-520mg%), tartalmazhat többek között, néhány mg% Pb, Ni, Sn

3.) Karob: Bázikus kémhatása révén lúgosítja a szervezetet és nem változtatja meg a gyomorsav kémhatását.

Kakaó: Savasítja szervezetünket. Koffein és hisztamin tartalma miatt serkenti a gyomorsav termelődést, sok esetben gyomorégést vagy savtúlterhelést okozva.

4.) Karob: Nagyon magas az antioxidáns értéke: (91.500 ORAC/ 100 gr.termék), ami 10-15%-al nagyobb a kakaóporénál és ami nagyon fontos, feldolgozás (szárítás, őrlés) után nem veszít semmit az eredetiből.

Kakaó: A kakaónak is magas az antioxidáns értéke, de kisebb a karobénál

(80.933 ORAC/ 100gr. termék) érték, ami sajnos a feldolgozási folyamatok (fermentáció, pörkölés) után igen lecsökken.

5.) Karob: Íze édeskés, ezért nem kell édesítőszerrel adjunk hozzá ahhoz, hogy élvezhető legyen, a fruktózhoz hasonló természetes cukrokat tartalmaz. Nem tartalmaz glutént és laktózt sem!

Kakaó: Íze keserű. Ahhoz, hogy íze élvezhető legyen cukrot, édesítőszerrel, különböző tejtermékeket (savót) kell adjunk hozzá.

6.) Karob: Glikémiás indexe: 15 (nagyon kicsi)

Kakaó: Glikémiás indexe: 20 (kicsi)

7.) Karob: Nem tartalmaz purint

Kakaó: Purint tartalmaz

8.) Karob: Nem tartalmaz oxálsavat és csak kis mennyiségben tartalmaz Omega3 és Omega9 zsírsavakat.

Kakaó: Oxálsavat tartalmaz, almasavat, ecetsavat, kaprilsavat, borkősavat, caprinic savat, valeriansavat, amik tulajdonképpen savas kémhatást kölcsönöznek neki. Hogy javítsák a kakaópor pH-ját elég nagy mennyiségű savkorrektort K_2CO_3 (2-3%-ot) adnak hozzá.

9.) Karob: Értékes kalcium forrás: Ca (348mg%-ot) tartalmaz, és nagyon kevés foszfort (79mg%), ami a kalciumnak egy nagyon jó felszívódási arányt biztosít (Ca/P>1,7- ez a legjobb Ca felszívódási arány), nem tartalmaz xanthin bázisokat, lúgos kémhatású.

Kakaó: Kivonja a kalciumot a szervezetből, mivel kevés kalciumot tartalmaz (51mg%) és nagyon sok foszfort (685mg%), ezért a felszívódási arány nagyon alacsony (Ca/P 1,7). Három xanthin bázist tartalmaz: teobromint, koffeint és teofilint. Ezekből mindegyik kivonja a kalciumot a szervezetből. Ezért mondhatjuk, hogy a kakaópor

egy nagyon savas kémhatású élelmiszer, ami savasítja a szervezetet.

10.) Karob: Hipoallergén élelmiszer. Asztmás betegek, allergiás, autoimmun és rákos betegek is biztonságban fogyaszthatják (nyákoldó és köhögéscsillapító anyagot tartalmaz)

Kakaó: Hiperallergén élelmiszer. Hisztamin visz be a szervezetbe, nem beszélve arról, hogy elég magas a Nikkel tartalma. Asztmában, allergiában, rákban vagy autoimmun betegségben szenvedő egyének el kell kerüljék magas ívben a kakaót tartalmazó élelmiszereket.

11.) Karob: Pektint tartalmaz, ami megakadályozza a Refluxot.

Kakaó: Xanthin bázisokat tartalmaz, amik refluxot okoznak.

12.) Karob: Meggátolja a patogén baktériumok elszaporodását a bélrendszerben (E.coli) és magas tanin, galluszsav és penktintartalma helyreállítja a bélfal helyes működését. A galluszsavról köztudott hogy, erős antioxidáns, fájdalomcsillapító, baktériumölő és anti allergén hatással is rendelkezik.

Kakaó: A kakaóban található hisztamin stimulálja a szervezet hisztamin termelését, a visszamaradt szennyeződések pedig lepedékeket képeznek, ezzel stimulálva a patogén baktériumok szaporodását a bélrendszerben. A hisztamin és xanthin bázisok mivel serkentik a bélfal működését sok esetben hasmenést is okozhatnak, vagy a tápanyagok rossz felszívódását (főleg gyerekeknél). Nem csak a bélrendszerben fog több nyák termelődni, hanem a légutakban és a tüdőben is, fokozván a köhögés és asztmatikus rohamokat is.

13.) Karob: Nem izgat, nem irritál. Segíti az emésztést, meggátolja a puffadást és hasmenés ellen is használják.

Kakaó:Teofilin, teobromin (1-2,4%) és koffein tartalma miatt (0,1-0,5%) serkentő és irritáló hatást válthat ki.

14.) Karob: Nem okoz függőséget.

Kakaó:Szerotonint, dopamint, anadamidet, feniletilamint (AEP) tartalmaz és ha még cukorral is vegyítik, akkor annyira képes stimulálni az agy endorfintermelő központját, hogy csokoládéfüggőséget is okozhat.

15.) Karob: Csökkenti a vér koleszterinszintjét, főleg az LDL szintet és a Spirulinával együtt azok közé a kevés növények közé tartozik melyek nagyon kis mértékben ugyan, de



tartalmaznak koleszterint (3mg%).

