

PINCÉR

MESTERVIZSGÁRA

FELKÉSZÍTŐ JEGYZET

Budapest, 2014

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFECTETÉS A JÖVŐBE

Szerzők:
Kovácsné Szaladják Annamária
Palencsárné Kasza Marianna

Lektorálta:
Vantal Gábor

Kiadja:
Magyar Kereskedelmi és Iparkamara

**A tananyag kidolgozása a TÁMOP-2.3.4.B-13/1-2013-0001 számú,
„Dolgozva tanulj!” című projekt keretében, az Európai Unió Európai
Szociális Alapjának támogatásával valósult meg.**

**A jegyzet kizárólag a TÁMOP-2.3.4.B-13/1-2013-0001 „Dolgozva tanulj”
projekt keretében szervezett mesterképzésen résztvevő személyek részére,
kizárólag a projekt keretében és annak befejezéséig sokszorosítható.**

TARTALOMJEGYZÉK

Előszó.....	6
1. Italismeret.....	7
1.1. Pálinkák.....	7
1.1.1. Szatmári szilvapálinka.....	7
1.1.2. Kecskeméti barackpálinka.....	7
1.1.3. Szabolcsi almapálinka.....	8
1.1.4. Békési szilvapálinka.....	8
1.1.5. Gönci barackpálinka.....	8
1.1.6. Újfehértói meggypálinka.....	9
1.1.7. Göcseji körtepálinka.....	9
1.1.8. Pannonhalmi törkölypálinka.....	9
1.2. Borvidékek, jellegzetes boraik.....	10
1.3. Magyarországon termelt szőlőfajtákból készült borok ajánlása.....	10
1.3.1. Magyarország földrajzi határain túli borvidékek.....	11
1.3.2. Híres európai borvidékek és boraik.....	12
1.4. Kevert italok.....	18
1.5. Kávék.....	27
1.6. Teák.....	32
2. Ételismeret.....	35
2.1. Ételkészítés, különleges és új konyhatechnológiák alkalmazása az ételkészítés során.....	35
2.1.1. Alacsony hőmérsékleten történő hőkezelés.....	35
2.1.2. Ízesített savas páclében érlelés.....	38
2.1.3. Habkészítés.....	38
2.1.4. Füstölés kicsit másképpen is.....	39
2.1.5. A mindenkor jelentkező új irányzatok követése.....	39
2.2. Tájegységek jellegzetes ételei, hazánk tájjellegű ételkülönlegességei.....	39
2.3. Nemzetközi konyha jellemzői és specialitásaik.....	42
2.3.1. Észak-amerikai konyha.....	42
2.3.2. Lengyel konyha.....	42
2.3.3. Cseh konyha.....	43
2.3.4. Szlovák konyha.....	43
2.3.5. Spanyol konyha.....	44
2.3.6. Olasz konyha.....	44
2.3.7. Francia konyha.....	45
2.3.8. Orosz konyha.....	46
2.3.9. Német konyha.....	47
2.3.10. A japán konyha.....	48
2.4. Menü, étrend összeállítás, menükártya készítés.....	49
2.4.1. Egyszerű étrend (menü).....	49
2.4.2. Alkalmi fogadások, díszítkezések ételválasztéka.....	50
2.4.3. A menükártyákról.....	53
2.5. Ételkészítés, szervírozás a vendég asztalánál.....	54
2.5.1. A vendég asztalánál végzett műveletek.....	54
2.5.2. Szeletelés a vendég asztalánál.....	54
2.5.3. Halak filézése.....	56
2.5.4. Ételkészítés és flambírozás a vendég asztalánál.....	57
2.5.5. Tálalás a vendég asztalánál.....	58
2.6. Új gasztronómiai és felszolgálati trendek.....	59

3.	A Pincér mester munkáját érintő jogszabályi háttér	61
3.1.	Ellenőrzések	61
3.1.1.	Nemzeti Élelmiszerlánc-biztonsági Hivatal (NÉBIH) ellenőrzése	61
3.1.2.	Nemzeti Adó- és Vámhivatal ellenőrzése	62
3.1.3.	Fogyasztóvédelmi ellenőrzések	62
3.2.	Jogszabályszerűen működő vállalkozások elismerései	63
3.2.1.	Pozitív lista	63
3.2.2.	Fogyasztóbarát tanúsítási rendszer	63
3.2.3.	Fehér Liliom étteremhigiéniai program	64
3.3.	Pincér szakma Szakmai és vizsgakövetelményei, szintvizsga-követelmények	64
4.	Etikett-protokoll ismeretek	65
4.1.	Ültetési rendek tárgyalásnál	66
4.2.	Rangsorolás	68
4.3.	Vendéglátó rendezvényekhez kapcsolódó etikett-protokoll szabályok	69
4.3.1.	Díszétkezéshez kapcsolódó szabályok	69
4.3.2.	Az ételek felszolgálásának szabályai	70
4.3.3.	Különleges felszolgálási szabályok a protokolláris díszétkezések alkalmával	71
5.	Szakmai minősítések	71
5.1.	A minőségi szakmai munkát elismerő díjak	71
5.1.1.	Michelin csillag:	71
5.1.2.	Gault&Milliau kalauz	73
5.1.3.	Magyar Turizmus Minőségi Díj	74
5.1.4.	Védnöki tábla:	75
5.1.5.	Aranyszalag	76
5.2.	Hungarikumok	77
5.3.	Nemzetközi szakmai versenyek:	78
6.	Pincér idegen-nyelvi kommunikáció	81
7.	Rendezvényszervezés	81
7.1.	A rendezvények/étkezések fajtái	81
7.1.1.	Koktélparti	82
7.1.2.	Szendvicsparti	82
7.1.3.	Állófogadás	82
7.1.4.	Ültetett svédasztalos fogadás	83
7.1.5.	Grillparti	83
7.1.6.	Díszétkezések	83
7.1.7.	Francia felszolgálású vendéglátás	83
7.1.8.	Kombinált ültetett svédasztalos vendéglátás	84
7.1.9.	Quick lunch	84
7.1.10.	Felszolgált menüsoros étkezés	84
7.1.11.	Buffett - Dinner	84
7.1.12.	Borkóstoló	84
7.1.13.	Kávészünet	85
7.1.14.	Pezsgőztetés	85
7.2.	Rendezvényszervezés munkafolyamata	87
7.3.	Rendezvények eredményességének kiszámítás	88
7.4.	Rendezvények árajánlatai, forgatókönyve	90
7.4.1.	Árajánlat	90
7.4.2.	Forgatókönyv:	91
8.	Táplálkozási ismeretek alkalmazása	91
8.1.	Élettani sajátosságok a táplálkozásban	92

