

„...és minden a helyére kerül!”



# LIHALAS

*magazin*

EPRES SPÁRGASALÁTA

KELTES SZILVÁS PITE – PALEO

A KÉZFOGÁS EREJE

DIGITÁLIS JELENLÉT

INFLÁCIÓ VS. VENDÉGLÁTÁS?

Ács Krisztián

„...a Kika...”

ISSN 2206-298X

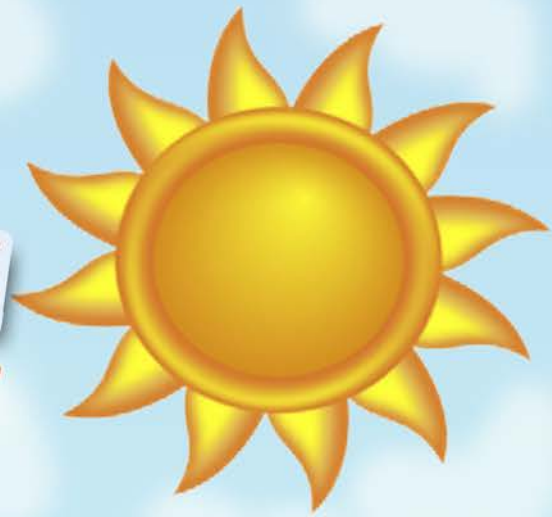


9 772206 298000

04.

# FOGJAKI AZ ARANYHALAT!

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



**OLDALAS**

[www.oldalasmagazin.hu](http://www.oldalasmagazin.hu) | [info@oldalasmagazin.hu](mailto:info@oldalasmagazin.hu)

# A tartalomból:

TEPSZI.HU

5.  
oldal

*E*pres spárgasaláta

6.  
oldal



GASZTRONAUTA

*G*asztronauta - A vákuumcsomagolás eszközei és karbantartásuk - A legtakarékosabb konyhai eszközökről - Csídei Tamás írása -

OBJEKTÍV

20.  
oldal

*O*bjektív: Interjú Ács Krisztiánnal a szigetbecsei Orchidea étterem Séfjével

45.  
oldal



*M*it lehet(ne) kezdeni az állandósult inflációval? - erről a témáról kérdeztük szakértőinket

JELEN

32.  
oldal

*A*Michelin-csillagos éttermek Magyarországon: túlértékelés vagy valódi érték?

59.  
oldal

Minek az új?

*A*z élelem fogyasztás

Vegán

52.  
oldal

*B*AHART: idén a családokra és a kerékpárosokra fókuszálnak

+1  
oldal



*J*átsz velünk, az értékes nyereményért! mely a Hotelinfo Kft. felajánlása.

Köszöntő:

Üdvözöllek egy újabb tavasz kezdetén! Ez az évszak nem csak a természet megújulását hozza magával, hanem minket is arra ösztönöz, hogy új lendülettel tekintsünk előre. A virágzó fák, a madarak éneke és a napsütötte teraszok hívogató pillanatai arra emlékeztetnek, milyen színes és pezsgő az élet. Az Oldalas magazinnal pedig folytatjuk küldetésünket, hogy izgalmas tartalmakkal gazdagítsuk ezt az időszakot. Ünnepeljük együtt a tavaszt!

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: Jóbóru 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...



IDEÁLIS AJÁNDÉK AZ EGÉSZ CSALÁDNAK:

**HUNGARY CARD 2025**

Információ:

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



Hogy kéznél legyenek a kedvezmények:  
MÁR MOST TELEFONON IS!

**Játék**

**NYERD  
MEG** 

Múzeum belépőjegy vásárlása során érvényesíthető a  
Hungary Card kedvezmény?

A: IGEN

B: NEM

Megfejtéseiteket küldjétek el,  
az [info@oldalasmagazin.hu](mailto: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!



## ÉPRES SPÁRGASALÁTA

5 perces saláta, mindössze 5 hozzávalóból. Ugye, nem hangzik rosszul? Szuper gyors, egyszerű recept, mégis fantasztikusan finom a végeredmény. Én szeretem az ilyen típusú ételeket, és ti?

### **Hozzávalók:**

4 személyre

1 csokor friss,

vékony zöld spárga,

1 csomag madár saláta,

kb 20 dkg eper,

2evőkanál szőlőmag olaj,

1 teáskanál frissen

facsalt citromlé

Azon gondolkozom, miközben ezt írom, hogy ez megint az a típusú bejegyzés, amit tovább tart leírni, mint magát az ételt elkészíteni. Mégis, remekül lehet "villantani" egy kerti partin a barátok előtt vagy akár a hétvégi családi ebédnél. Tehát kalandra fel, párosítsunk bátran zöldségeket gyümölcsökkel.

Ebben a receptben nem használtam fűszereket, tehát nem kifelejttem a sót belőle, hanem a spárga és az eper egymás fűszerei...

A spárgát két kezünkbe fogjuk és kicsit meghajlítjuk, ahol "elpattan" ott törjük el, így biztosan nem kerül fás rész az ételbe. Feldaraboljuk. Megmossuk és alaposan lecsepegtetjük az epret és a salátát. Az epret méretétől függően kettőbe vagy négybe vágjuk, illeszkedjen a mérete a feldarabolt spárgához. A citromlét elkeverjük az olajjal és az összekevert salátára csorgatjuk.

Jó étvágyat kívánok hozzá!

# Gasztronauta:

## A vákuumcsomagolás eszközei és karbantartásuk

- Csidei Tamás írása -

### *A vákuumcsomagolás eszközei és karbantartásuk*

A vákuumcsomagolás alkalmazásával, amely a levegőt és nedvességet nem ereszti át, az oxigén kizárása gátolja az aerob baktériumok elszaporodását. A hegesztés minden ponton folyamatos és sérülésmentes kell, hogy legyen.

### *Vákuumcsomagoló gép*

A vákuumtasakból 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 levákuozni az alapanyagokat, hogy mártásban, szószban, pörköltalapban, fűszerolajban, marinádban is tudjunk hőkezelné, illetve hidegen marinálni. Ezt a funkciót csakis a kamrás vákuumgépek tudják biztosítani.

Fontos továbbá, hogy a biztos légmentes zárás érdekében dupla hegesztőszálas vákuumozót

használjunk. Ez biztosítja, hogy nem kerülhessen levegő a vákuumtasakba még akkor sem, ha az egyik hegesztőszál nem működik tökéletesen zsírosodás, elégés vagy folyadék kicsordulása miatt.

A kamrás vákuumozógépek fontos funkciója, hogy képesek a lágylevegős vákuumozásra, ami azt jelenti, hogy a sérülékenyebb alapanyagokat – halak, puha vagy törékeny zöldségek – is tökéletesen lehet vákuumozni.

A jobb vákuumozó gépek gázopcióval is el vannak látva, annak érdekében, hogy gázzal történő vákuumo-



zásra is alkalmasak legyenek. Ezek az opciók azonban csak tárolásra javasoltak, hőkezelésre nem.

### ***Vákuumtasakok***

A vákuumtasakok összetételénél nagyon fontos szempont, hogy 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 mikron tasakvastagság. Minél nagyobb a vákuumtasak vastagsága, annál nagyobb a hőtolerancia, tehát a mérgező anyagok is kisebb eséllyel oldódnak ki a termékből.

### ***Vákuumtapasz***

A maghőmérséklet tűszondával is ellenőrizhető vákuumtapasz segítségével, ami a tűszúrás ellenére nem ereszti át sem a nedveséget, sem a levegőt.

### ***Hozd ki vákuumgépedből a legtöbbet rendszeres karbantartással***

#### ***Fogyasztói társadalom***

A kereskedelem hatalmas méreteket ölt, a gyártókra mégis eladási kényszer nehezedik a távol-keleti tömegtermelés miatt. A nagy mennyiségben, nem éppen gondosan válogatott alkatrészekből, nem kellő precizitással előállított termékek kizárólag árban tudnak

kedvezőbbek lenni, de semmiképpen nem tudják minőségben felvenni a versenyt nyugat-európai társaikkal.

Ezek a lényegesen gyengébb berendezések azonban rendkívül rövid életűek. Rövid üzemidejüket a nagyon gyakori karbantartási igények is tetézik. A gyakoribb karbantartási és javítási igény, a nehezebben beszerezhető alkatrészek, valamint a körülményesebb szerelhetőség miatt nagyon gyorsan elérik azt az összeget, amit jobban tettünk volna, ha inkább a minőségre költünk a beszerzéskor.

Ennek a rendszeres karbantartásnak az elmaradása rohamosan csökkenti az élettartamot. Amikor egy olyan berendezés vásárlására adjuk a fejünket, ami jelentős megtakarítást fog eredményezni, feltétlenül tervezzünk hosszú távra. Bármilyen meglepő, de a minőségi európai termékek – persze csak azok, amelyek európai alkatrészekből lettek összeállítva – legalább ötször annyi üzemidőt képesek futni, mint gyenge minőségű társaik.

### ***Mi a következtetés?***

Először is el kell döntened, hogy hosszú távra – legalább 10-15 évre – tervezel, vagy 2-3 évvel is megelégszel.

### ***Hogyan lehet megkülönböztetni a minőségi gépeket a sokkal gyengébb társaiktól?***

- 20-30 százalékkal kedvezőbb ár (Ez az

ár a fele is lehetne, de a hosszú szállítási idő és annak magas költségei miatt megközelíti az európai termékek árait)

- Jellegzetes tarka-barka színek, a demonstratív megjelenési formák és a sok-sok felesleges gomb és funkció, amelyeknek legtöbbször semmi szerepük nincs
- Jellegzetes, megkülönböztethető illat (na jó, szag is)
- Feleslegesen nagy névleges vákuumszivattyú méret (A teljesítmény persze ezzel nem arányos. Mindössze arról van szó, hogy sokkal gyengébb vákuumszivattyúból sokkal nagyobbra van szükség hasonló teljesítmény eléréséhez)
- Zajosabb működés a gyengén rögzített alkatrészek és vékonyabb lemez miatt

### *Vákuumgépek fajtái*

A külső vákuumcsomagoló gépek sajnos nem alkalmasak folyadék vákuumozására,

sőt, a húson lévő minimális nedvességet is kiszívják a vákuumtasakból. Speciális zacskók (mikrobarázdás, légcsatornás) szükségesek a használatukhoz, amelyek gyártási költsége lényegesen magasabb. Ezek a gépek működésük szerint direkt módon történő vákuumozásra alkalmasak, és száraz alapanyagok csomagolására használhatók. A szivattyú teljesítménye gyengébb, de mivel száraz szivattyúval rendelkeznek, karbantartást nem igényelnek. A tömítések rendszeres ápolása és a hegesztőszálat védő teflonszalag időközönkénti cseréje viszont szükséges.

A kamrás vákuumozó gépek működési elve egészen más: légköri nyomás alatt dolgoznak, egy mozdulattal eltávolítják a tasakból a levegő 99%-át, és bent tartják a folyadékot a tasakban. Egyes távol-keleti kamrás vákuumgépek erre sem képesek, mert a folyadékot is kirántják a vákuumtasakból, ami hibás lezárást és a levegő visszaengedését

## Professzionális vákuumcsomagoló anyagok kis és nagykereskedelme



**[vakumtasak.hu](http://vakumtasak.hu)**

eredményezi. Ezekhez a kamrás vákuumcsomagoló berendezésekhez úgynevezett transzparens (vagy sima) víztiszta tasakokat használhatunk. Ezek az alapanyagok szélesebb gyártástechnológiai ismereteket követelnek. A kereskedelemben általában 90 mikronos PA/PE tasakok kaphatók sous-vide céljára, de ez az alapanyag nem főzhető magas hőmérsékleten vagy hosszú ideig, mert mérgező anyagok oldódnak ki a hő és a savakkal történő reakciók során. Erre speciális OPA/PE sous-vide vákuumtasakok szükségesek.

### ***Kamrás vákuumcsomagoló berendezések rendszeres karbantartása***

A vákuumcsomagoló berendezéseket, mint minden konyhai berendezést, naponta szükséges tisztítani, mert a kamrában megmaradt élelmiszer-maradékok száradás után a vákuumszivattyúba juthatnak, ami lerakódva gyengíti a vákuumot és csökkenti az élettartamát. Ha sok nedves alapanyagot (például nyers hús és hal) vákuumozunk, gyakrabban szükséges a karbantartás, mert vákuum alatt alacsonyabb hőmérsékleten történő párolgás során a nedvesség (pára) a szivattyúba kerül, ahol keveredve az olajjal sűrű emulziót képez. Ez az emulzió gyengíti a vákuumot, és a nedvesség a szivattyú alkatrészeinek korrodálódásához vezethet.

Kiváló minőségű európai vákuumgépek megakadályozzák ezeket a problémákat be-

épített vákuumciklus számlálóval és/vagy a szivattyú vízmentesítő és tisztító programokkal. A rendszeres olajcsere szükséges az elhasználódás, elszíneződés és viszkozitás csökkenése miatt is.

### ***Mi történik vákuumgépeddel a hosszú leállástól?***

Ha hosszabb ideig nem használod a vákuumgépedet, a szivattyúban a vákuumolaj emulgeálódik a nedvességgel és sűrű mártássá válik, aminek alig van viszkozitása. Ettől a vákuum gyengül. Amikor nem használod a gépet, az emulzió szétesik, alulra kerül a víz, felülre a fáradt olaj, és a víz elkezd „enni” az öntöttvas szivattyú belső falát. Ezt csak úgy tudod megelőzni, hogy a speciális vákuumolajat le kell engedni, minden nedvességet ki kell tisztítani és kiszárítani, majd tiszta vákuumolajjal feltölteni. Különben a géped szivattyúját használat nélkül megeszi a rozsda!

### ***A szivattyú felújítása ekkor már elkerülhetetlen***

A képeken jól látható, hogy a sok víz „megette” a szivattyút, és vizes zsírban futott a motor, így a szimering is átengedte az olajban összegyűlt nedvességet és pár hét alatt elkorrodált. A rozsda által okozott kár sok esetben még orvosolható a szimeringek, csapágyak cseréjével, a szivattyú belső felületének teljes átcsiszolásával, zsírtalanításával és



# TasakFutár

**Rendeljen vákuumtasakot mobiljáról  
egyszerűen és gyorsan, bárhol, bármikor  
a TasakFutár applikációnkkal!**

**Első vásárlásodat  
10% kedvezményel  
honoráljuk!  
Kód: FIRSTSHOP**

- Külső vákuumgépekhez
- Kamrás vákuumgépekhez
- Akciós vákuumtasakok
- Extra app kedvezmények

MIÉRT ÉRNÉD BE FÉLMEGOLDÁSOKKAL?

HA UNOD, HOGY AZ ÉTELEK GYORSAN TÖNKRE MENNEK,  
VAGY NEM HOZOD KI BELŐLÜK A MAXIMUMOT, AKKOR EZ A TÉ GÉPED!  
AZ ASZTALI KAMRÁS VÁKUUMGÉPEINKET KIFEJEZETTEN AZOKNAK TERVEZTÉK,  
AKIK KOMOLYAN VESZIK A FRISSESSÉGET ÉS A MINŐSÉGET.

PÁCOLNÁL?

SOUS-VIDE ELŐKÉSZÍTÉS?

VAGY CSAK EGY BOMBABIZTOS MEGOLDÁST KERESSEL,  
AMI MEGMENT AZ ÉLELMISZER-PAZARLÁSTÓL?  
EZEK A GÉPEK MINDENT VISZNEK FULLOS PRECIZITÁSSAL VÁKUUMOZNAK,  
ÉS GARANTÁLJÁK AZ ÉTELEID HOSSZÚ FRISSESSÉGÉT.

