

Vendéglátás – gasztronómia modul

Modulfelelős: Dr. Könyves Erika

A Vendéglátás – gasztronómia modul célja

A modul célja gyakorlat-orientált kompetencia fejlesztés. A Vendéglátás – gasztronómia modulban a kompetencia fejlesztés cselekvéshez kapcsolódik, lehetővé teszi a tevékenységek elvégzését. Minden kompetencia három összetevőből áll: a tudás-ismeretanyag, a jártasságok, készségek és az attitűdök együttes jelenléte teszi lehetővé, a vendéglátás – gasztronómia területén a hatékony feladatvégzést.

A Vendéglátás – gasztronómia modul tartalma

A Vendéglátás – gasztronómia modul 3 tantárgyat tartalmaz, amelynek keretében valósul meg a kompetenciafejlesztés: Vendéglátás, Gasztronómiai 1., Gasztronómia 2. A fenti tantárgyak oktatása mellett üzemlátogatások,

Vendéglátás tantárgy (2+0, Kollokvium, 3 kredit) féléves programjában a vendéglátás főbb összefüggéseit tárgyaljuk előadások keretében. Két alkalommal felkért szakember jó gyakorlatokat mutat be: közvetíti hallgatóinknak a szakma aktuális kihívásait, az operatív szakmai és menedzsment feladatokat, az üzemeltetés szervezési, gazdalkodási, marketing vagy egyéb speciális szakmai feladatait.

Gasztronómia 1. tantárgy (2+0, Kollokvium, 2 kredit) féléves programjában az előadásokon a korszerű technológia és élelmianyagismeret kerül bemutatásra. Két alkalommal a hallgatók üzemlátogatáson vesznek részt, elismert szakmai műhelyeket látogatnak meg, amelynek célja a tematikus vagy csúcsgasztronómia megismerése a melegkonyha, cukrászat, hidegkonyha területén.

Gasztronómia 2. tantárgy (0+5, Gyakorlati jegy, 2 kredit) tankonyhai képzési program, amelynek helyszíne az Egyetem Böszörményi uti Campusán a korszerűen felszerelt tankonyha. A hallgatók kiscsoportban mesterszakács irányításával főzési programban vesznek részt, a hallgatói párok a főzési program alapján sütnek, főznek, konyhatechnológiai folyamatokat sajátítanak el.

A félév végén vizsgafőzés van.

A félév során 2 főzési napon hallgatói kreatív műhelyt alakítunk ki, amely teret enged az alkotóvágnak, a kísérletezésnek, a gasztronómiai kalandozásnak.

A Vendéglátás – gasztronómia modul módszertana

A Vendéglátás – gasztronómia modulban a következő személyiségtulajdonságok fejlesztésére helyezük a hangsúlyt:

- az érdeklődés
- a képesség
- az értékpreferencia
- a munkamód.

Kulcskompetenciák a Vendéglátás – gasztronómia modulban

- önállóság
- önfegyelem
- problémafeltárás, problémamegoldás
- kommunikációs készség
- csapatmunkában való dolgozás, együttműködési készség
- gyakorlatias feladatértelmezés
- rendszerekben való gondolkodás
- döntésképeség
- eredményorientáltság
- szolgáltatói attitűd

Egyéb módszertani aspektusok

Specializáció C tantágy keretében lehetséges.

Minőségmenedzsment: a modulban az értékelési pont a tankönyhai gyakorlat hatékonysága.

A Vendéglátás – Gasztronómia modul a gyakorlat-orientált képzést szolgálja, olyan szakmai tartalommal, amely megfelel a piaci igényeknek, és a hallgatói kompetencia fejlesztésén alapszik.

Motiváció - A gasztronómia iránti érdeklődés mára túlnőtte a szakmai kereteket, és szélesebb társadalmi érdeklődésre is számot tart. Ezt bizonyítja a témában megjelenő könyvek, folyóiratok és TV műsorok napról napra szélesedő palettája, a híres séfek gyakori médiaszereplése, a gasztrobloggerek aktív tevékenysége Magyarországon és külföldön egyaránt. A technológiai és gazdasági fejlődés a fejlett országokban megteremtette a lehetőségét, a civilizációs betegségek megjelenése pedig a szükségét az egészség- és környezettudatos fogyasztói magatartás terjedésének, amely a társadalom egyre szélesebb körét érinti (egyes kutatások szerint a nyugati-európai országokban részesedésük kb. 20%, hazánkban megközelítőleg 14%).

Ez a kedvező fogyasztói magatartás, pozitív attitűd szerencsésen megalapozza hallgatóink érdeklődését is a gasztronómia iránt, így a modulban feladatunk a hallgatói érdeklődés, a motiváció fenntartása,

A Vendéglátás – Gasztronómiai modul piaci igényeknek való megfeleléshez érdemes kitékinteni a gasztronómiai trendekre és várható hatásaira.

A vendéglátás – gasztronómia területen különösen felértékelődik a trendek ismerete, amely a fogyasztói ízlésvilág változását mutatja. Az ezen a szakterületen dolgozóknak ismernie kell a nemzetközi trendeket, ill. a hazai gasztrókultúra alakulását. Ezért a Vendéglátás – gasztronómiai modul kiemelt célja, hogy a hallgatóink kompetencia

fejlesztésébe a folyamatos változásra való felkészülés, a megújulás igénye, a kreativitás bekerüljön.

VENDÉGLÁTÁS TANTÁRGY

Bevezetés

A vendéglátás a gazdaság fontos része. Munkaalkalmat teremt, piacot képez a mezőgazdaság és az ipar számára, hozzájárul az infrastruktúra fejlesztéséhez. Új nyersanyagokkal, elkészítési eljárásokkal, modern konyhatechnikák alkalmazásával fejleszti az étkezési kultúrát, az ételkészítéssel megkönnyíti a háztartási munkát. A fogyasztási körülmények (tálalás, terítés, minőségi eszközök, ét- és itallap, felszolgálati módok) az étkezési kultúrát teszik színvonalasabbá. A vendéglátás fontos szerepet játszik a magyar konyha hagyományainak ápolásában és jelentős a társadalmi közérzetre gyakorolt pozitív hatása. A turizmus létrejöttének és fejlődésének alapfeltétele. A vendéglátás jelentőségét az emberek életében az is bizonyítja, hogy az utóbbi időben a vendégek szívesen fogalmazznak meg véleményt a látogatott üzletekről. Az „étterem.hu” internetes oldalon rövid idő alatt 3368 értékelés született.

A Vendéglátás tantárgy oktatásának célja

A hallgatók ismerjék meg mind az éttermi, mind a szállodai vendéglátás üzemeltetésének leglényegesebb elemeit, kezdve a vendéglátó egység létesítésétől, a főbb munkafolyamatokon át, a készlet-, eszköz-, és eredménygazdálkodáson keresztül egészen az étteremvezető humánpolitikai feladataiig. A tárgy keretében elsajátított elméleti ismeretanyag segítségével vezetői, üzemeltetői szemmel tudják tekinteni egy vendéglátó egység működését.

A Vendéglátás tantárgy tartalma

1. A Vendéglátás fogalma, feladata, kialakulásának története – az ókortól napjainkig
2. Vendéglátó üzlet létesítésével kapcsolatos szabályok, szükséges engedélyek
3. A hazai vendéglátás jellegzetességei, sajátosságai, a nemzetközi konyhák főbb ismérvei
4. Az üzleti választék kialakításának szempontjai, a választékközlés eszközei
5. A vendéglátás helye a TEÁOR szerinti besorolásban
6. Az egyes szakmai tevékenységek tartalma, üzletkörök jellemzése
7. A szervezés folyamata, a vendéglátóüzletekben zajló fő- és mellékfolyamatok
8. A vendéglátó üzletek kategóriába sorolásának szempontjai
9. A vendéglátás gazdasági tevékenysége: árbevétel, árrés-elemzés, árképzési alapfogalmak
10. A vendéglátás gazdasági tevékenysége: az eredmény képződésének folyamata, elemzések
11. Készletgazdálkodás: legfontosabb feladatok és módszerek, készlethatékonyság

12. Eszközgazdálkodás: eszközök nyilvántartása, értékcsökkenése, eszközhatékonyság
13. Vendéglátó vezető humánpolitikai feladatai
14. Rendezvények szervezése és a szezonális üzemeltetés leglényegesebb kérdései
15. A vendéglátás ellenőrzési rendszere: külső és belső ellenőrzések
16. A termelékenység mérési lehetőségei, a TQM szakmai sajátosságai

A Vendéglátás tantárgy kötelező irodalma

Endrődy Gábor - Verebes Pál: a vendéglátóipari tevékenység - üzleti szintű - szervezése és gazdálkodása (Távoktatás jegyzet), Duál Bt. 2005.

