

## A Magyar Néphadsereg üdülői étellemezésének helyzete, és fejlődése

*Bagi Zoltán alezredes*

A táplálkozás egy ország fejlettségének egyik meghatározója, ugyanakkor az ország gazdasági, kulturális színvonala messzemenőkéig rányomja bélyegét a terület táplálkozási színvonalára s jelentős mértékben meghatározza azt.

A táplálkozás fejlődése azonban nem egyszerű és egyértelmű, hosszú útnak kellett eltelnie ahhoz, amíg a néptáplálkozás eljutott a mai szintre. Ezt a folyamatot nem tekinthetjük befejezettnek, állandóan küzdenünk kell azért, hogy a nép – anyagi jólétének javulásával, kulturáltsági színvonalának emelkedésével – minél egészségesebb, az élettani igényeknek minél jobban megfelelő, a tudomány mai állásához igazodó minőségi, mennyiségi összetételében kedvezőbb – táplálékhoz jusson.

Jelen cikkben a Magyar Néphadsereg üdülői étellemezésének fejlődésével, jellegzetességeivel, feladataival a magyar néptáplálkozás fejlődésével, jelenlegi helyzetével, a jövő lehetséges útjaival összhangban foglalkozom.

A felszabadulás előtti magyar néptáplálkozást a magas cereália fogyasztás jellemezte, ami elsősorban az alacsony életszínvonalnak, az egész gazdaság – és ezen belül a mezőgazdaság – elmaradottságának, illetve a lakosság akkori kulturális színvonalának volt köszönhető. Igen nagy bátorság kellett ahhoz, hogy haladó szellemű szociológusok, orvosok a lakosság felét, egyharmadát érintő rossz viszonyokra rámutassanak.

A helyzet tovább romlott a II. világháború folyamán. A pusztítások, a tartalékok elszállítása még tovább rontotta a lakosság ellátását. Növelte a nehézségeket, hogy a felszabadulás utáni első három évben a mezőgazdaság nem tudott kellő mennyiséget termelni. Az állatállomány fele elpusztult a háború idején. Ezért a felszabadulás utáni első években a lakosság ellátása kalória-, fehérje- és vitaminszegény volt. A magyar néptáplálkozásnak a felszabadulás utáni első időszakban fő célja az addigi éhezés leküzdése volt. 1945–1948. között – a már említett okok miatt – értékes tápanyagok nem álltak kellő mértékben rendelkezésre, így előkerültek olyan táplálékok is, amelyeket egyéb körülmények között emberi étellemezésre csak ritkán használtak. Tej, tejtermékek, gyümölcs és hús csak igen ritkán került az emberek asztalára. Ez a helyzet természetesen a Magyar Néphadsereg üdülői ellátásának vonatkozásában is érvényesült. Ez idő tájt nyitotta meg kapuit a Magyar Néphadsereg Mátraháza-i üdülője, melynek étellemezéséről 1946 szeptember 20-án felvett jegyzőkönyv hűen

dokumentálja a helyzetet: „60 kg búzakenyér liszt, 10 kg főzőliszt, 0,04 kg paprika, 2,1 liter étolaj és 100 kg búza találtatott, mely cikkek az újonnan felfektetett élelmiszer számadásban – mint régi készletmaradvány – bevételeztetett” (Részlet a jegyzőkönyvből).

Az ugyancsak ebből az időből származó étrendek tanúsága szerint a reggeli legtöbbször üres tea, esetleg tej volt, melyet az üdülő két tehén tartásával biztosított, az ebéd, illetve a vacsora ugyanaz a húsnélküli főzelék. Legtöbbször hüvelyes vagy burgonyafőzelék.

*Étkezési jegyzék 1946 július 21–26-ig*

Kelt Mátraházán 1946 július.

Ebéd	Vacsora
Zöldborsóleves	Burgonyafőzelék
Burgonyafőzelék	Almásrétes
Almásrétes	
Konzervleves	Zöldbabfőzelék
Zöldbabfőzelék	Palacsinta
Palacsinta	
Lebbensleves	Reszelt tészta burgonyával
Reszelt tészta burgonyával	
Húsleves utánszó	Tökfőzelék
Tökfőzelék	
Zöldbableves	Túrósmetélt
Grízmetélt	
Burgonyaleves	Gombóc és galuska
Gombóc és galuska vadasmártással	vadasmártással

Az étlap hű képet ad az inséges 1946-os esztendő gazdasági helyzetéről, mely természetesen üdülőink ellátásában is éreztette hatását.