Kakaó: A következő állítások csakis a zsírtalanított kakaóporra érvényesek.

Csökkenti a vér koleszterin szintjét (emeli a HDL-C, csökkenti az LDL-C-t), értágító. Nem hiába Svájci és amerikai kardiológusok a 70%-os csokoládét édes aszpirinnek is nevezik.

16.) Karob: Magas lignan tartalma miatt sokszor fitoösztrogén hatást is kiválthat.

Kakaó: Tiramint és triptamint tartalmaz (mint a tejtermékek), amik sok esetben heveny fejfájást is okozhatnak. Ahhoz, hogy finom, krémes csokoládét kapjunk, a kakaót összeszokták keverni különböző Omega6 olajokkal, melyek igen megemelik a végtermék kalória indexét. Erős arcbőrgyulladást is okozhat főleg ha cukrot és tejet is adunk hozzá.

17.) Karob: Ha sokat eszünk belőle és túlada-
goljuk, nem fog semmilyen mel-

lékhatást kiváltani, szervezetünk csak megfogja nekünk köszönni. Azon az elven adagoljuk, hogy MINNÉL TÖBB, ANNÁL JOBB!

Kakaó: Ha sokat eszünk belőle és túlada-
goljuk, egészségünk megsínylelheti, al-
lergiás reakciók, fogszuvasodás, túlsúly,
krónikus betegségek, vagy degeneratív
betegségek alakulhatnak ki. Azon az el-
ven adagoljuk, hogy: MINNÉL TÖBB,
ANNÁL ROSSZABB!

Sajnos az egyre inkább elterjedő agresz-
zív média reklámok háttérbe szorították az évezredek óta használt karobot, előtérbe helyezve a kakaó alapanyagú készítményeket. A kakaó észrevétlenül befurakodott az életünkbe úgy hogy a mai kor embere már el sem tudja képzelni az életét csokoládé nélkül, a karob fogalma pedig teljesen kitörlődött a köztudatból és feledésbe merült.





Beszerezhetősége?

Talán az egyetlen alapanyag a mentes világban, ami olcsóbb mint az eredeti. Ma már minden bevásárlóközpont és bio bolt polcain meglátható.

Felhasználhatósága?

Mindenben utánozza a kakaóbab természetét, vagyis csokoládék, krémek, reggeli ételek, italok, szirupok, kávék ízesítésére pótlására tökéletes. Egyre többen használják a cukrászipari és desszertek készítésére.

Milyen arányban használjuk?

A kakaóbabhoz viszonyított mennyiség 50-60% a elegendő. Színe soha nem lesz olyan sötét, de íze tömören hozza a kakaóport.

Tipp: Forralást, sütést bírja, semmihez sem hasonlítható egyedi íze pár csepp tökmagolajjal tompítható. Karob szirup, öntet felfőzésével érhetjük el ízének csúcspontját. Szereti a karamellt vagy a kókuszvirág cukrot is.

Próbáljátok ki nagyszerű alapanyag!

Tápanyag-összetétel 100 g termékben:

Energia: 446kJ/105kcal;

Fehérje: 5g;

Zsír: 4g;

Szénhidrát: 25,2g;

Tanács Attila
Mindenmentes főzősuli
www.mindenmentesfozosuli.hu

Forrás: wikipedia

MEGÚJUL A CSOMAGOLÁSI HULLADÉKOK GYŰJTÉSI RENDJE

Január 1-jétől az FKF valamennyi begyűjtési rendszerében (házhoz menő szelektív hulladékgyűjtés, gyűjtőszigetek, lakossági hulladékudvarok) az italos kartondoboz, mint a Tetrapak átke­rül a kevert csomagolási hulladékok közé, a sárga fedelű tartályokba, a kék fedelű tartályokban ezen túl kizárólag tiszta papírhulladék gyűjthető – közölte a szervezet kedden az MTI-vel.

A jövő év elejétől tehát a szelektív gyűjtési rendszerben tisztán papír, illetve kevert csomagolási hulladékok elkülönített gyűjtésére lesz lehetőség – emelte ki az FKF.

Közölték azt is, az új csoportosítási rendszer a különböző anyagok rétegeiből álló italoskartonok gyűjtését érinti: egyes tejtermékek, gyümölcslevek dobozait ezentúl nem a papírral a kék fedelű, hanem a sárga fedelű tartályban, a kevert csomagolási hulladékokkal együtt kell gyűjteni.

Ezt a változtatást annak érdekében vezeti be a társaság, hogy a kék fedelű tartályokba kizárólag tisztán papírhulladék kerüljön, így – várhatóan – annak további válogatására a jövőben már nem lesz szükség – tették hozzá.

Az FKF azt kéri, hogy január 1-jétől a kék fedelű tartályokba kizárólag tiszta papírhulladékot (például újságot, hullámpapírt, csomagolópapírt vagy összelapított kartondobozt) helyezzenek. A sárga fedelű tartályokba pedig kevert csomagolási hulladékot (például műanyag és fém csomagolási hulladékot, összelapított italos kartondobozt, PET-palackot és fém italosdobozt vagy műanyagzacskót) helyezzenek.

Fontosnak nevezték, hogy a sárga fedelű tartályban kizárólag csomagolási anyag gyűjthető, tehát ne helyezzenek bele egyéb műanyagot és fém használati tárgyakat.!

