

„... és minden a helyére kerül!”



# LABALAS

*magazin*

SÜLT GOMBALEVES

MENTES MÁKOS KALÁCSKA

ÉLELMISZERBIZTONSÁGI ELJÁRÁSOK

MEZTELEN A KIRÁLY!

A LEPÉNY WORKSHOP

**K**olesza Tamás  
„...a sous chef...”

ISSN 2206-298X



9 772206 298000

12.



# FOGJAKI AZ ARANYHALATI!

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



 OLDALÁS

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



# A tartalomról:

5.  
oldal

## Chef a családban

Sült gombaleves

6.  
oldal



GASZTRONAUTA

*A Sous-Vide alaptéchnológiái 6. -  
Élelmiszerbiztonsági eljárások*

18.  
oldal

## OBJEKTIV

Interjú Koleszka Tamással, aki a The  
Ritz-Carlton szálloda sous chefje

43.  
oldal



*Több szigorítani? Meddig még? - er-  
ről a témáról kérdeztük szakértőin-  
ket*

41.  
oldal

## TEPSZI.HU

Mentes mákos kalácska

51.  
oldal

## Minek az új?

*A fák kiteleltetése*

50.  
oldal

## Vélemény

Mesztelen a király?

+1  
oldal



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

## Köszöntő:

Az év ezen időszaka a legcsendesebb, azonban a vendéglátó-  
soknak a legnehezebb, ugyanis ilyenkor dupla, de akár tripla  
forgalmat is bonyolíthatnak az  
egységek. Előbb jönnek az év  
végi céges rendezvények, majd  
a halászlé főzés, aztán hirtelen  
mindenütt csend lesz. Síri  
csend, még ha csak egy napra  
is... Ilyenkor huszonegyedikén  
az éttermek többsége az évi  
egy szünnepjét tölti. Az ilyen  
esték általában a családé, de  
mellé ajánljuk az Oldalás ma-  
gazin is figyelmetekbe! Köves-  
setek minket!

Asztalos István  
Főszerkesztő



Impresszum:

**HU ISSN 2062-9826**

Az Oldalás 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: Oldalás 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! © Oldalás magazin 2016

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

# HUNGARYCARD

MAGYAR TURIZMUS KÁRTYA

EGYSZERŰEN SOKSZÍNŰ...



B

BASIC

S

STANDARD

P

PLUS

## IDEÁLIS AJÁNDÉK AZ EGÉSZ CSALÁDNAK: HUNGARY CARD 2017!

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

Információ:

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



Hogy kéznél legyenek a kedvezmények:  
MÁR OKOSTELEFONON IS!

# Játék

# NYERD MEG



Mozijegy vásárlás 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!





STILLER TAMÁS  
rovata

# Chef a családban

## SÜLT GOMBALEVES

1., Szeleteljük fel a gombát, egy-két marékkal tegyük félre a tálaláshoz, a többit vajon pároljuk meg. Fűszerezük friss kakukkfűvel.

2., Öntsük fel zöldséglevessel és 2 dl tejszínnel. A kockából készült zöldségleves jobb, mint a natúr csapvíz.

3., Készítsünk lisztes habarást a 2 dl tejfölből és a 2 evőkanál lisztből. Hígítsuk fel némi levessel a keveréket, majd szűrőn át öntsük a leveshez. Forraljunk rajta egyet, és kész is. Ízlés szerint sózzuk.

4., Serpenyőben hevítsünk egy kávéskanálnyi olajat. Pirítsuk meg a félretett gombát kevés só és kakukkfű társaságában.

Tálaláskor a kész gombaleves közepére tegyük 2 evőkanál tejfölt, majd szórjuk meg a pirított kakukkfűves gomba szeletekkel. A jó gombalevesben a gomba ropogós és nincs túlfőzve. A karakteres ízt a pirított gomba csak fokozza.

A sűrítés másik módszere, ha párolás közben megszórjuk liszttel a gombát, felöntjük tejszínnel, majd addig hígítjuk zöldséglevessel, amilyen sűrűsége vágyunk.

Jó étvágyat kívánunk hozzá!

### Hozzávalók:

4 személyre

0,5 kg barna csiperke

(Korona Gomba)

5 dkg vaj

1 csokor kakukkfű

2 dl tejszín

4 dl tejföl

2 evőkanál liszt

Só

2 liter zöldségleves

A RECEPT STILLER TAMÁS TOLLÁBÓL SZÁRMAZIK ÉS ELÉRHETŐ A [WWW.SCHEF.HU](http://WWW.SCHEF.HU) HONLAPON IS.



# Gasztronauta:

## A Sous-Vide alaptermészetek 6. - Élelmiszerbiztonsági eljárások

Élelmiszerbiztonsági szempontból bizony nélkülözhetetlen a Sous Vide szigorú szabályainak betartása. A maghőmérsékletek, az elkészítési idők, az elkészítés utáni sokkoló hűtés során szintén a megfelelő külső és belső maghőmérsékletek tudatos és szakszerű alkalmazása mind-mind olyan tényezők, amelyek alapos hozzáértést kívánnak, hiszen avatatlan kezekbe kerülve veszélyhelyzeteket teremhetnek. Csakúgy, mint a HACCP veszélyelemzésrel foglalkozó fejezetei a sous-vide is csak akkor lehet igazán eredményes, ha pontosan betartjuk a technológiai irányelveket. (Polyákné és Dalmadi, 2007)

### *A Vákuumfőzés élelmiszerbiztonsági előírásai:*

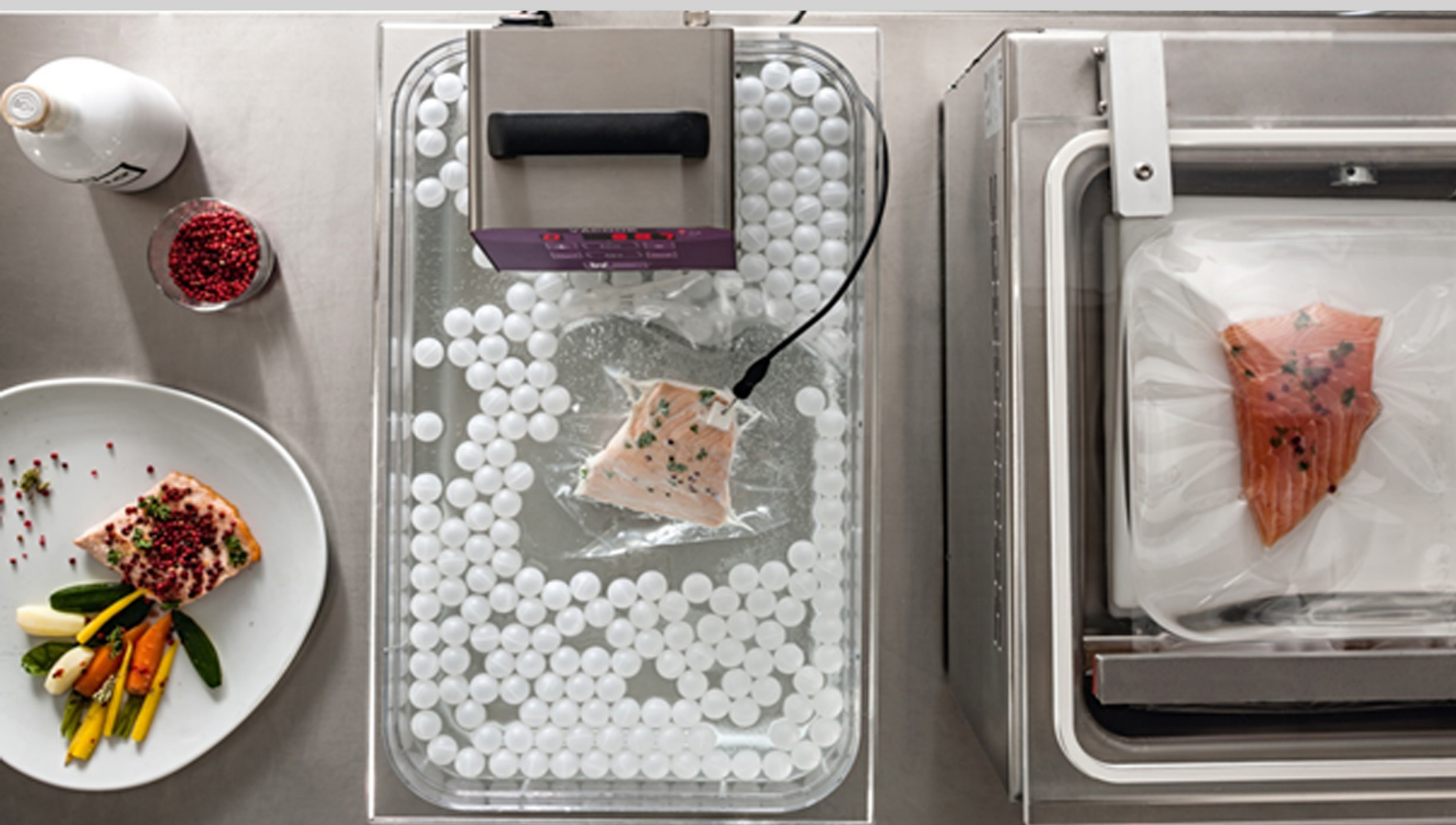
A vákuumfőzés speciális vákuumfőző felszerelést igényel, különleges zacskókat, hőmérőket, és maga a folyamat is nagyon időigényes. Az ételkészítéssel kapcsolatos technológiai előírások a legszigorúbbak. A nem megfelelő hőmérsékleten történő főzés a Clostridium botulinum baktérium kifejlődéséhez vezethet, mely erősen mérgező botulizmust, ételmérgezést eredményezhet. A hőkezelő és mérőkészülékek helyes használatának elsajátítása nem könnyű, de alapvető fontosságú feladat. Meg kell tanulni, hogyan kell a zacskóban lévő étel közepének a hőmérsékle-





## ***EZ MOST NEKED SZÓL:***

- ha nem adod alább a legjobbnál!***
- az ételeidnél a tökéletesre törekszel!***
- vágysz már egy profi európai sousvide cuccra!***
- egy csomagban szereted a legjobbakat!***
- ha imádod a kedvező árakat!***



### ***PROFI ÉTTERMI CSOMAG A LEGJOBBAKNAK***

- » Maghőmérős Sous-Vide Roner 10 programmal, tűszonda opcionális***
- » 60 Literes hőszigetelt rozsdamentes kád, fedővel, fejkivágással***
- » 32 cm-es TOP kategórás vákuumgép, 20 program, soft vákuum, 10 év BUSH gari***
- » Ünnepi ételek vákuum alatt c. digitális sous-vide receptkönyv***
- » 30.000-Ft-os vákuumtasak utalvány***

***888.000-Ft+ÁFA ; 42 CM-ES TOP VÁKUUMGÉPPEL 999.000-Ft+ÁFA***



tét megmérni. A másik legfőbb követelmény pedig az étel azonnali 3 Celsius fokra történő lehűtése, majd hűtött állapotban a megfelelő és állandó hőmérsékleten történő tárolása.

A szöveti szerkezet változásában erős eltérés mutatkozik a hőmérsékleti értékek megváltoztatásának hatására. A miofibrilláris fehérjék denaturációja myosin 40-60 0C, actin 66-73 0C alatt megy végbe. Szilárd összetartás csökken a kötőszöveti fehérjék (collagén) denaturációjával, 56-620C hőmérsékleti értéken belül. A teljes szerkezeti változás 60-670C körül megy végbe. (Martens és Staburcvik, 1982)

### ***Sous-vide technológia gyakorlati megvalósításának szabályai***

Minden esetben egy olyan komoly ellenőrzés mellett végigvitt technológiát kell értelmezni, amelyben a legmesszebbmenőkig betartják az élelmiszerbiztonsági szabályokat.

A termék előállítása során a mikrobiológiai veszélyek elkerülése a legfontosabb feladatok közé tartozik. A technológia alatt különböző gátló tényezők beiktatásával ezt meg tudjuk valósítani. Az alapanyagok átvétele, tárolása 2 0C alatt történjen, e hőmérsékletet a feldolgozás és előkészítő tevékenység alatt is tartani kell, például szeletelés, darabolás.

Némely szakirodalom szerint a feldolgozás előtt fél egy órával ki kell venni a húst a hűtőszekrényből, hogy átvegye a kinti hőmérsékletet, mert így a hőkezelési idő nem hosszabbodik meg, de ez nem illeszthető bele a jó gyártási és higiéniai gyakorlatba. Vákuum csomagolás alkalmazásával mely a levegőt és nedvességet nem ereszt át, az oxigén kizárása gátolja az aerob baktériumok elszaporodását. A hegesztés minden ponton folyamatos és sérülésmentes legyen.

Olyan mértékű hőkezelést kell alkalmazni, amely 90C 2 perces hőkezeléssel egyenértékű, a 6 D elvet követve C. botulinum spórák hat nagyságrendű csökkenését vonja maga után.