EZEK NEM EGY ÁTLAGOS BERENDEZÉSEK,  
HANEM A VÁKUUMGÉPEK CSÚCSKATEGÓRIÁJA.  
HA VALAMI KOMOLYRA VÁGYSZ, AMIT ÖRÖM HASZNÁLNI,  
AKKOR SZEREZD BE MOST AZ IGÉNYEIDNEK MEGFELELŐT!

[HTTPS://VAKUMGEP.HU/ASZTALI-KAMRAS-VAKUUMGEPEK/](https://vakumgep.hu/asztali-kamras-vakuumgepek/)

szennyeződésmérsítésével, majd az új alkatrészek beépítésével és a teljesen légmentes újraépítéssel. Ez a művelet teljes költsége eléri egy új szivattyú több százezer forintos beszerzési árának a felét is. Ezért nem érdemes elhanyagolni a vákuumgépet.

A kamrás vákuumozó gépek működési elve okán légköri nyomás alatt dolgoznak, 20-35 másodperc alatt eltávolítják a tasakból a levegő 99,9%-át, és bent tartják a folyadékot a tasakban. Egyes távol-keleti kamrás vákuumgépek erre sem képesek, mert a folyadékot is kirántják a vákuumtasakból, ami hibás lezárást és a levegő visszaengedését eredményezi. Ezekhez a kamrás vákuumcsomagoló berendezésekhez transzparens (vagy sima) víztiszta tasakokat használhatunk. Ezen alapanyag összetétele szélesebb gyártástechnológiai ismereteket követel. A kereskedelemben általában 90 mikronos PA/PE tasakok kaphatók sous-vide céljára, de ez az alapanyag nem főzhető magas hőmérsékleten vagy hosszú ideig, mert mérgező anyagok oldódhatnak ki a hő és a savakkal történő reakció során. Erre speciális OPA/PE sous-vide Chef vákuumtasakok szükségesek.

A nagy mennyiségben és nem gondosan válogatott alkatrészekből készült, nem precízen előállított termékek kizárólag árban tudnak kedvezőbbek lenni, de minőségben

nem vehetik fel a versenyt nyugat-európai társaikkal. Ezek a lényegesen gyengébb berendezések rendkívül kérész életűek. Rövid üzemidejüket a gyakori karbantartási igények is tovább rontják. A gyakoribb karbantartási és javítási igények, a nehezen beszerezhető alkatrészek és a körülményes szerelhetőség miatt gyorsan eléri azt az összeget, amit jobban tettünk volna, ha inkább minőségi termékre költöttünk volna a beszerzéskor.

A rendszeres karbantartás elmaradása tovább csökkenti az élettartamukat.

### ***Mi a következtetés?***

Először is el kell döntened, hogy hosszú távra - legalább 10-15 évre - tervezel, vagy megelégszel 2-3 évvel.

Ne hagyd, hogy tönkremenjen a vákuumgép, hívd a vákuumgép doktort:

***Nagyker: [www.vakumtasak.hu](http://www.vakumtasak.hu)***

***Megrendelés:***

***Webáruházakban 0-24***

***Emailben 0-24 [rendeles@vakumtasak.hu](mailto:rendeles@vakumtasak.hu)***

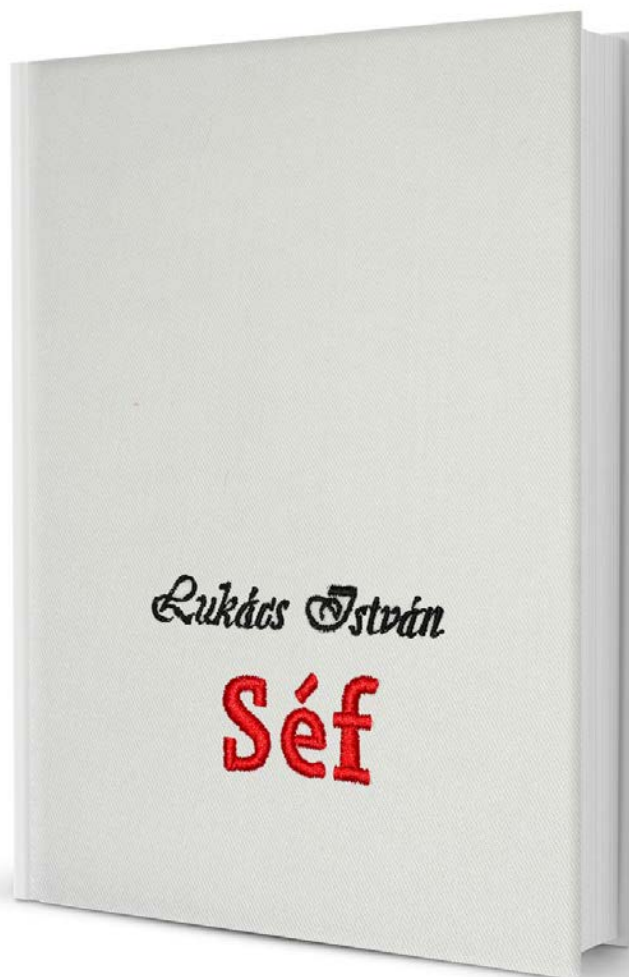
***Telefonon H-Cs 8:00-16:00 +3630 8857535***



**SOUS VIDE CHEF**



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](http://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!

## A KÉZFOGÁS EREJE

Vendéglátósok vagyunk, tehát nem idegen számunkra az üzlet fogalma, ami alatt nem az ingatlant értjük, hanem az üzleti vállalkozás egyik elemét, melyet a vendéglátás régebben szeretett kézfogással megpecsételni.

A kézfogás az ősidőkben arra szolgált, hogy üres tenyerünket megmutatva tudassuk a másikkal: nem rejtegetünk fegyvert, békés szándékkal közeledünk hozzá. Ezt az ősi üdvözlési szokást ma is rendszeresen használjuk találkozásnál és búcsúzásnál, de első bemutatkozáskor mindenképpen. A kézfogás ezen felül annak is a jelképe, hogy ebben megállapodtunk és arra a szavamat adom. Ez utóbbit használta a vendéglátásban is szinte minden ember, aki valakivel, valamiről megállapodott.

Ezt csak egyszer volt szabad eljátszani, mert ez a becsülettel volt azonos, ezért mindenki őrizte is. De vajon miért jött létre, illetve helyesebben mondva miért épült be a vendéglátásba ez a szokás?



Ennek oka valószínűleg az, hogy a vendéglátásban nem volt túl sok az adminisztráció, ezért egy-egy rendezvény átbeszélését követően ezzel pecsételték meg a megállapodást. Na igen, meg az előleggel, ami azért sokkal nagyobb visszatartó erő volt. De épp úgy a munkabérben való megállapodásra is a kézfogás adta rá a szentséget.

Azonban az is igaz, hogy csak ritkán fordult elő, hogy valaki a másikkal kezet fogott, holott nem voltak tisztességesek a szándékai. Ma már sajnos ez nem feltétlenül igaz.

Sokan vagyunk még úgy, hogy ha valamit megígérünk, ahhoz tartjuk is magunkat, kézfogás után meg főleg. Azonban sajnos azt kell tapasztalnunk, hogy ez az olló határozott erővel zárul.

Ma már szinte minden kolléga személyes harcot vív, melyben saját pozícióját kívánja megerősíteni és szakmai karrierjét gondozni. A többség teszi ezt úgy, hogy igazából senkire nincs tekintettel, csak a minél előbb, minél magasabbra repülés, csak az egyre nagyobb ütemű szakmai karrier számít.

Bizony volt idő, amikor ez nem így volt. Nem is olyan régen a szakácsok egy táborát jelentettek, mely tábor az összetartásáról volt híres. Ha valakik ismeretlenül találkoztak, és valahogy kiderült, hogy szakács a szakmájuk, akkor egyből egy nyelvet beszéltek, és örömmel üdvözölték egymást.

Talán ez volt az alapja, annak, hogy kialakulhasson a fogalom, hogy mi bizony vendéglátósok voltunk. Vendéglátós pedig az lehetett, aki elhivatott volt a szakmája felé, szerette a vendéget kiszolgálni és értett is ahhoz. És bizony, sokan voltunk ilyenek.

Az is igaz, hogy a nem megfelelő viselkedésnek éppen az összetartó kolónia miatt hamar híre ment, és így aki nem oda való volt, az könnyen kiíródott ebből a társadalomból. Nem úgy, mint ma.

Ma, ha körbe nézünk, akkor folyton azt tapasztalhatjuk, hogy valami nincsen rendben, mégpedig mert a kollégák panaszaikkal árasztják el a teret. Vannak, akik arra panaszkodnak, hogy nem fizették ki őket, vannak, akik a megfelelő munkakörülményeket hiányolják. De persze vannak olyanok is, akiknek a konyhákon fellelhető és kellő létszám, vagy a megígért bejelentés sem stimmel.

Így nagyon nehéz elhivatottnak, optimistának és elkötelezettnek maradni. Pedig legyünk őszinték, abban is biztosak lehetünk, hogy a megállapodás után a kézfogás sem maradt el. A kollégák egész biztosan megegyeztek a munkafeltételeikben, a megfelelő létszámban, a fizetési igényben, de még a bejelentésben is, mit ahogyan abban is biztosak lehetünk, hogy a jól megszokott kézfogás sem maradt el.



FEJLŐDJ EGYÜTT A SZAKMÁVAL!

[WWW.ETRENDEGYESULET.HU](http://WWW.ETRENDEGYESULET.HU)

A kézfogás csak pár pillanatig tart, de annak ereje, illetve a kéz tapintása nagyban hozzájárul az első benyomások kialakításához. Vagyis óhatatlanul és gyakran tudat alatt kialakítunk magunkban egy képet a másikról, és ez a kép nem ritkán egy kapcsolat kimenetelét is meghatározza. Ezért jó esetben megmaradunk egyenes és becsületes embernek, olyannak, akinek a megítélése jó, és akinek van hitelessége.

Minden más esetben marad, a manapság már egyre több alkalommal előforduló ígéretszegés, melyet bizonyára kézfogás is pecsételt.

Érdekes, hogy volt idő, amikor az adott szó és a kézfogás egyet jelentett a becsülettel, ami ma már csak nagyon kevesek kiváltsága.

Ennek ellenére én bízom benne, hogy lesz még idő, amikor újra bízhatunk a kézfogás erejében!

Asztalos István  
Főszerkesztő

Étrend Magyar Konyhafőnökök Egyesülete Elnöke



# Jelvénykészítés!

...már 10 db-tól!

## KIKNEK AJÁNLUK?

Bárminek, aki szeretné saját logóját reklámként,  
reklámajándékként felhasználni.

Például: szóróajándékként, konferenciákra, egyetemi köröknek,  
iskoláknak, szalagavatóra, céges rendezvényekre, kiállításokra, versenyekre,  
egyesületeknek, szponzoroknak.

Akár emléktárgyként, divat-kiegészítőként, vagy egy gyűjtemény  
részeként is jól mutatnak a színes kitűzők.

Ha kitűző készítésen gondolkodik, keressen minket, szívesen segítünk!

[www.jelvenystudio.hu](http://www.jelvenystudio.hu)





# Ács Krisztián

---

„a Kika”

Ebben a hónapban ismét egy olyan Séfet szeretnék nektek bemutatni, aki már évekkel ezelőtt szerepelt a magazinban, most mégis újra vele beszélgetünk, ugyanis új munkahelye lett, ami már koncepciójában is megér egy beszélgetést. Ő nem más, mint Ács Krisztián, a szigetbecsei Orchidea étterem konyhafőnöke. Íme, a vele készült beszélgetésem:



Képünkön: Ács Krisztián

#### ■ RÓLAD MIT SZABAD MEGTUDNUNK?

1978 ban születtem Budapesten. Ráckeven élek családommal. Itt nőtem fel, gyönyörű város és környezet a Soroksári Dunaág gyöngyszeme. Tíz éve ismerkedtem meg Feleségemmel Ildikóval, hat éve pedig megszületett kisfiunk, Krisztián. azóta megpróbálom a munkámat is ide koncentrálni, és éljük csodás életünket.

#### ■ HONNAN SZÁRMAZIK A SZAKMA IRÁNTI VONZALMAD?

Onnan indulhatott, mikor gyerekkoromban (gondolom, hogy lefoglaljanak és ne csináljak valami csodás dolgot) sokat segítettem az otthoni főzés -sütésben. első önállóan készített ételem egy gyümölcsleves volt, ami sikerült (szerintem), talán ez

volt az első dolog, ami a szakma irányába mozdított. így középiskolába szakácsnak jelentkeztem.

#### ■ MELYIK ISKOLÁBAN VÉGEZTÉL, ÉS HOGYAN ÉRTÉKELED AZ OTT SZERZETT TUDÁST?

A Gundel Károly Idegenforgalmi szakközép és szakmunkásképzőbe végeztem .1996 ban , iskolaéveim alatt a Fekete Holló Étteremben dolgoztam Ráckeven. vidékről fel kerülve Budapestre eleinte nem a tanulás volt fontos, de később össze szedve magam sikeres vizsgákat



tettem. nagyobb elvárások, mint most, jó oktatókkal. És szerencsére a gyakorlati helyemen Álmos Ferenc rengeteg tudást adott át nekem. Az biztos, hogy az iskolából szerzett alapismereti tudásunk, akkor sokkal magasabb szintű volt, mint most, aki kikerkezik bármely intézményből.

#### ■ MILYEN TAPASZTALATOKAT SZEREZTÉL A GYAKORLATI HELYEDEN?

Szerencsére több ágazati része volt, menüfőzés (csumi) magas adagszámmal. a la carte étterem, hidegkonyha, gyermek élelmezés, és egy szezonálisan üzemelő

üzlet, a Horgásztanya étterem Szigetszentmártonban. ide az utolsó tanévben kerültem, mivel a tulajdonos többi üzlete Gebin bolt volt, és az Áfész megszűnésével sok minden változott. így sok mindent láthatam, tapasztalhattam.

#### ■ KI VOLT A LEGNAGYOBB HATÁSSAL RÁD? KIT TARTASZ MENTORODNAK?

A legnagyobb lökést Álmos Ferenc adta számomra. Ő volt a gyakorlati oktatóm, aki az alapoktól segítve, megszerettette velem a szakmát. Aztán persze, az évek során több jó szakembertől is tudtam

tanulni, és a munkahely váltások is mindig hozzátettek a fejlődésemhez.

#### ■ HOL BONTAKOZHATTA KI ELŐSZÖR A KÉPESSÉGEIDET?

Nagyon sokat jelentett, a Horgásztanya étterem, ahol mikor a szakmunkás vizsgámra készültem még, és az éppen aktuális nyárra készített étlapra a tulajdonos kiírta nevemet mint konyhafőnök, pedig a bizonyítvány még nem is létezett. ez akkor elég erősen irányította a megfelelésvágyam. De először, igazán nagy kihívásom Dömsödön volt, ahol az akkor újonnan nyíló Hattestvér fogadót kellett egyedül kialakítanom.