A Vendéglátás tantárgy ajánlott irodalma

Rubovszky – Szigeti – Walkó: A Magyar vendéglátás és a turizmus újkori története, Szaktudás Kiadó Ház, Budapest, 2009. 360 p.

Dr. Martos György: A vendéglátó üzleti vállalkozások tárgyi feltételrendszere, (Távoktatás jegyzet), Duál Bt. 2004

Turizmus és vendéglátó ismeretek, Szókratész Külgazdasági Akadémia Bp. 2002.

A Vendéglátás tantárgy oktatásának tárgyi szükségletei:

prezentációs technika (projektor, laptop).

A GASZTRONÓMIA I. TANTÁRGY

A Gasztronómia I. tantárgy oktatásának célja

A hallgatók ismerjék meg az ételkészítési technológia főbb jellemzőit, a hőbehatásokat, a sütési, főzési eljárásokat. A hallgatók rendelkezzenek azokkal az ismeretekkel, amelyekkel a főbb alapanyagokból a leggyakrabban elkészíthető ételek elkészülnek. A Magyar gasztronómia sajátosságait ismerjék meg, és szükséges, hogy a nemzetközi gasztronómiai legjellemzőbb ételeit be tudják azonosítani. A felszolgálás munkafolyamátának ismerete segíti a kulturált étkezés feltételeinek kialakítását: az eszközök helyes használata és az italok felszolgálásának elvei megismerésével.

A Gasztronómia I. tantárgy tartalma

1. Az étteremi eszközök. A terítési eszközei, terítési módok, váltások (kiszváltás, nagyváltás, speciális)
2. A terítés gyakorlata
3. Felszolgálási módok
4. Az eszközök helyes kezelése (tányér összefogás, lerámolás)
5. Szervírozás eszközei és műveletei
6. Az italok csoportosítása, az italok felszolgálása (pohártípusok, bemutatás, frappírozás)
7. Konyhatípusok, a melegkonyha funkció, kialakítása, eszközei. Az előkészítők típusa, az előkészítés, tipikus műveletek

8. Levesek, hideg- és meleg előételek csoportosítása, elkészítési módok, leves készítés
9. Húsételek (szárnyas, hal) elkészítési módok, húsételkészítés
10. Húsételek csoportosítása (sertés) elkészítési módok, húsételkészítés
11. Húsételek csoportosítása (marha) elkészítési módok, húsételkészítés
12. Köreték csoportosítása, elkészítési módok, köretkészítés
13. Melegkonyhai tészták csoportosítása, elkészítési módok, melegkonyha tészta készítése
14. Nemzeti konyhák főbb jellemzői, jellegzetes étel elkészítése
15. Trendek a gasztronómiában

A Gasztronómia 1. tantárgy kötelező irodalma

B. Kiss Andrásné - Dr. Buzás Gizella - Dr. Sahin-Tóth Gyula: Italismeret, Képzőművészeti Kiadó, 2011, 204 p.

Sándor Dénes: Ételismeret. Kereskedelmi, Vendéglátóipari és Idegenforgalmi Főiskola, 1997. Budapest, 180 p.

A Gasztronómia 1. tantárgy ajánlott irodalma

Fehér P. – Fureder B. - Várvi P. 2010: A magyar gasztronómia és vendéglátás helyzete napjainkban. Turizmus Bulletin. 2010/4. Pp.34-43.

Gundel I. – Harmarthy J. 1979: A vendéglátás emlékei. Közgazdasági és Jogi Könyvkiadó. Budapest. 361 p.

A Gasztronómia 1. tantárgy oktatásának tárgyi szükségletei:
prezentációs technika (projektor, laptop).

A GASZTRONÓMIA 2. TANTÁRGY

A Gasztronómia 2. tantárgy oktatásának célja

A gyakorlatokon elsősorban a bemutatással alapozzuk meg a korszerű étel- és italismereteket. A gyakorlatokon kell rögzíteni a különböző összetételre és tulajdonságokra vonatkozó elméleti tananyagot. Az elvárt ismeretek: az alapvető ételkészítési műveletek (sűrités, fűszerezés, hőbehatások, kiegészítő műveletek), a HACCP szabályok, a nyersanyagok tulajdonságai, tárolásuk. A hallgató ismerje a készen tartás, tárolás szabályait, az ételek elkészítésének módját, a befejező műveleteket. A gyakorlaton a hallgatók használják az új technológiákat és anyagokat. A konyhatechnológiai eljárások során az érzékszervi tulajdonságok ismereteis hangsúlyos.

A Gasztronómia 2. tantárgy tartalma

1. A vendéglátó üzlet bemutatása, gépeinek, berendezéseinek, helységeinek megismerése és azok kapcsolódása

2. Tankonyhai gyakorlat: Húsok, halak, zöldségek, gyümölcsök előkészítése. Hőközlési formák: főzés, sütés, párolás, gőzölés. Levesek, köretek, saláták és főzelékek készítése
3. Tankonyhai gyakorlat: Szárnyas húsételek és halételek készítése
4. Tankonyhai gyakorlat: Sertés, borjú és marhahús ételek készítése
5. Tankonyhai gyakorlat: Meleg előételek és desszertek készítése
6. Tankonyhai gyakorlat: Hidegkonyha
7. Üzemi gyakorlat: Az Agrár étterem napi és rendezvényes munkájában aktív részvétel, a szervezés, üzletvezetés és ügyvitel bemutatása
8. Üzemi gyakorlat: Az Agrár étterem napi és rendezvényes munkájában aktív részvétel, a szervezés, üzletvezetés és ügyvitel bemutatása
9. Tankonyhai gyakorlat: Nemzetek konyhái, trendek a gasztronómiában
10. Tankonyhai gyakorlat: Ételek és italok (borok), trendek a gasztronómiában
11. Felszolgálás kabinet gyakorlat: terítési és felszolgálói gyakorlat, Menü összeállítás a gyakorlatban: Bankett, rendezvény, fogadás, koktél party, napi étkezés
12. Felszolgálás kabinet gyakorlat: terítési és felszolgálói gyakorlat. Italok felszolgálása
13. Tankonyhai gyakorlat: Tányér desszertek
14. Tankonyhai gyakorlat: Háromfogásos menüsor elkészítése és felszolgálása.
AA 14 gyakorlati napot vizsga zárja, mely írásbeli részből és gyakorlati feladatok megoldásából áll.

A Gasztronómia 2. tantárgy kötelező irodalma

A gyakorlatra előre kiadott receptek

A Gasztronómia 2. tantárgy ajánlott irodalma

Az ajánlott honlapokon további kapcsolódó szakmai cikkek:

cukrasz.lap.hu

hungarikum.lap.hu

mangalica.lap.hu

paprika.lap.hu

haletel.lap.hu

bogracs.lap.hu

porkolt.lap.hu

ital.lap.hu

borasz.lap.hu

palinka.lap.hu

froccs.lap.hu

A Gasztronómia 2. tantárgy oktatásának tárgyi szükségletei: a korszerű eszközökkel felszerelt tankonyha

Értékelés: háromfokozatú gyakorlati jeggyel zár, amelyet a tankönyhájában kell teljesíteni tömbösített formában.

Szervezési feladatok:

A hallgatók a neptunba meghírdetett főzési napokra jelentkeznek.

A tantárgyi program alapján a hallgatók a termelésben és az értékesítésben vesznek részt.

A felszolgáloi munkához fehér ing/blúz és fekete nadrág/szoknya fekete félcipő/körömcipő szükséges. A fiúk csokornyakkendőt kapnak. A konyhai munkához fehér köpeny a lányoknak, fehér póló, nadrág a fiuknak és csúszásmentes váltócipő szükséges. Ha a hallgatók egy helyen Munkaruházati boltban (Segner tér) vásárolják meg köpenyt, akkor kedvezményt kapnak, amelyet a Debreceni Campus Nonprofit Közhasznú Kft. megszervez.

A hallgatók munkavédelmi oktatásban részesülnek a gyakorlat megkezdése előtt. A munkavédelmi oktatás időpontja: az első oktatási héten van. Munkavédelmi oktatás nélkül nem lehet a gyakorlatot elkezdni. A gyakorlatot érvényes egészségügyi kiskönyv birtokában kezdheti meg a hallgató, amelyet a kezdésre magával kell vinnie, és magánál kell tartania a gyakorlat időtartama alatt. Jelenléti ív vezetése kötelező. A gyakorlat letöltéséről az igazolást Asztalos Árpád vagy megbízottja írja alá. A munkavégzést a konyhafőnök, üzletvezető irányítja.