8.1.1. Gyermekkori és serdülőkori táplálkozás	92
8.1.2. Felnőttkori és időskori táplálkozás	92
8.2. Táplálkozással összefüggő betegségek	93
8.2.1. Gluténérzékenység/lisztérzékenység.....	93
8.2.2. Táplálkozási allergiák	96
8.2.3. Cukorbetegség	97
8.2.4. Szív és érrendszeri megbetegedések	98
8.3. Reformdiéták	99
8.3.1. Mazdaznan táplálkozás	99
8.3.2. Vegetárius	100
8.3.3. Paleolit	102
8.3.4. Vércsoport szerinti diéta	103
Ajánlott irodalom:	106

Előszó

Tisztelt Pincér Mesterjelölt!

A tananyag a mestervizsgára felkészülést segítő szándékkal született. Gratulálunk az elhatározásához, hogy eddigi szakmai tapasztalatainak mintegy „megkoronázásaképpen”, megfeleljen a Pincér mestervizsga követelményeinek. Célunk, hogy olyan szakmai anyagot nyújtsunk át Önnek, ami a szakképesítés megszerzése óta eltelt időkből bekövetkezett változásokat tükrözi és segít munkájában megfelelni az új kihívásoknak. Nem törekedtünk arra, hogy az alap szakképesítés megszerzéséhez szükséges ismeretek ismételt bemutatásra kerüljenek, a megfelelő témaköröknél jelöltük azt, hogy milyen előzetes tudást feltételez annak elsajátítása, megértése. Olyan témakörök kerültek ismétlésre, melyek elsajátítása gyakorlati tapasztalatok alapján problémát okoz vagy a pincér mesterképzésben is nagy szerepet játszik. Amennyiben úgy érzi, az alapismeretekben is van még pótolnivalója, úgy azt a rendelkezésre álló egyéb szakirodalmakból megleheti.

Nagyon sok új ismeretanyagot szeretnénk volna átadni a mesterjelöltek számára, de a korlátozott terjedelem miatt erősen szelektálnunk kellett az anyag összeállításakor. Ahol lehet, utaltunk azokra a forrásokra ahonnan az ismertek tovább bővíthetők. Az ajánlott irodalmak olvasása során szintén színes, új ismerettel bővíthetik tudásukat.

Fontosnak tartottuk hangsúlyozni az ital és ételismeret mesterpincéri területeit, ezért nagy hangsúlyt kapott a bor, a koktélok, a kávék és a teák, illetve a borfajták és ételeink harmóniája. A magyar lakosság körében egyre inkább megjelenő táplálkozási allergiákkal, betegségekkel szembesülnünk kell és a vendéglátásnak is alkalmazkodni ehhez. A legjellemzőbb betegségeket és diéta típusok bemutatását ezért tartottuk fontosnak.

Az elméleti és gyakorlati ismeretek megszerzése után kívánunk Önnek sikeres Mestervizsgát. Gyakorolja még ezt a szép hivatást az elkövetkező években a vendégei minél nagyobb meglepedésére. Kívánjuk, segítsen a felnövekvő nemzedéknek tanulmányai elsajátításában. Váljon olyan mesterré, aki a szakma érdekeit mindig a szem előtt tartja, vendégei számára pedig minőségi felszolgálással kedveskedik.

A szerzők

1. Italismeret

Előzetes tudás: italok fajtái, előállításuk technológiája, magyar borvidékek és jellemzői, borászok, pincészetek, italok felszolgálása

1.1. Pálinkák

Jelenleg nyolc eredetvédett tájegységgel, gyümölcsfajtaival és pálinkáival rendelkezik hazánk, ezek a következők:

1.1.1. Szatmári szilvapálinka¹

A szatmári szilvapálinka készítéséhez a penyigei és a besztercei szilvafajtát használják fel, más szilvafajtát maximum 20%-ban tartalmazhat. A fajtaazonosságon túl romlóhibától, idegen anyagoktól mentes zöld vagy penészes részeket nem tartalmazó optimális érettségben leszedett szilvából készül a cefre. Cefrőzés előtt a szilva magját eltávolítják úgy hogy 20%-a a cefrében maradjon. A cefreérés folyamán a magok a kád aljára lesüllyednek, amit az üstbe történő felöntéskor már nem mernek bele a főzőüstbe. A kész pálinka alkoholtartalma legalább 40%, tükrösen tiszta, színtelen vagy és a tölgyfahordóban történő érlelést követően enyhén aranysárga színű.