Az élelmiszerekben lévő mikroorganizmusok elpusztításához szükséges hőkezelés időtartamát, a sejtek hőmérséklettől függő pusztulási sebessége és az szabja meg, hogy a hőközlő közeg hőmérsékletét a termék milyen gyorsan képes felvenni, milyen gyors a hőbehatolás (hőpenetráció).

A hőkezeléssel biztosítani kell, hogy az anyag hidegpontjában is kellő méretű mikroorganizmus pusztulás következzen be. (Polyákné és Dalmadi, 2007)

A fehér húsok és a halak esetében különösen fontos az előírt maghőmérséklet elérése, amely biztosítja a megfelelő mikrobiológiai tisztaságot.

A sous-vide technológia a kíméletes élelmiszerfeldolgozási technológiák közé tartozik, mellyel szemben a következő követelmények támaszthatók:

- Egyensúly biztosítása az élelmiszerbiztonság és élelmiszerminőség között.
- A terméket a lehető legkevesebb kezelésnek szabad alávetni.
- A technológiai folyamatot irányítani és ellenőrizni kell.
- Egyszerű módszerekkel regenerálható legyen a késztermék.
- A rendszer legyen gazdaságos, tőkebefektetés, működtetés, fenntartás szempontjából olcsó.
- Legyen megbízható, rugalmas.
- Ezen technológiával állandó termékminőséget tudunk biztosítani.

Mivel elröppent ismét egy év, kvázi újra itt a karácsony, egy ünnepi ételt készítünk el vákuum alatt.



## **Libamell - diós kölesrétes, bazsalikomos körtepiré, céklacsatni** (vagy marinált sütőtök)

### Hozzávalók:

- libamellfilé 2 kg
- sonkahagyma 0,2 kg
- brik tészta 0,1 kg
- apró cékla 1 kg
- balsamico 0,05l
- narancs 0,3 kg
- durvasó 0,07 kg
- barnacukor 0,03 kg
- tojás 1 db
- pankó 0,1 kg
- dióbél 0,05 kg
- tejföl 0,2l
- sous-vide narancsos dióolaj 0,05 l.
- Merlot vörösbor 0,2l
- zsenge céklalevél
- köles 0,3 kg
- körte 0,3 kg
- bazsalikom 0,01 kg
- lime 0,5 db
- csillagánizs 1 db
- friss gyömbér 0,01 kg
- méz 0,05 kg

### Előkészítés;

Libamell: 5% só,3% barnacukor oldatban 1 óra pácolás. ( 0,92 kg vízhez 0,03 kg b.cukor és 0,05 kg só)

Jeges vízbe kieszedjük 5 percre, majd leszárítjuk.

A verzió: A liba bőrét keresztirányban beirdaljuk, bőreből lassan kisütjük a zsiradékot, mindig leöntve, a másik oldalát pedig a felforrósított serpenyőben hirtelen megkéregzük. Ezután sokkolva hűtjük, mert melegen nem szabad vákuumozni és a vákuumhatás is

csökkenik valamint a szivattyú olaj és felvizesedik és emulgeál.

B verzió: Bőrét levesszük, és szilikon lapok között préselve ropogósra sütjük.

Vákuumcsomagoljuk narancsos dióolajjal 115 fokos sousvidechef sterilizáló tasakba, majd sokkoljuk 0 fokra.

Körte: Megtisztítjuk, magvaljuk és lime-os jeges vízbe tesszük.

Cékla: A céklát tisztítjuk, majd apró kockára vágjuk.

Dió: Blansírozzuk és eltávolítjuk a barna bőrt, majd gorombára vágva megpirítjuk.

### Az elkészítés 3 fő módszere;

1. Hőkezelés; A víz hőmérséklete teljesen relatív, függ a mell méretétől az állat életkorától, és a zsírtalomtól (pecsenye liba, vagy hízott liba is eltérő). Bemutatok most 3 biztonságos módszert annak függvényében, hogy milyen felszereléssel rendelkezünk a hőkezelésre.

Gasztronauta rendelkezésére álló karakter elfogyott, de a recept befejezését az oldalas magazin olvasóinak szívesen elküldi! Várja kérésed az [info@gasztronautakft.hu](mailto:info@gasztronautakft.hu) email címen. Írd a tárgymezőbe, hogy oldalas libarecept és küld el az emailt. Írd le milyen géped van, és azt a módszert küldi ami számodra a legjobb!

Csidei Tamás

Az új konyhatechnológiák szakoktatója

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

[info@gasztronautakft.hu](mailto:info@gasztronautakft.hu)







# XX. Séfbál

2018. február 17.

## Már lehet jelentkezni a jubileumi Séfbálra!

2018-ban közösen rendez meg a Hotel Benczúr és az Étrend Magyar Konyhafőnökök Egyesülete a XX. Séfbált.

A Séfbál fővédnöke: Nemeskövi Dénes, háromszoros olimpiai- és háromszoros világbajnok, Venesz-díjas séf, a bál egyik alapítója.

A Jubileumi Séfbál díszvendége: Gyurasza János, a bál másik alapítója, a Korona szálló volt igazgató helyettese, és üzemeltetési igazgatója lesz.

A vacsoráról <a házigazda szerepében> Tégl Imre, és Ortó Gyula Séfek gondoskodnak majd.

Időpont: 2018. február 17. szombat,  
18 órától

Helyszín: HOTEL Benczúr, Budapest terem  
(1068. Budapest, Benczúr utca 35.)

Részvételi díj: 13.990,-Ft/fő, amely a következő szolgáltatásokat tartalmazza:

- üdvözlő koktél
- bőséges svédasztalos vacsora
- ásványvíz, üdítő, kávé,
- bor- és pálinkakóstoló
- zene és tánc hajnalig
- belépőjegy, amely tombolajegy is egyben - értékes nyereményekkel
- 27% ÁFA és 7% szervízdíj

A belépőjegy mellé, kedvezményes árú szoba is igényelhető 2018. február 17-re, 1 éjszakára, reggelivel.

- Economy szoba egy ágyas 12.000 Ft /szoba/éj reggelivel
- Economy szoba két ágyas 14.000 Ft / szoba/éj reggelivel
- Superior szoba felár 2000.- Ft / szoba/éj

Belépőt igényelni: Kelemen Helmuttól lehet e-mailben (etrendalelnok@gmail.com) név, e-mail cím, telefonszám, igényelt jegyek darabszáma, és szobaigény megjelölésével.

Bővebb információ: +36-30/349-2169







**1138 BUDAPEST,  
TOMORI KÖZ 14.  
+36 1 400 8696**

**SZAKÁCSKABÁTOK!  
SZÉLES VÁLASZTÉKA!**

HOSSZÚ-, RÖVID UJJÚ, FEHÉR, FEKETE, SZÍNES, MINTÁS, LÁNGALLÓ...

**NYERJ SZAKÁCSKABÁTOT!**

**A CHEFS.HU SZAKÁCSSAPKÁT IS ÁRUSÍT?**

**A: IGEN**

**B: NEM**

Megfejtéseiteket az [info@oldalasmagazin.hu](mailto:info@oldalasmagazin.hu) e-mail címre küldjétek. Az üzenet tárgyába azt írjátok: játék!



## A SZAKMA, AMI MINDENT VISZ

Manapság sajnos egyre többször tapasztalom, hogy bizony nem mindenki a szakmáért tevékenykedik. Kicsit erős gondolat ez első mondatként, de sajnos ez a valóság. Hogy miért gondolom ezt? Lássuk...

Van néhány dolog, ami a mi szakmánkban is épp úgy felfedezhető, mint a nagybetűs életben, ráadásul ezek a jelenségek éppen olyan kiszámíthatóan jelentkeznek minden téren. Nem egészen egy évvel ezelőtt az Étrend Magyar Konyhafőnökök Egyesületének életében tisztújítás történt, ami magával hozta, hogy sokakat már az kellemetlenül érintett, hogy téglá került abba a bizonyos állóvízbe. Hofi Géza óta tudjuk, „ha nyakig ülünk a slamasztikában, és a sz.. a szánk széléig ér, akkor szokás mondani: ne mozogj, mert hullámzik!”





Pedig, ha tudnák, hogy senki nem azért dolgozott, hogy bárkinek ártson vele, csupán a kőhalom az útjába állt, ezért nem tehetett mást, mint arrébb dobálja a követ. Az meg már csak a véletlen műve, hogy az éppen az állóvízbe csobbant.

Volt már ilyen a történelemben, nem is egyszer. Ilyenkor persze jön az összezárás, a lejárató kampány, majd a kényszerű lépések, a rosszakaró egy idő után már azzal sem törődik, ha önmagát leplezi le, ahelyett, hogy elgondolkodna egy másik ésszerű mondáson: „ha nem tudod megakadályozni, állj az élére!” Azonban ehhez intelligencia kell, és józanész, amivel mindenki megállapíthatja, hogy reálisan hol is áll.

Mindig vannak, akik függenek, vagy csak nem informálódnak és bedőlnek a képzelt, rózsaszínűre festett világnak. Segítenek haragudni, pusztán azért, mert a hamisakat ismerik, meg amúgy is, az újat illik mindig utálni, hiszen az mindig veszélyes. Ez azonban csak addig tarthat, amíg valaki jön és kimondja „meztelen a király”! Akkor már mindenki vérszagot kap és akit eddig befogadtak, azzal pillanatok alatt fordulnak szembe.

Ez a minden területen előforduló jelenség, sokkal kisebbben ugyan, de a konyhákban, a szakácsoknál is éppen így működik, ha jön egy új szereplő. A változást senki nem szereti, főleg ha az új jelöltben van némi ambíció és spiritus. Akkor biztos, hogy azonnal közellenséggé lesz, megpróbálják „szívatni”, betartani neki, majd látva a munkáját észre veszik a különbséget és apró lépésenként kezdik majd elfogadni. Majd fordul a gépezet, és általában ekkor kerül az a személy bajba, aki az egészet generálta, hiszen így már ő lóg ki a sorból, önmagát fedi fel a masszív ellenállásával, ami a szakmaisággal, fejlődéssel áll szemben, ez végül odáig vezet, hogy munkahelyet kell váltania, hiszen ő áll a békesség és elfogadás útjában.



Szerintem mindenki találkozott már hasonló helyzettel, még akkor is, ha nem voltak benne közvetlenül érintettek. Ilyenkor sajnos, vagy hál' Istennek nincs más teendő, mint az alázatra és leszegett fejjel a szakmaiságra koncentrálni, mert az mindig támadhatatlan.



FEJLŐDJ EGYÜTT A SZAKMÁVAL!

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

A történelemben is így volt, mint ahogyan a jövőben is vélhetően így lesz. A fejlődés, a szakmaiság mindig, minden esetben utat talál magának, legyen szó akár egy konyháról, vagy akár a nagybetűs életről egyaránt.

Éppen ezért, mivel minket sem kerültek el ezek a lejárató hadjáratok, vagy a piszkoskodás, a cinikus gáncsoskodások, vagy az alaptalan vádaskodások, ezért menekültünk előre, talán még hatékonyabban, mint eddig, de ügyelve arra, hogy a szakmaiságunk és hitelességünk megmaradjon. Ezzel még komoly befolyással sem egyszerű felvenni a harcot, hiszen az ellenségeskedők taktikája sosem az egyenességre épül, mindig igyekeznek félhomályban, aljas eszközökkel játszani, mert nekik már más választásuk nincsen, mindent egy lapra tesznek fel, hiszen hitelességüket veszítették. Így borítékolható, hogy egyre többet hibáznak, és aki sokat hibázik, vagy akivel mindig gond van, az sosem marad a helyén sokáig.

Azonban az ellenségeskedésből erőt is lehet ám meríteni, még akkor is, ha az ellenfél erősebbnek tűnik, már csak azért is, mert aki észreveszi, hogy veszélyes vagy, és szembefordul veled, azzal rögtön maga mellé emel, elismerve, hogy nem tud elmenni melletted, nem észrevenni. Ez pedig bármennyire is bújtatott, mégis komoly elismerés. Az elismerés mindig az ellenféltől a legédesebb.

Minket is elismertek, mint ellenség, ezért mi a magunk módján szakmaisággal válaszoltunk, így kerül 2018-ban meghirdetésre „Magyarország étele” szakácsverseny, és <immáron hetedszer> az „OKÉS” Országos közétkeztetési szakácsverseny az Étrend Magyar Konyhafő-



# Tudjuk, hogy fontos Önnek a minőség.

Megbízható, minőségi webtárhely szolgáltatást nyújtunk,  
hogy honlapja mindig működjön és gyors legyen.



kedvező árak ✓  
egyszerű rendelés ✓  
segítőkész ügyfélszolgálat ✓  
magyar szolgáltatás ✓  
24 órás ügyelet ✓

Különleges ajánlat  
az Oldalas Magazin olvasóinak:  
**20% kedvezmény minden  
tárhely csomagunkra!**

**AZ ÖN KUPONKÓDJA:  
OLDALAS-20**

Használja fel itt: [www.tarhely.com](http://www.tarhely.com)

nőkök Egyesületének szervezésében. Azt hiszem, mivel ez a szakma, ezzel nem lehet vitatkozni, ezt még annak is el kell fogadnia, aki ezt a legkevésbé szeretné. Ez olyan, mint amikor valaki szakácsként kiemelkedőt teljesít, mégis támadják. Ennek ellenére neki mindig lesz munkája, hiszen jó az, amit csinál. Vele szemben gáncsoskodni, piszkoskodni lehet, de ezzel éppen magukról állítanak ki bizonyítványt a gáncsoskodók.