MTI Kép: Illusztráció, OPH





LENCSEFASÍRT

Vendégségbe vagyunk hivatalosak így az év végén és szerettem volna valami olyasmit vinni, ami kötődik a Szilveszteri-Újévi szokásokhoz, így elsőnek a lencse jutott eszembe. No, de hogy nézne már ki, ha beállítok egy lábas lencsefőzelékkel? Így esett a választásom a lencsefasírt, még-

hozzá apró fasírtgolyók formájában.

A tálon a dió nemcsak dekoráció, hanem finom kiegészítője a nem mindennapi ízvilágnak. A lencsét és a zsemlet előző este beáztattam, a lencsét sós vízben puhára főztem és összekevertem a kinyomkodott zsemlével. Nem akartam teljesen pépesíteni, így krumplyomóval törtem össze, egy-két lencseszem ezt túlélte, de legalább mindenki tudja, hogy mit eszik. Végezetül bekevertem a tojással és fűszerekkel, ha valaki nagyon hígnak találja, egy kevés morzsa nyugodtan mehet bele. Innen már csak a golyócskák megformálása van hátra, zsemlemorzsaiba hempergetés után ugrottak bele a forró olajba és szép pirosra sülték.

Mézes mustárral és dióval kínálom

Jó étvágyat kívánok hozzá!

Hozzávalók:

4 személyre

15 dkg lencse,

1 zsemle,

1 tojás,

zsemlemorzsa, só,

1 evőkanálnyi apróra

vágott koriander levél,

1 gerezd reszelt fokhagyma,

1 csipet őrölt bors,

1 teáskanálnyi

worcester szósz.

KÖZTÁRSASÁGI ELNÖK A GASZTRONÓMIÁRÓL

Az egészséges ételekről, a gasztronómiai hagyományokról és a gazdálkodás fontosságáról beszélgetett Borbás Marcsi televíziós szerkesztő-műsorvezetővel Áder János köztársasági elnök legújabb, hétfőn közzétett podcastjában.

Mindketten egyetértettek a főzelékek és a zöldséglevesek hasznosságában, az államfő meg is jegyezte, hogy a magyar konyha nagy találmánya a főzelék.

Áder János hangsúlyozta: beszélgetőpartnere műsorában azt mutatja be, hogyan lehet kis odafigyeléssel tápláló, adalékanyagoktól mentes, friss, ínycsiklandozó ételeket készíteni magyar alapanyagokból.

Borbás Marcsi felhívta a figyelmet arra, hogy egy rossz körülmények közt termelt paprikában vagy burgonyában ötvened annyi tápanyag van, mint egy humusszal teli biogazdálkodásból származóban. Kalória azonban van benne, amely az elhízáshoz járul hozzá.

Hasonló a helyzet az ízfokozókkal is, amelyek gyártását Áder János az egyik legjövedelmezőbb üzletnek nevezett, majd hátrányukat hangsúlyozva hozzátette: szervezetünk nem a kémiai anyagok lebontására van felkészülve.

Rámutatott: a minőségi zöldség- és gyümölcsstermeléshez megfelelő termőtalajra van szükség. A Planet 2021 expón több olyan terméket is bemutatottak, amelyek használata jelentősen javíthatja a talajok termő- és vízmegtartó képességét, ennek következtében az élelmiszerek minőségét is - emelte ki az államfő.

Azt is elmondta: egy centiméter jó minőségű új termőtalaj kialakulásához - tájegységtől, éghajlattól függően - két-háromszáz, de van, ahol négyszáz évre van szükség.

VAJON A MAGYAR TURISZTIKAI ÜGYNÖKSÉG VALÓBAN BEAVATKOZIK-E A PIACI VERSENYBE?

A napokban jelent meg az MTÜ podcast-ja, melyben az alábbiak hangoztak el:
 „Februárban és márciusban nagyszabású nemzetközi rendezvényekkel indítja az évet a Magyar Turisztikai Ügynökség. - jelentette be podcast különkiadásában dr. Guller Zoltán vezérigazgató.

Hagyományteremtő jelleggel, február végén Budapest ad otthont a Central European Tourism Forumnak, amely a közép-európai régió egyik legjelentősebb turisztikai eseménye lesz a V4 elnökség évében.

Ezzel egy időben Gastro Fesztiválra kerül sor a Michelinnel közösen - a Michelin még soha nem adta a nevét hasonló eseménysorozathoz, a programok egy része ráadásul Budapesten kívül a vidéki Magyarországot is érintik.

Néhány héttel később, 2022 márciusában

hazánk ad majd otthont a Bocuse d'Or európai döntőjének is. Európa legkiválóbb séfjei 2016 után ismét Magyarországon találkoznak, ami szintén páratlan lehetőség a hazai gasztronómia és alapanyagok népszerűsítésére.”

Azt már tudjuk jól, hogy a „legjobb”, a „legjelentősebb”, „soha nem látott” és „páratlan” rendezvények mindig csak egy bizonyos kör működéséhez köthetők, ezért talán joggal tehetjük fel a kérdést:

A turisztikai Ügynökségnek nem kellene-e átfogóan gondolkodnia, ha turisztikáról van szó? Helyes-e mindig csak a szakma egy szűk rétegét promotálni különféle megjelenések finanszírozásával? Nem torzítja-e ez a versenyt a szakmában?