Íz és illatjellemzők: Íz összehatásában ezeknél a pálinkáknál a gyümölcs tipikusság mellett erőteljesen csokoládés, fűszeres jegyek, diszkrét, de meleg gyümölcsösség és a csonthéjasakra jellemző enyhe háttér magzamat érezhető. A szilvából nyert pálinkák illatösszetevőit tekintve egyszerű szerkezetűek, fajsúlyosabb, férfiasabb, szépen kiegyensúlyozott gyümölcsös édesség és hársfavirág-jelleg érződik, szép és lágy vaníliás, fahéjas, fűszerességgel keveredve.

1.1.2. Kecskeméti barackpálinka²

A "KECSKEMÉTI" eredetmegjelöléssel ellátott barackpálinka alapanyaga a Kecskeméten és Kecskemét környékén, környezetbarát termesztési technológiával termesztett és származási bizonyítvánnyal ellátott kajszibarack. A termék előállítására a magyar kajszai, gönci magyar kajszai, pannónia, ceglédi bíborkajszai és a bergeron fajták használhatók. Az alapanyagoknak fajtaazonosnak, optimális érettségűnek, romló hibától és idegen anyagoktól mentesnek kell lennie. Zöld, vagy penészes gyümölcsöt a tétel nem tartalmazhat.

A kecskeméti barackpálinka színe a víztisztától az igen halvány szalmasárgáig jellemző. A pálinkák alkoholtartalma 38-43 %-ig terjed. A különböző előállítók gyártmányai a gyümölcs-, illetve magzamat intenzitásában, érlelésben, alkoholtartalomban eltérhetnek egymástól. Az érlelés gondosan előkészített és tisztított fa- és/vagy rozsdamentes acél tartályokban történik.

Íz és illatjellemzők: Jellegzetes barackillat és íz, enyhe magzamat jellemzi. A pálinkában tisztán megjelenik a kajszibarackra jellemző könnyed illat, a gyümölcsös édesség, a tipikus lekvárjelleg, a háttérben enyhén fanyar citrus, az illatszerkezetbe beépülő fűszeresség. Összbenyomásra ezek a pálinkák rendkívül elegánsak, letisztultak,

¹ A Földművelésügyi és Vidékfejlesztési Minisztérium termékleírása a Szatmári szilvapálinkáról (87/1998. (V.6.) Korm. rendelet 1.§ (1) alapján)

http://elevelmiserlanc.kormany.hu/download/8/3e/40000/22_szatmari_szilvapalinka_2.pdf

² A Földművelésügyi és Vidékfejlesztési Minisztérium termékleírása a Kecskeméti barackpálinkáról (87/1998. (V.6.) Korm. rendelet 1.§ (1) alapján)

http://elevelmiserlanc.kormany.hu/download/6/3e/40000/20_kecskemeti_barackpalinka_2.pdf

harmonikusak. A harmóniát alapvetően az illat és az íz együttes hatása adja, ahol kellő érlelés után az alkohol belesimul a harmóniába.

1.1.3. Szabolcsi almapálinka³

Szabolcs-Szatmár-Bereg megye gyümölcsstermő területének 50%-án folyik almatermesztés, ami országos almatermés 40%-a. Leginkább Jonatán, Jonagold, Golden, Idared, Red Delicious fajtákat termesztnek. Pálinkafőzésre mind az almát, mind melléktermékeit felhasználják. A cefre nem tartalmazhat penészes éretlen részeket, idegen anyagokat. Az almapálinkát legalább 3 hónapig érlelni kell (fa vagy acéltartályban), mert közvetlenül a lepárlás után még kissé „éretlen” állapotot kapunk. A pálinka alkoholtartalma legalább 40%. Tükrösen tiszta, színtelen vagy érlelés miatt enyhén aranysárga színű.

Íz és illatjellemzők: Íze és illata kellemes almára jellemző. A szabolcsi almapálinkák italanyagából jól kiemelkedik a fajtára jellemző tipikusság, savanykás, fűszeres citrusokkal, sárga vagy zöld reszelt gyümölcsös pépjelleggel. A fűszerezettség általában lágy, erősebben érződik az alkohol.

1.1.4. Békési szilvapálinka⁴

A Békési szilvapálinka alapanyaga a város határain túl, több településről származhat: Békéscsabától a Mezőberény, Szabadkígyós és Sarkadkeresztúr körvonalon belül. Kizárólag az ezeken a területeken termett szilvából készíthető el, és palackozható le a békési szilvapálinka. A pálinka elkészítéséhez szükséges gyümölcsalapnak legalább 50 %-ban vörös szilvából kell állnia, amelyhez a többi rész besztercei, Stanley és Ageni fajták közül kerül ki. Kizárólag a felsorolt négy szilvafajtából állhat a Békési szilvapálinka cefréje, más szilvafélét nem tartalmazhat. A cefrébe itt is belekerülhet a magok 20 %-a, ugyanúgy, mint a szabolcsi szilvapálinkánál.