A vendéglátó menedzser OKJ végzettséggel rendelkező hallgató felmentést kapnak, erről a bizonyítvány másolatát le kell adniuk a tantárgyfelelős részére. Vendéglátó szakközépiskolában végzett hallgatók előzetes egyeztetés alapján kaphatnak felmentést.

A kreatív műhely témakörei - gasztronómiai kalandozások

Trendek a gasztronómiában

A World's 50 Best Restaurants Academy – végzett Electrolux-felmérés szerint az első számú trend továbbra is a helyi alapanyagok felhasználása lesz. A „locavore”-izmusnak nevezett világtrend szerint azt fogyasztjuk, ami a környezetünkben megterem, és helyben is dolgozzák fel. Az autentikus főzési technológiák és a természetes ízek ismét nagyon népszerűek lettek. A legfőbb globális gasztronómiai trend: a helyi. Nevezhetjük lokálisnak, vagy terroirnak, vagyis helyi, minőségi alapanyagokból készüljön az étel. Ezen kívül nagyon fontosnak tartják a friss, eredetvédett, hiteles termékek használatát. Új lehetőségeket teremt az elfeledett, régi idők termékeinek újra felfedezésére a korábbi generációk ételeinek újraértelmezésére. Valószínűleg a helyi jellegzetességek felvonultatása finomodik, specialitások előkerülnek, esetleg régi zöldségek, régi fajok, az állatállomány újrafelfedezése.

A származás és eredetvédelem feltehetően szigorodik, jelentősége tovább erősödik. A hangsúly a fenntarthatóság és tisztességesen tenyésztett állatokon lesz, és a kézműves sör és borkészítés kerül előtérbe. (A changing global gastroscape – looking into what's cooking worldwide, Lars Peder Hedberg)

Az amerikai National Restaurant Association (NRA) és az American Culinary Federation (ACF) 1.283 séfje nyilatkozata alapján a gasztronómiai legfontosabb trendjei (Food&Wine).

Napjaink fogyasztóit minden korábbinál jobban érdekli, hogy mit esznek, az alapanyagok honnan származnak, s hogyan készülnek. Az elmúlt esztendő TOP 20 trendje között eddig is mindig megtalálhattuk az egészséges, jó minőségű alapanyag termelés fenntarthatóságának követelményét, a helyileg termelt termények előnyben részesítését, és a egészségességet. 2014 trendjei (filozófiája) ebben alig mutat változást.

Az amerikai séfek véleményét tükröző TOP 10 trend 2014-ben:

1. Helyi eredetű húsok és tengeri alapanyagok használata
2. Helyben termesztett termékek
3. A környezet fenntarthatósága
4. Egészséges gyermek ételek
5. Glutén-mentes konyha
6. Hiper-lokális eredetű alapanyagok, például az étterem kertjéből
7. Gyermekélelmezés
8. Nem búzából készülő tészták (pl. quinoa, rizs, hajdina)
9. Fenntartható tengeri élelmiszerek
10. Tanyasi termékek

Ide tartozik, hogy 2009 óta, még ha változó súllyal is, de folyamatosan a TOP 20 közé tartoznak: a helyben termesztett termékek, az egészséges gyermek ételek, a glutén-mentes konyha, fenntartható tengeri halászat, az egészség/tápanyagérték, az új metszésű húsok (pl. Denver steak, "tri-tip"), az ősi gabonafélék (pl. kamut, amaranth, tönkölybúza), az etnikailag inspirált reggelik (pl. ázsiai ízesítésű szirupok, kókusztejes palacsinta), a nem-hagyományos halak (pl. branzino, barramundi), a gyümölcs és zöldség fogások a gyermekek étteleiben.

2009 óta a TOP 20-as listából kiestek már a fagyaltok, a falatkák (tapas/meze/dim sum), a lepénykenyerek és a baby-zöldségek is.

Az előző (2013) esztendőhöz képest számos trend előrelépett, felértékelődött. Közülük a legnagyobb ugrást (+16%) a "fületől a farkáig", vagy a "gyökerétől a hajtásvégig" trend érte el. Ez a trend annyit tesz, hogy követői egy-egy alapanyag lehető legnagyobb részét igyekeznek hasznosítani, szakítva azzal az évtizedeken át zajló, fogyasztói társadalmi gyakorlattal, amikor a levágott állatok, megtermelt növények nem csekély része, mint például a belsőségek, hulladéknak számítottak a fejlett és pazarló nyugati világban, s legfeljebb a legkülönbözőbb etnikai csoportok konyhájában kaphatott helyet. Ugyancsak jelentőset lépett előre:

a tartósítási eljárások közül a savanyítás (+11%), a japán tésztaleves, a ramen (+11%), a zöld étkezési növények (+10%), köztük különösen a kelbimbó, a Dél-kelet ázsiai konyha (+10%), a savanyított zöldségek (+9%), az ősi gabonafélék (+7%), az etnikailag jellemző lisztek (+7%), az erjesztés (+7%), az etnikai inspirációjú gyermek ételek (+6%), a gourmet gyermek ételek (+6%), az állatok takarmányozásának fontossága (+6%), az északi konyha (nordic cuisine) (+6%), a nem hagyományos

tojások (+6%), a nem búza alapú tészták (+5%), a kelbimbó (+5%), a reggelire készített mexikói-amerikai streetfood, a burrito (+5%).

Az előző (2013) esztendőhöz képest – szokás szerint – számos trend gyengült. Legnagyobb mértékben (-11%) a görög joghurt veszített a népszerűségéből. Hasonlóképpen, az édesburgonya chips sikerességében sem hisznek már annyira a séfek (-8%), bár az is lehet, hogy a fogyasztók untak rá, s nem a szakácsok. A korábbi évekhez képest veszítettek pozíciójukból: az új, kreatív metszésű húsok (-7%) – ami a steak térvesztését is jelzi, a legeltetett marha (-7%), az organikus kávék (-7%), a zabpelyh (-7%), a házi készítésű jégkrémek (-6%), a folyékony nitrogén fagyasztás (-6%), a molekuláris gasztronómia (-6%), a fagylalt (-6%), a tej és gyümölcs a gyermek ételekben (-5%), a sous vide (-5%), a sózott karamell (-5%), a teljes kiőrlésű kenyerek (-5%), a habok (-5%), a barna és vad rizs (-5%).

Az előző (2013) esztendőhöz képest néhány új trend is felbukkant. Ilyen az 17. helyre került és a mai ázsiai étkezési szokásokat tükröző, kis tálkákra egyszerre az asztalra tált ételrendje, amiről Európa jó ideje elfeledkezett már. Újnak számítanak a szokatlanság iránti vágyat is meglovagoló hibrid desszertek (21.), pl. fahéjas burger, amivel a gyermekeket igyekeznek elkápráztatni. Ide tartoznak a szokatlan, kevésbé használt, fűszernövények (25.), a természetes édesítők (26.) és a kále-saláta (50.) is.

Léteznek örökkévalónak látszó trendek, amiket a szakácsok jelentős százaléka évről-évre megjelöl, mi másért is, mint azért, mert a vendégeik szeretik. Ezek az örök trendek: a rántott csirke (65%), az olasz konyha (65%), a sütés (63%), a BBQ (63%), az Eggs Benedict (61%), a zabpelyh (59%), a francia piritós (59%), a grillezés (59%), a gyümölcs desszertek (58%).

A nemzetközi trendek, ha fáziskéséssel is, de nem hagyják érintetlenül a magyar éttermi kultúrát sem, amire a bisztró műfaj elterjedése lehetne az egyik példa. A fenti TOP 20 trend elemei a hazai gondolkodásban is jelen vannak, még ha ilyen határozott formában csak nehezen tetten érhetők. Bizonyosnak látszik azonban, hogy a Michelin csillagra, Gault&Millau sapkára pályázó éttermek körében ezeknek a trendeknek és a trendek szellemiségének megjelenítése a korszerűség jele, és elvárás lehet. A hazai éttermi világ elkötelezett szereplőinek érdemes hát erre is figyelni. A skandináv konyha világsikerét és elismertségét többek között éppen a természetre és természetességre figyelő szellemiség és gyakorlat hozta meg és nem a technológia előtérbe helyezése. Ebből a szempontból is, továbbra is várat magára a paraszti és nemzetiségi konyhák, a 1920'-as, 1930'-as évek nagyvárosi polgári konyhájának 21. századi feldolgozása, ami egy minőségi alapanyagbázison, a még mindig magára várható, jól megkülönböztethető, autentikus modern magyar konyha alapja is lehetne. 2014 fontos fejleménye, hogy a hagyományos magyar konyha elmúlt évtizedben háttérbe szorult technológiai és ízei elismertségének és népszerűségének növekedése is elkezdődik, amivel 2014-ben és az azt követő években már a magyar konyha egy újabb, a szintézisre épülő fejlődésének tanúi lehetünk.