De az is egy jó megközelítés lehet, vajon a szakma többi rétege, tényleg nem létezik a Turisztikai Ügynökség szerint? Mert amíg a Bocuse d'Or szakácsversenyre édesgyermekként tekint, addig például az általunk életre hívott, így hazai kezdeményezésű (!) és ma már a legtöbb csapatot megmozgató szakmai versenyről, a most is harmincegy csapatot felállító Magyarország ételéről még csak tudomást sem vesz. Adja magát a kérdés: Helyes-e aránytalan támogatásokkal megosztani a szakma szereplőit? Megteheti-e egy állami hivatal, hogy beavatkozik a szakma működésébe?

Mivel érdekelt, hogy a szakértőink ezt a kérdést, hogy látják, ezért ebben a hónapban arra kerestük a választ, hogy:

Szerinted a Magyar Turisztikai Ügynökség valóban beavatkozik-e a piaci versenybe?

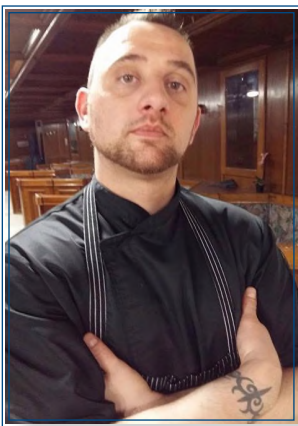




Kiss Krisztián

Gyakorló szakember. Számos versenyen megmérettette már magát. Nyitott az újra, szívesen alkalmaz modern technológiákat. Segítőképz a hazai termékek piacának javításában.

Nagyon szomorú, hogy egy ország vezetése nem áll ki a hazai értékei mellett, még akkor sem, ha azt egy sufni tuningnak tartja. Szomorú, hogy azért kell valami mellé állni, mert az külföldi és nagy nevű... Az ilyen elbírálású hivatalokra semmi szükség. Nem közelíti meg azt a csoportját, ami sokkal többet hozna, mert többen művelik. Lehet támogatni, majmolni a pompát és a csillogást, de nem biztos, hogy annak fénye sokáig világít majd. Azt a lángot kevesebben viszik.



Danyi Gábor

Gyakorló szakács. Dolgozott a közétkeztetésben és a kereskedelmi vendéglátásban is. Fontosnak érzi a tradicionális gasztronómia megtartását, ugyanakkor nem zárkózik el az újtól.

Az MTÜ támogatta rendezvények nem feltétlenül jelentik azt, hogy lefedik az egész szakmát. Nem jelenti azt sem, hogy az Ügynekségnek mindenre van rálátása, és valós a megítélése.

Gondoljunk csak arra a videóra, amit tavaly ilyenkor osztottak meg, amiben a covid által hozott szabályozások és a vendéglátóipari vállalkozások kapcsolatát „értékelték”, csak hogy a reakciók egyértelműen azt mutatták, hogy köszönőviszonyban sincs a valósággal, így pár kínos nap után a videót eltávolították.

Nélkülük is kerülnek megrendezésre rendezvények és versenyek.

Magyarország étele egy önszerveződő esemény, immáron ötödik alkalommal valósul meg, és mind a versenymunkákban, mind rendezvény színvonalában, tartalmilag is, évről évre fejlődés tapasztalható meg.



MAGYARORSZÁG ÉTELE 2022.

WWW.MAGYARORSZAGETELE.HU



Dömök Zsolt

Kreatív séf, FlyBy Steakhouse. Specialitása a modern konyhaművészet. Szereti az étel készítése és a tálalása során alkalmazni a mai modern technológiákat.

Ha erre az egészre így kell gondolni-, vagy ennek csak a gyanúja is felmerülhet, az bizony óriási gond és szomorúság a szakmának...

Én az együttműködés híve vagyok.

Együtt, egyként egy gigantikus gasztro Góliátként tudnánk érvényesülni, mindezt úgy, hogy senki nem lenne „elnyomva, leszorítva” a színpadról...

Nyilván van oka, létjogosultsága már egyes feltételezéseknek is.. De!

Ahelyett, hogy egymás „földre kényszerítése” lenne az elsődleges cél, csinálhatnánk, lehetne másképp is...



Simon Gábor

Gyakorló konyhafőnök. Tapasztalatait több évnyi külföldi munkával szerezte. Elsődleges számára a szakma szeretete. A hagyományos ételek, új technológiákkal való párosítását, modernizálását kedveli.

Azt látom ma hazánkban egyes érdekvédelmi csoportokon kívül a Magyar Turisztikai Ügynökség, abszolúte nem foglalkozik más versenyekkel még, ha széleskörűbben és nagyobb szegmenseket mozgatnak meg sem. Ez elég helytelen, mert nem a valós képet mutatja az ágazattal kapcsolatban. Továbbá nem tud eltartani az ország ennyi high-tech éttermet. A tömeg igenis a több, rétegződéssel rendelkező éttermeket keresi fel. Az, hogy egy szűk kör kap támogatást, egyenesen diszkrimináció a többséggel szemben!



Endrédi Zsolt

Az art'Otel Budapest konyhafőnöke, az Étrend Magyar Konyhafőnökök Egyesületének alelnöke

Sajnos megint csak a „krém” kap megkülönböztetett lehetőséget. Ez a fajta közpénzből, szelektíven válogatott rendezvény(ek), csak a felszín alatti bajok kendőzését szorgalmazza. „Cirkuszt és kenyeret a népnek“. A turisztikai ágazat 1-2 %-a, aki lehetőséget és támogatást kap, aki olyan versenyt tud felmutatni ugyan ebben az időben, ahol több mint 30 csapat jelentkezett, az pedig önerőből valósítja meg programját...