A párlat érlelése gondosan előkészített és tisztított, maximum 1000 literes fahordókban történik. A békési szilvapálinka tükrösen tiszta, az érleléstől enyhén sárgás színű, alkoholtartalma legalább 40%. Íz és illatjellemzők: kellemes, a szilvára emlékeztető illattal és ízzel bír.

1.1.5. Gönci barackpálinka⁵

A “Gönci” eredetmegjelöléssel ellátott barackpálinka alapanyaga a kajszibarack, amely Gönc vidékének egyik jellegzetes gyümölcse. A Gönc környéki termelési körzetben elsősorban a Magyar kajszit termesztik, amely mellett megtalálhatók a telepítésre jóváhagyott egyéb fajták (pl. a Gönci magyar kajszit, a Ceglédi bíborkajszit, a Pannónia). Érlelése, pihentetése gondosan előkészített és tisztított fa- és rozsdamentes acéltartályokban történik. Alkoholtartalma legalább 40%.

Íz és illatjellemzők: erősebb mag karakter jellemzi, mint a kecskeméti barackpálinkát. Jól hangsúlyozott gyümölcsös ízvilággal, és azt kellemesen kiegészítő édeskés, friss virágillatokkal rendelkezik.

³ A Földművelésügyi és Vidékfejlesztési Minisztérium termékleírása a Szabolcsi almapálinka (87/1998. (V.6.) Korm. rendelet 1.§ (1) alapján)

http://eulemiszerlanc.kormany.hu/download/7/3e/40000/21_szabolcsi_almapalinka_2.pdf

⁴ A Földművelésügyi és Vidékfejlesztési Minisztérium termékleírása a Békési szilvapálinkáról (87/1998. (V.6.) Korm. rendelet 1.§ (1) alapján)

http://eulemiszerlanc.kormany.hu/download/4/3e/40000/18_bekesi_szilvapalinka_2.pdf

⁵ A Földművelésügyi és Vidékfejlesztési Minisztérium termékleírása a Gönci barackpálinkáról (87/1998. (V.6.) Korm. rendelet 1.§ (1) alapján)

http://eulemiszerlanc.kormany.hu/download/5/3e/40000/19_gonci_barackpalinka_3.pdf

1.1.6. Újfehértói meggypálinka⁶

Az újfehértói meggypálinka alapanyaga Szabolcs-Szatmár-Bereg megye meghatározott településeinek közigazgatási területéről származhat. Az „újfehértói” eredetmegjelöléssel ellátott meggypálinka előállításához kizárólag az újfehértói fürtös meggy és a debreceni bőtermő fajta használható. A lepárlást követően a párlatot megfelelő tisztaságú rozsdamentes acél tárolótartályokban legalább 3 hónapon keresztül pihentetik, érlelik.

Alkoholtartalma legalább 40%-os.

Íz és illatjellemzők: A magozás során általában nem kerülhető el, hogy bizonyos mennyiségű magtöret a cefrébe ne kerüljön, ez a mag adja a pálinkának a jellegzetes, enyhén marcipános-mandulás ízvonalt. A meggyből készült friss pálinka citrusos, marcipános és csokoládés jellegű, lágy, fanyar fűszer ízekkel. Illat- és ízhatásában friss jelleget mutat, esetenként keserű mandulás hangsúllyal. Ezek az ízek, illatok a hordós érlelés folyamán kiteljesednek, tipikus húsos gyümölcsösségük kerül előtérbe, valamint vanília, fahéj és csokoládé aromák egészíti ki.

1.1.7. Göcseji körtepálinka⁷

A göcseji körtepálinka alapanyagát mintegy 80 göcseji település földjein termesztik. Ahhoz, hogy valaki eredetvédett párlatot készítsen, a következő meghatározott körtefajtákat kell felhasználnia: a bosc kobak, a vilmoskörte, a conference körte, a hardenpont téli vajkörte, a clapp kedveltje, a packham's triumph, a fétel apát és nemes krasszán. A göcseji körtepálinka egyik legjellemzőbb sajátosságát a körtehéj íze adja, amely akkor érvényesül a legjobban, amikor a felhasznált fajták az utóérés során már sárga héjjal rendelkeznek, de a gyümölcs húsa még nem puhult fel. Az ilyen utóérési állapotban cefrézett körtéből érhető el a jellegzetes göcseji íz. A göcseji körtepálinka fizikai tulajdonságait tekintve lehet tükrösen tiszta, illetve abban az esetben, ha hordós érlelésnek vetik alá, barnássárga színűvé válik. Alkoholtartalma 38–40% között mozoghat.

Íz és illatjellemzők: általában visszafogott, nem túl harsány illatú, könnyed, lágy pálinka. Illatában és ízében citromos jellegű, pikáns fűszerezettséggel, mégis leginkább a sárga, érett körte illata és íze dominál. Illat-és ízvilágában szépen kidomborodik a gyümölcsre jellemző, könnyed, lágy, fanyar fajtajelleg.

1.1.8. Pannonhalmi törkölypálinka⁸

A pannonhalmi törkölypálinka kizárólag a pannonhalmi borvidéken termő fehér szőlőből főzhető. Elkészítéséhez megfelelő szőlőfajta az Irsai Olivér, a zenit, a rajnai rizling, a cserszegi fűszeres – ezektől lesz a párlatnak aszús, édeskés, füstös zamata. A pálinka alapanyaga legalább 85%-ban kierjesztett törköly, ehhez kerülhet maximum 15% borseprő, amely a hordó vagy tartály alján lerakódó üledék, ezért ennek alpból jelentős a bortartalma. Alkoholtartalma 40-45%.