A magyar vendéglátás, gasztronómia története

„I. István király adományozó levele szerint például az *italmérési jog*, vagyis a kocsmároskodás a földesúri joghoz volt kötve. A földtulajdonhoz volt kötve a *sörfőzési jogis*. A XIV. században azonban ez már a városi polgárokat is megillette. A kialakult szokásjog szerint saját házukban vagy a városi sörfőzőkben saját árpájukból főzhették, illetőleg főzethették a sört. A polgárok házukban vagy a házuk előtt felállított emelvényen – ún. *Szék* - ben - nyáridényben vagy a vásárok alkalmával a sört ki is mérhették. Innen ered a *csapszék* elnevezés.”

„A *szakácmesterség* a legősibb hagyományokra tekint vissza. Legrégibb nyomait nálunk az egyházi vendéglátás írásos emlékei között találhatjuk meg, mivel régen az egyházak feladatához tartozott, hogy az utasoknak szállást és ellátást biztosítsanak. A pannonhalmi monostor életéből ismerjük, hogy pl. István király idejében az ottani konyhákban 36 ház népe szakácskodott, így nevezetesen a közeli Nyalkáról: *Söldő*, *Szabad* és *Szombat* szakácsok. A szakácsokat őseink is megbecsülték, és ez ősi mesterség kiváló képviselőinek nevét számos helyen feljegyezték.”

„Az első magyar *fogadás*, akiről írott feljegyzéseink vannak, az 1279-s évekből *Kopasz Péter* esztergomi lakos. Esztergom a XIII.században tekintélyes város volt, és vásáraitra messzi földről eljöttek a kalmárok. Ezek áruval megrakva érkezett hajói és szekerei nem mentek üresen vissza, hanem azokat újból megrakták jó magyar gabonával, ökrökkel, marhákkal, disznókkal, juhokkal, báránnyal. A magyar kovácsok, vargák, tímárok, kalaposok, karmantyúsok és kézművesek is ebben a városban árusították portékáikat. Kopasz Péter tehát jó helyen építette fel fogadóját, amely hat szobával rendelkezett, s így ez időben Európa-szerte a legnagyobbak közé számított.”

Kopasz Péter fogadójának s a többieknek méreteiről, berendezéseiről részletes adatok nem állnak rendelkezésünkre. Általában a konyhából nyílt az étkező-, és az ivóhelyiség. A tágas udvarban, pedig a szekerek és a lovak számára fészer, istálló állott rendelkezésre.

„Az első magyar kocsmáros, akiről hiteles feljegyzéseink vannak, *Vörös Kelemen* volt Róbert Károly király idejében Kovács községben.”

A szakács, a fogadás és a kocsmáros volt az a három mag, amelyből a magyar vendéglátóipar kifejlődött.

(Kostya György (1955): A magyar utasellátás kialakulása, fejlődése és időszerű kérdései Közlekedési Közlöny 40.szám)

Gasztroturizmus

A gasztroturizmus jelenleg hazánkban a gasztronómiai fesztiválok, borutak és néhány egyéb rendezvény köré csoportosul. (A magyar gasztronómia és vendéglátás helyzete napjainkban, Fehér Patrik – Dr. Füreder Balázs – Várvidi Péter, 2010, Turizmus Bulletin)

A gasztroturizmus számos pozitív hatással bír. Gasztronómiai hatása révén elkerülhető az ízek egyhangúvá válása, így még kis földrajzi területen belül is találkozhatunk jelentős eltérésekkel. Megőrzi az különböző ételkészítési szokásokat,

elősegíti a terület fejlődését. Erősíti az identitástudatot, ezen keresztül a helyi társadalmat, kultúrát. Gazdasági hatásai közé sorolható a munkahelyteremtés, illetve a turizmusból származó bevételek növelése. A társadalmi pozitív hatások része a lakosság turisztikai szerepvállalásnak növelése (Gastronomic Tourism, Europe Travel & Tourism Analyst, Mintel International Group Ltd., London 2004.)

Jelenleg a magyar gasztró kultúra és vendéglátás számos nehézséggel küzd, de ezt nem csak az ország vagy a világ gazdasági válságára lehet visszavezetni.

A vendéglátás sajátosságai

A vendéglátást a szolgáltatások területén számos sajátosság jellemzi. A vendég élményt keres, az elégedettséget befolyásoló tényezők szubjektívek, meglehetősen személyiségfüggőek. Aszolgáltatás igénybevétele „kis értékű üzletnek” számít, jellemző az impulzusvásárlás és a szituációfüggő érintettség. Ennek ellenére hazánkban a vendégek árérzékenysége a vendéglátással szemben jelentősebb, mint a többi európai országban. Valószínűleg ez is oka annak, hogy a magyar emberek „csak az étkezésért” ritkán járnak étterembe. (Katona, 2014).Családi, vagy munkahelyi események, rendezvények kellenek ahhoz, hogy ne otthon, hanem nyilvános helyen étkezzenek.

A saájpropaganda szerepe a kockázat, a személyre szabottság miatt fontosabb, mint a termékhez kapcsolódó szolgáltatások esetében. Webster (1991) is úgy véli, hogy a vendéglátásban a saájreklámnak, illetve a saját korábbi tapasztalatoknak nagyobb a szerepe, mint az egyéb forrásoknak. Az üzlethálózatot sokféle üzlettípus alkotja, a piaci verseny nagy.A szezonális, a divat és a presztízs meghatározó szerepe tovább nehezíti a szakma helyzetét. Az elégedettség mérése is nehezebb, mint egy szállodában, hiszen nem ismerjük a vendég adatait és nincs is idő egy éttermi étkezésnél az elégedettséget vizsgáló kérdőívek kitöltésére.

Hazánk gasztronómiáját a rendszerváltást követő években számos külső és belső hatás érte. Ennek köszönhetően jelentősen átalakult a családok, a vendégek és a vendéglátók elképzelése is a '70-es, '80-as években elfogadott magyar konyháról. A gyorséttermek, a gasztronómiai fesztiválok és a borutak megjelenése, a nagy üzletláncok térhódítása és a különböző főzőműsorok, szaklapok, internetes blogok napról napra formálták, formálják a lakosság és a szakma ízlését. Az éttermi kritikusok feltűnése rákényszerítette a szakácsokat, hogy a régi, bevált módszereken változtassanak, friss nyersanyagokat, zöldfűszereket használjanak, és könnyebb fogásokat készítsenek.

Jelenleg a magyar gasztró kultúra és vendéglátás számos nehézséggel küzd, de ezt nem csak az ország vagy a világ gazdasági válságára lehet visszavezetni.

Vendéglélegettség a vendéglátásban

A vásárlói hűséggel kapcsolatos kutatások elsősorban a vendéglélegettségre irányulnak. Azt szeretnék bebizonyítani, hogy az elégedett vendég újra vásárol, azaz törzsvendéggé válik.Az elégedettség az előzetes tapasztalatokon nyugvó általános teljesítményértékelés, melyet egy bizonyos vásárlási döntés értékítéletként fogalmazhatunk meg. A vendégek elégedettségi szintjük kialakításához a szolgáltatás

jellemzőivel kapcsolatos jelen tapasztalataikat vetik össze korábbi tapasztalataikkal, elvárásaikkal. Semleges érzelmeket vált ki a vendégekben, ha az aktuális teljesítmény átlagos. A szokásosnál jobb teljesítmény azonban elégedettséghez vezet, míg a rosszabb elégedetlenséghez.

Tudományos kutatók és szakmabeliek évtizedeken keresztül azt hirdették, hogy a vendég-megtartása az üzleti siker egyik meghatározó eleme. Idővel a visszatérő vendég kevésbé árérzékeny és többet vásárol. Kiszolgálása kevesebbe kerül a csökkenő marketing költségek révén, ugyanakkor hajlandó többet fizetni, a céget másoknak is ajánlani, az üzlet jó hírét kelteni. A hűséges vendégek közül származó előnyök megragadására sok cég törzsvendég programokat készít, súlyos pénzeket fektetve a programokba. Céljuk, hogy a vendégek igényeinek és kívánságainak teljesítése révén keletkező vendéglégedettség vendég-hűséget eredményezzen. Elérik-e a céljukat ezzel, azaz növelik-e a vásárlói hűséget és a profitot?