#### ■ Milyen munkahelyeken dolgoztál eddig?

A fontosabb mérföldköveim: Ráckeve, Fekete Holló étterem, Szigetszentmárton, Horgásztanya étterem, Dömsöd, Hattestvér Fogadó, Ráckeve, Kék Duna wellness hotel, Szigetszentmárton, Mártoni csárda, XVIII. kerület Új Tündérgert vendéglő, Liszt Ferenc tér , Cafe Miro Grande, Synbol Budapest , Puskás Pancho sport pub, Herceghalom , Abacus Hotel, Ráckeve, Kristály Hotel, Dunabogdány , Forgó Étterem, Tököl , Terminál 19 étterem, Ráckeve , Napsugár Ételbár, Szigetbecse , Orchidea Étterem. Ezen kívül dolgoztam még filmes catering cégnél az is meghatározó volt.





## ■ HOGYAN KERÜLTÉL AZ ORCHIDEA ÉTTEREMBE ÉS MI MOTIVÁLT A VÁLTÁSBAN?

Motiváció az volt a váltásban, hogy akkor négy éve egy barátom ételbárjában voltam vezető, de az én komfortom inkább az a la carte vendéglátás abban érzem magam jól. Időközben több éttermet és szállodát megnéztem, de nem láttam magam bennük. Egyszer megláttam feladtak egy konyafőnöki pozícióra hirdetést. Felkerestem őket, beszélgettünk mit szeretnének mi az elképzelésük, pár hét múlva megegyeztünk és 2024.01.01.-től

elkezdődött a felkészülés és rengeteg közös munka után, áprilisban ki is nyitott az Orchidea Étterem

## ■ MI JELENTETTE A LEGNAGYOBB KIHÍVÁST A MUNKAHELYVÁLTÁS SORÁN?

Az időbeosztásom átalakítása a család szemszögéből, és feleségem munkahelyváltása annak érdekében, hogy kis mindig legyen általunk felügyelete

## ■ Mitől különleges az étterem családbarát koncepciója?

Az Orchidea étterem minden korosztálynak egyedi élményt kínál, hiszen a gyermekek számára változatos gyermekmenüt, valamint szórakozási lehetőségeket, mint játszósarkot és udvari játszóteret biztosít. Eközben a szülők kényelmesen élvezhetik a gasztronómiai kínálatot egy barátságos, családi légkörben. A hely különlegessége, hogy a családok számára nemcsak az ételeket, hanem felejthetetlen élményeket is tartogat.

■ HOGYAN TUDJÁTOK MEGSZÓLÍTANI A CSALÁDOKAT, AKIK ELLÁTOGATNAK AZ ÉTTEREMBE?

Az Orchidea étterem vonzereje sokoldalú: a gyermekbarát felszereltség mellett elhelyezkedése, közvetlenül a Zoo Szigetbecse mellett, lehetőséget ad arra, hogy az állatkerti látogatást egy ízletes étkezéssel kössék össze. A vasárnapi svédasztal bőséges választékával minden családtag talál kedvére valót, míg az étterem személyre szabott rendezvényei különleges élményeket nyújtanak. A hagyományos magyar konyha és a modern kulináris megoldások találkozása tökéletesen kiegészíti a családok közös időtöltését.



NEM DOLGOZTAM KÜLFÖLDÖN. LEHETŐSÉGEM MEG LEHETETT VOLNA, DE ÚGY ÉRZEM ITTHON MINDIG MEGTALÁLTAM MAGAM.



■ AZ ÉTTEREM ÉS AZ ÁLLATKERT EGYÜTTMŰKÖDÉSE HOGYAN JÁRUL HOZZÁ A VENDÉGEK ÉLMÉNYÉHEZ?

Az étterem és az állatkert együttműködése speciális családi eseményeket is lehetővé tesz, például gyerekzsúrokat, ahol a gyermekek az állatkertben szórakozhatnak, majd az étterem különleges gyermekmenüvel várja őket. Ez az összhang teszi ideális választássá az éttermet mindenki számára, aki felejthetetlen élményeket keres.

■ HOGYAN INSPIRÁLT TÉGED EZ AZ ÚJ KÖRNYEZET ÉS KONCEPCIÓ A MENÜ KI-ALAKÍTÁSÁBAN?

Volt elképzelésem helyi alapanyagokkal kapcsolatban, de sajnos nehéz a beszerzés. Időszakos, csak a termelés, vagy jóval drágább árú. Az étlap összeállítása alaposan megdolgoztat, a mai napig próbálok minden igénynek megfelelni, de közben kicsit irányítani is a vendégeket.

■ MIT GONDOLSZ ÁLTALÁNOSSÁGBAN AZ OKTATÁSRÓL? A BESZÉLGETÉSÜNK ÓTA VÁLTOZOTT VALAMIT?

Az oktatás nagyon nehéz cipőben jár, sajnos naponta találkozom a problémákkal, ott kezdődik, hogy a tanulók nagyrészenek semmi alapismerete sincs mikor kikerül a gyakorlati helyére...

pedig már egy éve iskolába jár. Ebből nagyon nehéz építkezni.

#### ■ SZERINTE MI LENNE A MEGFELELŐ MEGOLDÁS?

Talán ahogy mi tanultunk, heti váltással, és akkor az elméletet következő héten átvittük gyakorlatba, az első pillanattól kezdve. nincs megfelelő óraszámuk azokra a tantárgyakra, ami a legfontosabb lenne. nem látok tematikát az oktatási rendjükben, csapongva vesznek anyagokat, nem épül egymásra a tanulóknál.

#### ■ HOGYAN LÁTOD AZ UTÁNPÓTLÁS HELYZETÉT?

Az előzőekben említett nehézségek miatt, nincs könnyű dolguk. de jómagam és sok kollega is mindent megtesz a szakmai utánpótlással kapcsolatban, mert fontos mindenki a jövő érdekében.

#### ■ MI A VÉLEMÉNYED A MICHELIN-CSILLAGOK MEGSZERZÉSÉRŐL?

A szakmának szüksége van erre a szektorra, de látni kell azt is, csak egy kis réteg, aki ennek részese. Szerintem, ha valaki, alázattal és a legjobb tudása felhasználásával dolgozik a mindennapjaiban, az mind csillagot érdemelne.

#### ■ KÜLFÖLDI VAGY HAZAI MUNKA: MELYIK A JOBB?



AZ OKTATÁS NAGYON NEHÉZ CIPŐBEN JÁR, SAJNOS NAPONTA TALÁLKOZOM A PROBLÉMÁKKAL, OTT KEZDŐDIK, HOGY A TANULÓK NAGYRÉSZE NEK SEMMI ALAPISMERETE SINCS MIKOR KIKERÜL A GYAKORLATI HELYÉRE...



Nem dolgoztam külföldön. lehetőségem meg lehetett volna, de úgy érzem itthon mindig megtaláltam magam. tapasztalatszerzésből mellette állok, viszont Magyarországon is ki lehet bontakozni.

#### ■ MIT GONDOLSZ AZ ALAPANYAGOKRÓL?

Alapanyagban már semmilyen hiány nincs, alacsony és magas minőséget is gond nélkül be lehet szerezni. Az sajnálatos viszont, hogy nagyrésztük országhatáron kívülről érkezik

#### ■ HONNAN MERÍTESZ INSPIRÁCIÓT? Szakács kollegáktól, és természetesen

az internet mindenkinek nagy segítség, ki lehet lopni apró ötleteket.

#### ■ Mi jut eszedbe először a szakács szakmáról?

Számomra hivatás, alkotás és örömszerzés.

#### ■ RÉSZT VESZEL VERSENYEKEN, MINT SZERVEZŐ, MIT GONDOLSZ MIT ADNAK EZEK A SZAKMÁNAK?

Kifejezetten hozzátesznek a fejlődéshez, látva akár több száz szakmában dolgozó embert, akik összeülve beszélgetnek, információt cserélnek, ötletelnek és egymástól tanulnak.

■ MI A VÉLEMÉNYED A HAZAI SZAKÁCSVERSENYEKRŐL?

Minden versenynek van helye, ha értéket teremt és korrekten bonyolítják le.

■ VAN MÉG OLYAN CÉL, AMIT EL SZERETNÉL ÉRNI?

Minél több emberrel szeretném a gasztronómiát megismertetni és szeretném valahogy elérni, hogy étterembe kényelmesen, asztalnál ülve fogyasszanak különleges, vagy akár egyszerű ételeket, nem pedig otthon dobozból felmelegítve. (Ha már ugyanannyit is fizet érte.) Sokkal nagyobb élményt nyújt.

■ HOGYAN ÉRTÉKELED A SZAKEMBEREK MENTÁLIS ÁLLAPOTÁT?

Véleményem szerint a legnehezebb megtartani az egyensúlyt, sajnos a háttérben zajló privátéleti problémák nagyban befolyásolják a mindennapokat.

■ TAG VAGY VALAMELYIK SZAKMAI SZERVEZETBEN?

Igen az Étrend Magyar Konyhafőnökök Egyesületének, nagyon büszke vagyok a munkára, amiben részt vehetek. Benne a havonta megtartott gyűlésekkel, a versenyszervezéssel és külön nagy öröm, hogy megismerhettem rengeteg magasszintű szakembert.





■ MILYEN ÉRZÉS A MAGÁNSZFÉRÁBAN DOLGOZNI? MIBEN KÜLÖNBÖZIK A HÉTKÖZNAPI ÉTTERMI MUNKA, MONDJUK EGY SZÁLLODÁÉTÓL?

Talán a szállodára azt mondanám, hogy személytelen, inkább pozíciók vannak. A magánszférában hamarabb csapat-tá, sokszor kis családdá válik a közösség.

■ BELEFÉR-E VALAMI HOBBI A SZAKMÁD MELLÉ?

Nagyon sokat kerékpározunk, otthon pedig barkácsolgatok.

■ MIT ÜZENSZ A KOLLÉGÁIDNAK?

Mindenkiben maradjon meg a megfelelő alázat és jó hozzáállás, az meg hozza a gyümölcsét

*Ezúton köszönöm a jóízű beszélgetést és kívánom, hogy tudd megvalósítani az álmaidat, hogy általa a szakma is fejlődhessen!*

AI



# IV. MAGYAR GASZTRONÓMIA NAPJA

2025. ÁPRILIS 26-27.

DE SZOLNOK CAMPUS  
5000 SZOLNOK, TISZALIGET SÉTÁNY 14.

A  
**MOENA**

NAGY ZOLTÁN WERMUT MOLNÁR BALÁZS

bemutatja:



Zsűri:



Nagy  
Zoltán



Lajsz  
András



Csizmarik  
Dániel

# Prémium angus marha termékek - Chef workshop

Az áprilisi taggyűlésünket a budaörsi Friedmann házba hirdetjük meg, melyre várunk minden érdeklődőt szeretettel.

Szeretettel hívunk titeket egy különleges workshopra, ahol megismerkedhettek a Naragh márka fantasztikus minőségű angus marhahús termékeivel, amelyeket fenntartható és etikus módon állítanak elő.

A Naragh-ról: Családi vállalkozásként Észak-Magyarország gyönyörű vidékén, Felsőnyáradon gondozzák szarvasmarháikat. Szabad tartásban legelnek saját földjeiken, és GMO-mentes takarmánnyal hizlalják őket. Modern húsüzemükben pedig szakértői kezek dolgoznak azon, hogy a legmagasabb gasztronómiai elvárásoknak megfelelő alapanyagokat kínálhassanak nektek.

A Naragh márka mögött a természet szeretete, az állatjólét tisztelete és több évszázados hagyomány áll.

Továbbá bemutatkozik még a Bonduelle Foodservice és annak vadonatúj termékei, melyekből szintén készül majd kóstoló Galgóczi Gábor által. A Bonduelle innovációs lehetőségeket keres, és olyan termékeket szeretne bemutatni a séfeknek, amelyek nemrégiben érkeztek meg Magyarországra. Ez az alkalom egy kiindulási beszélgetés és kóstolás lesz ezen új termékekről.

Gyere el a workshopra, fedezzük fel együtt, hogy mire vagyunk képesek ezekkel a páratlan alapanyagokkal, és inspiráljuk egymást a gasztronómia területén!

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.



# A MICHELIN-CSILLAGOS ÉTTERMEK MAGYARORSZÁGON: TÚLÉRTÉKELÉS VAGY VALÓDI ÉRTÉK?

A Michelin-csillagos éttermek világszerte a gasztronómia csúcsát képviselik, és Magyarország sem kivétel ez alól. Az országban jelenleg tíz Michelin-csillagos étterem működik, amelyek közül kettő kétszillagos minősítéssel büszkélkedhet. Ezek az éttermek nemcsak

a helyi, hanem a nemzetközi gasztroturizmus számára is vonzó célpontok. Azonban felmerül a kérdés: vajon valóban megérdemlik-e a kiemelt figyelmet és támogatást, amelyet kapnak, különösen a többi vendéglátóhely rovására?

## Michelin-csillagos éttermek



### Michelin-csillagos éttermek Magyarországon



**Két Michelin-csillaggal minősített éttermek** **2**

- Platán Gourmet, Tata
- Stand, Budapest



**Egy Michelin-csillaggal minősített éttermek** **8**

- Pajta, Óriszentpéter
- 42, Esztergom
- Salt, Budapest
- Costes, Budapest
- Borkonyha Winekitchen, Budapest
- Babel, Budapest
- Rumour, Budapest
- Essencia, Budapest



**Zöld csillaggal minősített éttermek** **5**

- Natura Hill, Zebegény
- Graefl Major Kétútköz, Poroszló
- Onyx Műhely, Budapest
- Salt, Budapest
- Villa Kabala, Szigliget

Forrás: Michelin Guide.



**Az éttermek, büfék száma a Michelin-csillagos étteremmel rendelkező településeken, 2024. június 30.**

Budapest	5341	7
Esztergom	122	1
Tata	104	1
Óriszentpéter	5	1

Forrás: Központi Statisztikai Hivatal.

A Michelin-csillagos elnyerése kétségtelenül presztízst jelent, és az éttermek számára komoly marketingértékkel bír. Ugyanakkor sokan úgy vélik, hogy ezek a helyek túlértékeltek, és a hétköznapi vendéglátóhelyekkel szemben aránytalan előnyöket élveznek. A kormány által nyújtott támogatások gyakran a felső kategóriás éttermeket célozzák, amelyek már eleve biztos



lábakon állnak. Ez a gyakorlat nemcsak a kisebb, helyi éttermek számára jelent hátrányt, hanem a vendéglátóipar egészének kiegyensúlyozottságát is veszélyezteti. A Michelin-csillagos éttermek támogatása mögött az a logika áll, hogy ezek a helyek hozzájárulnak Magyarország nemzetközi hírnevéhez és a turizmus fellendí-

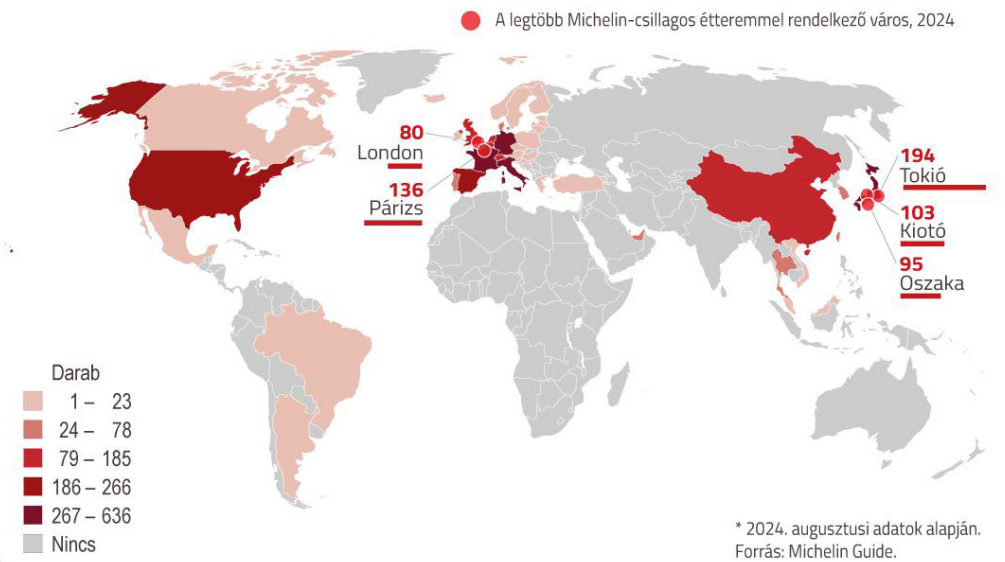
téséhez. Azonban a valós hatásuk a gasztroturizmusra nehezen mérhető. Eközben a kisebb éttermek, amelyek a helyi közösségek számára nyújtanak elérhető és autentikus gasztronómiai élményeket, gyakran háttérbe szorulnak. A vendéglátóiparban dolgozók szerint a támogatások igazságosabb elosztása segíthetne abban, hogy a kisebb helyek is versenyképesek maradjanak, és ne kényszerüljenek bezárásra.