⁶ Vidékfejlesztési Minisztérium Élelmiszerlánc-elemzési Főosztálya a mezőgazdasági termékek és az élelmiszerek, valamint a szeszes italok földrajzi árujelzőinek oltalmára irányuló lejárásról és a termékek ellenőrzéséről szóló 158/2009. (VII. 30.) Korm. rendelet 16. §-ának (2) bekezdésében meghatározott felhatalmazás alapján a nemzeti oltalomban részesített termékleírás: http://elelmiszerlanc.kormany.hu/download/0/3e/40000/14_ujfehertoi_meggyपालinka_kozlemenyeu.pdf

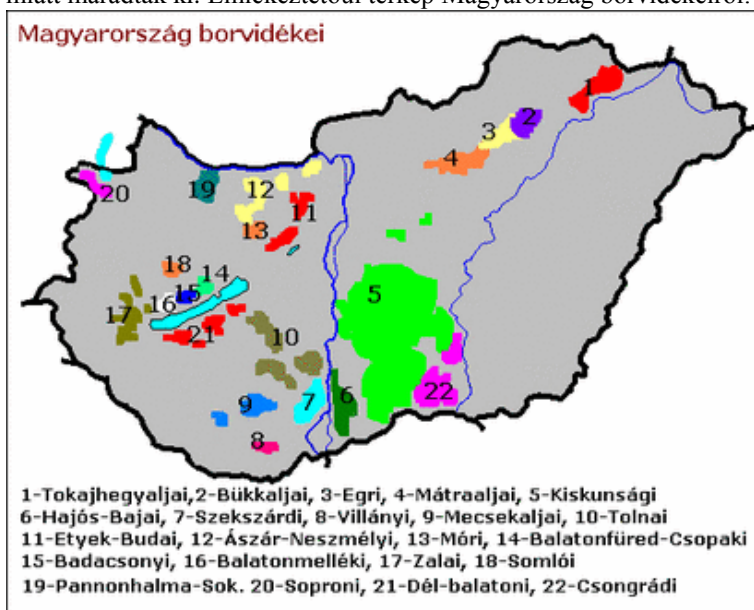
⁷ A Földművelésügyi és Vidékfejlesztési Minisztérium termékleírása a Göcseji körtepálinkáról (124/2007. (V. 31.) Korm. rendelet 12. §-ának (4) bekezdésében) http://elelmiszerlanc.kormany.hu/download/2/3e/40000/16_gocseji_kortepalinka.pdf

⁸ A Földművelésügyi és Vidékfejlesztési Minisztérium termékleírása a Pannonhalmi törkölypálinkáról (158/2009. (VII. 30.) Korm. rendelet 10. §-ának (6) bekezdésében alapján) http://elelmiszerlanc.kormany.hu/download/3/3e/40000/17_%20pannonhalmi_torkolyपालinka.pdf

Íz és illatjellemzők: A szőlőtörköly a szőlő magjából, a héjából és a kocsányából származó karakteres ízt és zamatot, a szőlőfajták gyümölcsösséget, a borseprő pedig az aljborra és a boros erjedésre jellemző telt ízt kölcsönöz a törkölypálinkának.

1.2. Borvidékek, jellegzetes boraik

A következőkben a Magyarországon kívüli, de Európában jelentős, hazánk kínálatában is szerepet játszó borvidékek kerülnek bemutatásra. Európa határain kívülüket, terjedelmi korlátok miatt maradtak ki. Emlékeztetőül térkép Magyarország borvidégeiről:



1. ábra Magyarország borvidégei

1.3. Magyarországon termelt szőlőfajtákból készült borok ajánlása

Olaszrizling: termőhelytől függő, ugyanis egy somlói nehezebb húsokhoz, erdei gombához is alkalmas, míg egy alföldi vagy dombvidéki rizling inkább saláták, egyszerűbb sajtok, gyümölcsös mártások kísérője lehet. Ez a szőlőfajta tud töppedni (késői szüretelés) és ezek a borok akár penészes sajtokhoz, akár gyümölcsös desszertekhez is jók.

Irsai Olivér, Cserzei Fűszeres, Generosa: magyar nemesítések. Könnyű savú, illatos fajták, ezért édesvízi halak, grillezett zöldségek, házi szárnyasok, balzsamecetes saláták mellé ajánlott.

Furmint: jelentős különbség van hegyvidéki, illetve lapályon nőtt szőlő bora között. Még a hegyvidékit is osztani lehet pl: tokaji, vulkánhegyi termésekre. Az egyszerűbb típusok szintén zöldség, édesvízi hal, házi szárnyas, nyúl; az érleltebbek birka, sertés, borjú mellé adhatók. Itt is lehet csemegebor, amely akár érleltebb sajt (kecske, birka) akár desszertek mellé ajánlott.

Hárslevelű: ez is, mint az előzőek néhány jelentős különleges adottsággal bíró borvidékünk kiemelt fajtája. Párosítás szempontjából a fentebb leírtak érvényesek.

Zöldveltelini: a hidegebb északi részek szőlőfajtája. Intenzív savgerince alkalmassá teszi arra, hogy autentikus falusi ételek, háznál termelt zöldségek méltó párja legyen.