Az elégedettséget különböző dimenziókban kell vizsgálni, mert a vendéglátásban is gyakori a váltási folyamat, ugyanakkor a vásárlói hűség is kiemelkedő jelentőségű. A szolgáltatással kapcsolatos elégedettség közös dimenziói a szolgáltatás és az azt tartalmazó a fizikai termék (étel, ital) minősége, az ár és a helyszín. A szolgáltatás minőségének megítélése szubjektív, ezért ezt emberi tényezőnek nevezhetjük. A legfontosabb ide tartozó elemek a kézzelfoghatóság, a megbízhatóság, a fogékonyság, az empátia lehetnek. Az emberi tényező fontosságát a szolgáltatásmarketing irodalma is alátámasztja, számolva a szolgáltatás elvont természetével. A szolgáltatás folyamatát általában személyek közötti kölcsönhatásként definiálja, figyelembe véve a résztvevők közötti személyes kapcsolatokat.

A hűség egy kedvelt termék, vagy szolgáltatás iránti mélyen gyökerező újra-vásárlásra vagy rendszeres látogatásra tett jövőbeni elkötelezettség. A vásárlói hűség a kapcsolat mellett hozzáállásbeli elkötelezettséget is jelent, mint például a szájpropaganda és a rendszeres vásárlás. Az a sztenderd, mely alapján valaki eldönti, hogy elégedett-e a szolgáltatással és ezt követően váltson-e, vagy a kapcsolatban maradjon, a szolgáltatás kiértékelésén alapul. A váltási költségek (idő, pénz, erőfeszítés) jelentős szerepet játszanak a vendég-hűség kialakításában. A magasabbnak érzékelt váltási költségek nagyobb hűséget és ismétlődő vásárlási szándékot eredményeznek. Felmerül azonban a kérdés, hogy jelentős-e az a váltási költség, ami a vendéglátást igénybe vevőt terheli. A válasz egyszerű: a vendéget általában kevés váltási költség terheli, hiszen adminisztrációs, pénzügyi, vagy kapcsolatváltási költséggel nem kell számolnia. Ösztönzi-e akkor ez a vendéglátó üzlethez való hűségre?

A vendéglátó üzlet légkörével, hangulatával kapcsolatos elégedettség pozitívan hat a szájpropaganda útján kialakuló hűségre. Meghatározó szerepet játszik az emberi tényezőre vonatkozó elégedettség is, mely kiemeli az emberi erőforrás vendéglátásban nyújtott szerepét. Számos kutatás igazolta, hogy a szolgáltatások terén meghatározóbb hangsúllyal szerepel az emberi tényező, azaz a vendéglátó üzlet alkalmazottjának szavai

és cselekedetei jelentős szerepet játszanak a vendégghűség kialakulásában. A jól képzett, megfelelő hozzáállású alkalmazottak aktív tevékenységükkel felbecsülhetetlen értéket jelentenek olyan vendégdöntések meghozatalában, melyek a többi versenytárral szemben az illető vendéglátóipari egység melletti döntésre ösztönöznek. A személyzet erősíti a vendégek közreműködését, mely azután erősebb hozzáállásbeli hűséget, gyengébb árérzékenységet és törzsvendéggé válást eredményezhet.

A vendégghűség összetett dimenziói miatt vizsgálni kell az árérzékenységet, a rendszeres vásárlási szándékot, és a pozitív szájpropagandára való hajlandóságot.

Vendéglátó helyek minőség menedzsmentje

Ahhoz, hogy a vendéglátóhelyek folyamatosan magas minőséget tudjanak produkálni, magas minőségű nyersanyagokra is szükség van.

Az élelmiszer-nyersanyagok területén ma Magyarországon nem működik hiteles eredetvédelem, nincs komoly minőséggarancia-rendszer. Nincs erőteljes ösztönzés jó minőségű termékek előállítására, pedig természeti adottságaink kimagaslóak kiváló minőségű élelmiszerek termelésére. Ezért is fontos támogatni a kiváló minőségű hazai nyersanyagok felhasználását, eredetvédelmét, a minőségi egészséges életmód számára fontos élelmiszer-nyersanyagok hazai beszerzési lehetőségeinek bővítését is. (Új Szechenyi Terv (Gyógyító Magyarország – Egészségipari program)

Nemzetközi összevetésben Magyarországnak a gasztronómia területén vannak tartalékai, amelyek fejlesztése nemzetgazdasági szempontból igen hasznos.

Slow food mozgalom

A Slow Food egy nemzetközi, non-profit civil mozgalom, amely az egyes országok és régiók helyi étkezési hagyományainak és szokásainak, valamint gasztro-kulturális sokrétűségnek a megőrzése, védelme érdekében jött létre. Az adott területhez kötődő helyi termények, termékek, élelmiszerek, ételek, étkezési hagyományok támogatására alakult civil szerveződés 1989-ben olasz alapokon, Párizsban jött létre. Elnevezésével a gyorsétkezési „fast food” étkezési stílus ellentettjére, a „lassú”, odafigyelő, komótos étkezésre, a hagyományos és nemes táplálkozásra irányítja a figyelmet.

A mozgalomnak a lényege valójában a teljes étkezési kultúra vertikuma: a termelő közösségek boldogulása, a biológiai sokféleség megőrzése, az eltűnés veszélyének kitétt termények és fajták megmentése, a hagyományos és természetes étkezés kérdése, a mezőgazdasági termelés, a helyi értékek és közösségek támogatása, majd az odafigyelő, igényes íz-érzékelés, étkezési kultúra.

A Slow Food mozgalom tevékenységi köre a mezőgazdasági termeléstől, a regionális termékek védelmétől a gasztronómiai tudományokig, az idegenforgalomig, az élelmiszer- biztonság kérdéséig, valamint a kapcsolódó kulturális és emberi értékek megőrzéséig sok mindenre kiterjed, mindezeket sajátos rendszerbe fogja össze. A Slow Food programjai mindezeket a célokat tükrözik.

A Slow Food központja az észak-olaszországi Piemonte tartományban, Bra-ban található. A mozgalom jelenleg világszerte 132 országban közel 100 000 tagot számlál, ami több mint 800 helyi csoportban, ún. „konvíviumban” szerveződik. A konvíviumok a Slow Food mozgalom „sejtjei”, szakmai-baráti körei, helyi szinten

képviselve annak filozófiáját – jó, tiszta és fair étel – és kifejtve az erre épülő, a helyi érdekeket érvényesíti tevékenységeket.

A helyi gyökerezettség és a decentralizáció adja a mozgalom eredeti jellegét, és a kapcsolatok évek során kiépült hálózata képviseli az egyik legnagyobb értéket (<http://www.slow-food.hu/> és <http://www.slowfood.com/>).

Az artisztika (ételszobrászat) múltja és jelene

A díszítésnek, tálalásnak, minden korban nagy szerepe volt, az artisztikai elemek már korán megjelentek.

A történet Thaiföldön kezdődött 1364-ben. A hazánktól oly távol eső országban, minden évben megrendezték azt az ünnepséget, melyet a telihold megjelenésének tiszteletére adtak. Bevett szokás volt, hogy banánfa levelekből kis csónakokat hajtogattak, melyet megtöltöttek virágokkal, apró pénzrel, illóolajokkal és gyertyákkal. Ezt a kisebb kompozíciót a folyó vizére helyezték, és úszni hagyták. A készítői bíztak abban, hogy a kis hajó meghozza szerencséjüket. Ebben az évben azonban a király felesége a kis hajót különleges kis szobrokkal töltötte meg, melyeket zöldségből és gyümölcsből faragott ki. Volt köztük hattyú, virág és más érdekes figura. A királynak nagyon megtetszett és a zöldség és gyümölcsfaragást Thaiföld örökségének nyilvánította, s kijelentette, hogy ezt a művészetet csak udvarhölgyek sajátíthatják el. Eleinte csak a felső réteg számára adatott meg, hogy ezekben az alkotásokban gyönyörködhesse, de teltek múltak az évek - évszázadok és 1934-ben megváltozott Thaiföldön a politikai arculat. Ezek után az oktatási miniszter minden iskolában kötelezővé tette a thaiföldi örökség - a gyümölcs és zöldségfaragás - oktatását. Ma sincs ez másként, mindenki büszkén tanulja népének örökségét, mely mára az egész világot meghódította.