A Michelin-csillagos éttermek minősége és innovációja vitathatatlan, de érdemes lenne megvizsgálni, hogy a támogatások hogyan oszlanak el a vendéglátóiparban. A kisebb éttermek és bisztrók, amelyek a helyi ízeket és hagyományokat képviselik,

# Michelin-csillagos éttermek

## Michelin-csillagos éttermek száma a világon, 2024\*

TOP5	636	387	381	330	267
	Franciaország	Japán	Olaszország	Németország	Spanyolország



ugyanolyan fontos szerepet játszanak a gasztronómiai kultúrában, mint a csúcskategóriás helyek. A vendéglátóipar egészének fejlődése érdekében elengedhetetlen, hogy a támogatások igazságosabb elosztása révén minden szereplőnek esélye legyen a fennmaradásra és a fejlődésre.

A kérdés tehát nem az, hogy a Michelin-csillagos éttermek megérdemlik-e az elismerést, hanem az, hogy a vendéglátóipar egészének érdekében hogyan lehetne kiegyensúlyozottabbá tenni a támogatási rendszert. A helyi éttermek és kisebb vendéglátóhelyek támogatása nemcsak a gasztronómiai sokszínűséget erősítené, hanem a közösségek életét is gazdagítaná.

# GARANTÁLT MAGAS SZÍNVONALÚ SZÓRAKOZÁS ZENÉS SZÍNHÁZ ÉS EGY TÖBB FOGÁSOS VACSORA

A magyar szépirodalom számtalan alkotásban ír a magyar gasztronómiáról. Jókai, Krúdy, Petőfi és még nagyon sokan mások. Ezeket összegezve ebből egy színmű született, amit kifejezetten VACSORASZÍNHÁZBAN láttunk érdemesnek megvalósítani. Brestyánszki Rozi írta, Kálló Béla Játszai Mari-díjas színművész rendezte, melynek februárban lesz az ősbemutatója.

A mű tájolható, elvihető, bemutatható. VACSORASZÍNHÁZ - gazdag vacsorával, cigányzenével és egy három felvonásos színművel a fogások között A vacsora mellé Lakatos Miklós prímás és a Kurináék húzzák a jókedvhez a magyar nótát.

Ezzel kapcsolatos információ, a VACSORASZÍNHÁZ producere Paskó Csaba (Paskó atya konyhája)

Minden vendéglátással foglalkozó, vendéglő tulajdonos, vendéglő Manager és újdonságokra nyitott embernek

ajánljuk az előadást, aki tematikus vacsora esteket szervez!

A VACSORASZÍNHÁZAT ajánljuk, tematikus vacsoraest, borvacsora keretében is. Megbeszélés szerint a Kárpát-medence bármely pontjára áthelyezhető/elvihető!

A VACSORASZÍNHÁZHOZ első és alapcsomagban 4 színész tartozik, három zenész.

Paskó atya konyhája menüsor, de ez megbeszélés szerint kihagyható, a helyi séf munkája kiválthatja, de a menüt, annak tematikus beillesztését megbeszélés szerint az est tematikájához, ütemezéséhez a vacsoraszínház producerével egyeztetve lehet beilleszteni.

A vacsoraszínház kamara jellegénél fogva 50 – 60 személyre van kitalálva.

Paskó Csaba

paskocs75@gmail.com

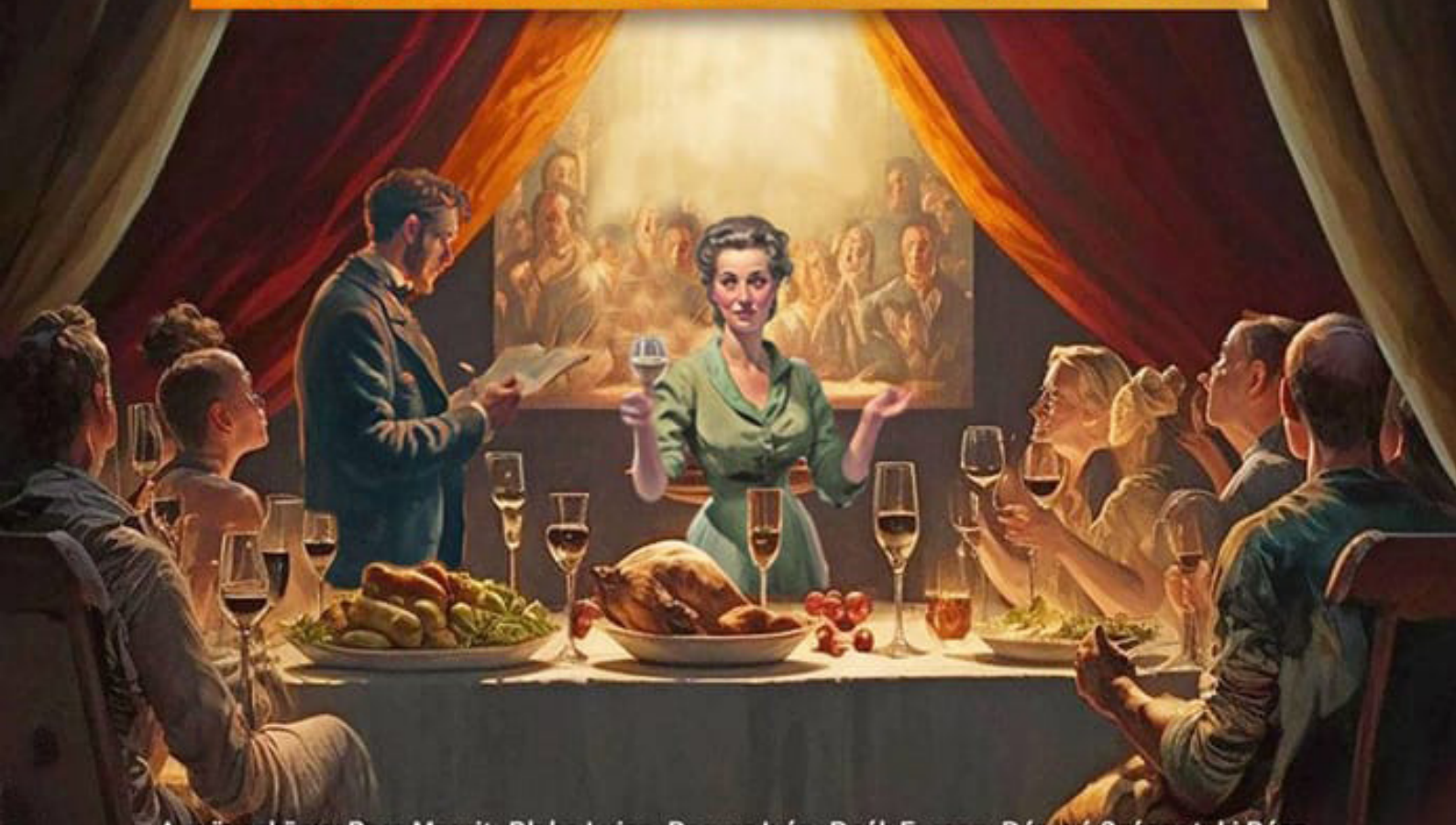
00381600975425

24000 Szabadka, Szent Teréz tér 3.

Brestyánszki B. Rozi

# BABRA MEGY A JÁTÉK

VACSORASZÍNHÁZI ELŐADÁS HÁROM RÉSZBEN



A szövegek könyv Bara Margit, Blaha Lujza, Darvas Iván, Deák Ferenc, Déryné Széppataki Róza, Gobby Hilda, Jókai Mór, Juhász Gyula, Kosztolányi Dezső, Krúdy Gyula, Márai Sándor, Molnár Ferenc, Móricz Zsigmond, Nagy Lajos, Szántó Piroska, Tömörkény István, Újházi Ede valamint sok más művész és közéleti személyiség szövegeinek és anekdotáinak felhasználásával készült.

Szereplők:

EDE, a színész **KÁLLÓ BÉLA**  
LUJZA, a színésznő **POVÁZSÁNSZKI-KÖMÜVES NOÉMI**  
ISTVÁN, a mecénás **HAJVERT ÁKOS**  
POLDI, a primás **JUHÁSZ GÁBOR**

Rendezte: Kálló Béla Jászai Mari-díjas

**Február 17-én 19h**

**Február 18-án 19h**

**Márton Áron Községi ház Kelebia**

A vacsora mellé Lakatos Miklós primás és a Kurinák húzzák a jókedvhez a magyar nótát

Asztalfoglalás 064 16 16 229 / 4000,- din



**DEBRECENI EGYETEM**

**SZOLNOK CAMPUS**

*Kezünkben  
a jövőnk*

**2025. ÁPRILIS 26-27**

**(SZOMBAT, VASÁRNAP)**

..... AZ ÉTKEZÉS SZEREPE A TÁPLÁLÉKÉRZÉKENYSÉG KORÁBAN .....

FŐVÉDNÖK:

DR.. RÉTVÁRI BENCE

-BELÜGYMINISZTERIUM PARLAMENTI ÁLLAMTITKÁRA,MINISZTER-HELYETTES

DR. MÜLLER CECÍLIA

-NEMZETI NÉPEGÉSZSÉGÜGYI ÉS GYÓGYSZERÉSZETI KÖZPONT VEZETŐJE, ORSZÁGOS TISZTIFŐORVOS

VÉDNÖKÖK:

DEBRECENI EGYETEM EGÉSZSÉGTUDOMÁNYI KAR – EGÉSZSÉGTUDOMÁNYI INTÉZET

DE GAZDASÁGTUDOMÁNYI KAR MARKETING ÉS KERESKEDELMI INTÉZET

GÁL FERENC EGYETEM EGÉSZSÉG- ÉS SZOCIÁLIS TUDOMÁNYI KAR

MAGYAR KERESKEDELMI IPARKAMARA

NEMZETI AGRÁRGAZDASÁGI KAMARA

ÖKOLÓGIAI MEZŐGAZDASÁGI KUTATÓ INTÉZET

PTE ÁOK ORVOSI NÉPEGÉSZSÉGTANI INTÉZET

BIOKONTROLL HUNGÁRIA KFT.

MAGYAR BIOKULTÚRA SZÖVETSÉG

EGÉSZSÉGES TÁPLÁLKOZÁSÉRT ÉS TERMÉSZETES ÉLETVITALITÁSÉRT EGYESÜLET - SZERVEZŐ  
ÉTREND MAGYAR KONYHAFŐNÖKÖK EGYESÜLETE - RENDEZŐ

A program és időpontváltoztatás jogát fenntartjuk! Az előadók felkérése folyamatban!



**DEBRECENI EGYETEM**

**SZOLNOK CAMPUS**

*Kezünkben  
a jövőnk*

**2025. ÁPRILIS 26-27**

**(SZOMBAT, VASÁRNAP)**

..... AZ ÉTKEZÉS SZEREPE A TÁPLÁLÉKÉRZÉKENYSÉG KORÁBAN .....

Program:

2025. Április 26. (Szombat)

10.00 Megnyitó – A társadalmi étkeztetés jelenlegi helyzete, tervek, jövőkép  
Molnár Karolina - a Belügyminisztérium startégia ügyekért felelős helyettes államtitkára

10.30 Népegészségügyi hatóság feladatai a kiemelt élelmiszerek és a közétkeztetés területén, a közétkeztetés táplálkozás-egészségügyi szempontból történő ellenőrzésének tapasztalatai  
Dr. Belláné Apostol Mária - NNGYK Közegészségügyi Főosztály vezetője

11.00 Az ökológiai termékek előállításának lehetőségei hazánkban – érvek a bio étkezés mellett  
Dr. Drexler Dóra - Ökológiai Mezőgazdasági Kutató Intézet ügyvezetője, c. egyetemi docens

11.30 Hazai egészségügyi helyzetkép a civilizációs betegségek és a táplálékérzékenység tükrében – a velünk élő mikrokozmosz  
Prof. Dr. Kiss István - az MTA doktora, egyetemi tanár, a PTE ÁOK Orvosi Népegészségtani Intézet igazgatója

12.00 SZÜNET

12.30 Területi eltérések hazánk lakosságának egészségi állapotában  
Dr. Beke Szilvia - tanszékvezető, Gál Ferenc Egyetem Egészség- és Szociális Tudományi Kar dékánhelyettes

13.00 A táplálkozási szakemberek helye és feladatai a társadalmi étkeztetésben  
Szűcs Zsuzsanna - dietetikus, okleveles táplálkozástudományi szakember MSc, a Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének elnöke

13.30 Élelmiszer előállítási követelmények a közétkeztetésben – az ellenőrzési rendszer eredményei  
Dr. Nemes Imre – a Nemzeti Élelmiszerlánc-biztonsági Hivatal elnöke

14.00 A WHO Gyermekek Tápláltsági Állapot és Táplálkozási vizsgálat, COSI főbb eredményei  
Zentai Andrea - dietetikus, NNGYK Táplálkozástudományi Főosztály vezetője

14.30 Termékinnováció és a fogyasztókra optimalizált termékfejlesztés megoldásai az élelmiszeriparban  
Dr. Soós Mihály - egyetemi docens, DE Gazdaságtudományi Kar Marketing és Kereskedelmi Intézet igazgatója

15.00 Gyorsan változó trendek az élelmiszeriparban - „a mindentü drasztikuma”  
Dr. Némedi Erzsébet - élelmiszeripari stratégia, élelmiszermérnök, biotechnológus Expedi Nodum K&F Ügynökség alapítója

15.30 A vendéglátó ipari vállalkozók lehetőségei és támogatásuk módszerei – a vendéglátás hazai szerkeze és helyzete  
Nagy Elek- a Magyar Kereskedelmi és Ipar Kamara elnöke

16:00 ZÁRÁS - Asztalos István Étrend Egyesület elnöke, ötletgazda

A program és időpontváltoztatás jogát fenntartjuk! Az előadók felkérése folyamatban!



határozó problémájává vált, amely az étkezési szokások teljes újragondolását igényli. Ez a rendezvény kiemelt célként tűzte ki, hogy minden érintett – szakemberek, érintett családok és az egész lakosság – számára világos és használható információkat nyújtson.