Szürkebarát: mivel a fajtára jellemző ízek, illatok leginkább hegyvidéken jönnek elő, bora alkalmas arra, hogy komolyabb technológiájú, fűszerezettebb "nehezebb" ételek kísérője legyen (akár marhának is).

Tramini: viszonylag kis területen termelt fajta, sajátos íz világgal, késői szüretelésű lehetőséggel. Zöltség, édesvízi halak, esetleg gyümölcsös ételek,- nem túl intenzív fűszerezéssel-.

Sauvignon Blanc, Pinot Blanc, Chardonnay: francia fajták, hihetetlen választékkal termőhelytől, termelői filozófiától függően. Halakhoz, tenger gyümölcseihez, vajas ételekhez, konyhában füstölt könnyű ételekhez, érlelt sajtokhoz ajánlható.

Rosék: hihetetlenül széles a paletta, ezért általános ajánlatként mindenhová, ahol száraz, könnyű borokra van szükség.

Az eddigi szőlőfajták kivétel nélkül alkalmasak arra, hogy akár étel mellé, akár beszélgetéshez alkalmazzuk, kihangsúlyozva a száraz típusoknál a fröccs lehetőségét. Általános szabály: komolyan hűtve kell felszolgálni.

Kékfrankos: az országban mindenfelé termelik. Hihetetlen íz választékkal bír. A könnyebb, friss tételeket könnyű sültetekhez, sajttal készült salátákhoz, grillhez, halászléhez, érleltebb típusai intenzív fűszerezésű fajsúlyos barna húsok, illetve az ételkészítés részeként a konyhatechnológiában is használható.

Portugieser: primőrbor készítéséhez alkalmas szőlő, ezért vibráló savai, üdítő összhatása okán olyan ételekhez javasolt, amelyek nem kifejezetten fűszeresek (sertés, borjú, kacsa, liba, bárány).

Zweigelt: mivel Kárpát-medencei nemesítés íz világa az Alpok alja ízlését tükrözi. Normál esetben nem koncentrált, nem vastag bor, ezért ajánlat szinten az egyszerűbb Kékfrankoshoz hasonlóan használható.

Cabernet Sauvignon, Cabernet Franc, Merlot: megfelelő termesztés technológia mellett boruk érlelhető, sokáig tárolható, ezekből primőr nem nagyon van. Általánosan elmondható, hogy az intenzív fűszerezésű, nehéz barna húsok, bonyolultabb konyhatechnológiájú ételek kísérője. Alapszabály: fröccsnek nem alkalmazható, óvatosan hűtendő. Általában ünnepélyes alkalmak itala, normál esetben étel nélküli beszélgetésekhez nehezek.

Syrah: minden, amit az előző szócikkben írtunk fokozottan érvényes rá. Figyelni kell, ugyanis sajátos íz világa, speciális illata nagyon gondos sommelier munkát igényel.

Pinot Noir: ha valaki szereti, akkor finom. Ha nem szereti, akkor nem ízlik. Vendégfüggő, ugyanis sajátos karakter, amelyhez csak a vendég ismeretében lehet közelíteni. Ugyanolyan széles választékkal rendelkezik, mint a Kékfrankos. Ha a vendég elfogadja, igen széles lehetőségeket biztosít az étteremnek.

Fontosnak megjegyezni, hogy konkrét ételt, nyersanyagot, fűszert, köretet és technológiát jelen írásmű keretében javasolni könnyelműség lenne, ezért szükséges az összekóstolás, az étterem és a konyha szoros együttműködése.

Minden szakmai szabályt felülír a vendég óhaja. Mi csak egy határig erőltethetjük szakmai szempontjainkat.

Ezen ismertetés korántsem teljes, ennek oka az, hogy sokféle helyen, sokféle ember készít borokat, a saját elképzelései alapján. Ebből következik az, hogy ugyanabból a szőlőből hatalmas különbségekkel születnek borfélék. Nagyon hangsúlyozzuk a kóstolás fontosságát.

1.3.1. Magyarország földrajzi határain túli borvidékek

Ebben a jegyzetben a megadott keretek között a borvidékeket, szőlőfajtákat, boraikat, pincészeteket feldolgozni lehetetlennek látszik. Ezért kiragadunk minden fontosabb borvidékből és boraikból néhányat, reményeink szerint a pincér mester munkáját

leginkább meghatározókat. A 22 magyar borvidék bemutatásától eltekintünk, hiszen az része a középfokú oktatás tananyagának.

A felvidék

Az egykori Felső-Magyarország, a mai Szlovákia területén számos történelmi borvidéket ismerünk. A déli határvonalhoz közeli melegebb éghajlatú részekről a Pozsony Királyhalmecig húzódó sávban több tízezer hektáron folyik szőlőtermesztés. Az Esztergomi Főegyházmegye a trianoni határmódosítás előtt ezeknek a területeknek a kétharmadát magában foglalta. Leghíresebb határon túli szőlőhegyei a párkányi, a kürti és a zselízi.