A gazdasági helyzet javulása, stabilizálódása következtében alakult ki táplálkozásunk fejlődésének második szakasza, mely kb. 1949-től 1956-ig tartott. Erre az időszakra jellemző, hogy nagymértékben megnőtt az egy főre jutó kalóriafogyasztás, elérte, sőt időnként meg is haladta a kívánatos mértéket. Kezdetben az olcsóbb, sok kalóriát tartalmazó élelmi anyagok álltak előtérben, de már ezen időszakban is mindinkább az ízletesebb, értékesebb élelmiszerek, tápanyagok fogyasztása emelkedett ki. Eltolódás következett be a szénhidrátok, zsírok, fehérjék arányában, de ugyanakkor ezeken belül is az értékesebb, jobban hasznosítható anyagok érvényesültek. A szénhidrátok mérsékelt csökkenése mellett a zsírok és fehérjék aránya növekedett. A szénhidrátokon belül a kenyérfogyasztás csökkent, a kalácsok és különböző cukrászsütemények fogyasztása emelkedett. A fehérjék részvétele a táplálkozásban szintén erőteljesen fokozódott. A hús, húsfélék és tojás fogyasztása ugrásszerűen megnőtt, ugyanakkor a kevésbé értékes növényi élelmiszerek fogyasztása csökkent. Így teljes értékű állati fehérjefogyasztásunk jelentős fokozódásáról beszélhetünk, a kedvezőtlenebb hiányos növényi fehérje anyagok csökkenése mellett. Ebben az időszakban tehát a kalóriadús, ízletes, fűszerezett,

a magyar konyha jellegzetességeit tartalmazó táplálkozás van túlsúlyban. E megállapítások a néptáplálkozás egészére vonatkoznak, de jól tükrözik a Magyar Néphadsereg üdültetési ellátásán belüli változásokat is, és megfordítva: az üdülők ellátása az állami ellátásának megfelelően alakul.

Az üdülők ételmezésében a korábbiakhoz képest nagyfokú fejlődés tapasztalható. A reggelihez a teán, kávé mellett már vaj, időnként felvágottakat szolgáltatnak fel. Az ebédnél minden étkezésnél hús is szerepel valamilyen formában. A vacsorák szintén húsból készültek. Záróételként ettől kezdve rendszeresen szolgáltatnak fel édességet vagy gyümölcsöt. Tojást is többet fogyasztanak mint korábban.

Az anyagi jólét növekedésével egyidejűleg tehát – mint láthatjuk – sokkal változatosabb lett táplálkozásunk. Amíg a korábbi időszakban üdülőinkben általában ugyanazt a hús nélküli főzeléket ették mindkét főétkezéskor – egyrészt megtakarítás, nagyjából az élelmi anyagok hiánya miatt – addig ettől kezdve – a rendelkezésre álló nyersanyag mennyiségének növekedésével – már sokkal differenciáltabban főzhetünk. További igen fontos előrelépést jelentett ellátásunkban a kettős menürendszer bevezetése, mely az 1951-es évről kezdve általában egyféle reggeliből, valamint kétféle ebédből, illetve kétféle vacsorából válogathattak vendégeink mátraházi üdülőinkben. Természetesen ezzel párhuzamosan alakult többi intézményünk táplálkozási helyzete is.

A Magyar Néphadsereg üdülőiben 1961-ben hármas menürendszert vezetünk be, tovább erősítve ezzel a differenciáltabb, korszerűbb étkezést. Általában háromféle ebéd és háromféle vacsora közül választhattak vendégeink. Az első menü jellegzetes magyaros étel, a második (angolos vagy francia) könnyű étel, a harmadik kímélő menü. Záróételként leginkább cukrászsüteményt vagy gyümölcsöt szolgáltunk fel.

1970-től már négy menü közül lehetett választani ebédet, illetve vacsorát vendégeinknek, reggelit pedig kettő közül: tejtermék vagy hentesáru. 1977-től már a záróétel is választható: sütemény, gyümölcs, sajt, befőtt vagy presszókávé. A rendelkezésre álló anyagi erőforrások gyarapodásával, illetve a mezőgazdasági termelés, az állattenyésztés mennyiségi növekedésével megteremtődött a változatosabb, az igényekhez jobban alkalmazkodó, korszerűbb, élettanilag kedvezőbb összetételű táplálkozás, illetve ételmezés lehetősége. Kizárólag az anyagi erőforrások fokozódása természetesen mindehhez nem lett volna elegendő.