A bizonyítvány pedig éppen arra lesz jó, hogy kivegyék őket a sorból, egyszerűen azért, mert lehet, hogy valamikor kiemelkedően jók voltak, de jelenleg már nem fejleszteni akarnak, hanem éppen a fejlődés útjában állnak.

Summázva korszerűtlenné váltak, elromlottak!

Asztalos István

Főszerkesztő





## „Magyarország étele 2018” szakácsverseny

Az Étrend Magyar Konyhafőnökök Egyesülete (Séfklub) 2018. évben első alkalommal hirdeti meg az Magyarország étele 2018 nevű, élőlombos meleg konyhai szakácsversenyét, melyen várják az ország minden tájáról, a versenyezni kívánó csapatok jelentkezését.

A verseny rendezői olyan innovatív, de populáris ételek nevezését várják, mely alkalmas lehet arra, hogy a „Magyarország étele 2018” címet elnyerje.

Elvárás, hogy az étel a legtöbb <átlagos felszereltségű> konyhán elkészíthető legyen és értékesítési szempontból is megfeleljen a magyar igényeknek. Az étel elkészítése során, fontos szempont, hogy a tradícióra, a hazai alapanyagok megjelenésére hangsúly kerüljön, egyben a magyar étkezési szokásoknak is feleljen meg az étel.

A versenyben egy elfogadható (nettó 1500 Ft/adag) nyersanyagnormából kell majd főételt készíteni.

A verseny ideje: 2018. május 26.

A verseny helye: Budapesti Gazdasági Egyetem Kereskedelmi és Vendéglátóipari tanszék  
1054. Budapest, Alkotmány utca 9-11.

A jövő évi versenyhez az Egészséges Táplálkozásért Egyesület, a Biokontroll Hungária és Biokultúra szövetség már csatlakozott, mint szakmai partner.

A verseny szponzorai: Mirbest, Helit Kft., Aviko, GasztroPrémium Kft., Oldalas magazin, Élelmezés magazin

A bővebb és részletes kiírás hamarosan a Séfklub oldalán lesz olvasható:  
<https://etrendegyesulet.hu/magyarorszagetele/>





## A LEPÉNY WORKSHOP

Az Étrend Magyar Konyhafőnökök Egyesületének (Séfklub) következő rendezvénye, A Lepény című workshop lesz, melyet Sellei Krisztián, a Lepény marketingese prezentál a Séfklub tagjai részére. Vendéglátónk ezúttal a Szamos Mátyás Szakgimnázium és Szakközépiskola és Várhelyi Miklós Séf úr lesz.

Amennyiben téged is érdekel hogy: - mi is az a „Lepény”? - milyen fajtái léteznek? - miként készítheted? - hol és hogyan használhatod? akkor gyere el a workshopra és valószínűleg minden kérdésedre választ kapsz.

Ha pedig mindez még mindig nem lenne elegendő, akkor az Eszes Família Kft. gyümölcsleveivel frissítheted magad, valamint megismerheted az általuk forgalmazott gyümölcstermékeket. Csipak Tamás, a Eszes Família Kft. ügyvezetője prezentálásában.

A Séfklub folyamatosan keresi azon innovatív lehetőségeket, melyek által a szakma és a kollégák fejlődhetnek. Ezért a gyűlésen kiemelt téma lesz a jövő évi „Magyarország étele 2018” és OKÉS Közétkeztetési szakácsverseny, valamint a XX. Séfbál is mely témakör köré gyűjthetik a szakmáért és önmagukért tenni akaró kollégákat.

A gyűlésre mindenkit szeretettel várnak, melynek mostani helyszíne:  
Szamos Mátyás Szakgimnázium és Szakközépiskola (1212 Budapest, Petőfi tér 1.).

Ideje: 2017. december 04. 15:30 óra.



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





# Kolesza Tamás

---

„a sous chef”



Ebben a hónapban Magyarország talán egyik legszebb szállodájának Sous-Chefjét szeretném nektek bemutatni, aki még a régi nagy nevektől tanulhatott, de a mai modern szakma sem áll távol tőle. Ő nem más, mint Kolesza Tamás, aki a családot választotta a mindennapok darálója helyett. Íme, a vele készült beszélgetésem:



Képünkön: Kolesza Tamás

■ TAMÁS, TALÁN KEZDJÜK ONNAN, HOGY MIT TUDHATUNK RÓLAD?

1970-ben születtem a János kórházban. 1990-ben nősültem, 1992-ben a nagy-, 2007-ben a kisebbik lányom született. Budafokon élek, onnan motorral szoktam bejárni. A nagylányom a HR és marketing menedzsment szakmát választotta, a kisebbik meg most negyedikes. Büszke vagyok rájuk, hogy ők a családom.

■ VOLT A CSALÁDBAN VENDÉGLÁTÓS?

Édesapám is mesterszakács, már

nyugdíjas aki a Pest-Budai Központi hidegkonyhán volt chefhelyettes, majd hozott egy nagy döntést és a Hyatt-ba ment, ahol akkor Lukács István volt a Séf. Ott huszonegy évet töltött el. Édesapám volt a követendő példa, de soha nem beszélt rá, tehát a döntés, hogy szakács legyek abszolút az enyém volt. Egyszerű döntés volt, mert a konyha szeretete számomra természetes volt.

■ HOGY DÖNTÖTTED EL, HOGY SZAKÁCS LESZEL?

Érdekes, mert elsőnek a vegyész technikus szakmát jelöltem meg, majd a szakközepet, és a szakács szakma csak a harmadik helyen lett megjelölve. Szerencsére a sors úgy akarta, hogy szakács legyek.

■ ÉDESAPÁD HUSZONEGY ÉVIG EGY MUNKAHELYEN VOLT, EZ MENNYIRE RAGADT RÁD?

Én sem szeretek ugrálni a munkahelyek között. Ha megnézed az önéletrajzomat, akkor hat-és, nyolc éves munkaviszonyok szerepelnek benne.

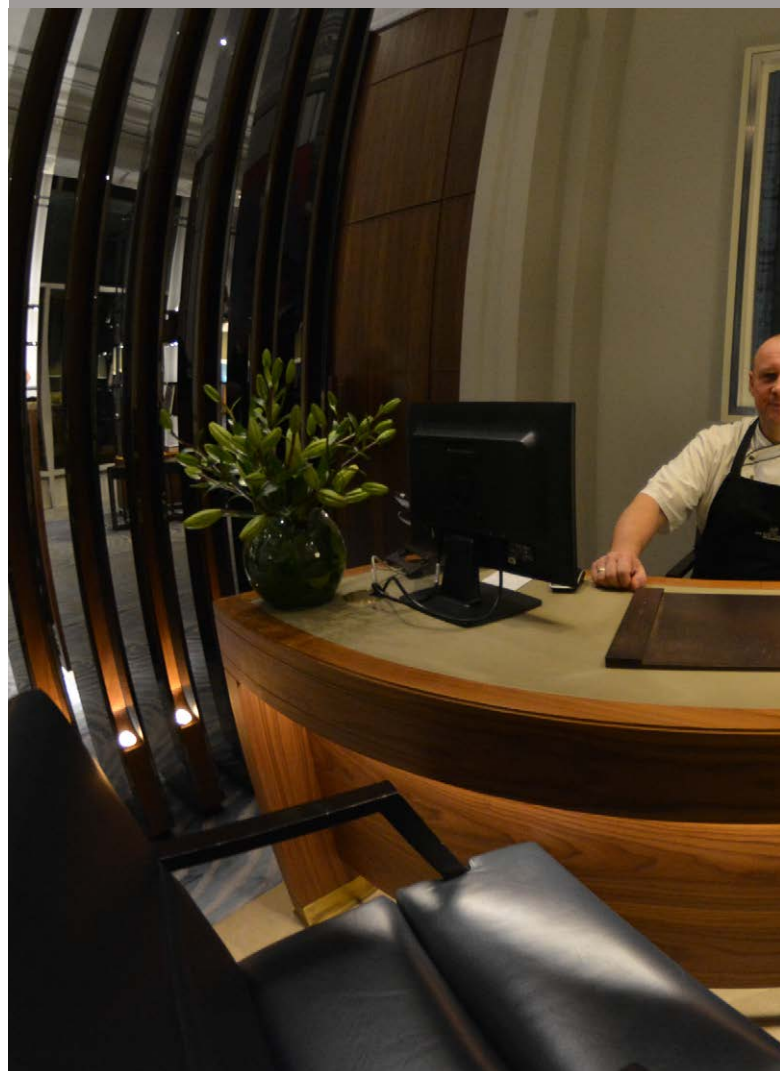
■ GONDOLOD, HOGY ENNEK KÖZE LEHET AHHOZ, HOGY ÉDESAPÁD ILYEN SOK IDŐT TÖLTÖTT EL EGY HELYEN?

Úgy gondolom, hogy az ember otthonról hozza értékeit. Ezeket az értékeket figyelembe véve könnyedén megállapítható, hogy kiből válik szakács, vagy ki lesz pályaelhagyó. Ez a mostani tanulóimon is pontosan látszik, hogy ki fog megmaradni a pályán, vagy ki nem, ebben pedig a szülőnek van a legnagyobb szerepe.

■ MIKOR VÉGEZTÉL A TANULMÁNYAIDDAL?

1987-ben végeztem az akkori „Ecserin”. Nagyon jó emlékek fűznek ehhez az iskolához. Én még a nagy hármastól tudtam tanulni, név szerint: Pár Gyula, Oriskó Ferenc, Pető István. Ők voltak a mestereim, mint ahogyan ők készítettek fel a szakma kitűnő tanulója versenyre is. Sajnos ott nem sikerült nyernem, de jó eredménnyel szakmunkásvizsgáztam. Azóta már mester címmel is rendelkezem, amit 2010-ben szereztem meg.

Képünkön: Kolesza Tamás






## ■ EZT KÖVETŐEN MERRE MENTÉL TOVÁBB?

A katonaság előtt egy évet még a Pest-Buda Központi hidegkonyhán dolgoztam, ott Varga Sándor Oscar-díjas mesterszakács volt a mesterem. Katonaság után a Novotelbe mentem, mint részlegvezető hidegkonyhás, ami nagyon szép feladat volt. Majd a maszekvilág felé fordultam. Rácz Feri barátommal úgy neveztük „gladiátorképző”, ez név szerint a Fehérszarvas Kft. volt.

Amikor Siket Miklós úrnál befejeztem a pályafutásomat, Kovács Lászlóhoz

kerültem a La Fiestába, a Piroska utcába. Ez egy újabb „gladiátorképző” volt, viccesen kérdeztük egymástól, hogy „tudsz-e éjjélre jönni”. Ez a két party service kétszer hat évet jelentett az életemben. Ott tanultam meg gazdálkodni, emberekkel bánni, szervezni és ki tudja még mit.... Az az időszak nagy iskola volt számomra. Onnan pedig már jöttem ide, a jelenlegi munkahelyemre, tehát nem dolgoztam extra sok helyen.



„...Nem hiszek a véletlenben, nincs olyan, hogy kifogom a jó helyet...”

## ■ MENNYIRE JÓ, VAGY NEM JÓ, HA VALAKI MUNKAHELYET VÁLT?

Nem biztos, hogy az a jó, ha valaki hosszú időre beragad egy helyre, időnként ki kell szakítani

a komfortzónájából. Azonban az sem biztos, hogy nem a hosszú távú munka a jó. A lényeg, hogy mindig keresni kell az inspirációt, tudni kell megújulni.

## ■ HOL DOLGOZOL?

Jelenleg a The Ritz-Carlton, Budapest Sous-Chefje vagyok, a konyhát Matthew Piercy kanadai Séf vezeti, ő második hónapja vesz részt a szálloda életében. Én magam tizedik éve vagyok a házban, előtte a Le Meridien-ben

voltam. 2007-ben kezdtem a melegkonyhán részlegvezetőként, akkoriban Endrédi Zsolt volt a Sous Chef, egy francia séf irányításával.

#### ■ MILYEN KONYHAI IRÁNYZAT VOLT AKKORIBAN?

Az irány egyértelműen a francia konyha alapjaira épült, de már megjelentek a nemzetközi trendek és épp úgy a magyaros vonal is. Tehát egy fúziós környezet volt, de a francia konyha alapjaira építkezve.

#### ■ A MUNKAHELYVÁLASZTÁSNÁL MILYEN SZEMPONTOKAT VESZEL FIGYELEMBE, VAGY A VÉLETLEN MŰVE, HOGY ILYEN SOK IDEIG MEGMARADSZ EGY HE- LYEN?



Nem hiszek a véletlenben, nincs olyan, hogy kifogom a jó helyet. Én vallom, hogy rajtam múlik 90%-ban, milyenné válik a munkahelyem. Mivel tőlem függnék a dolgok, én fogom össze, és én alakítom ki, hogy milyen legyen a légkör, éppen ezért nem is engedem meg másnak, hogy rosszul érezzem magam a munkahelyemen.