Természetesen más ország is állítja, hogy tőlük ered az artisztika. Thaiföld „fő ellenfele” Kína, akik úgy tartják, az artisztika gyökerei a kínai Tang- és Sung-dinasztiától ered. A császár pompázatos lakomáit már abban az időben díszítették különböző zöldségből faragott díszekkel.

A lényeg az, hogy ez a gyönyörködtető művészet a keleti kultúrából ered, amiért igen hálásak lehetünk.

Magyarországon 1996-ban találkozhatott először a nagyközönség ezzel a művészettel. Az ebben az évben megrendezésre került HOVENTA-án, ahol Varga Károly mutatta be tudományát, aki a Magyarországi zöldség és gyümölcsfaragás alapítója.

(Varga Károly, 2006:Kreatív szakácsművészet Gourmet Séf- Mester Kft 15 oldal)

A Hungarikum

„Hungarikum”, szó alatt a régi, hagyományos módon készült, az országhoz, annak egy-egy meghatározott régiójához kapcsolódó jó hírnevű terméket értjük.

A magyar jogszabályokban az oltalom alatt álló eredetmegjelölés (OEM) vagy oltalom alatt álló földrajzi jelzés (OFJ) megnevezés használatos (2081/92 EGK rendelete). A Földművelésügyi és Vidékfejlesztési Minisztérium honlapján megtalálható átmeneti nemzeti oltalom alatt álló földrajzi árujelzők, valamint a nemzeti oltalom alatt álló földrajzi árujelzők összefoglaló lapja alapján az ezen besorolás alá tartozó pl. 15 termék

közül 9 készül a Dél-alföldi régióban (a Csabai kolbász, a Gyulai kolbász, a Kalocsai fűszerpaprika-őrlemény, a Makói vöröshagyma, a Szegedi fűszerpaprika-őrlemény, a Szegedi szalámi, a Szőregi rózsató, mely termékek az átmeneti nemzeti oltalom alatt álló földrajzi árujelzők jelzést viselik, míg a Békési szilvapálinka és a Kecskeméti barackpálinka a nemzeti oltalom alatt álló földrajzi árujelzést)

A Hungarikumok bemutatása, jellemzőinek ismertetése a Hagyományok- Ízek- Régiók (HÍR) könyv segítségével készíthető el. E gyűjtemény létrejöttének oka, hogy a fejlett nyugat-európai országokban az 1980-as évek végétől elindult egy folyamat, amelynek során megnőtt a fogyasztói kereslet az egyes régiókra jellemző, több generációs, hagyományos módon előállított élelmiszer-ipari termékek iránt. Elsőként Franciaországban hozták létre a magas hozzáadott értéket képviselő különleges élelmiszerek leltárát. A francia program az Euroterroirs (Európa Vidékei) nevet viselte és kiterjedt az Európai Unió egész területére. Ennek mintájára készült el az Agrármarketing Centrum Hagyományok – Ízek – Régiók programja, amelynek keretén belül összegyűjtésre kerültek Magyarország hagyományos és tájjellegű élelmiszerei. Így jött létre a kereken 300 hagyományos és tájjellegű élelmiszert tartalmazó Hagyományok – Ízek – Régiók gyűjtemény.

Az élelmiszerbiztonság

Mind a fejlett, mind a fejlődő országokban is növekvő problémát jelentenek az élelmiszer-biztonsági hiányosságok. Minden technikai haladás ellenére a fejlett országokban is, az élelmiszerek által közvetített fertőzések, járványok, mérgezések veszélyeztetik a fogyasztók egészségét. A fejlett nyugati országokban élelmiszerártalmak következtében a lakosság mintegy 10-30%-a betegszik meg évente. Napjainkra az élelmiszer-előállítás technológiai fejlődése lehetővé tette a fogyasztók életmódjából fakadó módosult igények kielégítését, illetve ugyanabból a termékből egyszerre nagy mennyiségű termék előállítását. A hagyományosan kidolgozott, bevált módszerek megváltoztatása azonban új élelmiszerbiztonsági kockázatot indukálhat. A közlekedés fejlődésével az élelmiszerek rövid idő alatt nagy távolságra juthatnak el, mely magában hordozza a határokon is áttérjedő élelmiszer-járványok elvi lehetőségét. Az élelmiszerekkel elkövetett csalások, hamisítások sorozata, az élelmiszerbűnözés megjelenése sajnos sokszor nemzetközi együttműködésben valósul meg.

„Jelenleg az élelmiszer-előállítás és a nemzetközi élelmiszer-kereskedelem már olyan, az egész világot átfogó hálózatot alkot, melyben az egyéni és vállalkozói felelősség vagy felelőtlenség hatása, feltárása, valamint az ellenőrzés és ellenőrizhetőség kérdései új típusú megközelítést igényelnek. A hagyományos szabályozás, a tradicionális élelmiszerellenőrzés már nem biztosítja a fogyasztók megfelelő védelmét. Az egész világon megfigyelhető a nemzetközi szervezetek és nemzeti kormányok törekvése az élelmiszerbiztonsági szabályozás és intézményrendszer megváltozott körülményeinek megfelelő átalakítására.”

A fogyókúra története

A fogyókúra valódi vagy vélt testsúlytöbblet csökkentésére irányuló tudatos törekvés, a kezelt személy igényével és együtműködésével, meghatározott ideig, amely vagy az elért célsúllyal ér véget vagy eredménytelenül – esetleg egy kisebb eredménnyel marad abba -, személyes vagy külső okok következtében.

Korábban a kövér emberek főként a jómódúak közé tartoztak, akiknek még túlzott elhízás esetén sem kellett lemondaniuk társaságról, utazásról, hiszen ekkor még nem kísérte szégyenérzet az elhízást, s meg tudták vásárolni a szolgáltatásokat. Ekkoriban az étkezéstről való önkéntes lemondás leggyakrabban vallásos megszállottság következménye volt, remeték, szerzetesek, magukat elhivatottnak érzők gyakorolták, mint Szent Margit, aki aszketikus megszállottsággal a minimum alá szorította le táplálékbevitelét. Egyfajta lázadás rejlett Ferenc József felesége, Erzsébet királyné állandó fogyókúrája mögött, hiszen ő e tekintetben voltaképp a XX. század étkezési betegsége, az anorexia előfutára volt. Napjaink fogyókúrázó tömegei azonban nem vallásos megszállottság okán, nem is lázadásból, hanem sokkal inkább konformizmusból akarnak lefogyni, az általános elvárásoknak szeretnének megfelelni. A 1920-as évek táján a fogyókúrázó sajátos módszerekkel kísérleteztek: bélféregpetét tartalmazó pasztillával fertőzték meg magukat, amely a bélrendszerükben megtapadva féreggé fejlődött, növekedni és szaporodni kezdett és gyakorlatilag elette a gazdája elől az ételt. A féregtől később megszabadulni nemigen tudtak és az mindenféle egyéb betegséget is okozott. A XX. század második felének sikere a vegetarizmus volt, melynek során az emberek nyers zöldségeken és főzelékeken éltek. Ezen táplálkozási mód melléktermékeként valósult meg a fogyás. Később a nők a derék lefűzésével egyrészt darázsderekat értek el, másrészt ez bizonyos fogyókúrának is felfogható volt. Ezután a mesterséges szerek, pl. hashajtó, később anyagcsere-gyorsítók jöttek divatba. (Haraszi László, 1999)

Napjaink kedvelt fogyókúra módszerei

A csökkentett kalóriatartalmú diéta

Ezzel a módszerrel elkerülhető a kampányfogyókúrák jójó effektust okozó hatása, ami abból a szempontból is optimális, hogy tartós eredmény csakis kizárólag a hosszú távú testsúlycsökkentő programtól várható.

A napi energia bevitelt mintegy 500-600 kalóriával kevesebbre kell beállítani, mint az illető napi energiaszükséglete. Az így beállított csökkentett energiatartalmú étrenddel – amely általában nőknél napi 1200, férfiaknál napi 1500 kalória energia felvételt jelent-heti ½ kg, így félév alatt 12 kg-os fogyás érhető el. A megadott napi energiamennyiségben belül csökkenteni kell a zsírok arányát, mert a zsír zsírszöveté váló átalakulásánál csak 3 % energiavesztés következik be. (Audikovszky Mária, 2006). Ezen diéta-fajtánál ismert egy igen szigorú változat, amelynél csupán 800 kcal vihető be a szervezetbe. Ezt csak kórosan elhízott egyéneknél alkalmazzák, orvosi felügyelet mellett, rendszerint kórházi benttartózkodással, mivel a páciens igen legyengül a kúra során.