A felvidéki szőlőskertekben a hűvösebb klíma és a magasabb csapadékmennyiség miatt túlnyomó részt fehérborokat termelnek. A legelterjedtebb szőlőfajták a Zöld veltelini, Olaszrizling, Tramini, Rizlingszilváni, Rajnai rizling, Pinot Blanc, de ezen kívül termelnek még Leányka, és Királyleányka és Mézes fehér szőlőket is. Elsősorban illatos, könnyed, élénk savtartalmú fehér- és roséborok kerülnek ki a pincészetekből. Az utóbbi időben a néhány hektáron gazdálkodó családi borászatok testes, hordóban érlelet fehér és vörösborokkal valamint késői szüretelésű édes különlegességekkel is próbálkoznak.

Néhány pincészet és boraik

Drozdik Pincészet: Királyleányka 2009, Bott Frigyes pincészete: Zöld Veltelini 2011, Pinot Blanc 2011, Olaszrizling 2012, Granum 2012, Strekov pincészet: Chardonnay Classic 2006.

Erdély és Délvidék

Erdély és Délvidék határunkhoz közel eső szőlőterületei is egykor a magyar bortermő vidékeket gazdagították. A trianoni döntés után ezeknek a borvidékek kétharmada a határon belül maradt, de számos fogalomnak számító szőlőtermő-bortermelő hely került a határon kívülre. Ilyenek például a Ménesi Kadarka, a Küküllőmenti és érmelléki fehérborok, az édes szerémi desszertborok, mazsolaborok, Lendva környékének illatos fehérborai és a ruszti aszú. Arad hegyalja termőterületek szerint két pólusra válik szét: Magyarád a fehérborok, míg Ménes a vörösborok hazája. A Szerémség a Duna és a Száva közötti déli területeket foglalja magába. Erre a vidékre leginkább a fehérborok termelése a jellemző.

Néhány pincészet és boraik

Erdély: Balla Géza Pincészet: Ménesi Kadarka 2009, Ménesi-Mustos Fehér 2011

Délvidék: Mauer Oszkár Pincészete: Szerémi Zöld 2008, Hajdújárás Bakator 2009

1.3.2. Híres európai borvidékek és boraik

A területi és a felhasználási korlátok miatt, nem térhetünk ki a jegyzetben említett országok minden egyes borvidékére, ezért kiemeljük közülük azokat, ahol a népszerűbb vagy ritkább borokat készítik.

Franciaország

Franciaország a világ egyik legnagyobb és legfontosabb minőségi bortermelő országa. Mérsékelt, változatos éghajlata és a sokféle táj folytán az országban megterem szinte minden fajta bor. Franciaországnak kilenc nagyobb borvidéke van és ugyanúgy, mint a szőlőtermesztés és bortermelés már országaiban a szőlőfajták, a szőlőtermő helyek földrajzi és klimatikus tulajdonságai és a borászok tudománya határozzák meg a termelt borok minőségét.

Borvidékei: Elzász, Bordeaux, Burgundia, Champagne, Korzika szigete, A Rhône völgye, Languedoc Roussillon, La Provence, Dél-nyugat, A Loire völgye

Bordeaux-ban gyümölcsös jellegű, friss száraz fehérborokat, kiváló vörösborokat és világhírű likőrborokat termelnek. A borvidék fő borfajtái: Cabernet franc, Cabernet savignon, Merlot, Petit Verdon, Savignon, Semillon és Muscadelle.

Burgundiából a világ legérdekesebb és egyben a franciák legnépszerűbb borai származnak: a Beaujolais és a Chablis.

Champagne a legenda szerint a pezsgő őshazája. Három szőlőfajtát termesztenek: a fehér húsú kékszőlő Pinot noir és Pinot meunier mellett a fehérszőlő Chardonnay-t. A meszes talajon születő savas bor kiváló alapanyaga a pezsgőnek. A szőlőföldek 30 %-án Pinot Noir-t, 30%-án Chardonnay-t és 40%-án Pinot-Meunier-t termesztnek.

A Rhône völgyében a kedvező területi adottságok és éghajlat a borok széles kínálatát adják, 13 nagyon erős helyi jellemzőket hordozó, karakteres borfajtát gyártnak.

La Provence-nak a rozé a specialitása, de száraz fehérborokat és pezsgőket is gyártnak. Ezeket úgy készítik el, hogy tökéletesen harmonizálnak a tenger gyümölcseiből készült ételekkel.

A Loire völgye, mint ahogyan többi nagyobb borvidék is kisebb részre egyedi sajátosságokkal rendelkező területekre bontható. Könnyű, friss fehérborokat (Muscadet), vörös és rozéborokat egyaránt gyártnak. A Muscadet-et hagyományos technológiával seprűs állapotban töltik a palackokba.

Borvidékek	Szőlőfajták	Borok	Megjegyzések
Elzász	Gewurztramier, Riesling, Muscat d'Alsace, Sylvaner, Tokay-Pinot gris Pinot noir	Tokay-Pinot gris, Muscat d'Alsace	Egyetlen kékszőlőfajtából készülnek a vörös- és rozéborok, ez a Pinot noir.
Bordeaux	Cabernet franc, Cabernet savignon, Merlot, Petit Verdot, Savignon, Semillon és Muscadelle	Château Lafite Rothschild, Château Margaux,	Már a 16. századtól vannak megbízható feljegyzések az itteni bortermelésről. A szőlőtermő területeket az 1855-ben rögzített rendszer szerint 5 osztályba, „cru”-ba sorolják.
Burgundia	Chardonnay, Pinot noir	La Romanée, La Tache, Romanée-Conti, Corton-Charlemagne, Cras, Petures	Mindössze két szőlőfajta adja a burgundi borokat: fehéret a chardonnay-ból, vöröset a pinot noire-ből készítenek.
Champagne	Pinot Noir, Pinot Meunier, Chardonnay	Chardonnay	Egyetlen más szőlőből készült itala nincs a világnak, amely évszázadok óta töretlenül vezet egy képletes népszerűségi - és tegyük hozzá ár-listát, ez pedig a Champagne.