#### ■ A KERESKEDELMI SZEK- TORT MIÉRT ADTAD FEL?

Imádtam party service-  
ezni, de amikor négyszáz  
órát kellett dolgoznom  
azért, hogy a családom életszínvonalát fenntartsam - nehéz kimondani - de az egészség rovására, akkor a párom azt mondta, hogy állj meg, ezt nem szabad tovább csinálni! Benne vagy a mókuserékben és nem látod magadat, csak tepersz és tepersz. Kívülről kell valaki, aki segít felismerni a helyzetet. Nem lehet egy embernek folyamatosan pihenés nélkül dolgoznia.

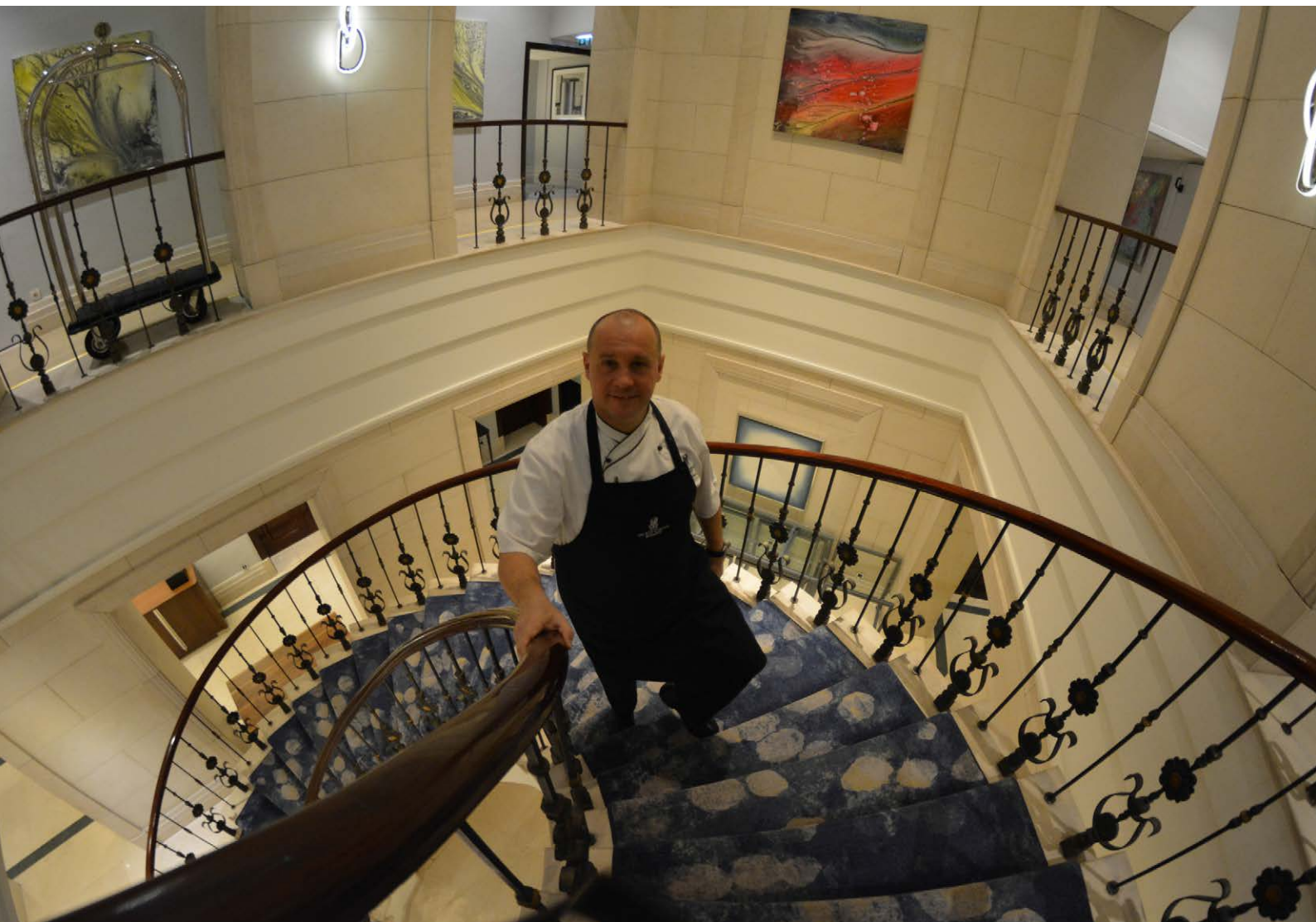


## ■ A CSALÁDOD HOGYAN ALKALMAZKODIK A MUNKÁDHOZ?

Nagyon nagy köszönettel tartozom nekik, hogy alkalmazkodnak hozzám, és megengedik azt a luxust, hogy szakács lehetek. Nem egyszerű a helyzetük, hiszen borzasztóan nehéz elviselni, hogy nem vagyok eleget otthon, hogy csak a koszos ruhát hordom mindig haza, stb. Ennek ellenére nekem mindig el volt készítve a tiszta és vasalt munkaruha, mire indulnom kellett.

## ■ MENNYIRE VOLT EGYSZERŰ A KERESKEDELMI SZEKTORRÓL VISSZAVÁLTANI A SZÁLLODAIPARRA?

Nagyon nehezen hoztam meg a döntést. Egy hónapot biztosan rágódtam rajta, de amikor a feleségem jelezte, hogy baj van, onnantól tudtam, hogy nem lehet más irány. Eldöntöttem és onnantól már könnyebb volt. Egy hónapig konyhát sem akartam látni és nem is mentem még csak a környékére sem. Mi is emberből vagyunk, és igenis el tudunk fáradni!



## ■ MI A SZÁLLODAIPAR ÉS AZ ÉTTERMI VILÁG KÖZÖTTI LEGFŐBB KÜLÖNB-SÉG?

A sztenderdek. A szállodában egy nagyon szoros, egzakt rendszerben kell dolgozni. Az összes szakács napi nyolc órát dolgozhat, heti kettő szabadnap, teljes bejelentés, amit a törvény előír szabadságot, az maximálisan ki van adva, erre a Ritz-Carlton kiemelten ügyel, mert fontos számára a pihent munkaerő. Amiben még különbséget látok, az a mindig kiemelkedő minőségű alapanyag, amit sajnós a maszek világ már nem minden esetben tart be. Ha ez még nem lenne elég, a Ritz-Carlton sztenderdjei szerint a hazai alapanyagok is preferálva vannak. A másik nagy különbség, hogy az emberekkel hogy bánnak.



Nem csak gondoskodnak, hogy legyen időd egyik napról a másikra kipihenni magad, hanem ha például kérsz egy munkaruhát, akkor kapsz, tisztán, vasaltan, illatosan és nem neked kell azt mosnod. A Ritz-Carlton alapelve, hogy: mi Hölgyek és Urak vagyunk, akik Hölgyeket és Urakat szolgálunk ki. Éppen emiatt, lehet, hogy nem magasabb a bér, mint a maszek világban, de az egyéb juttatások miatt nem is alacsonyabb, így azt gondolom, ha figyelembe



vesszük, hogy ember maradhatok, ráadásul családdal, magánéletre fordítható idővel, akkor jobban megéri a szállodaipart választani.

■ A KERESKEDELMI SEKTORBAN ÁLLANDÓ PROBLÉMAKÉNT JELENTKEZŐ ESZKÖZÖK MENNYIRE ÁLLNAK RENDELKEZÉSETEKRE?

Maximálisan. Megkérdezik, hogy mire van szükségünk, ha kell valami, akkor azt beszerzik. Itt a lényeg az állandó és maximális minőség. Azt is jó tudni, hogy nem kell a konyhán azon aggódnunk, hogy vajon mit fog a hatóság találni. Nagyon jó, amikor tudom, hogy el tudom végezni a munkámat, a feltételek biztosítva vannak. Ezek a megfizethetetlen dolgok.

■ AZ ALAPANYAGOK PREFERÁLÁST ÉRTSÜK ÚGY, HOGY HANGSÚLYT FEKTETNEK A HAZAI TERMELŐK ÉS TERMÉKEIK PIACÁNAK JAVÍTÁSÁRA?

Abszolút, a mangalica az nálunk mangalica, ráadásul hazai termelőtől származik, de a méz, a sajtok, a szalámi, a húsok szintén.

■ HIHETETLEN SZÁMOMRA, HOGY EGY VILÁGCÉG IDEJÖN MAGYARORSZÁGRA ÉS ENNYIRE FIGYELEMBE VESZI A HAZAI KÍNÁLATOT?

Igen, ez abszolút így van, nem csak, hogy figyelembe veszi, hanem előnyben is részesíti. A minap éppen egy hazai és külföldi lekvárokkal csináltam vaktesztet házon belül, ahol a hazai nyert.



■ MENNYIRE TUDNAK KISZOLGÁLNI A HAZAI TERMELŐK TITEKET, MENNYIRE VANNAK FELKÉSZÜLVÉ?

Második éve vagyunk nyitva és most már jól kialakult a beszállítói kör, de eleinte valóban komoly gondok voltak akár egy e-mail címmel is. Mára szerencsére sokat javult a helyzet.

#### ■ MIKOR VOLTÁL ELŐSZÖR SÉF?

A Préri Steakhouse-ban voltam először konyhafőnök, Siket Miklósnál. Bevallom remegett kezem-lábam. Ott Lukács úr írta az étlapot, ő mutatta meg az Á la Carte világot. Végül beleszoktam és megszerettem.

#### ■ KIT TARTASZ A MESTEREIDNEK, AKIKTŐL A LEGTÖBBET TANULTÁL A PÁLYÁD SORÁN?

Néhány név, akit mindenképpen kiemelnék: Varga Sándor, akitől megtanultam a szakmai alázatot, ami elengedhetetlen. Ezt egyébként sokan félreértik, mert nem hason csúszva kell mászni. Nem ezt jelenti az alázat szó, hanem, hogy büszkén odaállok és a legjobb minőségre, a kiválónál egy kicsivel jobbra törekszem. Számomra ez az igazi alázat ezt tanultam meg a Sanyi bácsitól. A szállodai világból Endrédi Zsolt, Mesterszakácsot emelném ki, aki jelenleg az Art Hotel séfje. Tőle szintén nagyon sokat tanultam. Tőlük tudom, hogy nem kell mindent tudni, nem szégyen kérdezni, és mindent meg lehet tanulni.

#### ■ MA MÁR ELVÁRÁS, HOGY MINDENKI TÖKÉLETES LEGYEN. NEM IGAZ?

Igen. Van egy gátlás az emberekben, hogy ezt nem merem megkérdezni, mert butának fognak tartani. Csakhogy épp akkor vagy buta, ha nem kér-





dezel, hiszen senki nem úgy születik, hogy mindenhez ért. Azonban fontos tudni azt, hogy mi a szereped egy csapatban.

#### ■ MI A LEGFONTOSABB SZERINTED A SZAKMÁBAN?

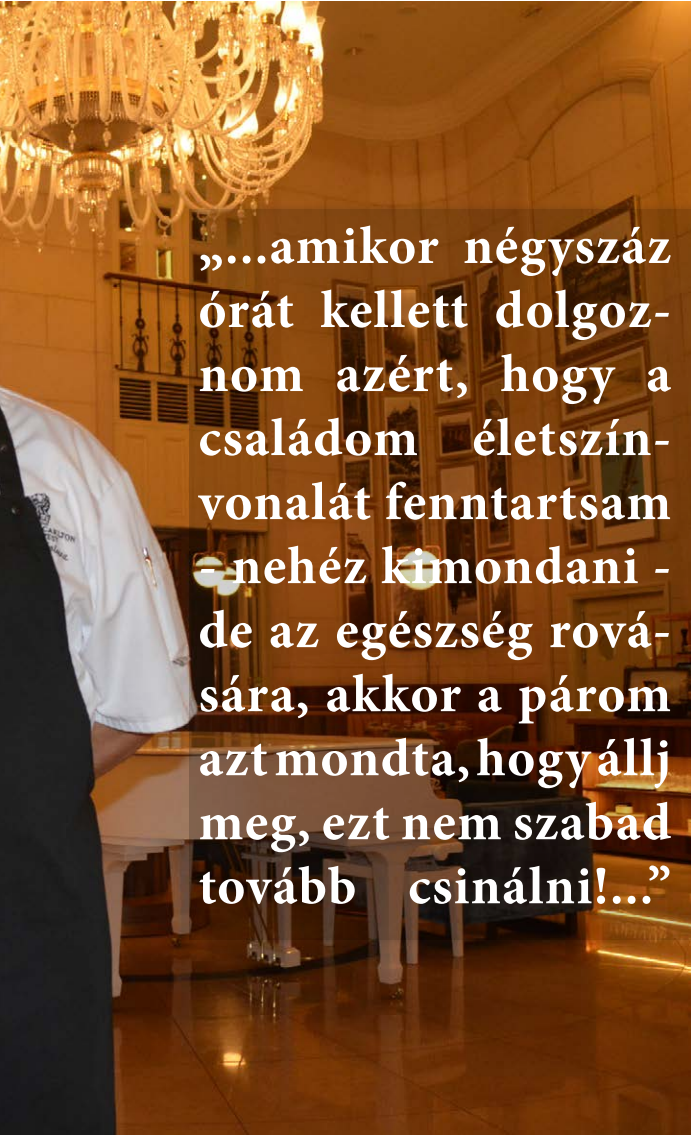
Az önmenedzselés, hogy el tudd magad adni, a nyelv- és az élelmiszer ismeret. Ebben a háromban fejlesztem a szakmát.