Az Atkins diéta

Az Atkins-diéta tulajdonképpen Hollywoodból terjedt el, kezdetben a sztárok diétája volt. Ez a módszer Robert C. Atkins nevével fémjelzett szénhidrátszegény diétát jelent, aminek ma már világszerte sokmillió követője van. Atkins teóriája abban nyilvánul meg, hogy minden elhízásért a szénhidrátok felelősek, ezért elsősorban ezek mennyiségét kell csökkenteni. Saját számításai alapján kétféle szénhidrát létezik, a hasznosuló és a nem-hasznosuló szénhidrátok.

A diéta első szakaszában kb. 20 g szénhidrát bevitele engedélyezett naponta, a hagyományos kb. 250-300 g-al szemben, kb. 14 napig. Atkins szerint nem kell a kalóriákat számolni, engedélyezettek a zsíros ételek, illetve húsok korlátlan mennyiségű fogyasztása. A kezdeti szakaszban bármilyen szárnyas, hal, vörös hús, valamint szinte az összes zöldség (kivéve cukkini, kelbimbó, spárga, paradicsom, tök) megengedett, egyetlen megkötés van: tilos salátaöntetként ecetet használni.

Befolyásolhatja ezt az életkor, munkavégzés, de Atkins szerint a kialakított étrendtől soha, még egy családi ünnepi lakoma kedvéért sem szabad eltérni. Az Atkins táplálkozási szemlélet négy alapelvre épül, ezen alapelvek elérése a célkitűzés: lefogyás, súlytartás, egészségessé válás, betegségmegelőzés alapjainak lerakása.

A diéta előnye a gyors és látványos fogyás, amely az első két hét szigora miatt következik be, viszont a következő szakaszban már csökken a fogyás mértéke.

A diétának azonban nagyon sok mellékhatása lehet, melyek rövid, vagy hosszú távon jelentkezhetnek attól függően, hogy meddig alkalmazzuk.

Norbi update

Magyarországon talán legnépszerűbb a fogyókúrák között a Norbi update életmódszere, amely talán azért ilyen népszerű, mert mindenki használhatja: szegények és gazdagok, várandós és szoptató anyukák, sportolók és ülőmunkát végzők, gyermekek és felnőttek, fiatalok és öregek, nők és férfiak, kövérek és normál testalkatúak. A diéta követőinek száma azért nő állandóan, mert minden éhezés és önsanyargatás nélkül, csak egy kis odafigyeléssel le lehet fogyni. A mottója, hogy mindent ehetünk, csak nem mindegy, hogy mikor. Jómagam is ezzel a módszerrel adtam le 15 kg-ot. A fogyókúra lényege, hogy az „ország Norbija” az élelmiszereket, ételeket, italokat 1-es és 2-es, illetve 3-as kóddal látta illetve folyamatosan látja el.

Az 1-es kód olyan ételeket, és italokat takar, amely korlátozás nélkül fogyaszthatók a nap bármely szakában. A 2-es kóddal azok az élelmiszerek vannak jelölve, amelyeket 15 óráig lehet fogyasztani. Természetesen, akik fogyni szeretnének, csak fele annyit egyenek ezekből, mint egyébként tennék normális esetben. A 3-as kóddal ellátott ételek csak déli 12 óráig engedélyezettek. Ajánlott ezeket a minimálisra csökkenteni, de nem kell teljesen lemondani róluk. Norbi a fogyókúráját természetesen mozgással egybekötve képzei el, és lemondást javasol az alkoholoról, drogokról, dohányzásról, nyugtatókról. Fontosnak tartja a lelki betegségek felszámolását is. Nem szabad megosztani a depressziót, fásultságot, rosszindulatot másokkal, segítséget, mosolyt kell vinni az emberek közé. (Schobert Norbert, 2005: *A Norbi update életmódszere lényege. Norbi update-zsebkönyv*, Budakalász, Norbi hu Kft.)

További diéta típusok: Vércsoport diéta, Zóna diéta . Mediterrán diéta Választó diéta.

Az étlap története

Az étlap alig kétszáz éves múltra tekinthet vissza. Az első étlapok egyszerű papírlapokra készültek, amelyekre csupán az ételek nevét és árát jegyezték fel. Kezdetben csak napi jelentőségük volt; a vendéglős sem tulajdonított nagy jelentőséget neki. Ez az oka annak, hogy a régmúltról nincs fennmaradt étlapunk.

Az első étlapok bevezetését a XVIII.század utolsó évezredeire teszik. Megjelenése szorosan összefügg az első éttermek keletkezésével.

A legrégebbi eredeti példányban ránk maradt étlap 1791-ből származik, a párizsi „Grande Taverne de la République”-ből.

Bécsben, 1884-ben volt az első étlap 100 éves jubileuma. Josef Merinának, a bécsi „Piros Alma” vendéglősének 1784-ben támadt az az ötlete, hogy vendégeinek egy „Kuchelzette”-t (Küchen – Zettel) nyújtson át az aznapi ételekről és azok áráiról.

1770 körül Párizsban az idegenek nemigen részesülhettek a jó konyha élvezetében, ezért kénytelenek voltak kocsmákba járni, ahol éppen csak a legszükségesebbel szolgáltak. Az első vendéglős, Boulanger volt az, aki megteremtette a választékközlők fontosságát.

Boulanger előzőleg erőlevesek, bouillon-ok eladásával foglalkozott, míg meg nem nyitotta a Rue Bailleul-ban kezdetleges éttermét. A leveseit „restaurants”-oknak, „felüdítőknak, erősítőknak” nevezte és ezt írta ki a cégtablájára: „Boulanger débit des restaurants divins”, azaz Boulanger menyei erősítőket szolgál fel. Ezt még latinul is feltüntette. Innen ered az éttermek „Restaurant” elnevezése. Franciaországon át egész Európában elterjedt, hasznossá vált és meghonosodott ez az elnevezés.

A vendéglőben mindenki abban az órában ebédelhetett, amelyik neki a legjobban megfelelt. Az ember biztos lehetett abban, hogy nem költ többet az étkezésre szánt összegnél, mert minden felszolgált ételnek már előre tudja az árát. Ez már feltételezte valamilyen árlap létezését.

A vendég anyagi lehetőségein belül tetszés szerint összeállíthat magának választékos vagy olcsóbb ételeket. Nincsenek korlátok, csak az étvágya és gyomrának befogadóképessége.

1782-83 körül nyitotta meg vendéglőjét Párizsban Beauvilliers. Fényes étterme, jól öltözött pincérserege, jól ellátott pincéje és nagyszerű konyhája volt. (Snitta Sámuel: *Étlapszerkesztés*, 1966., Közgazdasági és Jogi Kiadó, Budapest)

Étlap szerkesztés

Az éttermek étlapjai általában a magyar konyha jellegét tükrözik. Nagyobb súlyt fektetnek a tartalmasabb, háziasabb ételekre. De manapság egyre inkább megfigyelhető, hogy törekednek a külföldi vendégek igényeit is kiszolgálni. Igyekeznünk kell, hogy olyan ételválasztékot nyújtsunk a vendégek számára, ami – a magyar konyha specialitásai mellett – a világ minden tájáról érkező vendég tetszését elnyeri. Azon kívül, hogy megismertessük hazánk ételeit, feladatunk olyan ételkínálatot összeállítani, ami a külföldi éttermekben is megállná a helyét.

Általában az éttermekben inkább az ételválaszték minőségére és nem a mennyiségre fektetik a hangsúlyt. Fontos szempont a vendégkör ízlése, hiszen a gondosan

összeválogatott ételsor sokkal csábítóbb lehet a vendégek számára és könnyebbséget jelent a szakácsoknak is.

Manapság egyre fontosabb szerepet kap, hogy az ételek mellett megjelenjenek a kalória és tápanyagértékek is. Ezzel is pozitívan tudják befolyásolni a választást.

Minden étlap szerkesztésénél figyelembe kell venni:

- Üzlet jellegét és osztályba sorolását
- Üzlet nagyságát, forgalom összetételét
- Évszakokat és idényszerűséget
- Nyersanyagok beszerzésének lehetőségeit
- A konyhai dolgozók felkészültségét és munkavégzéshez szükséges feltételeket

Elsőrendű követelmény a változatosság, az ételek unalmas, egyhangú ismételtetésének elkerülése. Ha jól összeválogatott és változatos étlapot kínálunk, így előbb elnyerjük vendégeink tetszését és elégedettségét.

Fontos az arányok betartása. Pl. az olcsóbb és drágább ételek arányosan szerepeljenek az étlapon, akár ételcsoportonként is.