Az emberek szemléletében, kulturáltságában, igényeikben is változásnak kellett végbemennie ahhoz, hogy jobba, korszerűbbé váljék táplálkozásunk. Állandó felvilágosító munkára volt és van ma is szükség, hiszen mint a későbbiekben is látni fogjuk, jó néhány területen uralkodnak még elavult táplálkozási szokások, noha a gazdasági erőforrások már rendelkezésre állnak. Az anyagi lehetőségek fejlődésével kapcsolatos az alapvető élelmi anyagok beszerzésén kívül egy másik szempont is, az étkeztetés technikai felszereltségének javulása. Mátraházi üdülőinkben 1946–61 között egyetlen fa- és széntüzelésű tűzhely, egy kézi sonkaszeletelő gép és egy habverő gép jelentette a gépi felszerelést. Az anyagok tisztítása, szelése kézzel történt. Ez az akkori kívánalmaknak többé-kevésbé meg is felelt. Nagy fejlődést jelentett 1966-ban a gáztüzelésre való átállás, majd ezt követte az elektromos és olajfűtés bevezetése. Az évek folyamán több új, korszerű konyhagépet sikerült beszerezni. (Robotgép, mosogatógép, elektromos sonkaszeletelő stb.).

Az évek során létrejött új beruházások, fejlesztések mind társadalmi fejlődésünk velejárói. Ezáltal válik lehetségessé a változatos, minden ízléshez alkalmazkodó táplálkozás létrehozása, ezzel egyidejűleg az élettani szempontok és követelmények messzemenő érvényesítése ellátásunkban.

A következő részben a vizsgálarok alapján levonható következtetések címen összefoglalok néhány általános érvényű megállapítást, valamint ismertetem a jövő tennivalóit mind a hazai lakosság egészé, mind pedig a Magyar Néphadsereg üdültetési ellátásának vonatkozásában.

A kalória-fogyasztás a felszabadulás után gyors ütemben emelkedett, s ez az emelkedés folytatódott az 1960–70-es években is. Jelenleg mindhárom lakosság-csoportban (munkás, alkalmazott, paraszt) túlzott a kalória-fogyasztás. Kiemelkedik e tekintetben a falusi lakosság, ahol mint láttuk, általában a kedvezőtlen táplálkozási szokások miatt ma is sok szénhidrátot fogyasztanak. Kedvezőtlen e tekintetben a szellemi, illetve ülőfoglalkozást folytatók helyzete is, akik általában 500–600 kalóriával fogyasztanak többet naponta, mint amennyi szükségessé lenne, csekély testmozgásukat is figyelembe véve. Kedvezőtlen jelenség különösen városban és ott is elsősorban a szellemi foglalkozásúaknál a testmozgás minimálisra csökkenése napjainkban. A kalória-fogyasztás emelkedése növeli a lakosság minden rétegében az elhízás gyakoriságát és ezzel összefüggésben egyes „népbetegségek” előfordulását is. A kalória-fogyasztás növekedése úgy jön létre, hogy kalorikus tápanyagok bevétele jelentősen emelkedik. A zsírfogyasztás leginkább az ülőmunkát végzőknél, illetve a falusi lakosság körében magas. A fehérjefogyasztás fokozódása igen örvendetes tény, az arányeltolódás is kedvező, hiszen megnövekedett az állati eredetű fehérjék fogyasztása országszerte. Ma már az állati-növényi fehérje-arány táplálkozásunkban megközelíti az 50–50<sup>0</sup>/<sub>0</sub>-os arányt.

Táplálkozásunkban levő túlzások oda vezettek, hogy jelentősen elszaporodtak az ún. „civilizációs betegségek”. Gyakorivá vált a szívinfarktus, a diabetes és más emésztőszervi betegségek. Mindezek leküzdése érdekében ajánlatos táplálkozásunkat, életmódunkat körültekintően, a tudomány eredményére támaszkodva meghatározni. A tudomány mai állása szerint azt mondhatjuk: táplálkozásunkban helyes, ha a fehérje aránya az összes energia biztosításában 14–15<sup>0</sup>/<sub>0</sub> körüli, a zsír 28–30<sup>0</sup>/<sub>0</sub>, a szénhidrátok aránya pedig 55–58<sup>0</sup>/<sub>0</sub> körül van.

Üdültetésünk ételmezési ellátásában kezdettől fogva igyekeztünk a tudomány legújabb eredményeit felhasználni és ennek megfelelő szinten vendégcink mind nagyobb fokú pihenését, kikapcsolódását, táplálkozási igényeinek minél magasabb szinten történő kielégítését szolgálni. Mint már korábbiakban láttuk, üdülőink több mint negyedszázados működése alatt az ellátás színvonala biztosan, egyenletesen emelkedett.