Szappanyos Viktor

Kortárs konyhafőnök, aki figyelemmel kíséri a szakma változásait. Igyekszik mindig maximális odaadással végezni munkáját. Az őszzsakmai összefogás híve.

Nos, ha ez valóban így lesz, akkor kérdésben a válasz!

Van az a fajta, egyszerű értetlen, aki csak a pompa után koslat!

Pont olyanok, mint azok a sivár lelkek, akik a közösségi oldalakon, hamisított ruhákban bohóckodnak, kölcsönkapott éksze-

rekkel, haveroktól pár percre elkért pénzkötegekkel.

Státusz szimbólum az egész, nulla hozzáadott értékkel!

Ismét a pénzen vett barátság ékes példája.

Száz szónak is egy a vége! Nem Ők fogják fenntartani a turizmust és a Magyar gasztronómiát! Szerintem!

WWW.MAGYARORSZAGETELE.HU



1276

Vidékháló
Telekommunikációs Kft.

6000 Kecskemét, Szolnoki út 33.

Kábeltévé-Internet-Telefon

Az Oldalas magazin a Vidékháló hálózatán jut el Önökhöz!



Rác Túrkevei Lajos

Szakács szakoktató, a Teleki Blanka Gimnázium és Szakközépiskola tanára. Hétfévente gyakran jár zsűrizni különböző főzőversenyekre. Gyakran feltűnt, így ismerős lehet az RTL klub főzőműsorából is.

Primu inter pares!!!

Ez az ókori mondat jut eszembe, ha Magyar Turisztikai Ügynökség bejelentését olvasom! De, itt meg kell jegyeznem, hogy éllel írtam!

Miből gondolják, hogy ebben az országban csak azok a megjelölt szervezetek és fogalmak tettek a Magyar gasztronómia megmaradásáért, és felemelkedéséért? Mivel ebben az országban, is van másik érdekvédelmi szervezet, Ők nem a „nagyszerű, remek, csodás, stb.....” megnevezésű hiteles szavak képviselői???

Mariska néni, Anna néni, is a vidéki közétkezési konyha szakácsai is tettek ezért az országért! Csak úgy jelzem...

Ez a szervezet miért nem tudta a többi szervezetet megkeresni, és felkérni, hogy ebben a projektben legyen partner??? Miért van ez a felsőbbrendűségük????

Szerveztek-e már olyan versenyt, rendezvényt, ahol megmértheti magát a magyar szakács társadalom bármely tagja is??? Nem, most mivel ez egy sérülékeny szegmens a magyar gazdaságnak.

Itt vagy nagy pénz kereseti lehetőséget látnak, mellyet maguk hasznára lehet fordítani! Ebből adódóan, hogy majd később, mint megmentő messiások lesznek!

De, ez kinek lesz jó???

Kérdések tömege jön elő!

Lett volna becsületük, hogy megkérdik a többi érdekképviseleti csoportot is!

Michelin és a Bocuse d'Or mikor volt magyar érdekeltségű????

Csak nagyon jól hangzik! Ennyi! De, van egy csomó olyan mesterszakács, aki nem Michelin csillaggal rendelkező étterembe dolgozik, és mégis nagyon sokat tesz a Magyar gasztronómia megmaradásáért, és felemelkedéséért!

Tiszteletlenség feléjük. Ezek a szakemberek is megérdemlik a megbecsülést!

Mindig ilyenkor drága jó nagyapám mondása jut az eszembe! „ Nem szabad paraszt gyerekeknek csokoládét venni, mert úgy is csak összemajszolja magát” ! Ennyi



HATVAN

Látogasson el Hatvanba és környékére, kísérje figyelemmel programjaik sokaságát az eseménynaptárban, az aktualitások között!

Hatvan területéről a legkorábbi leletek az újkőkorból valók. Ekkor is megfigyelhető, hogy a Zagyva mindkét oldala lakott hely volt. Igazán fontos település azonban csak a rézkorban alakult ki, virágzása a korai bronzkorig tartott.

A bronzkor (i.e. 1900–900) elején keletről, a Kárpátokon túlról sztyeppi pásztortörzsek nyomultak be a Kárpát-medencébe, ahol megállapodtak. A bronzkor két nagy magyarországi műveltsége közül az egyiket Hatvanról nevezték el.

A bronzkor után Hatvan területén nem alakult ki újra jelentősebb állandó település, de a szkíták, a kelták, a roxolánok, a szarmaták és az avarok, majd a honfoglaló magyarok is hagytak itt nyomokat.

Az 1170-es években premontrei szerzetesek telepedtek meg a mai város területén. Az itt alapult kolostor lassan kisebb térségben jelentőssé vált (a 13. században már prépostság volt), a település első írásos említése is tőlük való 1235-ből. A szerzetesek jelentős vívmánya volt a környékbeli mocsarak lecsapolása és a korszerű földművelési formák meghonosítása. A jó életkörülmények megjelenésével a 13. században egyre többen vándoroltak Hatvanra, amelynek legjelentősebb birtokosai a Hatvaniak lettek.

1335 után, a visegrádi királytalálkozót követően a település jelentősége nagyban növekedett, mivel a Buda–Krakkó kereskedelmi út itt húzódott, és erre a Losonc–Fülek–Pásztó út csatlakozott. I. (Nagy) Lajos idejében az út jelentősége csak tovább nőtt, mivel azon vonultak a király seregei Litvánia felé. A királynak többször szállást adó Hatvan végül 1406-ban nyerte el a mezőváros címet. Országos vásárára – amin a legjelentősebb árucikk a nagy mennyiségben termelt hatvani bor volt – mindenfelől érkeztek...