#### ■ A MOSTANI FIATALOKRÓL MI A VÉLEMÉNYED?

Ahogy kijönnek az iskolákból, vagy elhagyják a pályát, vagy azonnal Séfek akarnak lenni, és porokat akarnak használni, meg termomixet, sous-videot, stb., de ha a kezébe adsz egy serpenyőt, és kérsz egy sajtos omlettet, akkor elvéreznek. A jól működő hierarchikus ranglétrát senki nem akarja végigjárni.

#### ■ MIT GONDOLSZ AZ OKTATÁSRÓL?

Ha a munkahelyi tapasztalataim felett közelítem meg az oktatást, akkor sírnom kell. Az iskola a munkahelyre, a munkahely az iskolára tolja a diákokat, de senki nem az oktatásról beszél. Előbb le kellene fektetni az alapokat, hogy mit akarunk oktatni, és hová akarunk elérni vele, mi a célunk és utána alárendelni az eszközt. Az élelmiszerismeret nagyon gyerek cipőben jár, talán



„...amikor négyszáz órát kellett dolgoznom azért, hogy a családom életszínvonalát fenntartsam - nehéz kimondani - de az egészség rovására, akkor a párom azt mondta, hogy állj meg, ezt nem szabad tovább csinálni!...”

ez a legnagyobb baj.

A szakács szakmát én nem oktatnám OKJ-s szinten. Az önámítás, hogy ennek keretében bárki megtanulhatja a szakács szakmát. Az OKJ-s szakács papír egy személyes sértés, mert én végzett szakács vagyok és évek alatt szívtam magamba a tudást.

## ■ MIT KELLENE SZERINTE OKTATNI?

Szakmai etikát és alázatot kell a tanulónak átadni. Mégpedig, hogy tisztelje az alapanyagot, a munkatársát, és a vendéget is. Ez alatt azt értem, hogy nem tartok be a másoknak, nem teszek neki keresztbe. Nem dobálom ki az alapanyagot, hanem elfőzöm például az alaplébe, a tönkrement, vagy kidozott alapanyag egyenlő a kidozott pénzzel.

A tanulót úgy kellene útjára indítani, hogy az alapok ismerete mellett legyen kíváncsisággal fertőzve.

## ■ A SZAKMAI SZERVEZETEK RŐL MI A VÉLEMÉNYED?

Az Étrendben vagyok egyedül tag. Nyomon követem a trendeket, informálódok az újról, igyekszem lépést tartani velük, de a szakmai szervezetekben egyelőre nem látom az erőt, ezért nem is csatlakozom hozzájuk.

## ■ VERSENYEKEN INDULTÁL?

Sosem tartottam fontosnak, de nem is kerültem sosem ilyen helyzetbe. Én a vendégeknek főzök, nekem a visszajelzés az, hogy a vendég visszatér hozzánk. Számomra ez az igazi kitüntetés.

## ■ MEKKORA A MUNKAERŐ-PIACON A SZAKÁCSHIÁNY?

Nagyon nagy a baj. Akiben volt spiritusz, az már külföldön van. Igaz, ott is vannak végletek, de a többség, aki valamit konyít a szakmához, az jól él.

## ■ A HAZAI ALAPANYAG ELLÁTOTTSÁGOT, HOGY LÁTOD?





Nagyon sokat változott az elmúlt időszakban, mert nagyon jó felé mozdult el az alapanyag termelés. A logisztika viszont még nincs megoldva. Nekünk azokat a dolgokat is figyelembe kell venni, ami a hazai termelőket nem foglalkoztatja. Olyanokra gondolok, mint a hűtött szállítás, vagy a tiszta rekesz, tehát az alap dolgoknak is nagyon nehezen tudnak csak megfelelni. A termék



már megvan, alakul, szélesedik a paletta, de a rekeszről a sarat még nem mossák le maguktól. Ezek mind költségek, de sajnos anélkül nem megy.

#### ■ MIT GONDOLSZ A TOPSÉFEKRŐL?

Ez média. Örülök, hogy teret kap a szakács szakma a mindennapi tévénézők körében is. Nem feltétlen tetszik mindig, amit látok, de mindenki ott érvényesül, ahol tud. Szerintem ez egy átmeneti időszak, mert a tévében szereplő szakmabeliek számára ez most egy jó bemutatkozási lehetőség. De a képernyőn bemutatott világ, messze van a valóságtól.

Valamelyik nagy előd mondta egyszer, hogy két helyen nincsen demokrácia, a konyhán és a hajón. Ott az van, amit a séf, vagy a kapitány mond és nem egy szavazáson múlnak a döntések. Nem lehet másképp.

#### ■ HONNAN INSPIRÁLOD MAGAD?

Szerencsém van, mert akik körül vesznek, mind nagyon képzett szakácsok. Sugár Robi, Mázás István a cukrász séf, mind komoly szakemberek és ráadásul a brigád is a régi. Komoly csapatom van, már ez inspirál, sőt sokat tanulok

tőlük, mivel nagyon bátran nyúlnak az alapanyagokhoz, textúrákhoz, de ezen kívül természetesen az internetet is szoktam böngészni, valamint könyveket is szoktam olvasni. Nem tudom elégszer hangsúlyozni, az alapanyag választás a lényeg.

#### ■ A SZEZONALITÁS MENNYIRE JELENTKEZIK AZ ÉTTERMEKBEN?

Egyre jobban, ha elindulunk a városban, vagy az országban, akkor egyre több jó hely van, ahol nagyon komoly hangsúlyt kapnak a hazai és szezonális termékek. Az alapanyag frissebb, egészségesebb és hazai.

#### ■ MI LENNE AZ ÁLMOD A VENDÉGLÁTÁSBAN?

Ez egy nagyon nehéz kérdés, ami messze visz. Ha egy személyben, ellenállás nélkül tudnám megoldani, és nem lenne „ha”, akkor az oktatást változtatnám meg úgy, hogy a tanulók alapanyag és technológiai ismerte fejlődjen, valamint azt is rendezném, hogy csak olyan nyithasson éttermet, aki tényleg megfelelő módon akarja működtetni. Sajnos már jellemző, ha pénzem van, akkor nyitok egy helyet és sajnos általában rosszul is működtethetem bármiféle szankció nélkül.

#### ■ MEDDIG TERVEZED A SZAKMÁT ŪZNI?

Nem tervezgetek. Persze voltak már nekem is olyan gondolataim, hogy azonnal abba kellene ezt hagyni. Ezekre a gondolatokra nem vagyok büszke, és gyorsan el is hessegetem őket.





## ■ ELÉGEDETT VAGY A MUNKÁDDAL, MAGADDAL?

Igen. Sohasem a pozíció érdekelt, hanem az, hogy a családomat és a munkámat is biztonságban tudjam, mert csak akkor lehetek nyugodt. Ezt a kört nem hagyom senkinek felbontani, mert fontos a munkám, de a legfontosabb a családom.



## ■ MILYEN JÖVŐT KÍVÁNNÁL MAGADNAK?

Már vagyok abban a korban, hogy el kell gondolkoznom a majdani nyugdíjas éveimen is. Az első helyen a két lányom élete van, hogy úgy tudjam őket elindítani a nagybetűs életbe, hogy én mindent megtettem értük. Szeretném, ha a jövőjük biztosítva lehetne, tudásban, anyagilag és biztos családi háttér szempontjából is. Második pedig, hogy a párommal egy megszokott életszínvonalon tudjunk élni.

## ■ MIT ÜZENNÉL A TÖBBI SZAKÁCS KOLLÉGÁNAK?

Talán azt, hogy ne felejtsük el, honnan jöttünk. A másik, hogy ez a szakma sohasem fog az emberi kapcsolatok nélkül működni, ezért az egymás eltaposását el kellene felejtenünk, mert csak közösen mehetünk előre. Felejtsünk el panaszkodni, és ápoljuk a kapcsolatainkat.

Szép szavak ezek a végére, mindannyiunk érdekében kívánom, hogy sikeresüljön elérni ezt a szép célkitűzést. Valamint köszönöm az interjút!

AI



## *Magyarország tortája 2018.*

A Magyar Cukrász Iparosok Országos Ipartestülete 2018. évre is meghirdeti a „Magyarország Tortája” versenyt, valamint az Egy Csepp Figyelem Alapítvánnyal együttműködve a „Magyarország Cukormentes Tortája” versenyt.

A pályázatok továbbra is nyitottak, az Ipartestület rendes tagjain kívül is nevezhetnek cukrászdák. A versenyekre azonban csak cukrászdák, vagy vendéglátó tevékenységet folytató vállalkozások nevezhetnek, magánszemélyek nevezését nem fogadják.

Magyarország Tortájának első zsűrizési körét a tervek szerint a SIRHA Budapest Nemzetközi Élelmiszeripari és HORECA kiállítás keretében tartják, 2018. február 9-én. A zsűrizés előben a szakmai közönség előtt zajlik. Minden nevezett torta vitrinekben ki lesz állítva, a versenyzők és a látogatók is láthatják, hallhatják a versenymunkák értékelését.

A részletes versenykiírások, illetve a nevezési lapok az ipartestület honlapjáról tölthetők le: ([www.cukraszat.net](http://www.cukraszat.net)).





# Támogasd filozófiánkat, hitelességünket vásárlásoddal!

A hőérzékelős bögre megvásárlásával segítheted az önkéntesen végzett munkánkat, amiért megajándékozunk egy hőérzékelős bögrével, melyet akár saját képpel, logóval is kérhetsz!

Erről a weboldalunkon található shop-ban találsz még több információt, ahol más egyéb termékek közül is válogathatsz!

[www.oldalasmagazin.hu/shop](http://www.oldalasmagazin.hu/shop)





Dr. Váradi Éva

coach  
[www.evecoach.com](http://www.evecoach.com)



# *Kedves Olvasó! Ezt most ne olvasd el.*

Általában ahhoz a hiedelemhez kötik a pszichológus, coach munkáját, hogy „akkor kell, amikor valami baj van”. Személy szerint jobban hiszek a megelőzésben, a lelki egészségmegőrzésben.

Miért? Azért, mert amikor életünk egyik területén kialakul egy nagy baj, az olyan hatással lehet a többi területre, mintha az egész életünk a fejünkre borulna éppen. Tudj róla, hogy mindez megelőzhető és egy általános jó közérzet, kellemes lelki állapot fenntartható a hétköznapokban.

Erre ki is dolgoztam egy fogalmat a saját Ügyfélkörömben. Számomra „Very Important Coachee”-k, vagyis Kiemelten Fontos Ügyfelek azok a személyek, akik nem csak tűzoltásra használják az üléseket, hanem tényleges, folyamatos fejlődésre, önvizsgálatra, egyfajta lelki egészségmegőrzésre és folyamatos tovább lépésre az életükben-, mert mindig van tovább, ahogy számos példa mutatja az ügyfeleimnél.

## ***De mi a coaching és kinek jó?***

A coaching során különböző eszközökkel, modellekkel, képekkel, dolgozunk. A folyamat jövőbe mutató, mert a jelen élethelyzetre és a jövő megoldásaira koncentrálnak, a múlttal csak érintőlegesen foglalkoznak. Segítség lehet új viselkedési formák, új szokások kialakításában, nézőpont megváltoztatásában. Lehet rövid, közép és hosszú távú az együttműködés.

Azoknak ajánlott, aki változtatni szeretne a munkahelyén, a magánéletében; életmódváltásban gondolkodik; egy boldogabb, teljesebb, kiegyensúlyozott életet valósítana meg; szeretne végre célokat kitűzni és elérni azokat, szeretné megtanulni a belső és külső konfliktusokat kezelni az életében; nagyobb önbizalomra, önbecsülésre vágyik; szeretné felfedezni saját értékeit és tisztán látni Önmagával kapcsolatban; szeretné észrevenni a lehetőségeket; szeretné kihozni a maximumot a körülményeiből; önmagából és a lehetőségeiből; hobbistából versenyzővé szeretne válni vagy versenyzőként mentális képességeinek fejlesztése a cél; ha szeretne a kiegészítő jeleivel sikeresen megküzdeni; szeretné a stressz tűrő, kudarctűrő képességét fejleszteni; elégedett lenni önmagával.

A következőkben ilyen és ehhez hasonló témákat fogunk boncolgatni.

Az elején csak vicceltem, remélem elolvastad.

- DRVÉ-

## *Allergénekkal is lehet teljes a karácsony*

Beszélhetünk a gyermekélelmezésről, a napközik, óvodák iskolák étkeztetéséről. Meg említhetjük az éttermi választékot, az a'la cartot, ám a közös pont minden esetben az allergénekkal élő „vendég”.