Egészeben véve azt mondhatjuk, hogy üdülőink ellátásában nyomon követhetjük az adott időszak magyar néptáplálkozására jellemző sajátosságokat is. Az utóbbi években végbement nagyarányú fejlődés egyrészt az új beruházások, rekonstrukciók, másrészt a gazdálkodási rendszer szabályozói változásának, a szakképzett munkaerő száma növekedésének és végül, de nem utolsó sorban a szocialista munkaverseny mind hatékonyabb kibontakoztatásának következménye.

Ahhoz, hogy az ételmezés helyzetéről képet kapjunk, vizsgáljuk meg a következő tényezőket:

A felszabadulást követő években az ételmezés nyersanyag-normákon alapul. Gyakorik voltak ebben az időszakban a beszerzési és ellátási nehézségek. Később alakult ki a jelenlegi ételmezési pénzgazdálkodás, mely az egységek ételme-

zését irányítók kezébe nagyobb lehetőségeket, egyszersmind nagyobb felelősséget is adott és ad. Az élelmezésvezető így a szabadárus termékeket olcsón, gazdaságosabban szerezheti be, ugyanakkor érdekeltté tettük a veszteségek minél nagyobb csökkentésében is. Lehetővé vált ún. gazdálkodási tartalékok képzése, illetve ezek átvitele egyik évről a másikra. Mindez nagyban hozzájárul a gazdálkodás biztonságának fokozásához. Jelen ellátásunk alapját képező norma az élelmiszerárak változásának függvényében 1968-tól a következők szerint alakult.

*Élelmezési normák alakulása a Magyar Néphadsereg üdülőiben*

Év	Norma/Ft
1968	26,00
1972	26,60
1973	27,10
1974	28,60
1976. 07. 01-től	32,00
1979. 07. 23-tól	40,00

A rendelkezésre álló normából a legkiemelkedőbb ellátást 1974–76 júniusa között lehetett biztosítani. A tej és tejtermékek fogyasztásának szintje viszont örvendetes emelkedést mutat. Egyenetlen a tartósított zöldsézelékek fogyasztása. A friss zöldsézelékek fogyasztása sem emelkedett olyan mértékben, mint az kívánatos lenne. Mindez a korábbiakban ismertetett elvek szerint kedvezőtlen tendencia. Az említett adatok balatonkenesei üdülönkből származnak.

*Élelmiszerek fogyasztása balatonkenesei üdülönkben 1970–1977*

(1 főre jutó napi átlag)

Áru neve		1970. III. né.	1975. III. né.	1977. III. né.
Marhahús	gramm	44,0	39,4	42,7
Sertéshús	gramm	156,9	158,4	120,3
Szárnyas	gramm	35,1	51,3	22,6
Hal	gramm	32,0	32,0	27,0
Hentesáru	gramm	100,7	73,0	62,9
Tej	gramm	68,4	133,5	150,6
Vaj	gramm	24,8	24,5	30,5
Sajt	gramm	8,0	18,6	26,0
Zöldsézelék	gramm	119,6	133,4	135,2
Zöldsézelék mirelit konz.	gramm	72,0	147,0	74,0

Az 1970-es évektől kedvezően hatott az ellátásra a különböző alapvető élelmiszerek termelésének, választékának növekedése. A biológiailag hasznos tápanyagok részvételi arányának emelkedésével lehetővé vált vendégeink igényeinek mind differenciáltabb kielégítése. Az időlegesen elfordult kisebb gondok az ellátást alapvetően nem befolyásolták. Az időközben elkészült új beruházások üdülönkben tovább növelték a korszerű ellátást. A hűtőkapacitások növelése lehetővé teszi a baromfi, hal, mirelit árukból tartalék beszerzését és tárolását. Ezáltal

kiegyensúlyozottabbá, biztonságosabbá, az igényekhez naprakészen alkalmazkodni tudóvá válik ellátásunk. Jelenleg megoldandó feladat a zöldáru-raktárak számának további növelése, ugyanis a megnövekedett forgalom következtében a korábbi tárolási lehetőségek kevésnek bizonyulnak.