Mi teszi különlegessé ezt a konferenciát? Ez az első alkalom, hogy Magyarországon ilyen átfogó jelleggel foglalkozunk a táplálékérzékenységgel és annak társadalmi hatásaival. A két napos esemény során neves szakértők és kutatók osztják meg tudásukat, be-

mutatva a legfrissebb nemzetközi és hazai eredményeket. Szó lesz többek között a táplálékérzékenységek kezeléséről, a közétkeztetés szerepéről, az ökológiai étkezés lehetőségeiről és a modern konyhatechnológiai újításokról.

Előadók és programok: Az előadók között például olyan elismert szakemberek szerepelnek, mint Dr. Belláné Apostol Mária, aki a közétkeztetés táplálkozás-egészségügyi ellenőrzésének tapasztalatait osztja meg, vagy Prof. Dr. Kiss István, aki a táplálékérzékenység és a civilizációs betegségek

**DEBRECENI EGYETEM**  
**SZOLNOK CAMPUS**

*Kezünkben a jövőnk*

**2025. ÁPRILIS 26-27**  
**(SZOMBAT, VASÁRNAP)**

..... AZ ÉTKEZÉS SZEREPE A TÁPLÁLÉKÉRZÉKENYSÉG KORÁBAN .....

**Program:**  
2025. Április 26. (Szombat)

<p>10.00 Megnyitó – A társadalmi étkeztetés jelenlegi helyzete, tervek, jövőkép Molnár Karolina - a Belügyminisztérium startégia ügyekért felelős helyettes államtitkára</p> <p>10.30 Népegészségügyi hatóság feladatai a kiemelt élelmiszerek és a közétkeztetés területén, a közétkeztetés táplálkozás-egészségügyi szempontból történő ellenőrzésének tapasztalatai Dr. Belláné Apostol Mária - NNGYK Közegészségügyi Főosztály vezetője</p> <p>11.00 Az ökológiai termékek előállításának lehetőségei hazánkban – érvek a bio étkezés mellett Dr. Drexler Dóra - Ökológiai Mezőgazdasági Kutató Intézet ügyvezetője, c. egyetemi docens</p> <p>11.30 Hazai egészségügyi helyzetkép a civilizációs betegségek és a táplálékérzékenység tükrében – a velünk élő mikrokozmosz Prof. Dr. Kiss István - az MTA doktora, egyetemi tanár, a PTE ÁOK Orvosi Népegészségtani Intézet igazgatója</p> <p>12.00 SZÜNET</p> <p>12.30 Területi eltérések hazánk lakosságának egészségi állapotában Dr. Beke Szilvia - tanszékvezető, Gál Ferenc Egyetem Egészség- és Szociális Tudományi Kar dékánhelyettes</p> <p>13.00 A táplálkozási szakemberek helye és feladata a társadalmi étkeztetésben Szűcs Zsuzsanna - dietetikus, okleveles táplálkozástudományi szakember MSc, a Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének elnöke</p>	<p>13.30 Élelmiszer előállítási követelmények a közétkeztetésben – az ellenőrzési rendszer eredményei Dr. Nemes Imre – a Nemzeti Élelmiszerlánc-biztonsági Hivatal elnöke</p> <p>14.00 A WHO Gyermekek Tápláltsági Állapot és Táplálkozási vizsgálat, COSI főbb eredményei Zentai Andrea - dietetikus, NNGYK Táplálkozástudományi Főosztály vezetője</p> <p>14.30 Termékinnováció és a fogyasztókra optimalizált termékfejlesztés megoldásai az élelmiszeriparban Dr. Soós Mihály - egyetemi docens, DE Gazdaságtudományi Kar Marketing és Kereskedelmi Intézet igazgatója</p> <p>15.00 Gyorsan változó trendek az élelmiszeriparban - „a mindenzű drasztik esete” Dr. Némedi Erzsébet - élelmiszeripari stratégia, élelmiszermérnök, biotechnológus Expediit Nodum K&amp;F Ügynökség alapítója</p> <p>15:30 A vendéglátó ipari vállalkozók lehetőségei és támogatásuk módszerei – a vendéglátás hazai szerkeze és helyzete Nagy Elek - Magyar Kereskedelmi és Ipar Kamara elnöke</p> <p>16:00 ZÁRÁS - Asztalos István Étrend Egyesület elnöke, ötletgazda</p>
--	--

A program és időpontváltoztatás jogát fenntartjuk! Az előadók felkérése folyamatban!

DEBRECENI EGYETEM

SZOLNOK CAMPUS

Kezünkben  
a jövőnk

2025. ÁPRILIS 26-27

(SZOMBAT, VASÁRNAP)

..... AZ ÉTKEZÉS SZEREPE A TÁPLÁLÉKÉRZÉKENYSÉG KORÁBAN .....

## Díjmentes regisztráció:



A program és időpontváltoztatás jogát fenntartjuk! Az előadók felkérése folyamatban!



összefüggéseiről tart előadást. A résztvevők számos egyedi program keretében hallhatnak a legújabb tudományos kutatásokról és megoldásokról.

Fontos üzenetünk: A rendezvény mindenki számára ingyenes! A szervezők célja, hogy széles körben elérhetővé tegyék az információkat és megoldásokat, így mindenki számára adott a lehetőség, hogy részt vegyen ezen a kivételes eseményen.

Helyszín: Debreceni Egyetem Szolnoki Campus, Szolnok, Tisza liget sétány 14.

Időpont: 2025. április 26–27. Csatlakozzon hozzánk, hogy együtt értsük meg a táplálkozás jelentőségét az egészség, fenntarthatóság és életminőség szempontjából! Hiszen valóban „kezünkben a jövőnk”.

Az eseményen való részvétel díjmentes, de regisztrációhoz kötött. Regisztrálni az alábbi linken lehet:

[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScpluCfqt4aqRXWbXrivhalyDp0H8ieq8xo-5aL\\_-y1kawtGA/viewform](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScpluCfqt4aqRXWbXrivhalyDp0H8ieq8xo-5aL_-y1kawtGA/viewform)

# A 2025-ÖS NYÁRI TÁBOROK LEGMENŐBB TRENDJEI

– EZT IMÁDNI FOGJÁK A GYEREKEK!

A 2025-ös nyári táborok legmenőbb trendjei – ezt imádni fogják a gyerekek!

A nyári táborok szezonja közeledik, és az idei évben is számos izgalmas újdonsággal és trenddel készülnek a szervezők, hogy a gyermekek számára felejthetetlen élményeket teremtsenek. A táborok világa folyamatosan fejlődik, és a szülők egyre inkább olyan programokat keresnek, amelyek nemcsak szórakoztatóak, hanem fejlődési lehetőséget is kínálnak gyermekeik számára.

A nyári táborok piaca évről évre változik, ahogy a szülők elvárásai és a gyerekek érdeklődése is folyamatosan alakul. A 2025-ös szezonban három fő trend rajzolódik ki a Táborfigyelő gyermektábor-összehasonlító portál elemzéséből:

## 1. Fenntarthatóság és környezettudatosság:

Az idei évben egyre több tábor fókuszál a környezettudatosságra. A gyermekek részt vehetnek újrahasznosítási műhelyekben, saját kezűleg ültethetnek fákat, és interaktív játékokon keresztül ismerhetik meg a zöld életmód alapjait. „Ennek a »zöld generációs táborok«





kezdemenyezésnek a célja, hogy a fiatalok már korán tudatossá váljanak a környezetvédelem fontosságát illetően.” – állítja Tóth Béla, a Táborfigyelő vezetője.

## 2. Technológia és innováció:

Az „okos táborok” koncepciója egyre népszerűbb. Ezekben a táborokban a gyermekek robotikát, kódolást és egyéb technológiai kihívásokat ismerhetnek meg, miközben kreatív módon szórakoznak. „A technológia itt nemcsak eszköz, hanem a tanulás és a játék központi eleme. A programozástól a mesterségesintelligencia-táborig gyakorlatilag a teljes spektrumot lefedik ezen »okos táborok«.” – mondta el Tóth.

## 3. Hagyományok és modernitás találkozása:

A kézműves műhelyek, a népi játékok és a hagyományos tábori tevékenységek továbbra is népszerűek, de ezeket egyre gyakrabban ötvözik modern elemekkel, például digitális felfedező játékokkal vagy virtuálisvalóság-élményekkel. „A hagyomány és a modernitás ötvözése a kulcs ezen programokon, mert a mai gyerekek is szívesen kipróbálják a kukorica morzsolást, örömmel megetetik a kismalacokat vagy szívesen bújnak a honfoglaló magyarok bőrébe, de még inkább dob az ilyen táborok népszerűségén, ha egy-egy délután egy Xbox-bajnokság vagy egy közös Minecraft-birodalom megépítése.” – mondta el a Táborfigyelő vezetője.

Miért fontos a táborozás a gyermekek számára?

A táborok nemcsak szórakozást kínálnak, hanem lehetőséget a fejlődésre, az önállóságra és az új barátságok építésére. A szakértők szerint a tábori élmények hozzájárulnak a gyermekek önbizalmának növekedéséhez, valamint segítik a problémamegoldó készségek fejlődését.

### A Táborfigyelő szerepe az új trendekben

A Táborfigyelő mint a táborok és szülők közötti kapcsolat egyik meghatározó szereplője közel 20 éve, idén is igyekszik minden információt megadni a szülőknek a könnyű táborválasztáshoz.

„A táborok világa folyamatosan változik, és a Táborfigyelő célja, hogy ezekben az új trendekben is vezető szerepet játsszon, mindig a gyermekek fejlődését és boldogságát szem előtt tartva. Igyekszünk a szülők részére minden segítséget megadni, hogy megfelelő vakációs programot tudjanak választani csemetéjüknek, vonatkozik ez akár a több száz tábor egyesével történő ellenőrzésére, a táborok közötti megannyi szűrési lehetőség kidolgozására, vagy az ingyenes hírlevelünkben elérhető táborválasztó oktató videók közlésére is. Éves szinten 40-50 ezer szülő keres táborot a Táborfigyelőn, így a kapcsolódó felelősséggel is tisztában vagyunk, és igyekszünk megfelelni neki.” - mondta el a Táborfigyelő vezetője.

### Mit lát a táboroztató?

A magyarországi táboros piac egyik legrégebbi és legnagyobb szereplője a PEOPLE TEAM, akik 20 különböző témában táboroztatják a gyerekeket, nyaranta négy turnusban, hetenként 400 táborozót szórakoztatva. A kínálatban szerepel olyan tematika, amit évtizedek óta szerveznek, mint az angoltáborok, de nagyon sok újfajta, innovatív program is elérhető.

„Ha az informatika, technológia oldaláról közelítünk, a játékszoftver-fejlesztő táborot, a gamertáborot vagy a robotikatáborot javasolnám, ha az újdonságokról, napjaink elvárásairól van szó, akkor a dróntábor, 3D konstruktőrök tábora, ami a 3D nyomtatásra tanítja meg a gyerekeket, de ide sorolnám a brókerek és tőzsdecápák táborát is, ahol a jövő tőzsdeguruit neveljük ki. Tudásalapú táboraink a csillagász tábor vagy a tudós- és az író tábor, hagyományos programok pedig a kézművestáborunk, a sporttáborunk, illetve a kuktatáborunk is. És a témák felét még fel sem soroltam. Folyamatosan fejlesztenünk kell a programokat, hogy minden évben meg tudjunk felelni az aktuális trendeknek és a gyerekek elvárásainak.” - mondta el Palotás Attila, a PEOPLE TEAM táborok alapítója.

A legújszerűbb téma a kívánságtábor! Itt egy 100 pontos listáról 1 hétre való elfoglaltságot választhatnak ki szavazással a gyerekek, és rajtuk múlik, mit csinálnak aznap az 5 kategóriából: kulinária, sport és mozgás, kultúra, természet és tudomány, illetve szórakozás. A listán szerepel a pizzarendeléstől a bowlingozásig, a kecskeméti rajzfilmstúdió látogatásán át a lézerharc vagy a szabadulószooba is, de választhatnak a táborozók tortaevést, kosárlabdaakadémia- és planetáriumlátogatást, városi sétát, szelfibulit jelmezekkel, tombolát is megannyi meglepetés mellett.

A kecskeméti táborhelyszínen a gyerekek a témák aznapi feldolgozását követően este versenyeken, játékokon, fergeteges vetélkedőkön és koncerteken bulizhatnak. Ahogy írják: „ez nem sima tábor, inkább hétnapos táborfesztivál”.



## KELTES SZILVÁS PITE – PALEO

A 4 tojást felvertem, majd kivettem belőle kb 2 evőkanálnyi mennyiséget a pite lekenéséhez. A többit összekevertem a citromlével, olajjal, eritrittel, vízzel és hozzáadtam a lisztet és a fahéjat. 30 percig pihent a pulton.

### **Hozzávalók:** 4 személyre

20 dkg keltés élmény  
lisztkeverék, 4 tojás, 20 ml  
friss citromlé, 120 ml víz,  
30 g szőlőmagolaj, 30 g  
eritrit, 1 kávéskanál fahéj  
töltelék: 50 dkg szilva,  
15 dkg eritrit, 2 evőkanál  
fahéj, 2 evőkanál cassava  
gari vagy no carb daramix

Addig a szilvát megpucoltam, félbevágtam és összekevertem az eritrites fahéjjal.

Sütőpapírral béleltem a tepsit (21×25 cm), előmelegítettem a sütőt 160 fokra.

A tésztát úgy osztottam el, hogy egy picit több kerüljön az aljára, kevesebb a tetejére, úgy 65-35 % arányban. Lisztezett felületen (ehhez én mindig manióka lisztet használok) méretre nyújtottam az alját, beletettem a tepsibe és megszórtam a darával. Rápakoltattam a felezett szilvát, majd betakartam a tészta másik részével. Előmelegített sütőben, alsó-felső sütés, légkeverés, 35 perc alatt lett kész.

Jó étvágyat kívánok hozzá!

# TÖBB MINT ÖTSZÁZ BOR A WINELOVERS GRAND KÓSTOLÓN

Százötven magyar bor- és pezsgőmárka várja a látogatókat ötszáznál több borral a WineLovers Grand kóstolón, amelyen nemzetközi pincészetek további mintegy 100 bora is kóstolható lesz szombaton a Corinthia Hotel Budapest termeiben.

A vendégek Tokajtól Villányig, Somlótól Szekszárdig szinte minden magyar borvidékről válogathatnak illatos fehérek, könnyed rozék, testes vörösek és pezsgők közül, de a kóstolón a határon túlról, Szlovákiából is szép számmal vesznek részt borászatok - közölték az MTI-vel a szervezőket.

A kínálatot a Csúcsborok és nemzetközi borok terméi ki, ahol az érdeklődők külön asztalnál ülve tesztelhetik a francia, olasz, spanyol, argentin, portugál és egyéb borokat, pezsgőket.

A szervezők kiemelték, hogy a borok mellett számos egyéb gasztronómiai termék teszi teljessé a látogatói élményt: kóstolhatók lesznek rumok, pálinkák, olívaolajok, kézműves sajtok, szarvasgombás készítmények, osztrigák és más finomságok is, több kiállító standján.

A kóstolás mellett az érdeklődők részt vehetnek ingyenes előadásokon is, ahol borászok és szakértők mutatják be többek között a villányi franc-t, a világ buborékos italait, a pécsi borvidéket vagy a víz és a gasztronómia kapcsolatát.