Forrás: wikipedia

Basic

Családi egynapos kirándulás Hatvanba

2 felnőtt + 2 gyermek*

	KEDVEZMÉNY	MEGTAKARÍTÁS
Széchenyi Zsigmond Vadászati Múzeum	50% B	1.600 Ft
Vadászati Élmenytér Játszóház és Gyermekfoglalkoztató	25% HC	800 Ft
Hatvani Lajos Múzeum kiállításai	50% HC	1.200 Ft
Belépő a Hatvani Termál Strandfürdőbe	20% HC	400 Ft
Vacsora a domonyvölgyi Malackert Vendéglőben	25% HC	2.350 Ft

HungaryCard Basic csomaggal megtakarítható összeg:

6.350 Ft

*Mintapélda. 2016 decemberi árak.

Tippek...
HungaryCard csomagokkal



Itt a NAK lencse-körképe

A lencse termesztése hazánkban háttérbe szorult az utóbbi évtizedekben, ökológiai érzékenysége és az olcsóbb import miatt – derül ki a Nemzeti Agrárgazdasági Kamara körképéből. A szilveszteri-újévi lencse zöme külföldről származik, hazánkban szinte csak Győr-Mo-

son-Sopron megyében foglalkoznak lencsetermesztéssel.

A Világélelmiszerügyi Szervezet, a FAO szerint 2010 óta a lencsetermesztés 4 287 162 hektárról 6 582 779 hektárra növekedett 2017-ig. A világ legnagyobb lencseter-





mesztő országai Kanada, India és az Egyesült Államok. Az Európai Unióban legnagyobb területen Spanyolországban termesztik a lencsét, 36 504 hektáron, de Franciaország és Görögország lencsetermesztése is jelentős. Magyarországon az idei évben mindössze 284 hektáron vetettek lencsét. Ennek ellenére a 4 400 tonnás import mellett közel 200 tonnát exportáltunk, bár ennek jelentős része reexport.

Hazánkban a lencse stabil felvásárlói piaca még nem alakult ki, így az értékesítés biztonsága alacsony, a kereslet – az import jelentős mennyisége miatt – minimális a hazai termesztésű lencse területén. Az export-import adatokból látszik, hogy jelentős mennyiséget importálunk, közel felét Kanadából, másik részét Oroszországból és Lengyelországból. Az alacsony hazai termelésre az import lencse jelentősen alacsonyabb, a hazainál mintegy két és félszer olcsóbb

ára jelenti a magyarázatot. Mivel jelenleg a hazai lencse termőterület 99 százaléka Győr-Moson-Sopron megyében található, magyar előállítású lencse fogyasztása esetén szinte biztosak lehetünk benne, hogy a termés onnan származik.

Ezen kedvezőtlen helyzet megoldására elsősorban a növény stabil kereskedelmi pozícióit kellene kialakítani hazánkban, amely nagy

valószínűséggel maga után vonná a kiszámítható piaci viszonyokat, ugyanis az őszi fajták termesztésével a termésbiztonság és a termőképesség egyaránt növelhető. Szakértők szerint a lencse hazai piaci helyzetének stabilizálásán túl a megfelelő és érdekelt feldolgozó-kapacitás kiépítése, illetve a szemes fehérjenövény termeléshez kötött támogatása segíthetné a lencse hazai újbóli elterjedését.

NAK,OPH/PIXABAY



Újévköszöntő az Olvasókhoz

Itt az újév, most mi legyen?
Hát, mindenki boldog legyen,
Szerencséből ki ne fogyjon,
Egészségtől kicsattanjon.

Problémákat mind megoldja,
Ha az Oldalast fellapozza,
Így, hát nem kívánok egyebet:
Hasznos, boldog életet.

Az életéhez szerencsét,
Duzzadó zsebecskét,
Abból ihletet merítsen,
És küzdjön, ha kell keményen.

Munkájából mind megéljen,
Ne csak örökké reméljen.
És, ha mindezt elérem,
Már megérte remélnem.

Megérte örökké gépelnem,
Hogy azt ne csak reméljem,
Mindezt az Oldalassal
Sikerült elérnem.

B.Ú.É.K!



McCain - GAZDASÁGOS TERMÉKEK - CHEF WORKSHOP

Az új évben az első taggyűlésünket újra a Friedmann házban rendezzük.

A taggyűlésünkön bemutatkoznak a McCain jól adagolható, hatékonyságot növelő, gazdaságos termékei, melyeket Nyíri Erik prezentál a jelenlévők számára.

Ezen felül szó lesz szakmáról, alapanyagokról, hírekről, pletykákról. Valamint megismerkedhettek számos szolgáltatással is, melyek a mindennapok munkavégzését segítik.

Időpont: 2022. január 10. 15:30 óra

Hely: Friedmann ház

(2040 Budaörs, Ifjúság útja 22.)

Ha felkeltettük a kíváncsiságod és ennél többet szeretnél megtudni a Séfklubról, akkor nincs más dolgod, mint eljönni a gyűlésre. Rendezvényünkön garantáltan jól érzed majd magad.

A rendezvény mindenki számára nyitott, de regisztrációhoz kötött! Regisztrálni a 06-70-394-8771-es telefonszámon, vagy az info(kukac)oldalasmagazin(pont)hu e-mail címen lehet.



FOODSERVICE
SOLUTIONS

**Hatékonyságot
növelő,
gazdaságos
termékek**



Csatlakozz!