A nemzeti és nemzetközi fogyasztási szokásokat figyelembe véve az étlap a különböző ételeket megfelelő csoportosításban és sorrendben, áraik megjelölésével tüntetik fel. Az ételek mellett egyre nagyobb az igény az ételhez illő ital – főleg bor – ajánlására. Ezért az étlapok mellett, mindig találunk ital-, sőt külön borlapot is. Magasabb kategóriájú vendéglátó egységekben a somelier szerepe sem elhanyagolható.

Az étlapok tartalmuk szerint lehetnek:

- Állandó étlapok: olyan ételek szerepelnek rajta, amelyekhez a nyersanyag folyamatosan biztosítható; több nyelvű is lehet.
- Napi étlapok: naponta készülnek, figyelembe veszik a változó körülményeket; pl.. beszerzés, idény.
- Napi ajánlat: az állandó étlap napi melléklete. Adott napon kapható, valamilyen különlegesség.
- Ünnepi étlapok: adott eseményhez kötődnek, általában díszes kivitelezésűek.
- Diétás étlapok: a kímélő ételeket tartalmazzák.
- Alkalmi étlapok: speciális, rendszerint kevés ételből álló választékközlő, amivel rövid idő alatt kell nagyobb tömeget kiszolgálni (pl.: félpanziós étlapok).
- Speciális étlapok: pl.: gyermekétlap, ahol az életkor sajátosságaihoz igazodó ételek találhatóak kisebb adagokkal és a hozzájuk kapcsolódó árakkal.

A kávéházak története, jelentősége

Hazánkban a XVII.század körül alakultak ki az első „kávéházak”, és idővel, akkora kultúrát teremtettek ezek a vendéglátó üzletek, hogy az útikönyvekben, illetve a különböző turisták számára összeállított ismertetőkből, Budapestet a „Kávéházak Városa”-nak nevezték.

Az első vámnaplóval igazolt kávészállítmányt egy Bechram nevű kereskedő hozta Budára 1579-ben. Vándorárosok mérték a népiesen „fekete-víznek”, Thököly korától

„fekete-levesnek” nevezett italt. Pesten és Budán 1579-től török kávéfőzők, -kahvedzsik- mérték az italt, melynek a fortélyait a magyarok is ellesték. A XVII. Század második felétől Magyarországon a napi háromszori étkezés honosodott meg. A reggeli meleg ital a kávé, a tea és a kakaó lett. Az első magyar pesti kávéfőző a rác Cavesieder Blasius (kávéfőző Balázs) volt. Eredetileg vándorkávés lehetett, aki nyakába akasztott tálcájáról kínálta a portékáját, míg annyira meg nem gazdagodott, hogy állandó üzletet nyitott 1714-ben. A kávéházak többnyire Pest szerbek lakta déli részén, a kapuk közelében és a Duna-part mentén sorakoztak. A XVIII-XIX. század folyamán ezek a helyek kávéházakká terebélyesedtek. Számuk gyorsan szaporodott, mivel gyülekezőhelyül szolgáltak a legkülönbözőbb foglalkozást űzőknek és rétegeknek.

Az 1780-as években megjelennek az első diákkávéházak és a kapualji zugkávémérők, akik a kávéházi háziszolgáltól olcsón vásárolt, már egyszer kifőtt „seprőből” (zacból) készült „fickót” mértek. 1809-ben Budán 14, 1831-ben Pesten 28 kávéház volt már.

Az egyszerű kávéházak mellett, ebben az időszakban alakult ki a zenés kávéház, illetve a caférestaurant műfaj is. A Pesti kávéházakban az opera- és operett részletek, magyar nóták és keringő mellett, már cigányzenekarok is megjelentek, és ezek az egységek a zenész családját is eltartották, még hozzá polgári színvonalon.

Voltak törzsasztalok, amelyeknek a törzsvendégei szakmák szerint különültek el. Az íróknak, a művészeknek, a városi bohémoknak, a taxisoknak, a fiákereseknek, sőt még a boncmestereknek is külön asztal dukált.

Bárok fajtái, berendezése, felszereltsége

A bár szó angol eredetű és egyik jelentésében: bekerített teret jelent („az angol bírósági üléstermeknek az az elkerített része, amelyen belül a bíróság tisztviselői ülnek”). Egyes állítások szerint innen kapta mostani elnevezését a bár. Valójában van valószínűsége ennek, hiszen a bár egy elkerített rész, ahol ugyan nem bírók, de italok vannak.

A bárokat három fő osztályba sorolhatjuk, így elkülönítünk snackbárokat, drinkbárokat és night- (éjszakai) bárokat.

„A snackbárok a nap minden szakaszában nyitva tartó, főleg ételt kínáló helyiségek”. Ezek a század első negyedében alakultak ki Amerikában, mára szinte az egész világon elterjedtek és igen közkedveltek. Mivel a fő profilja az ételkínálat, berendezése is ehhez igazodott. A pultot grillsütőkkel és ételmelegítővel alakították ki. „Az ételeket a vendég előtt, illetve az eladótérben készítik”, ezért a szellőztetésre igen nagy hangsúlyt kell fektetni e helyiség kialakításánál. A pult belső részénél szokták a hűtőtérrel kialakítani. Az italkínálat korlátozott, főleg alkoholmentes italok szerepelnek az itallapon (alkoholmentes kevert italok is). Az utóbbi években Franciaországból terjedt el, hogy csapolt sört, kimért borokat és aperitif jellegű italokat is árusítanak az ilyen típusú vendéglátó egységekben. Vannak olyan snackbárok, melyeknek ételkínálata cukrászsüteményekkel is kibővült. Természetesen a kávé és a tea nem maradhat ki a kínálati listából itt sem. A snackbárok mintájára ma már egyre gyakrabban nyitnak hasonló típusú üzletek. Így találkozhatunk tejivókkal

(kevert italok közül a legjellemzőbbek a különböző ízű turmixok), kávézók (jellemzőek itt nevéből adódóan a kávékülönlegességek), stb.

A night-bárok, mint ahogy a neve is mutatja csak éjszaka tartanak nyitva, viszont élesen el kell határolni ezeket az éjjel is nyitva tartó eszpresszóktól. Ezek a bárok 80-240 férőhellyel rendelkeznek általában, tánczenét és műsort is szolgáltatnak az ide betérők számára. „Minden esetben eleganciát és az idegenforgalomnak megfelelő szintet kell produkálnia” a helynek. Áruválasztéka széles, italkészlete teljes skálájú, megtalálhatók itt pezsgők, borok, sörök, kávék, égetett szeszek, likőrök és koktélok is. Ezekon kívül ételválasztékkal is kell rendelkeznie ezeknek az üzleteknek. Nyugat-Európában egyes nagyobb night-bárok melegkonyhával is bírnak. „Hazánkban a vacsorázó melegkonyhás vendéglátóhelyek mindig külön üzemelnek, így nálunk az éjszakai bárok csak hidegkonyhai készítményekkel szolgálnak”.

A drinkbárok közé sorolhatóak a zárt klubok, a szállodák olyan üzemegységei, melyek nem szigorúan a vendéglátó kötelékbe tartoznak (uszoda, bowling, billiárd), de saját drinkbárral rendelkeznek. Ezeknek a bároknak a fajtája ma már bővült az igen népszerű és látogatott sörbárokkal, melyek berendezése megegyezik a drinkbárokéval, de fő profilja a sör. „A drinkbár minden esetben nagy italkészlettel rendelkező, barátságos, intim kis” vendéglátó ipari egység. Hosszú pult jellemzi, melyet mozgatható vagy stabil bárszékek vesznek körül. A világítás mérsékelten tompított és halk háttérzene szól, mely emeli a barátságos hangulatot. A pulttal szemben a helyiség méretétől függően néhány asztalt székekkel vagy fotelokkal szoktak elhelyezni. A vendégek nagy része szereti látni, hogy a mixer mit és hogyan készít nekik, ezért természetes, hogy a vendégek jelentős része a pultnál foglal helyet. A pult mögötti falon italállvány, illetve polc található, melyeken az italok kerülnek elhelyezésre, hogy jól láthatóak legyenek a vendégek számára. Az italok fajta szerinti csoportosításban vannak elrendezve. A kávégép általában a pult mögötti falnál van elhelyezve, hogy a pult a panorámájából ne veszítsen semmit. A pultban van a mosogató is elhelyezve, ezért mindent meg kell tenni annak érdekében, hogy a vendég ne lásson ebből semmit, vagy legalábbis minél kevesebbet. Nyitva tartása bármilyen lehet, a környezettől függően a nap bármely órájában látogatott hely a drinkbár. (Willmann András, 1988: Koktélok könyve, Dóvin Művészeti Kft, Budapest, p.119)