A 18 és 25 év közötti kedvezmények, NextGen jeggyel léphetnek be a kóstolóra, ahol ingyenes borkóstolási tréningen is részt vehetnek, de a szakmai látogatók és a páros jegyet váltók kedvezményben részesülnek - közölték a szervezőket.

A teljes kiállítói lista a <https://wineloversrendezvenyek.hu/grand> linken elérhető el

## INFLÁCIÓ VS. VENDÉGLÁTÁS?

A vendéglátás az utóbbi években számos hatással találta magát szemben, volt itt Covid, volt rezsziáremelkedés, alapanyag- és rezsiár növekedés, majd a bérek, aztán most az infláció, ami nem kicsi nyomás alá helyezi az iparágat. Ebben a hónapban ezt boncolgatjuk.

2020 nem volt olyan rég. Emlékeztek még rá? Az őszi COVID lezárások idején sokan rendeltek ételt házhoz, és az akkori árak visszakereshetők a Wolton. Megnéztem, hogy ezek az ételek

mennyibe kerülnének ma újrendelve. Az eredmények

megdöbbentőek: a Buja Disznó rántotthús ára 83%-

kal, a rántott kacsamáj 90%-kal, a krumplisaláta

124%-kal, a Digó nápolyi kolbászos+friariellis

pizza 111%-kal, a Szeráj borjú döner tál 90%-

kal, a Krízia 2 fogásos ebédmenü 90%-kal,

és a Zing FCK 2020 burger ára 100%-kal

emelkedett. (Forrás: Vakmajom)

Ezek az árak nem a helyek hibája, hanem

a pénz vásárlóértékének romlása és az inf-

láció következményei. Egyik hely sem emelt

extrém módon, nem is a helyek „hibásak” a

magasabb áráért, egyszerűen ennyit romlott

a pénz vásárlóértéke, ennyit infláltak el belőle,

ennyivel többbe kerül mindent előállítani. Az infláció

felerészben a világpiac miatt következett be. Azonban az is igaz, hogy a vállalkozókra nagyobb terhek lettek pakolva, és a pénzük romlásával a fogyasztók vásárlóereje is csökkent.

Ebben a hónapban arra kerestük a választ, hogy mit gondolnak szakértőink, hogyan lehetne enyhíteni az infláció hatásait a vendéglátóiparban és a fogyasztók számára? Milyen lépéseket kellene tenni a gazdasági stabilitás érdekében? Egyáltalán lenne-e olyan lépés, ami egyértelmű hatást idézhetne elő?

Mit lehet(ne) kezdeni az állandósult inflációval?





## Kiss Krisztián

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

Sajnos ez „békeidőben” sem jobb. Ha belegondolunk, hogy 1 kg hús milyen kölcsönhatásban van mind a termelővel, mind a fogyasztóval. Nagyon nehéz kedvező szabályokat hozni, mert az valamelyik félnek nem lesz jó. Az emberek is bizonytalanok a jövővel kapcsolatban. Ezért is látszik, hogy mindenki gyorsan szeretne „gazdagabb is” lenni. Viszonylagosan mindegy, hogy milyen szabályokat/ kedvezményeket hoznak úgy is a kisember jár rosszul. Olykor komolyabban kellene hatásmechanizmusokat vizsgálni. Talán az egyik jó lépés lehetne az ÁFA rendszerének jobbá tétele.



## Ortó Gyula

*Saját kérésére a jellemzése csak ennyi: Szakács*

Ehhez a kérdéshez nem tudok hozzászólni! Kevés az ismeretem és a tudásom! De egy biztos, a fejtől bűdösödik a hal...



## Pálszabó Mihály

*Mesterszakács, szakoktató. Aranykoszorús Mester, szakoktató tanár, az Escoffier Magyarországi Lovagren Nagykövete, a Chaine des Rotisseurs 1990-ben felavatott alapítótagja. Fehérsztaal lovagrand Nagy Aranykeresztje 2022. MNGSZ Életmű díj*

Mivel lehetne enyhíteni az ételek fogyasztói árát? A médiából csupán az „árrest letörésének” híre érkezik, ám akik ezt hangoztatják, gyakran nem tudják, mit jelent ez a kifejezés. A vendéglátóiparban minden költség folyamatosan növekszik: a bérleti díj, az alapanyagok beszerzése, az üzemeltetési kiadások, a munkabérek és azok járulékai, valamint a hatósági előírások teljesítéséhez kapcsolódó, esetenként büntetésekből eredő költségek. Eközben egyedül a vásárlói erő nem mutat növekedést. A fogyasztási szokások és a vendégkör jelentősen megváltozott. Az idősebb korosztály

leginkább a napi menüt vagy a kiszállított ételeket veszi igénybe, míg a fiatalok inkább a nemzetközi láncok szolgáltatásait választják. A fizetőképes kereslet csökkenése komoly hatást gyakorol a vendéglátóiparra, ami miatt sorra zárnak be az éttermek. Ez különösen nehéz helyzetbe hozza az üzemeltetőket, akik minden erejükkel a túlélésért küzdenek. Talán egy stabilabb, kiszámíthatóbb gazdasági környezet és a fizetőképes vásárlói réteg megjelenése segíthetne a megoldásban. Addig azonban marad a folyamatos küzdelem és nehézség a fennmaradásért. Minden tiszteletem azoké, akik a mai napig kitartanak és küzdenek az éttermek működtetéséért.



## Ács Lajos

*A dunabogdányi Forgó étterem konyhafőnöke. Elsődleges számára a szakma fejlesztése. Munkája során szívesen alkalmaz új technológiákat, szereti a modern és a hagyományos ételek párosítását,*

Sajnos az éttermek üzemeltetői nem lesznek képesek letörni vagy lassítani az inflációt mert megint ahogy a COVID-nál is csak már az erősen csökkent profitjukból tudnák ezt fedezni.

Ezért az árakat csak rövid ideig tudják szinten tartani és ahogy emelkedik az alapanyag úgy emelkednek az éttermi árak is. Ez egy hosszabb kivárós időszak lesz míg újra kiegyensúlyozott lesz a piac. Látni hétről

hétre étterem bezárásokat sajnós, bár szerintem, aki nagyobb hangsúlyt fektetett idáig a működtetés gazdaságosságára annak nagyobb esélye van a túlélésre. Remélhetőleg a megelégedett “vendég” segíti, majd ezeket az üzleteket!



## Endrédi Zsolt

*A Park Plaza Budapest konyhafőnöke, az Étrend Magyar Konyhafőnökök Egyesületének alelnöke*

Szerintem, ha erre a kérdésre tudnánk a válasz akkor valahol a minisztériumban ülnénk, sajnós, ha az inflációs spirálba bekerülsz akkor mint a körhintából sokat pörögve majd jól megütve magad kirepülsz, örülhetsz már akkor is ha életben maradsz. Ez olyan összetett és szerintem nem a mi szintünkön eldőlő kérdés amire sajnós a választ a megoldást se sokan

tudják. Száz szónak is egy a vége amikor kikerülsz próbálj két lábbal érkezni a földre. Folyamatosan az árral sodródsz sajnos, ha emelsz árat kevesebb vendéged lesz, ha eldobod a profitod vagy csökkented akkor nem tudsz fejleszteni lemaradsz egyik sem jó valahol a kettő között lenne a megoldás, de melyik a jó azt csak az idő dönti majd el.



## Szappanyos Viktor

*Kortárs konyhafőnök, aki figyelemmel kíséri a szakma változásait. Igyekszik mindig maximális odaadással végezni munkáját. Az életrajzi összefoglalás híve.*

A bankár kitalálta, a bankár gerjeszti, a bankár jól él belőle munka nélkül, ez az infláció.

Mivel az infláció rajtunk kívül álló okok miatt értelmezhetetlen, követhetetlen ezért bármikor bevethető szólam, ha kicsit regulálni

akarja az embereket a monetáris világpolitika. Mert ugye nem hiszük, hogy csak itthon van infláció?! Sajnos a gazdaságpolitika mindenben megjelenik, ezzel gerjeszti egyik üzletág a másik felé az ár növekedést. Vajon mitől lett napok alatt minden dupla, tripla áru a covid alatt, de kérdezhetném miért pont coviddal egybekötve kellett tálni gazdasági világválságot? Talán egyszer megkapjuk a választ, de befolyásolni nyilván nem tudjuk. Szerintem!

**WWW.MAGYARORSZAGETELE.HU**



MAGYARORSZÁG  
ÉTELE 2025.

WWW.MAGYARORSZAGETELE.HU

**WWW.MAGYARORSZAGETELE.HU**



## Rácz Túrkevei Lajos

Szakács szakoktató, a Teleki Blanka Gimnázium és Szakközépiskola tanára. Hétvégeente gyakran jár zsűrizni különböző főzőversenyekre. Gyakran feltűnt, így ismerős lehet az M5Tv főzőműsorából is.

Az lenne a legjobb, ha az összes Áfát levinnék 15 %-ra... Legalább 1 évig!

Azért, hogy meg lehetne nézni, a forgalom alakulását, és meg tudjon erősödni a vállalkozó! Tudjon egy kis tőkét felhalmozni, biztonságiba érezze magát, a vállalkozását és a munkásait!

Ne legyen hiánya a lehetőségekhez képest semmire! De, ebben partnerek kellene, az állam, a felvásárlók, a kereskedők.

Mert, ha valaki ezt nem akarja elfogadni, akkor itt minden borul!

Az emberi tényező az nagy úr! Ha valaki nem akarja a tisztességes utat járni, és meglátja a benne rejlő lehetőségeket, amely több pénzt hoz neki, akkor nincs miről beszélni! Ha még hozzávetőleges, rossz az időjárás, a világpiaci árak, a tőzsdén jegyzett tőkét manipulálnak, az nagy kárt okoz, mint a COVID.

Ezt csak akkor lehet helyrehozni, ha minden tényező megfelelő lenne!

De, rengeteg munka kell, hogy megvalósítsa, és helyre hozza a rengeteg hibát!

Kitartást minden résztvevőnek...

S.D.G.



# Jelvénykészítés!

...már 10 db-tól!

### KIKNEK AJÁNLJUK?

Bárkinek, aki szeretné saját logóját reklámként, reklámajándékként felhasználni.

Például: szóróajándékként, konferenciákra, egyetemi köröknek, iskoláknak, szalagavatóra, céges rendezvényekre, kiállításokra, versenyekre, egyesületeknek, szponzoroknak.

Akár emléktárgyként, divat-kiegészítőként, vagy egy gyűjtemény részeként is jól mutatnak a színes kítűzők.

Ha kítűző készítésen gondolkodik, keressen minket, szívesen segítünk!

[www.jelvenystudio.hu](http://www.jelvenystudio.hu)



## VISEGRÁD



Utazz Visegrádra, és barangold be a környéket, úgy, hogy közben spórolsz. Látogass el Fellegvárba, nézd meg az Királyi palotát, és a dunai látképet se hagyd ki.

Visegrád kedvező adottságai és kulcsfontosságú stratégiai szerepe miatt a történelem során mindig is az érdeklődés középpontjában állt. Az emberi jelenlét legkorábbi nyomai az újkőkorbba vezetnek, s a bronzkortól folyamatosan lakott terület a város és térsége.

A történelmi idők során kelták, germánok, rómaiak, avarok, magyarok lakták a Dunakanyar térségét. A rómaiak Nagy Constantín idején építették a Sibrik-dombon a Ponts Novatus nevű castrumot (erődöt), mely a Duna menti limes legjelentősebb építménye volt. Emellett a város területén több helyen is láthatunk római emlékeket, így őrtorony maradványokat Szentgyörgypusztán, egy i. sz. 330 körül épülhetett erőd maradványait a Gizella-majornál.

A magyarság letelepedésekor e terület Árpád fejedelem testvérének, Kurszánnak lett szállásbirtoka. Az első, latin nyelvű oklevél 1009-ben említi Visegrádot (mely „magas vár”-at jelent). A mai várrendszer IV. Béla és felesége, Mária királyné kezdte el építtetni az 1250-es években, ennek részei a 328 m magas hegyen álló Fellegvár, a Várhegy alatti dombon az Alsóvár, a Dunaparton pedig a Vízibástya. Nemzetközi jelentőségűvé a 15. században, az Anjouk idején vált a város. Károly Róbert 1320 körül kezdte el a királyi palota építését a város főutcájában, a Duna parthoz közeli területen.

A város a következő fénykorát Mátyás király uralkodás alatt érte meg. A király nagyszabású építkezésekbe, felújításokba kezdett: kialakult a késő gótikus részletekkel gazdagított palotaegyüttes, melynek ránk maradt emlékeit múzeumi séták során tekinthetjük meg.

Ma Visegrád a hazai és nemzetközi turizmus kedvelt célpontja, mely az ország egyik leglátogatottabb üdülőkörzetében, a Dunakanyarban fekszik. Bár lakóinak száma alig 1700 fő - az ország egyik legkisebb városa - nem kevesebb mint 300 ezer vendéget fogad évente.

- Wikipédia -

# Tippek...

## Basic

### Visegrád

2 felnőtt / 4 nap / 3 éjszaka\*

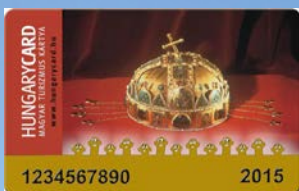
	KEDVEZMÉNY	MEGTAKARÍTÁS
Szállás – Hotel Silvanus****	10% HC	6.990 Ft
Nagyvillám Zsitvay Kilátó meglátogatása	50% HC	400 Ft
Vacsora a Mogyoróhegy Étteremben	10% HC	520 Ft
Napijegy a Visegrádi Palotajátékokra	50% HC	1.000 Ft
Canopy „extrém túra” a lombok felett	10% HC	800 Ft
Vacsora a Plintenburg Étteremben	10% HC	670 Ft
Bríngóhíntőzés	10% HC	200 Ft
Gokartozás a Gokart, Élmeny- és Kalandparkban	10% HC	600 Ft
Ebéd a Kovács-Kert Étteremben	10% HC	820 Ft
Zugfőzde Pálinkamúzeum tárlatvezetés	50% B	5.000 Ft

HungaryCard  
csomagokkal

HungaryCard Basic csomaggal  
a hétvégén megtakarítható összeg:

**17.000 Ft**

\*Mintapélda. 2016 decemberi árak.



## **BAHART: idén a családokra és a kerékpárosokra fókuszálnak**

A családokra és a kerékpárosokra fókuszált kedvezményekkel és szolgáltatásokkal a Balatoni Hajózási Zrt. (BAHART) az idei, 179. személyhajózási szezonban, amelynek célja az is, hogy elérje vagy akár meg is haladja a tavalyi rekordforgalmat - mondta a vezérigazgató a társaság szezonnyitó rendezvényén, egy Fonyód-Badacsony között közlekedő katamaránon.

Veigl Gábor felidézte, hogy tavaly 4 új hajót is forgalomba állítottak, és rendkívül jó szezont zártak. Több mint 2,3 millió utast szállítottak a társaság hajói és kompjai, ami 200 ezerrel túlta felül az előző évi utasforgalmat, visszaigazolván az addigi fejlesztések eredményeit - fogalmazott.

Idén több társaság kiterjeszti a tavaly bevezetett családi kedvezményt az egygyermekes családokra is - mint 10 külön fizetve az utazás díját -, amely nemcsak menetrendi, hanem sétahajókra és gyermekhajó-programokra is igénybe vehető.





„A kerékpárosok számának növekedése egészen elképesztő” - fogalmazott a vezérigazgató. Ismertette, kerékpárosbarát útvonalakat és járatokat határoztak meg, idén pedig csökkentették a bicikliszállítás díját mind a hajókon, mind a kompokon.