Ahhoz hogy megfeleljünk az elvárásoknak, hogy ételeink a gyermeki ízlés és a felnőtt igényeket is elnyerjék, meg kell tanulnunk jól bánni alapanyagainkkal. A helyettesítő alapanyagok, más-más tulajdonsággal, természetes reakcióval, felszívó képességgel reagálnak, sütésre, hűtésre, egyéb hő behatásra.

Előző írásomban ígértem, hogy hozok néhány alapanyagot és bemutatom tulajdonságait, felhasználhatóságát.

Ebben az étrendben például a glutén, tej kihagyásánál, figyelniük kell a napi kalcium, magnézium

pótlására. Erre tökéletes lehet a hal, a mák vagy a csicseriborsó alapanyagunk is. A csicseriborsó fehérjét, B1-és B6 vitamint valamint folsavat is tartalmaz, valamint kedvező vas magnézium és cink összetétele is. Mivel a pástétomok, kenőmájas és egyéb felvágottak, nagyrészt ki esnek étrendünkből, próbáljuk meg pótolni ezt más alapanyagokkal. Főtt- párolt zöldségek, pürésítésével, készítsünk alapkrémeket ízeítsük ízlés szerint és járulékos anyagokkal tegyük változatossá. Ha az imént említett főtt







csicseriborsót, burgonyával, hagymán pirított csirkemájjal, némi fűszerezéssel egybe jól lepürésítjük, kiváló szárnyas májkrém tud lenni. Minden étkezés alkalmával helyezzük előtérbe a napi szénhidrát bevitelt, és ennek függvényében változtassuk meg ételünk nyersanyag összetételét. Pld: Burgonya helyett édesburgonya, vagy csicsóka, mivel kedvezőbb szénhidráttal bírnak. Decemberi előételem szintén így készült, de ízében a tavasz frissességét idézi vissza, mivel a krémhez körömvirág szirmot adtam, glutén, és tojásmentes piskótára halmozva, pácolt lazaccal tálaltam.

Az előételben egy kevésbé ismert alapanyagok a puffasztott amarántot is szeretném bemutatni. Az amaránt (álgabona) a kétszikűek központi virágzatúak rendjébe tartozik, Őshazája Közép- és Dél-Amerika de Peruban, Argentínában, Mexikóban mind a mai

napig termesztik. Nem tartalmaz gliadint, vagyis gluténmentes. Jelentős fehérjeforrás, lizin és aminosav tartalma magasabb az átlagnál. Ásványi anyagai közül kálium-, kalcium-, foszfor-, magnézium-, cink- és vastartalma érdemel külön említést, valamint B2-, B6-vitamin-szükségletünk fedezéséhez járul hozzá leginkább. Tanninokat és fitinsavakat is tartalmaz, de ezek a mennyiség hőközlés során csökken. Felhasználása nem csak reggeli turmix vagy joghurt italoknál kiváló, de a hideg saláták, fűszeres dresszingek, és a főételek köreténél is tökéletes. Keverhetjük panírmasszába, de mézzel vagy gyümölcsökkel kiváló desszertet is lehet.

Megszokott konyhatechnológiai műveletként tekintünk a sűrítésekre, de vajon tudjuk-e hányféle képen és milyen alapanyagokat illeszthetünk be egy allergénnel élő ember étrendjébe. Tökéletesen megtanultuk és egyre több helyen alkalmazzuk az önmagával, más néven a saját anyagával való sűrítést. Ha a levesek főzelékek esetében nem szeretnénk, hogy ételünk víztartalma kiváljon, gyakran használunk keményítőket is.

Kedvező árának köszönhetően egyre többen dolgoznak a fehér rizsliszttel is, de nem árt tudni, hogy vízfelvevő képessége, frissen fogyasztás esetében nem a megszokott 1,9-2,1. Hűtés, sokkolás után a búzaliszthez képest jobban sűrűsödik, vagyis beköti ételünket. Mivel a szénhidrát és egyéb tápanyagtartalom kiszámítása, étkezésünk alapja, természetesen, minden esetben kérjük dietetikus segítségét.

A menü brokkoli krémlevesénél, a sajátanyagát használtam sűrítésnek. Betétként hurkával töltött raviolit kínáltam hozzá. A gyúrt tészta készítéséhez tojás sárgáját, és gluténmentes lisztkeveréket használtam. Ezt utóbbit a malom vagy a gyártó cég, állítja össze, mint „kényelmi” termék. Általában rizsliszt, kukoricaliszt, kukoricakeményítő, szentjánoskenyérlist, finom egybeörleése adja az alapot. Tartósításához nátrium-szulfid, nátrium-hidrogén-szulfid-ot használnak, savanyúságot szabályozó anyagként pedig citromsavat. A csomagoláson olvasható összetételre minden esetben érdemes figyelni. Ha leveseinknél selymes lágy textúrát szeretnénk elérni, tejtermék kiváltásával, használjunk rizs, kókusz, vagy egyéb növényi krémet, „tejszínt”, beleszámolva annak íz világát is.



A sous-vide sertés szűz, sütőtökmártás már mindenki előtt ismert, ám főételnek nem csak a kókuszszíron átforgatott parajlevél, vagy a grill zöld az érdekessége, hanem a nyomelemekben gazdag quinoa is.

Az inkák aranyaként is becézett növény gluténmentes, nagyon könnyen emészthető, fehérje tartalma magas, és mind a 9 esszenciális aminosavat tartalmazza. Gazdag káliumban, mangánban, kalciumban, magnéziumban, vasban, rézben és foszforban, valamint nagyobb mennyiségű B-, C- és E-vitamint tartalmaz. Gyorsan, könnyen elkészíthető, vörös és fehér színben valamint puffasztva is beszerezhető. Nagyon egyszerű könnyű vele dolgozni, változatosan elkészíthető, íze kifejezetten kellemes, érdekes.





Desszertként a táplálékallergia egyik legnagyobb kihívását a bejglit mutatom be. Célunk a glutén, teljes tej, tojás, és a cukor mentes karácsonyi bejgli.

Készítéséhez kókuszlisztet, gesztenyelisztet, tapióka keményítőt, rizslisztet, burgonyapelyhet, köles lisztet, sütőport, vagy szódadikarbónát, és zsiradékot használunk. Édesítésre, a xilit, eritrit, stevia triót használtam így a töltelék a cukor kivételével a hagyományos akár családi recept is lehet. Figyeljünk rá, hogy gluténmentes lisztjeink nedvesség felszívó képessége mindenesetben más és más, így a bekevert tészta viselkedés árulja el mit kell még pótolni. A sütési hőmérséklet és idő a hagyományos méretű bejglinél maradhat a régi megszokott. Karácsonyi desszertemet csokoládé öntettel, és mentes pisztácia fagyalittal tálaltam.

Az itt bemutatott ételek, más helyettesítő alapanyaggal is elkészíthetők. Ősze állítása, a napi szénhidrát bevitel mennyiségének figyelembevételével történjen. Elkészítése gyakorlást és alapanyag ismeretet igényel, de nem lehetetlen. Várom a felmerülő kérdéseket, írjatok bátran, és ha szeretnétek kipróbálni szeretettel várok mindenkit a mindenmentes főző iskolámban.

- Tanács Attila -

[www.facebook.com/mindenmentesfozosuli](https://www.facebook.com/mindenmentesfozosuli)

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



*Nemzeti Egység Klaszter*

**Csatlakozz, és építs...**

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





## MENTES MÁKOS KALÁCSKA

A karácsonyi ötletelést megkönnyítendő készítettem ezt a paleo minden mentes mákos kalácskát.

Elkevertem a vizet, a citromlét és

a kókuszolajat, majd hozzáadtam a lisztkeveréket és alaposan kidolgoztam a tésztát. Félretettem fél órára.

A töltékhez a hozzávalókat kikevertem.

A tésztát átgyúrtam, 6 részre vettem és kis téglalapokat nyújtottam belőle lisztezett (manióka, tapióka, stb) felületen.

Mint a rétesnél, megkentem mákkal az egyik hosszanti oldalt, kb a tészta feléig, úgy hogy a szélét kihagytam. aztán feltekertem és a kalács sütőbe tettem.

Olvasztott kókuszszírral lekentem és pihentettem egy órát.

Előmelegített 200 fokos sütőben 10 percig sütöttem, aztán visszavettem a hőt 180 fokra és további 20 percig sütöttem.

Jó étvágyat kívánok hozzá!

### Hozzávalók:

2 személyre

70 g puha piskóta  
lisztkeverék, 30 g eritrit,  
4 tojás, 4 evőkanál víz,  
2 evőkanál kókuszolaj,  
csipet só, 1 púpos  
evőkanál darált dió, 2  
evőkanál darált mák

Krém: 1 bourbon vaníliás  
krémpuding por, 10-12  
szem aszalt szilva, 5 dkg  
kókuszszír, 3 dl víz, 20 g  
Ötszörös édesítő

Máz: 3 evőkanál eritrit,  
3 evőkanál kakaópor, 5  
evőkanál víz, 6 dkg  
kókuszszír

# PÁLYÁZAT SZAKÁCSOKNAK?



70 darab Paul Bocuse séfkés  
67 garnitúra szakácsruha

138 díjazott



Köszönjük!

Díjkiosztó:

2018. január 11.



## JANUÁR 11-ÉN DÍJKIOSZTÓ

Az Étrend Magyar Konyhafőnökök Egyesülete pályázatot hirdetett szakácsok részére, melyben Paul Bocuse séfkésre és munkaruha garnitúrára (szakácskabát, nadrág, kötény összeállításban) lehetett pályázni. Az Egyesület 138 fő nyertest hirdetett!

A januári díjkiosztó ünnepségen való aktív részvétel a pályázatban vállalt kötelezettség volt. Erre a díjátadóra több szakmaközéleti szereplőt is meghívunk díjat átadni.

A díjkiosztót követő fényképezés után három rövid, de tartalmas előadással készülnek.

A nyerteseknek a teljes szerkesztőségünk nevében ezúton is gratulálunk!  
Adíjátadó ünnepségre 2018. január 11.-én kerül sor.



## TOVÁBB SZIGORÍTANI? MEDDIG MÉG?

A 28/2017. (V. 30.) FM rendelet alapján a vendéglátósoknak 2018. január 01-től kötelező önellenőrzés van előírva. Az, hogy ez alatt a hatóság mit ért, azt még pontosan nem lehet tudni, mivel a renDELETEH szükséges kritériumrendszert sehol nem találtuk, éppen ezért elküldtük kérdéseinket a NÉBIH részére, melyben a rendelet gyakorlati része, és megvalósítása után érdeklődtünk. Lapzártánkig ez a válasz nem érkezett meg, amint megérkezik természetesen tájékoztatni fogjuk a kollégákat az újabb jogszabályról.

A rendelet egyik pontja mellett azonban nem mehetünk el szó nélkül, hiszen abban van megadva, hogy az élelmiszer-vállalkozó önellenőrzési együttműködési megállapodást köthet a NÉBIH-el. A megkötött megállapodásról a NÉBIH tájékoztatja majd az illetékes élelmiszerlánc-felügyeleti szervet.

Ez bizony első hallásra kicsit úgy hangzik, mint a védelmi pénz szedés. „Nem bántalak majd, ha fizetsz. Az együttműködést egyébként mindkét fél kezdeményezheti. Képzeld el, ahogyan a NÉBIH felkeresi a vállalkozót, akinek erősen javallja a szerződés aláírását – (mindez a valóságban majd mennyiért??? – azt még nem tudjuk, pedig 2018. január 1 mindjárt itt van), majd ha arra esetlegesen nemet mond a vállalkozás, akkor „rászáll”, vagy milyen retorzióra számíthat? Ha pedig együttműködik, akkor pedig szól a társosztálynak, hogy ne piszkálják az egységet, mert „együttműködik”?

Éppen ezért mert szerintünk a rendelet bevezetése több sebből vérzik, és nem derül ki annak valós pozitív hozadéka sem, valamint azt sem lehet tudni, hogy pontosan mit értenek az önellenőrzés alatt, így nem tehattünk mást, mint megkérdeztük szakértőinket, hogy mit szólnak a rendelet bevezetés módjához? Mennyire vannak megelégedve a NÉBIH által sokszor hangoztatott képzett kommunikátorok munkájával? Megkapják-e a szükséges információt a rendelettel kapcsolatban? Egyáltalán hallottak-e az egy hónap múlva élesen is bevezetett rendeletről? Valamint, hogy kell-e ellenőrizni az egyébként is kötelező HACCP rendszert, ami mellé ott a GHP, így minek ellenőrizni a már amúgy is ellenőrzött rendszert? A havi kérdésünk ezzel is kapcsolatos:

Mi a véleményetek, szükséges volt egy újabb rendelet az egyébként is túlszabályozott vendéglátásban?