A Séfklub sikerei fokozása és hatékonyságának növelése érdekében tagfelvételt hirdet.

Mint ahogy minden folyamatosan változik, úgy az Étrend Magyar Konyhafőnökök Egyesülete is igyekszik felfrissülni, megújulni, sőt akár még „előre is menekülni”.

A Séfklubhoz tartozni ma már újra presztízs. Abban hiszünk, hogy a vendéglátásra nem lehet egyoldalúan tekinteni. Csapatként működünk és úgy is dolgozunk, nálunk minden szakembernek helye van!

Kérjük azokat a Kollégákat, Séfeket, akik kedvet éreznek, és tenni/dolgozni szeretnének a szakma jobbá tételén, valamint részt vállalnának az Egyesület céljainak megvalósításában, csatlakozási szándékukat jelezzék a megadott elérhetőségek valamelyikén.



www.etrendegyesulet.hu

info@etrendegyesulet.hu



etrendegyesulet

VILLÁNYI



Olaszrizling Pálinka



A napsütötte villányi olaszrizling szőlő jellegzetes ízéből, vidám, könnyed, gyümölcsös pálinka készült.

www.villanyi-palinka.hu

VAJON MI LESZ A MUNKAERŐUTÁNPÓTLÁSSAL?

Nem telik el nap, hogy ne hallanék egy-egy újabb helyről, ahová munkaerőt keresnek. Még, ahol teljes létszámban működik a konyha, legtöbbször ott sincs elég szakértelemmel bíró munkatárs. De mi lesz ennek a vége? Meddig fenntartható egy utánpótlást nem biztosító rendszer? Egyáltalán kinek az érdeke mindez? Ennyire nem lehet ugyanis nagy az ország gazdagsága, hogy már az sem számít, van-e utánpótlása a szakembereknek.

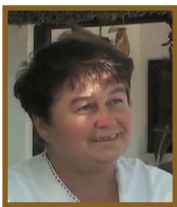
Emlékszem, mikor mi is ott ültünk a kamarában, mikor ez a téma volt terítéken, akkor mi éppen ezt fogalmaztuk meg, hogy az akkori döntéseiknek ez lesz a következménye. Úgy érzem a jóslatunk bejött. Akkor ugyan reálisan és szakmában gondolkodók kisebbségben voltunk, így megakadályozni nem tudtuk, de saját hitelességünk védelmében a döntést nem támogattuk, és azonnali hatállyal felálltunk a

hibás döntéseket támogató tárgyalóasztaltól. Majd valamikor újra leülünk, ha végre a nagyok is belátják, munkaerő nélkül bármilyük lehet, úgysem fog rendesen üzemelni.

Az idő biztosan nekünk dolgozik, de nem értem, miért kell napról napra nagyobb kárt okozni a várokozással és önmagunk ámításával? Bízunk benne, hogy 2022. lesz az, az év, amelyik rávezet minket arra az útra, ahol újra szakmában gondolkodhatunk és aminek következményeként újra lehet majd megfelelő tudású- és számú utánpótlásról beszélnünk. Ha így lesz, akkor ennek a szép szakmának is lesz jövője és ahogy ezer éven át fennmaradt, úgy ezt az akadállyal is megküzd majd. Mi mindent meg fogunk tenni azért, hogy ez minél előbb bekövetkezzen.

Az érdekek pedig maradjanak nyugodtan a 2021-es óévben.

/AI/



MINEK AZ ÚJ? HA A RÉGI MEGBÍZHATÓBB!

- RENDEKNÉ OLGA ROVATA -

AZ ÓSHONOS MANGALICA



Óshonos magyar disznó-fajtának számít a mangalica. A legendás bakonyi és szalontai disznófajták keveredtek a vad-disznókkal, ennek eredményeként alakult ki a szabadon is jól tartható, igénytelennek tekinthető, a vaddisznók sok jó tulajdonságát átörökítő zsírsertésfajta, a mangalica.

Az Alföld vidéke mindig is ismert volt az állattartásáról, napjainkban is vannak, akik szeretnék továbbörökíteni a klasszikus hagyományokon alapuló állattartást (például a Rendek Tanya és Kiskunsági Ökomúzeum keretein belül).

A mangalicának három fajtája ismert. A szőke mangalica, amely napjainkban a legelterjedtebb tagja a fajtájának hazánkban. A fecskehasú mangalica, mely a szőke és az azóta kihalt fekete mangalica keresztezéséből származik, és a göndör szőrű szalontai sertés és a szőke mangalica keresztezéséből származó „javított szalontai”, azaz a vörös mangalica.

A mangalica koca 2-8 utódot hoz egyszerre világra és a mangalica-disznó másfél, két év tartás után ad kiváló minőségű húst és érett ikrás zsírt.

Rendeckné Olgi
Slow-food Hungary
Kiskunsági konvívium

RIGMUSOK:

Újévi versek, rigmusok:

*Tiktakolva
jár az óra-
pergeti a perceket,
mutatója
nesztelenül
éjfél felé lépeget.*

*Útra készen
áll az óév:
vállra vette batyuját,
szolgálatát
hamarosan
új esztendő veszi át.
(Szalai Borbála)*

*Adjon Isten füvet, fát,
Teli pincét, kamarát.
Sok örömet e házba,
Boldogságot hazánkba!*

*Kicsi vagyok, székre
szálllok,
onnét nagyot kiáltok,
hogy mindnyájan meg-
halljátok.
Boldog új évet kívánok!*

*Adjék Isten minden jót,
öt-hat tyúkot, jó tojót!
Hízott disznót, sok
hurkát,
tele pincét, kamarát,
sonkát, kolbászt,
szalonnát,
gond ne bántsa a gazdát!
Adjék Isten szép vetést,
rengő-ringó jó termést,
békesség és szeretet
töltse meg a szívetek
ebben az új évben!*



Nemzeti Egység Klaszter

Csatlakozz, és építs...

www.jovonek.hu

- Mikor megy ki a TV Maci a divatból?
- Amikor már a fogát nem mossa, hanem egy pohár vízbe teszi estére.