A tájékoztatása szerint a kompokon továbbra is élnek a tavaly bevezetett kedvezmények: gépjárműjegy megváltásával díjmentesen utazhatnak a 14 év alatti, a nagycsaládosok, a nyugdíjasok, a 14-25 év közötti fiatalok pedig félárú jegyet válthatnak. A digitális BAART-kártya akár 15 olcsóbb kompközlekedést biztosít. Fizetni SZÉP-kártyával is lehet, a jegyek pedig megválthatóak az online jegyértékesítő felületen, valamint a kikötőkben található jegyautomatákon keresztül is - sorolta.

Veigl Gábor a hétvégén induló járatokról közölte, egyelőre a két fő útvonalon, Fonyód-Badacsony, valamint Siófok-Tihany között közlekednek mentrend szerinti járatok minden pénteken, szombaton és vasárnap, a tavaszi szünettől pedig már minden nap. Május 1-jén további útvonalakon indul be a forgalom Balatonföldvár, Balatonlelle, Balatonboglár, Balatonyörök, Balatonmáriafürdő, Révfülöp és Szigliget kikötőinek bekapcsolásával.

tavaszi szünetben sétahajózásra, azt követően pedig már egyedi programhajókra is jegyet váltani, míg a nyári főszezonban gyerekhajók, gyerekkoncert-sorozatok, naplementenéző sétahajók, chill- és bulihajók is várják a közönséget - ismertette.

A hajózási szezonnyitást Fonyód és Badacsony programokkal színesítette. Hartai Béla (független), Badacsonytomaj polgármestere azt mondta, a Balaton nem elválasztja, hanem összeköti a partján lévő településeket.

„Badacsonytomajhoz a legközelebb eső város sem Tapolca, ahogy mindenki gondolná, hanem Fonyód” - mondta. Erdei Barnabás (Fidesz-KDNP), Fonyód polgármestere is méltatta a két település közötti kulturális élő, részt vesznek egymás és gasztronómi rendezvényein is, egy személyhajózásnak is.

Veigl Gábor kérdésre válaszolva elmondta, a 75 százalékban, 25 százalékban pedig a balatoni önkormányzat tulajdonában lévő BAHART-nak tavaly 4,8 milliárd forintos árbevétele volt, ami 10 százalékban haladta meg az előző évit. Az adózott eredmény

csaknem 200 millió forint, amit a korábbi évek gyakorlata szerint várhatóan nem vesznek ki osztalékként a tulajdonosok, hanem visszaforgatják a cég fejlesztéseire.

Idén 4-8 százalékos emelések lesznek a személyhajózás-, és 10-15 százalékos emelések a vitorlaskikötők díjaiban - mondta.

Ismertette, már zajlik a társaság balatonfüredi kikötőjének mintegy 500-600 millió forintos felújítása, ami a tervek szerint a főszezonra elkészül. Nyár végétől indul a két kompkikötő felújítása mintegy 5 milliárd forintból, várhatóan két ütemben, két télen át, amihez az állam 3 milliárd forintnyi támogatást nyújt.

Az idei főszezon után kezdődik meg a fonyódi kikötő 500-600 millió forintba kerülő felújítása is, amivel a tervek szerint jövőre készülnek el - közölte a vezérigazgató. Hozzátette, a távlati tervekben szerepel a kikötőfelújítások folytatása Badacsonyban, Balatonlellén és Balatonföldváron, valamint további flottafejlesztés.

MTI

Az ország specifikus  
álláskereső platformja!

**Munkaerőt vagy  
munkát keresel  
a vendéglátásban?**

 **Vendéglátósmunkák.hu**





#PISTÁZD  
MEG!

TEDD IZGALMASABBÁ AZ ÉTELED,  
HASZNÁLJ BÁTRAN ERŐS PISTÁT!

[WWW.PISTAZDMEG.HU](http://WWW.PISTAZDMEG.HU)



AZ IDEI VERSENY EGYIK KÖTELEZŐ  
ALAPANYAGA AZ ERŐS PISTA!



UniverHungary



univerhungary



univerhungary

# Navracsics Tibor: meg kell őrizni a magyar bor forgalmát és hírnevét

Navracsics Tibor hangsúlyozta: Meg kell őrizni a magyar bor forgalmát és hírnevét. Egy ilyen borverseny hozzá tud járulni ahhoz, hogy a badacsonyi, a füredi és a vármegegye más térségeinek borai ne csak országos, hanem európai hírűek is maradjanak.

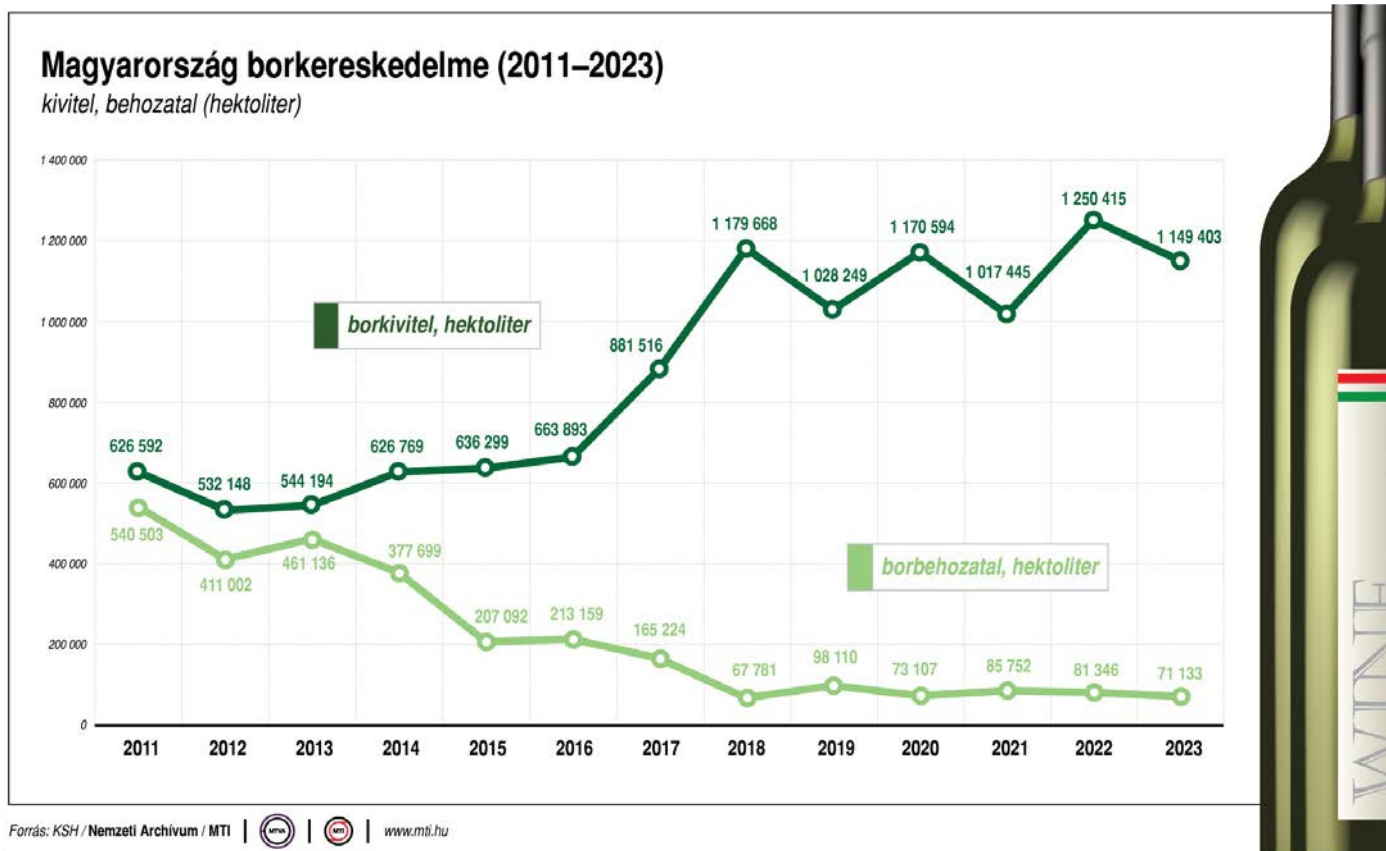
A miniszter úgy fogalmazott: „tudjuk, hogy a tájnak lelke van, és ennek a léleknek az ápolói, fenntartói azok a borászok, akik már évezredek hagyományokat ápolnak”. Ők beszélnek meg a közösségeket és ők járulnak hozzá a térség gazdasági szerkezetének megőrzéséhez is azzal, hogy munkahelyeket teremtenek, valamint a kreativitás és az innováció révén a gasztronómiai-

turisztikai kínálatot is bővítik - jegyezzük meg a tárcavezetőt.

Sövényházi Balázs, a Nemzeti Agrárgazdasági Kamara Veszprém vármegyei szervezetének elnöke köszöntőjében elmondta: a versenyen 65 termelő 219 bora szerepel, közülük 174 fehér, 11 rozé és 34 vörös.

Nyitrai Diána, a szőlészeti és borászati intézet igazgatója a legújabb innovációkról szólva elmondta: egyetemi kutatóhelyként már foglalkozik alkoholcsökkentett vagy alkoholmentesített borokkal, narancsborral és vegán borokkal is. Azonban kiemelte: egy bor minősége a pohárban dől el, éppen ezért felelősségteljes munka a borbírálat.

MTI





**1276**



# Vidékháló

## Telekommunikációs Kft.

6000 Kecskemét, Szolnoki út 33.

**Kábeltévé-Internet-Telefon**

**Az Oldalas magazin a Vidékháló hálózatán jut el Önökhöz!**



*Kerülj a térképre  
és  
generáld magadnak  
a forgalmát!*

## TARPA

Szatmári szilva  
pálinka

Struktúrája roppant elegáns, az illat és az íz páratlan harmóniát, míg az alkohol adta édes ízérzet a testtel együtt tökéletes egyensúlyt alkot.

[www.tarpa.hu](http://www.tarpa.hu)

FRANCIA MINTÁRA SEGÍTENÉK A SZATMÁR-  
BEREGI TÉRSÉG TURISZTIKAI FEJLŐDÉSÉT

Francia mintára közös projektet tervez a Kislépték Egyesület, a Minden, ami Szatmár-Bereg Egyesület és a Stílusos Vidéki Éttermiség (SVÉT) a szatmári és beregi térségben, hogy elősegítse a turisztikai régió fejlődését.

A kezdeményezést, amelynek célja, hogy a helyi nyersanyagok és termékek, valamint a térség épített és természeti értékei széles körben ismertté váljanak, kedden a Szabolcs-Szatmár-Bereg vármegyei Panyolán mutatták be partnereik, a francia Planete Terroirs képviselőinek.

Ez a mozgalom a vidéki térségek fejlesztése közreműködik, támogatja a fenntartható és helyi élelmiszer-előállítást a tradicionális és helyi alapanyagok, ételek megismertetésén keresztül.

Ruprecht László, a Stílusos Vidéki Éttermiség elnöke újságíróknak elmondta: a francia partnerek már kidolgozták és sikeresen működtetik azt a rendszert, amiben termelők, illetve gasztronómiai szakemberek közösen dolgoznak, részesedve a rendszer gazdasági előnyeiből is.

Kiemelte: a szatmár-beregi

térség adottságai nagyon jók, az itt megtermelt zöldségek, gyümölcsök és tenyésztett állatok kiváló alapanyagot biztosítanak egy különleges gasztronómia kínálat kialakításához.

A SVÉT elnöke a jó kapcsolatok kiépítését nevezte a legfontosabbnak, hogy szolgáltatók és termelők együtt tudjanak működni. sokat jelent van annak, hogy a helyben termelt alapanyagokat az oktatási rendszer segítségével a gyermekek megismerjék - mondta.

Felhívta a figyelmet a térség természeti és kulturális értékeire, ezt a szakember szerint még jobban ki kell használni. Pótor Melinda, a Minden, ami Szatmár-Bereg Egyesület elnöke az MTI-nek megerősítette annak fontosságát, hogy ismerjék egymást a szolgáltatók, és közösen dolgozzanak a fejlődés érdekében. Céljuk, hogy a helyi termékek olyan közönséghez is eljussanak, amelyik eddig nem találkozott velük - mondta, jelezve: ehhez a már működő francia mintát vennék alapul.

A program 2026-ban indulhat el.

MTI



# MINEK AZ ÚJ? HA A RÉGI MEGBÍZHATÓBB!

- RENDEKNÉ OLGA ROVATA -

## AZ ÉLELEM FOGYASZTÁS



Két fontos dolog határozta meg a táplálkozás éves rendjét: az egyik, hogy milyen nyersanyag készlet állt rendelkezésre, és éppen az adott időszakban milyen paraszti munka volt elvégzendő.

Természetesen lehetőség szerint friss nyersanyagot használtak és a tárolt élelmiszerek inkább a téli és a tavaszi időszakban kerültek felhasználásra. A házaknál a konyhai szabad tűzhelynél - melyeket sokszor szalmával, nád törmelékkal fűtöttek - készültek a főtt ételek.

Az alapvető élelem a búzából és a rozsból készült kenyérféleségek voltak. A búzából nem csak lisztet őröltek, hanem gyakran

használták köleskása helyett vagy rántott levesbe betétként.

Cukros tejben készült a búzákása. Készítése előtt a gabonát beáztatták és megszáritották, majd mozsárban tisztították meg a héjától. A mozsárban vastörő vagy fejszenyél segítségével szabadították meg a szemeket a héjaktól.

A málé is kedvelt, heti rendszerességgel fogyasztott ételnek számított, különösen azért mert cukorral elkeverve magas tápértékkel bírt és a kész ételt könnyen lehetett szállítani is.

Rendeckné Olgi  
Slow-food Hungary  
Kiskunsági konvívium

### RIGMUSOK:

*Tavaszköszöntő  
rigmusok:*

*Csanádi Imre:  
Ibolyászó*

*Erdőn,  
tar erdőn,  
ibolya nyílik  
kékellőn.*

*Hegy, völgy,  
domboldal,  
éled édes illattal.*

\*\*\*\*\*

*Osvát Erzsébet:  
Tavaszcímő mondóka*

*Távozz, hideg,  
olvadj, hó!*

*Hagyj itt minket  
Télapó!*

*Küldd a lányod  
magad helyett.*

*Mondd meg neki,  
el ne feledd:*

*hossa el a  
meleget,*

*fecskét,  
golyát,*

*hóvirágot,*

*a nevető kék eget!*

# A Séf szürkeállománya

# Digitális Jelenlét a Vendéglátásban

- Danyi Gábor írása -

A közösségi média mára megkerülhetetlen része lett az életünknek. A legtöbben napi szinten használják ezeket a platformokat, akár szórakozásra, akár információszerzésre, akár szakmai célokra. De vajon tudatosan tesszük ezt? Gondolunk arra, milyen hatással van a digitális jelenlétünk a karrierünkre, kapcsolatainkra és a rólunk alkotott képre?

## *Közösségi Média – Amikor Nem Gondolunk Bele*

Sokan könnyelműen posztolnak. Meggondolatlan kijelentések, túlzott önmutogatás, idealizált, valóságtól elrugaskodott tartalmak vagy túlfűtött érzelmi indíttatásból közzétett megjegyzések mind a munka helyi, mind a személyes kapcsolatainkra is kihatással lehetnek.