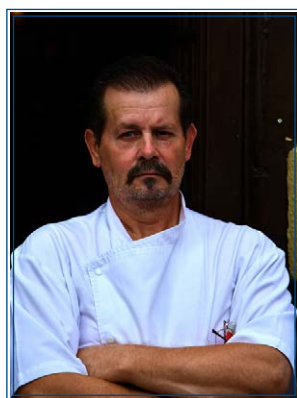
## Kiss Krisztián

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

Az ön ellenőrzés fontos dolog. Mikor „multinál” dolgoztam, már réges-régen csináltuk ezt. Mindenféle rendelet nélkül. Ott ahol tömegesen készítenek ételeket, még azt mondom, hogy fontos is ez. De be kell látni, hogy ahol törekednek a friss alapanyagok és a minőségi vendéglátásra, ott elképzelhetetlen lenne a mentális

visszaélés. Mert hiszen szinte nap, mint nap mindent előlről készítenek. Tehát nincs esélye semminek sem megromlani, sem napokig nem őrizgetnek dolgokat. Mindenkinek van HACCP terve és kézikönyve, amit a saját egységére szabott. Ami lássuk be sokba került. Sokba került eleve a kidolgozása és a fenntartása. Most pedig jön egy újabb csavar. Ezt is ki kell dolgozni és fenntartani.

Nem feltétlenül a ráfordított A4-es papír lesz a drága, hanem a befektetett élő munka lesz az. Hisz tudjuk a mai világban az élő munka a legdrágább.



## Gyetvai György

*A Levendula étterem konyhafőnöke. Fontos számára a hagyomány, de úgy gondolja, hogy tudni kell megújulni, azaz haladni kell a korrall.*

Ez a menet, abszolút értelmetlen és felesleges. Van elég dolga az embernek, ez még egy púp a hátadra. Lényegében tök mindegy, hogy jól végzed a dolgod, ha újra és újra át kell vizsgálnod azt, amit már megtettél, időt rabolva hasznosabb dolgoktól. Tájékoztatást nem kapsz, vagy csak hallomásból értesülsz egy két változásról, az amúgy kusza szabályozásokat meg végképp nem lehet összerakni. Ha valami működik, miért kell bonyolítani?

KÜLDJ TE IS KÉRDÉST, HOGY SZAKÉRTŐINKKEL

MEGVÁLASZOLTATHASSUK AZT:

INFO@OLDALASMAGAZIN.HU





## Simon Gábor

---

*Gyakorló szakács. Tapasztalatait több évnyi külföldi munkával szerezte. Elsődleges számára a szakma szeretete. A hagyományosnak mondható ételek, új technológiákkal való párosítását, modernizálását kedveli.*

---

Újra és újra megnehezítik ezek a jogszabályok az amúgy is kesze-kusza papírmunkákat, ami szerintem részben felesleges vagy tarthatatlan. Aki igényes a munkájára a mindennapokban úgyis betartja a megfelelő kritériumokat, amik elengedhetetlenek a vendéglátásban. Aki meg kókler az ezután is az lesz! Ez megint csak pénzbeszédéről szól, mint oly sok

minden! Nem segítik a munkánkat, hanem csak bonyolítják szerintem. Tehát egy vendéglátóegység, ha jól működik az jó, ha nem abba kell hagyni!



## Péntek Tamás

---

*Gyakorló szakács. Több budapesti étterem konyhafőnökeként tevékenykedett, többek között a Gellért Hotel konyhafőnöke is volt. Tiszteli a hagyományokat, és szereti az újat.*

---

Itt vannak az ellen ellenőrök. Nemhogy több sebből vérzik, hanem halott és már bűdös is. Variálnak, csak hogy a fontosságukat bizonyítsák. Dobnak egy csontot a kókler, de tejelő híveknek. Hurrá!!!



## Danyi Gábor

---

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

---

Viszonylag rövid idő kellett e tekintetben informálódnom, megérteni, reagálni. Így kikértem mások véleményét is-, tulajdonosok, üzletvezetők, séfek, szakácsok-, de sajnos nem hallottak a bevezetésre kerülő rendeletről. Többnyire a Hatályos Jogszabályok Gyűjteményéből, és az Oldalas magazin által feltett kérdésekre

adott válaszokból próbáltam megérteni.

A rendelet célja,-ÉRTELMEZÉSEM szerint- hogy a már meglévő élelmiszerbiztonsági rendszert felülvizsgáljuk, felüellenőrizzük. Azt ellenőrizzük, hogy az ellenőrzésünk jó e. Ezeket az adatokat pedig a NÉBIH részére továbbítjuk, minél

szorosabb a kapcsolatunk annál magasabb besorolást érhetünk el, törekedve a közös célra, hogy „az önellenőrzési terv felállítása és végrehajtása növeli az élelmiszerbiztonságot és biztosítja – a vállalkozás által meghatározott – minőséget.”

Ugyanakkor szabad kezet ad a vállalkozásoknak, hogy ezt az önellenőrzési terv kivitelezését a cég saját maga alakíthassa ki, tervezze meg, mindenféle korlát vagy iránymutatás nélkül. Elvileg ez minden működő vendéglátós egységnél megvan, és elvileg ezt kéne még egyszer le ellenőrizni, adatokat kezelni, továbbítani.

Jelzem, nem minden érthető és egyértelmű. A NÉBIH-el való önkéntes megállapodást nem gondolom, hogy költséggel fog járni, vagy bármiféle anyagi vonzata lesz, sőt én további kedvezményekre, megbecsülésre számolok.

Látok a dologban fantáziát, de ezt a való életben sokkal logikusabb és egyszerűbb megoldásokkal kellene eszközölni. Nem tudom eldönteni a NÉBIH álláspontját sem a rendelettel kapcsolatban. Most akkor van tűz vagy pedig csak a füst a nagy? Várom a további információkat.



## Szappanyos Viktor

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

Nem olyan régen, körülbelül két hete hallottam erről az új rendeletről. Ahogy hallgattam, arra gondoltam, hogy megint egy íróasztal mögül megfogalmazott zagyalék. Manapság egy konyhafőnök már nem is főz, csak kalkulál, hűtő hőfokot ellenőriz, melegen tartó hőfokot ellenőriz, árurendelést ír össze. Illetve azt meg is kell rendelni, neten, tele-

fonon, faxon majd azt átvenni, leellenőrizni mennyiségre, szavatossági időre, kapcsolatban lenni a beszállítók területi képviselőivel. Aztán bejön egy-két rendezvény, olyankor emailben tartani a kapcsolatot a megrendelővel, az üzletvezetővel, mert ugye házon belül már nem lehet szavakban elmondani bármit, mindent emailben kell, és elérkeztünk a havi leltárhoz, ha össze van, írva jöhet a tételenkénti forintosítás aztán a selejtezési jegyzőkönyv, szintén forintosítás stb, stb sorolhatnám. Erre jön ez az új rendelet! Ember nincs elég a konyhában, ha van, akkor sem biztos, hogy önálló munkavégzésre teljesen alkalmas, tehát Őket is és az általunk kiadott ételeket is folyamatos kontroll alatt kell tartani. Mikor ez mind végig fut az agyamon, arra gondolok, hogy itt a vége Én ezt így már nem szeretném csinálni!





## Rácz Túrkevei Lajos

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

Olyan utópisztikus gondolataim vannak ezzel, az újabb ellenőrzési mi-zériával! Valakinek eszébe jutott, hogy megint fel kell találni a spanyol-viaszt! Túlszabályozott vendéglátásunkba, megint egy szabály, amit be kellene, illetve be kell tartani! De minek, ott a HACCP, a GHP, amely az addigi munkát teljesen felborította! Többletmunkát adva a szakácsok-

nak. Pedig nem volt semmilyen alapja, hogy így vezessék be. Magyar jogszabályozással, a nagy híres nyugatot be lehetne zárni! Ott csak nagyon kevés létszámú vendéglátóhely, étterem, kifőzde maradhatna, nyitva.

Ezzel szemben itt valakinek, rossz napja volt, és kitalált egy újabb szabályt!

Túl vagyunk, mi vendéglátósok szabályozva! Aki ezt kitalálta, az a személy, jobb lett volna, ha barátjával, barátnőjével töltötte volna el az időt, nem pedig, erre a szabályozásra <ami már úgy is agyon van szabályozva> fordítja szabad idejét! Mert mi és érző lelkek és emberi lények vagyunk! Nem pedig gépek robotok!



# 1276



# Vidékháló

## Telekommunikációs Kft.

6000 Kecskemét, Szolnoki út 33.

# Kábeltévé-Internet-Telefon

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



## PÉCS

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

Pécs megyei jogú város, Magyarország ötödik legnagyobb települése, Baranya megye, a Pécsi járás és kistérség székhelye.

A kelta és pannon törzsek lakta vidéken a 2. század elején a rómaiak alapítottak várost Sopianae néven. A település a 4. századra tartományi székhellyé és a korai kereszténység egyik jelentős központjává vált. Az ebből az időszakból származó ókeresztény temetői építmény együttest az UNESCO Világörökségi Bizottsága 2000 decemberében felvette a világörökségi listára.

A püspökséget 1009-ben Szent István király, az ország első egyetemét 1367-ben Nagy Lajos király alapította a városban. (Ma is itt működik az ország legnagyobb létszámú egyeteme, közel 34 ezer hallgatóval.) A középkori Pécs az ország kulturális, művészeti életének egyik központjává tette Janus Pannonius püspök, a magyar humanizmus nagy költője, a latin nyelvű magyar költészet legjelesebb képviselője.

A 150 éves török hódoltság után – e korszakból olyan gazdag építészeti emlékeinek maradtak fent, mint a Gázi Kászim pasa dzsámija a város főterén –, 1780-ban Pécs szabad királyi városi rangot kapott Mária Terézia királynőtől. Ezt követően erőteljes polgárosodás, gazdasági fejlődés indult el. Az iparosodás a 19. század első felében jelentősen felgyorsult, a Zsolnay-kerámia, a Litke-pezső, az Angster-orgona világhírűvé váltak.

Pécs mindig soknemzetiségű település volt, kulturális rétegek rakódtak egymásra, nemzetiségek hagyományai, értékei ötvöződtek két évezredes története során. Magyarok, horvátok és svábok ma is békében élnek egymással gazdag kulturális polarításban, így nem meglepő, hogy a város 2010-ben Essennel és Isztambullal együtt Európa egyik kulturális fővárosa lett.

Forrás: wikipedia



# Tippek...

# Plus

## Pécs és környéke

2 felnőtt + 2 gyermek / 5 nap / 4 éjszaka\*

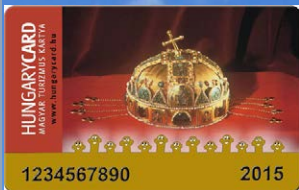
### HungaryCard csomagokkal

KEDVEZMÉNY MEGTAKARÍTÁS

Vasúti jegy Budapest–Pécs (2. oszt.)	50%	%	8.970 Ft
Szállás a pécsi Boutique Hotel Sopianae-ban	20%	HC	25.600 Ft
Székesegyház	20%	HC	480 Ft
Dzsámi	20%	HC	400 Ft
Színházjegy 4 főre a Pécsi Nemzeti Színházba	20%	HC	2.400 Ft
Janus Pannonius Múzeum múzeumbérlet	100%	P	12.000 Ft
MecseXtrém Park egész napos felnőtt belépő	10%	B	500 Ft
Vacsora a Palatinus Étteremben	10%	HC	1.600 Ft
Örökség-jegy a Zsolnay Negyedben	50%	B	5.500 Ft
Planetárium	15%	HC	330 Ft

HungaryCard Plus csomaggal megtakarítható összeg: **57.780 Ft**

\*Mintapélda. 2016 decemberi árak.



FOTÓ: WIKIPÉDIA



## MÁRTON ÉS LÁNYAI

Érlelt alma  
pálinka

A pálinka 7 fajta almából, al-  
mamust, almabor, almabor-  
párlat technológiával készült  
(jonathán, jonagold, mollis  
delices, gála, stb).

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



KORTÁRS GASZTRONÓMIAI ÉS KULTURÁLIS EGYESÜLET

## Hírek

\* A Kortárs Gasztronómiai és Kulturális Egyesület, eleget tett a meghívásnak és képviseltette magát az Élelmezésvezetők Országos Egyesületének éves közgyűlésén.

\* A Kortárs Gasztronómiai és Kulturális Egyesület, technológiai fejlesztést hajtott végre, mely eszközbeszerzés célja, hogy az Oldalas magazin hatékonysága tovább nőjön, és a tudósítások, a nagyszabású projektek kommunikációs csoportja tovább fokozódhasson.

Kövessd figyelemmel munkásságunkat:

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

## MEZTELEN A KIRÁLY?

Egyre inkább azt gondolom, hogy az elmúlt években tapasztalható szakmai ellenségeskedésnek örökre vége, vagy csak legalább egy időre. Manapság már az tapasztalható, hogy bizonyos dolgokban mindenki egyet ért, még akkor is, ha más és más oldalról közelítenek meg egy-egy problémát. Bevallom, ez tetszik, mert igazán nagy sikereket csak teljes szakmai konszenzussal lehet elérni, legyen szó oktatásról, munkaerő piaci problémákról, a kollégák munkakörülményeinek javításáról, bármiről...