- Ki az abszolút szerencsétlen?
- ???
- Aki beleesik a WC-be és a lehúzóba kapaszkodik!

- Miért dobál a szőke nő a vécébe kenyérdarabkákat?
- ???
- Eteni a toalett kacsát.



Ne vess 1-et!

Bemegy egy öregember a kocsmába.
- Kérek fél liter bort!
- Vöröset, vagy fehérét?
- Tökmindegy, vak vagyok.

- Mit mond a szőke nő ha terhes, és még nem akar gyereket?
- ???
- Húha, remélem nem tőlem van!

Anyós a vejének:

- Miért hoztál vattát a névnapomra, fiam?
- Miért, nem fülbevalót kért, mama?

Hogy teáznak a skótok? Ha esik az eső egymást lökődik az eresz alá és mondják:
- Most teázol, most teázol....

- Hogy hívják a vallásos szuperhóst?
- ???
- Ámen.

A cigányasszony mondja a gyerekének:
- Gazsi, menj el paradicsomért!
Egy perc múlva visszajön a gyerek üres kézzel, kérdi tőle az anyja:
- Miért nem hoztál paradicsomot?
- Kint volt a szomszéd a kertbe!

- Kisfiam, miért nem mész le a játszótérre Ödönkével egy kicsit?
- Jaj, anya, te szeretnél játszani egy olyan gyerekkel, aki trágár, bunkó, hazudós, lopós és mocskos?
- Nem.
- Na látod, Ödönke sem...

Tűzkő pince

Kékfrankos Rosé

2014



Kézzel szüretelt alapanyagból, redukív technológiával készült kiváló rosé, mely az átlagos rosék-tól eltérően hosszabb ideig megtartja potenciálját.

www.tuzkobirtok.hu

Változnak a veszélyhelyzet idején lejáró okmányokkal kapcsolatos szabályok

Változnak a veszélyhelyzet idején lejáró okmányokkal kapcsolatos szabályok, januártól nem a veszélyhelyzet megszűnésének időpontjához kötik a lejáró hivatalos okmányok érvényességi idejét, hanem konkrét dátumot jelölnek meg, június 30-át.

Egy korábbi szabályozás nem konkrét dátumot jelölt meg, hanem a veszélyhelyzet megszűnésének időpontjától számított 60 napban határozta meg az okmányok érvényességi idejét, az erről szóló kormányrendelet azonban januártól hatályát veszti a Magyar Közlönyben kedden megjelent kormányrendelet szerint.

Az Országgyűlés még karácsony előtt döntött a veszélyhelyzet meghosszabbításáról és ezzel összefüggésben több szabályozási kérdéssről. Utóbbiakról a Magyar Közlöny december 17-i számában jelent meg a parlament által elfogadott törvény, amely többi között rögzíti, hogy akinek 2020. március 11. és 2020. július 3. között vagy 2020. november 4. és 2022. május 31. között járt vagy jár le a hivatalos okmánya, az 2022. június 30-áig érvényes lesz.

A december 17-én elfogadott törvény külön megemlíti a hivatalos okmányok között a forgalmi engedélyeket, de a korábbi szabályozások alapján ebbe a körbe sorolhatók többi között a diákigazolványok is.

Kimondja a jogszabály azt is: a meghosszabbított érvényességi idő nem akadályozza annak, hogy valaki ezt megelőzően intézkedjen okmánya cseréjéről.

MTI

KÖVETKEZŐ MEGJELENÉS VÁRHATÓ IDŐPONTJA, 2022.02. 01.
LAPZÁRTA: 2022. 01. 15.

TÉLHÓ, FERGETEG HAVA

JANUÁR 1.

ÚJÉV NAPJA; A BÉKE VILÁGNAPJA

JANUÁR 2.

JÉZUS NEVENAPJA

JANUÁR 6.

VÍZKERESZT

JANUÁR 10.

A HORTOBÁGYI NEMZETI PARK MEGALAPÍTÁSA – 1973

JANUÁR 22.

A MAGYAR KULTÚRA NAPJA – A HIMNUSZ SZÜLETÉSNAJPA

JANUÁR 27.

A HOLOCAUST NEMZETKÖZI EMLÉKNAPJA

JANUÁR 30.

A LEPRÁ ELLENI HARC VILÁGNAPJA

Havi szállóige:

„Ha százszor elesen, és százszor felállsz, azzal száz leckét megtanulsz.”

(Mike Tyson)

Az Oldalas magazin eddigi, és az ezen túl megjelenő

digitális változatát, az Országos Széchényi Könyvtárban megőrzik.

Az Oldalas magazin időszakonként az MTI híreit és fotót használja.

Keress az Oldalas magazint a Facebook-on is!

www.fb.com/oldalasmagazin | www.fb.com/oldalasmagazin



HUNGARYCARD

MAGYAR TURIZMUS KÁRTYA