Az étlap szerkesztése, az egységes ételek, fogások kiválasztása bizonyos tervszerűséggel kell hogy történjék. Korábban üdülőinkben évente 2–3 alkalommal szerkesztettek 14 napos turnusoknak étlapot, de a tapasztalat azt mutatta, hogy célszerűbb 2–3 turnusonként új étrendet bevezetni. Így sokkal kedvezőbb, gyorsabban lehet reagálni az alapanyagok változásaira, egyes árváltozásokra és frissebben lehet nyomon követni az ún. szezonális élelmiszerek, nyersanyagok árának változását. Az étlapok elkészítésénél figyelembe vesszük a csoportok várható összetételét is (gyermekek, gyógybeutaltak stb.). Az étkezésnél biztosított egyes fogások száma idővel egyre bővülő tendenciát mutatott, csakúgy, mint a választási lehetőségek száma. A tanulmány első részében részletesen ismertettem, hogyan alakultak a választási lehetőségek anyagi erőforrásaink javulásával párhuzamosan. Balatonkenesei üdülőnkben 1974-től beszélhetünk hármas menürendszerrel, Mátraházán is tovább bővültek a választási lehetőségek. A korszerűbb, higiénikusabb ellátás elve értelmében bevezettük az előre csomagolt ún. alapreggelit, amely egyszersmind a mennyiség iránti reklamációkat is kiküszöböli.

Az étkezések élelmi anyag összetételét vizsgálva megállapítható, hogy a főétkezéseknél a szén- és halfogyasztás nem elegendő. Ugyancsak fokoznunk kell a zöldfélék étrendbe állítását is. Az utóbbi időkben tapasztalható kedvezőtlen termékek miatt, a gyümölcsök és befőttek fogyasztásának aránya is némiképp visszaesett. A zsiradékok felhasználása terén jó eredményeket értünk el: csökkent az állati zsiradékok felhasználása, ugyanakkor fokozódott a növényi olajok részvétele az ételkészítésben.

Fontos szempont üdültetésünkben a vendég számára megfelelő környezet biztosítása. Az evőeszközök korszerűsítése, a színes textíliák alkalmazása az étkezdékben, a vendég kultúrált, figyelmes kiszolgálása mind olyan követelmények, melyek igen sokat javíthatnak az ellátás színvonalán. Vendégeink kultúrált kiszolgálása érdekében a következőket tettük és tesszük a jövőben:

- több szakképzett pincért alkalmazunk;
- a polgári állomány szakmai továbbképzését fokozzuk;
- a szocialista munkaversenyt kibontakoztatjuk.

Üdülőinkben van néhány olyan speciális körülmény, mely figyelembevételével még további differenciáltság érhető el az ellátásban. Üdülőink általában két vidéken helyezkednek el: a Balaton környékén és hegyvidéken. Mindkét területre jellemző, hogy az embereket viszonylag több sugárzás – elsősorban ultraibolya-sugárzás – éri, mint a városban, a nagy vízfelület, illetve hegyvidéken a levegő relatív tisztasága miatt. Ennek következtében a szervezetben katabolikus folyamatok jutnak érvényre a fehérje-anyagcserében. Ezért a megnövekedett fehérje-vesztéséget pótolni kell. Ugyancsak szükséges több vitamin bevitele is, a fokozott anyagcsere miatt. A fokozott verejtékezés következtében ásványi anyagot is jelentős mennyiségben veszít szervezetünk, amely ugyancsak pótolandó. Érvénycsülnek ezen kívül más szempontok is. Az étrendi követelmények tehát részben ezekből adódnak. Üdülő gyermekeinknek fejlődésük biztosítása érdekében sok testépítő tápanyagra, fehérjére van szükségük. A sportolóknak nagyobb kalóriamennyiséget kell fogyasztani elsősorban szénhidrátok és zsírok formájában. Idős

vendégeinknél a korábban ismertetett elvek szigorúbb, következetesebb érvényesítése elsősorban zsírszegény, vitamindús táplálkozást követel meg.

Bárcsak néhány alapvető szempontot soroltam fel, mégis látható ebből, milyen sokrétű szervező munkát igényel vendégeink kívánságainak minél maradéktalanabb teljesítése.

A jövőre vonatkozó célkitűzéseink: ételeink között hagyományos és az újszerű ételek is minél nagyobb számban szerepeljenek. Igyekszünk több tejet, halat, gyümölcsöt az asztalra tenni, ugyanakkor a nehéz, zsíros, nagy szénhidrát tartalmú ételeket könnyű ételekkel felváltani. A célok elérése nehéz, sokirányú feladat. Elérésükhöz a technikai felszereltség, árualap biztosított. A végrehajtáshoz áldozatos munkára, állandó önképzésre, kiváló kollektíváink odaadó munkájára van szükség. Ez az elvárás indokolt, mert „az asztal örömeit minden életkorban, minden társadalmi helyzetben, minden országban és minden nap lehet élvezni, ez az élvezet társa lehet minden egyéb gyönyörűségünknek, s az utolsó, mely megmarad és vigasztal akkor, amikor a többi örömmünket már elveszítettük”.  
(*Brillant Savarin*)