Manapság már mindenki látja, hogy egyedi és innovatív módon változtatni kell, mert valami az elmúlt években nagyon elromlott. Elromlott, mert a szakmai befolyással

üzérkedés, és a kapcsolatokon keresztül történő nyomásgyakorlás volt a divat, aminek most vége van. Egyszerűen azért, mert a szakma kikényszerítette, hiszen a többség, vagy külhonba menekült, vagy feladta a szakmáját. Így pedig nem maradt más választás, mint reálisan tekinteni a szakmára, ebbe pedig nem fér bele a hamisság. Tisztán kell gondolkodni és érték alapon, amit csak nagyon kevesek képesek követni. Akik ezt az értékalapú gondolkodást követik, megmaradnak, a többieket elsöpri a történelem, mert a fejlődés útjában állnak. A lényeg, hogy a szakma felismerte végre, hogy „meztelen a király”.

/AI/





# MINEK AZ ÚJ? HA A RÉGI MEGBÍZHATÓBB!

- RENDEKNÉ OLGA ROVATA -

## A FÁK KITELELTETÉSE



Az ősszel ültetett facsemeték, bokrok különösen érzékenyek a szélsőségesen zord, téli időjárásra, ezért a tövük körül halmozzunk fel lekaszált fűvet, leveleket és azokat takarjuk be egy-két lapátnyi komposzttal vagy földdel. Ahol a nyulak, őzek, vaddisznók látogatásától is tartani kell, ott a fák törzsét vegyük körül dróthálával vagy műanyag törzsvédővel, illetve napraforgószárral vagy náddal. A kukoricaszár nem alkalmas a törzs bekötésére, mert ez alatt

mezei egerek és pockok telepedhetnek meg (már ahol élnek ilyen lények).

Enyhe, csendes, napos időben hozzá lehet látni a gyümölcsfák törzsének tisztogatásához. A lehántott kéregmaradékokat gondosan összegyűjtve el kell égetni, mert közöttük nagy számban húzódnak meg a betegségek spórái és kártevők áttelelő tojásai.

Rendezné Olhi  
Slow-food Hungary  
Kiskunsági konvívium

### RIGMUSOK:

*Itt van a szép Karácsony,  
van-e kalács a rácson?  
ha nincs kalács a rácson,  
Szomorú a karácsony.*

\*\*\*

*Eljött a Karácsony,  
a köszöntők járnak  
kellemes és boldog  
ünnepet kívánnak  
Mi is azért jöttünk  
ez érdekes házhoz  
kívánunk minden jót  
a szép Karácsonyhoz!*

\*\*\*

*Eljött már a Karácsony,  
borzas szakállával.  
Szegény rossz bakancsom  
nem győzöm szalmával.  
Jöttünk köszönteni e ház  
minden népét,  
adjon a jó Isten  
Szép Karácsony estét!*

\*\*\*

*Mikor én kicsike voltam,  
az ágy alá is bebújtam,  
fenyőfából tüzet raktam,  
kukoricát pattogtattam,  
pitt-patt, patt!*



*Nemzeti Egység Klaszter*

**Csatlakozz, és építs...**

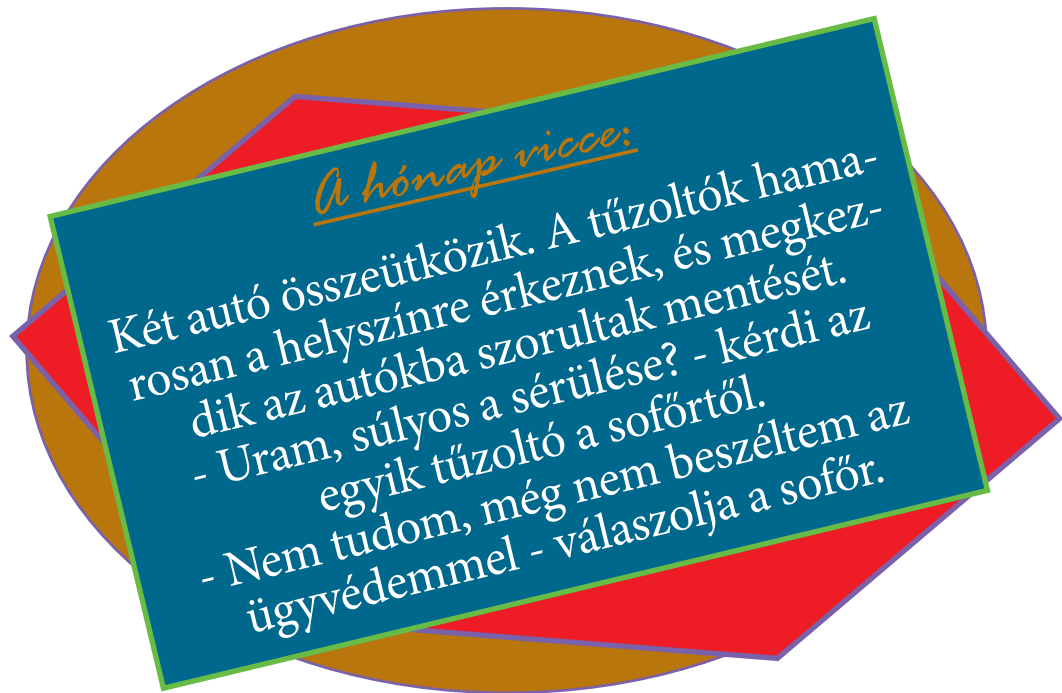
[www.jovonek.hu](http://www.jovonek.hu)



- Mit csinál a szőke a Szaharában?  
- ???  
- Porszívózik!

- Rendőr kérdi az autóst:  
- Maga ivott?  
- Én nem, a feleségem Ivett.

- Mi az abszolút lehetetlen?  
- ???  
- Tömegsírban egyedül feküdni...



A férj elkíséri az anyósát a doktorhoz. Az orvos megvizsgálja, és azt mondja:

- Asszonyom, Önnek nagyon csúnya a nyelve.
- Doktor úr, maga összebeszélt a vejemmel!

Két barát beszélget:

- Tegnap olvastam az újságban, hogy New Yorkban 10 millió patkány van.
- Normálisak ezek az amerikaiak? Megszámolják, ahelyett hogy kiirtanák őket?

- Tudja mi jár azért, ha hamisan tanúskodik? - kérdi a bíró a tanútól.
- Persze, hogy tudom, egy vadonat új Mercedest ígértek érte!

Iskolásfiú az apjának:

- Papa te is szerelmes voltál a tanító nénibe?
- Igen, fiam, de anyádnak el ne áruld.

Istálló körül tevékenykedik a székybácsi. A szomszéd érdeklődik:

- Mit csinálsz, Pista?
- Hányom a ganyét!
- Hát mi a fenét ettél?

- Hogy hívják a kínai ügyvédet?  
- ???  
- Perel Jen Be.

Széky parasztbácsi telefonál a rádió kívánságműsorába:

- Találtam egy pénztárcát, benne van 30.000 forint, 500 dollár és 30.000 euró. - mondja a bácsika.
- Ez igen gratulálok, más nincs benne?
- De egy névjegykártya, valami Kovács. Na, ennek a Kovácsnak szeretnék küldeni egy számot.

# Belward

Rosé

2016



Friss, üde, modern felfogásban készített rosé. Illatában intenzív, behízelt epres vonal. A korty finomra hangolt, kerek, nagyon könnyen csúszik.

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

ELKÖTELEZETEK VAGYUNK A KULTÚRÁLT ALKOHOLFOGYASZTÁS IRÁNT. KÉRJÜK KERÜLD A MÉRTÉKTELEN ALKOHOLFOGYASZTÁST TŐL!

## Csökkenő cégszám mellett is jól teljesítenek a budapesti éttermek

Az Opten szerdai közleményében kiemelte, hogy az idén majdnem 40 ezren dolgoznak budapesti éttermekben és egyéb egységekben, szemben a tavalyi 38 500-zal, illetve a 2015-ös 36 755-tel, a működő cégek száma ugyanakkor több mint ötszázal, 7008-ra csökkent tavalyhoz képest.

A Központi Statisztikai Hivatal legfrissebb adatai szerint szeptemberben a szálláshely-szolgáltatás, vendéglátás szektorban dolgozók nettó átlagkeresete 123 ezer forint volt, míg a nemzetgazdasági átlag 194 ezer forint. Tavaly a szektorban a nettó átlagkereset 110 373 forint, a nemzetgazdasági átlag pedig 175 ezer forintot tett ki.

Az Opten hangsúlyozta, mivel a hazai vendéglátással foglalkozó cégek 44 százaléka budapesti, ezért e vállalkozások teljesítménye döntően befolyásolja a hazai vendéglátás egészének eredményeit is. A reálkeresetek növekedése, a végrehajtott áfacsökkenés és a kedvező turisztikai teljesítménymutatók alapján a kereslet további bővülése várható.

A budapesti éttermeket és egyéb vendéglátó ipari egységeket üzemeltető vállalkozások összárbevétele 2014-ben 217 milliárd forint volt, 2016-ban pedig meghaladta a 274 milliárd forintot. Ezzel párhuzamosan azonban a működő cégek száma folyamatosan csökkent, míg 2014-ben 7929 működő vállalkozást tartottak nyilván, addig tavaly már csak 7537, 2017-ben pedig mindössze 7008 ilyen profilú cég maradt a piacon.

*Forrás: MTI*

\* Hirdessen Ön is az Oldalásban! \*  
[marketing@oldalasmagazin.hu](mailto:marketing@oldalasmagazin.hu)

KÖVETKEZŐ MEGJELENÉS VÁRHATÓ IDŐPONTJA, 2017. 09. 01.  
LAPZÁRTA: 2017. 08. 15.

**Csintex**  
Vendéglátóipari  
munkaruhák  
[www.csintex.hu](http://www.csintex.hu)

MEGTEKINTENÉ AZ OLDALAS  
MAGAZIN KORÁBBI SZÁMAIT?  
EHHEZ NEM KELL MÁST TEN-  
NIE,  
MINT MEGLÁTOGNI  
HONLAPUNKAT, AHOL BÖN-  
GÉSZHET  
AZ EDDIG MEGJELENT LAPJA-  
INK  
KÖZÜL.  
[WWW.OLDALASMAGAZIN.HU](http://WWW.OLDALASMAGAZIN.HU)



# TÉLELŐ, KARÁCSONY HAVA

DECEMBER 1.

A MAGYAR RÁDIÓZÁS NAPJA

DECEMBER 6.

SZENT MIKLÓS – „MIKULÁS NAPJA”

DECEMBER 21.

TÉLI NAPFORDULÓ; A CSILLAGÁSZATI TÉL KEZDETE

DECEMBER 24.

ÁDÁM ÉS ÉVA – „SZENTESTE”

DECEMBER 25.

KARÁCSONY – JÉZUS KRISZTUS SZÜLETÉSE

DECEMBER 26.

KARÁCSONY MÁSNAPJA

DECEMBER 31.

SZENT SZILVESZTER PÁPA – „SZILVESZTER”

## Havi szállóige:

„A gonoszság nem más, mint a karakterré dermedt gyűlölet.”

(Ansel Éva)

Az Oldalas magazin  
időszakonként az MTI  
híreit és fotót használja.



Az Oldalas magazin, stratégiai, és szakmai partnerei:



Keress az Oldalas magazint a Facebook-on is!

[www.fb.com/oldalasmagazin](http://www.fb.com/oldalasmagazin) | [www.fb.com/oldalasmagazin](http://www.fb.com/oldalasmagazin)

Az Oldalas magazin eddigi, és az ezen  
túl megjelenő digitális változatát, az  
Országos Széchényi Könyvtárban  
megőrzik.



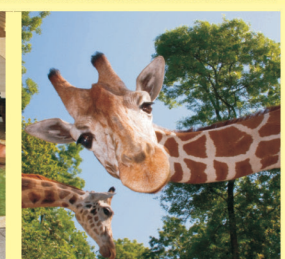
# UTAZÁS ÉS ÉLMÉNY KEDVEZMÉNYEKKEL!



- 50%–33% vasúti kedvezmény
- 1500 forint kedvezmény a heti vagy a havi D1 autópálya e-matrica árából
- 50% kedvezmény a Volánbusz járatain
- 50–100% kedvezmény öt nagyváros helyi járataira
- 10–20% kedvezmény szállás- és vendéglátóhelyeken
- 10–100% kedvezmény rendezvényeken
- 10–50% kedvezmény strandokon és termálfürdőkben
- 20–100% kedvezmény színházakban és múzeumokban
- 20–50% kedvezmény kalandparkokban
- 20% kedvezmény dunai hajózásra
- 20–50% kedvezmény a Balatonon a menetrend szerinti járatokon
- 50% kedvezmény a Széchenyi-hegyi Gyermekvasút járatain
- 50% kedvezmény a Művészetek Völgye fesztivál napijegy árából



KEDV  
EZMÉ  
NYEK



Ha még többre kíváncsi: [www.hungarycard.hu](http://www.hungarycard.hu)

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

**HUNGARYCARD**  
MAGYAR TURIZMUS KÁRTYA

basic

standard

plus

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