A vendéglátás világában különösen fontos a szakmai hírnév és a személyes megítélés. Egy rosszul időzített poszt, egy felelőtlen nyilvános megjegyzés, vagy akár egy félreérthető tartalom hosszú távon is befolyásolhatja a megítélésünket.

Nem elhanyagolható tény, hogy a munkaadók ma már rutinszerűen átnézik a jelöltek közösségi média profiljait, illetve figyelik, hogyan kommunikál egy-egy személy online.



Ebből következtetéseket vonnak le az illetők személyiségjegyeire, kommunikációs stílusára, érettségére és döntési képességeire vonatkozóan. Ezért különösen fontos, hogy tudatosság legyen abban, milyen képet alkotunk magunkról a digitális világba

### ***Az Én Márka – Nem Kötelező, Csak Egy Alternatíva***

Az egyik megoldás lehet egy következetes „személyes márkaépítés”.

Ez nem más, mint egy olyan személyes üzenet, amely hitelesen reprezentálja, kik vagyunk, milyen értékeket képviselünk, és milyen tudással rendelkezünk szakmánkban. Az Én Márka alapja nem az öncélú figyelemfelkeltés, hanem a hiteles, értékes tartalom előtérbe helyezése. Míg az influencerek gyakran a követőszámra helyezik a hangsúlyt, az Én Márka a szakmaiságot és az emberi hitelességet helyezi előtérbe.

Ha már a digitális térben vagyunk, érdemes elgondolkodni azon, hogy miként tudunk tudatosan jelen lenni. Világosan megfogalmazzuk, kik vagyunk, mit képviselünk, és hogyan jelenünk meg a szakmánkban és a közösségi médiában.



Az Én Márka „szemlélet” lehetőséget ad arra, hogy ne csak sodródjunk az online világban, hanem céltudatosan alakítsuk azt, amit mások rólunk látnak. Ez nem azt jelenti, hogy mindenkinek saját weboldalt kell indítania vagy napi tartalmat kell gyártania – csupán azt, hogy ha már jelen vagyunk, akkor azt érdemes tudatosan és felelősen tenni.

***Hogyan Lehet Tudatosan Használni a Közösségi Médiát?***

Nem kell mindenkinek aktív tartalomgyártóvá válnia, de néhány egyszerű elv segíthet abban, hogy a digitális jelenlétünk ne ártsen, hanem akár előnyt is jelentsen:

### **1. Gondolkodj hosszú távon!**

Minden, amit megosztasz, hatással van a rólad kialakult képre. Mielőtt posztolsz, tedd fel magadnak a kérdést: „Szeretném, ha ezt egy év múlva is látnák rólam?”

### **2. Légy hiteles és önazonos!**

Nem kell hamis képet festeni magadról, sem tökéletesnek látszani. A valódi tapasztalatok, szakmai meglátások, őszinte gondolatok sokkal erősebb hatással bírnak, mint az idealizált tartalmak.

### **3. Válaszd meg a megfelelő platformot!**

Nem minden közösségi média csatorna alkalmas minden célra. Ha vizuális tartalmakban erős vagy, az Instagram lehet jó választás. Ha szakmai kapcsolatokat építenél, a LinkedIn hasznosabb lehet.

### **4. Figyelj az interakciókra!**

Nemcsak az a fontos, mit posztolsz, hanem az is, hogyan kommunikálsz másokkal. A hozzászólások, reakciók, visszajelzések kezelése ugyanolyan fontos, mint maga a tartalom.

### **5. Ne csak posztolj, hanem építs kapcsolatokat!**



A közösségi média nem egyirányú kommunikáció. Érdeemes figyelni mások tartalmaira, részt venni beszélgetésekben, és értékes szakmai kapcsolatokra szert tenni.

### *Végsősoron,*

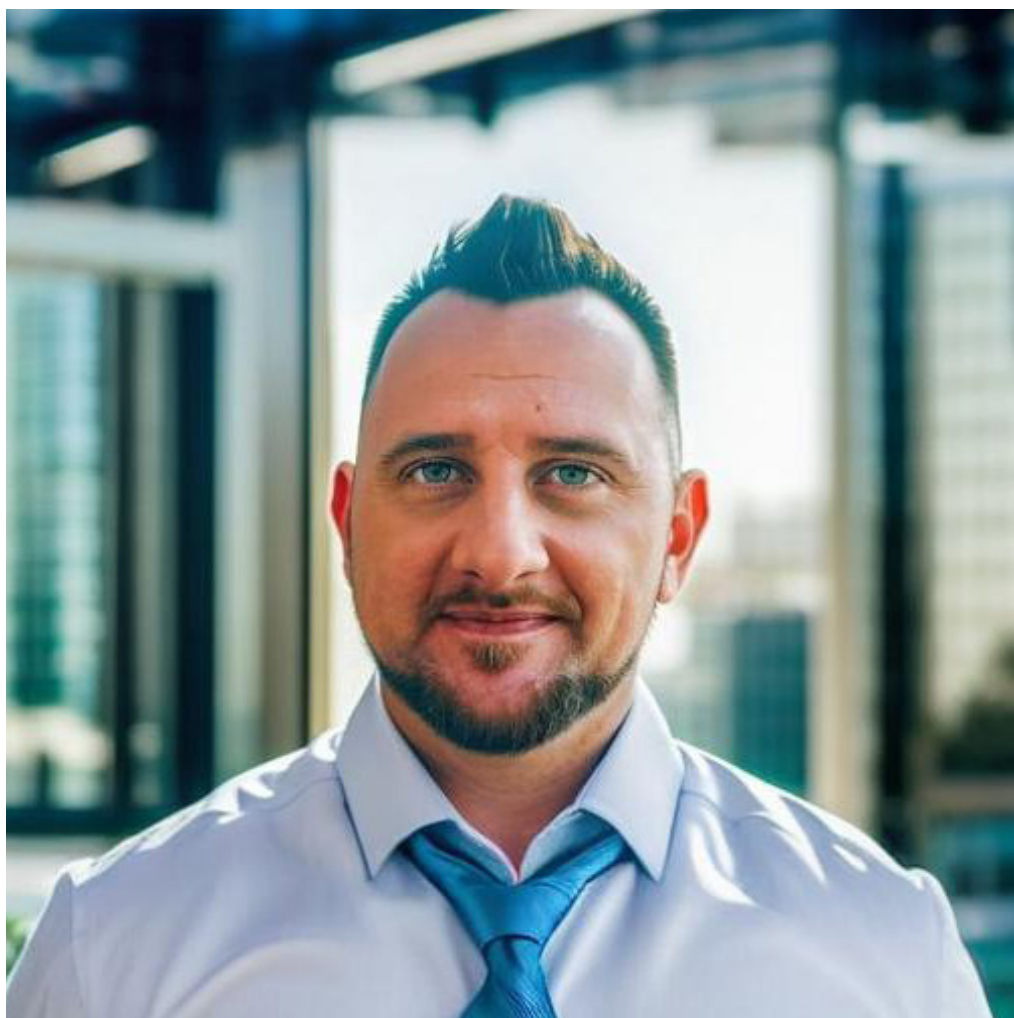
a tudatos digitális jelenlét nemcsak lehetőség, hanem döntés is.

Egy jól kialakított személyes márka alapvető versenyelőnyt jelenthet a vendéglátóiparban. Segít hiteles képet alkotni, szakmai kompetenciánkat hangsúlyozni és elmélyíteni a kapcsolatokat. Érdeemes ezért átgondolni, milyen tartalmakat osztunk

meg, és milyen benyomást szeretnénk kialakítani magunkról. Minden egyes megosztott bejegyzés ugyanis valóságnak tűnik a közönség számára – ezért fontos, hogy jelenlétünk mögött hiteles értékek és összehangolt stratégia álljon.

A kérdés tehát nem az, hogy használjuk-e a közösségi médiát, hanem az, hogy hogyan tesszük ezt – véletlenszerűen, vagy tudatosan és felelősen.

Danyi Gábor  
Coach  
+36/20-539-2570



Chef  
Kortex  
2022-

The logo consists of a stylized chef's hat in yellow and grey, with a gear symbol integrated into the side of the hat. The text 'Chef Kortex' is written in a yellow, serif font, and '2022-' is written in a smaller, black, sans-serif font below it.

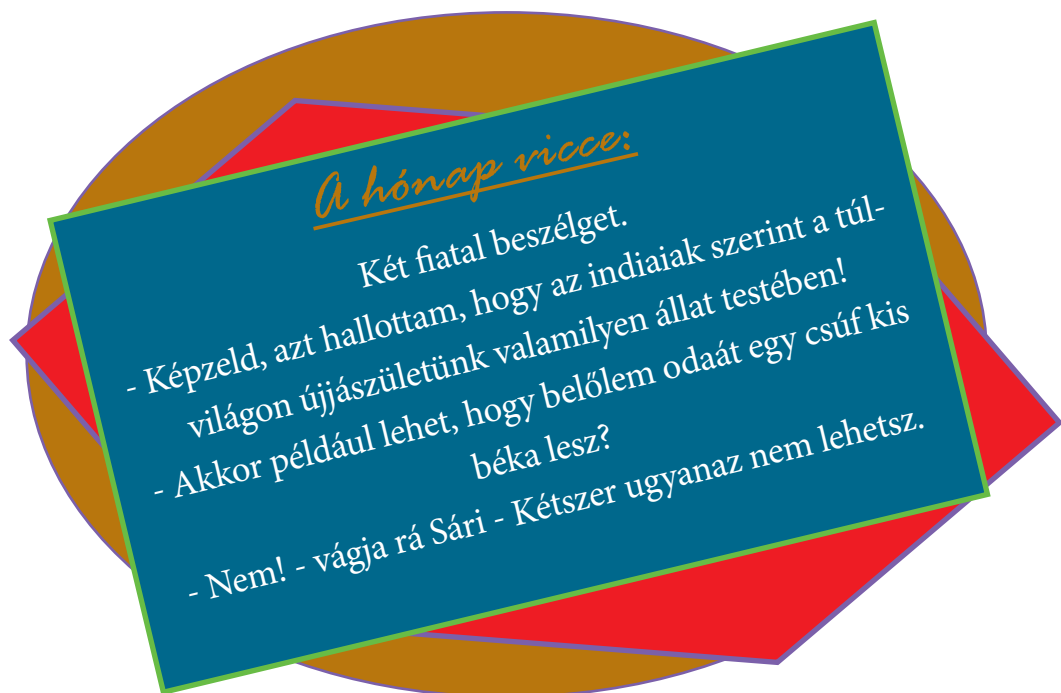


*Nemzeti Egység Klaszter*

**Csatlakozz, és építs...**

[www.jovonek.hu](http://www.jovonek.hu)

- Tudod, hogyan edzenek a pasik a strandon?  
- ???
- Ahányszor egy jó csajt látnak, behúzzák a pocakjukat.
- Ki az abszolút ronda?  
- ???
- Akinek még a kísértetek is félve járkáltak a bölcsője körül.
- Mi az abszolút értelmetlenség?  
- ???
- Az aludtjától megkérdezni, hogy mit álmódott.



# Ne vess 1-et!

- Hogy hívják a sokat szidalmazott labdarúgó játékvezetőt?  
- ???
- Strapa-bíró.

Két szőke nő beszélget:  
- Képzeld, beiratkoztam egy reinkarnációs tanfolyamra!  
- De hát az rengeteg pénzbe kerül.  
- Na és? Egyszer élünk...

- A rendőr megállít egy srácot, és a jogosítványt kéri tőle.
- Hogyhogy jogosítvány? Azt hittem, azt csak 16 év felettiek kaphatnak.

- Mit mond a törzs varázslója, ha valamire haját akar rávarázsolni?  
- ???  
- Haj-rá!

- Mi az, 3 feje van és 7 nyaka?  
- ???
- Hétfejű sárkány a mese végén.

Bemegy egy kocsmába Móricka, Pistike, a skót, a székely, a zsidó, a cigány, a nyuszika, a medve, a farkas, a rendőr, és a szőke nő. Nézi őket a kocsmáros egy ideig, majd megszólal:  
- Mi ez, valami vicc?

- Mókás feliratok:
- Vízvezeték-szerelő autóján: „Mi megjavítjuk azt, amit a férje megjavított.”
  - Nemdohányzó területen: „Ha füstölni látjuk, azt gondoljuk, hogy kigyulladt, és ennek megfelelően cselekszünk.”  
- Szülőszoba ajtaján: „Tolni. Tolni. Tolni.”
  - Szemészeten: „Ha nem látja hol van, jó helyre jött.”
  - Családi ház kerítésén: „Szeretjük az ügynököket. Úgyis drága a kutyaeledel!”

# Haraszthy

*Sir Irsai*

2017



Magyar fajtákon alapuló illatos házasítás. Könnyű szerkezetű, jó ivású bor. Illatában az Irsai Olivér muskotályos és licsis jegyei uralkodnak bodzás jegyekkel kiegészülve. Ízében a Királyleányka virágos és szőlős aromái meghatározóak.

[www.hvp.hu](http://www.hvp.hu)

## Az idei szezonban is indulja a MÁV a Tokajbusz-járatokat

A MÁV-csoport március 30-tól október 25-ig ismét elindítja a népszerűségét, hétvégi Tokajbusz-járait, akik csatlakozást biztosítanak a Miskolc-Budapest és a Nyíregyháza-Debrecen viszonylatokban közlekedő vonatokhoz is.

Tájékoztatásuk szerint a világörökség részét képező Tokaj-hegylajai borvidék látnivalóinak felfedezése vármegye- vagy országbérlettel, illetve Vármegye24 és Magyarország24 napijegyekkel nemcsak olcsóbb, de biztonságosabb is, mint autóval.

Az első 2022-ben indult és azóta minden évben a turisztikai szezonban közlekedő Tokajbusz-járatok útvonalának kialakításakor fő szempont volt, hogy azok érintsék a térségben elhelyezkedő fontos turisztikai látványosságokat, illetve Tokaj és Szerencs vasútállomásokon átszállást biztosítanak a személy- és InterCity vonatokra Miskolc-Budapest, Nyíregyháza, valamint - ismertették.

Az autóbuszok kétóránként közlekednek Tokaj-Tarcal-Bodrogkeresztúr-Mád-Tállya-Rátka-Szerencs, illetve hasonló útvonalon visszafelé a péntek esti irányába, valamint a szombat és vasárnap délelőtti késő estigő terjedés - tudatták.

A MÁV értékelése szerint a járatoknak könnyebben elérhetőek a fontosabb látványosságok és a térség településeiről is könnyebb el lehet jutni Tokajba és Szerencsre.

A Tokajbusz igénybevételéhez az ország- és vármegyebérletet, valamint a 24 órás napijegyeket, a Borsod-Abaúj-Zemplén Vármegye24-et és a Magyarország24-et javasolják, amelyek vasúti járatokra is érvényesek.

A részletes menetrend és a további vasúttársaság, a mavcsoport.hu/tokajbusz linkre elérhető információk elérhetők el. MTI/Pixabay

**WWW.HIDEGKONYHA.FRIEDMANN.HU**

**+36 20 572 0601**

2040 BUDAÖRS IFJÚSÁG UTCA 22 FRIEDMANN@FRIEDMANN.HU

KÖVETKEZŐ MEGJELENÉS VÁRHATÓ IDŐPONTJA, 2025.05. 01.  
LAPZÁRTA: 2025. 03. 15.



# HUNGARYCARD

## MAGYAR TURIZMUS KÁRTYA