Korzika	Sciacarello, Nielluccio, Vermentino	Skalli Terra Vecchia Reserve Merlot-Nielluccio Rouge	Főleg rozé és fehér borokat termelnek.
Rhône völgye	Grenache, Syrah, Mourvedre	Clos de L'oratoire des Papes	Megtalálható az ízletes fehérbor, a zamatos rosé és a gyümölcsös vörösbor. Többségük csak egyszerűen jó: könnyed, csersavas, laza, üde. A komolyabbak mélységüket és hosszúságukat tekintve felveszik a versenyt a legjobb bordeaux-i borokkal.

Borvidékek	Szőlőfajták	Borok	Megjegyzések
La Provence	Syrah, Grenache, Cinsault, Mourvèdre, Rolle	Côtes de Provence,	Főleg rozé és fehér borokat termelnek.
Loire völgye	Chenin Blanc, Sauvignon, Cabernet Franc	Bourgueil, Chinon, Vouvray, Muscadet, Saumur-Champigny, Menetou-Salon	Könnyű, friss fehérborokat (Muscadet), vörös és rozéborokat egyaránt gyártanak. A Muscadet-et hagyományos technológiával seprűs állapotban töltik a palackokba.

2. ábra Franciaország borvidékei, borai

Olaszország

Olaszország majdnem teljes területe alkalmas a szőlőművelésre, ebből fakadóan az ország majdnem minden részében változatos borokat termelnek, kihasználva a terület földrajzi elhelyezkedését és a napsütés adta lehetőségeket. Éppen ebből a bőségből kiindulva nem említjük az összes bortermő vidéket, a nagyobb, jelentősebb területeket hozzuk példának, így Észak-Olaszország, Dél-Tirol és Trentino, Közép-Olaszország-Toscana és Dél-Olaszország.

Észak-Olaszországban Piemont a leghíresebb bortermelő hely. Itt a Barbera a legelterjedtebb szőlőfajta, de ez a szőlőfajta nagy savtartalmú lédús, nyers ízű termést hoz, amelyet nehéz kezelni, ezért sokszor házasítják. A Nebbiolo a legfontosabb és legismertebb helyi minőségi szőlőfajta, ebből készülnek a Barolo (10-15 évig érlelik) és a Barbaresco borok, melyek Piemonte híres borfajtái. Piemont a hazája az Astinak, a fehérborból készült édes pezsgőnek, amelyet Muscat szőlőfajtából nyernek.

Dél-Tirolban a Lagreint termelik olyan világfajták mellett, mint a Pinot noir, a Cabernet Sauvignon és a Merlot. Trentinóban a Teroldego és a Marzemino a két honos fajta, ezekből önállóan más fajták hozzáadása nélkül készítenek borokat.

Közép-Olaszországból Toscanából származik a Chianti, a Sangiovese nevű szőlőfajtából készül, mely különböző szőlőfajták nemesített változata. Közép-Olaszország szőlőfajtái tehát a Sangiovese és annak számos továbbnemesített változata, mint például a Sangiovese, a Brunello, a Prugnolo gentile.

Dél-Olaszországban a bortermelés a vörösborok irányába tolódik el. Ezek a borok minőségben, népszerűségükben és értékben méltó vetélytársai a dél-franciaországi boroknak. Szőlőfajtái a Campania az Aglianico, amelyek a vulkanikus eredetű talajjal megteremtik a nagy vörösborok készítésének feltételeit. Az ugyancsak ezen a környéken honos Negroamaro szőlő régebben a tucat borok alapanyag volt, de napjainkban a szőlősgazdák visszafogják a hektáronkénti hozamot, és így szép, egyedi jellegű borok készíthetők abból is.

Sziciliában készítik a méltán világhírű Marsala nevű védett asztali bort.

Bortermelő vidék	Szőlőfajták	Borok	Megjegyzések
Észak-Olaszország	Barbera, Nebbiolo, Muscat	Barbaresco	A nebbiolo a legfontosabb és legismertebb helyi minőségi szőlőfajta. Az Asti fehérborból készült édes pezsgő.
Dél-Tirol	Tramini, Lagrein, Pinot noir, Cabernet sauvignon, Merlot, Teroldego, Marzemino	Sassicaia, Ornellaia, Guado del Tasso	A lagrein a helyi szőlőfajta.
Közép-Olaszország	Sangiovese, Sangiovese, Drunello, Prugnolo gentile	Brunello di Montalcino, Chianti, Vino Nobile di Montepulciano	Innen származik a Chianti, a Sangiovese nevű szőlőfajtából készül.
Dél-Olaszország	Negroamaro, Campania, Aglianico	Marsala	Dél-Olaszországban a bortermelés a vörösborok irányába tolódik el.

3. ábra Olaszország borvidékei, borai

Spanyolország, Portugália

A spanyol az európai országok között a legnagyobb szőlőterülettel rendelkező nép, ennek ellenére szőlő- és bortermelésük csak a harmadik a földrészen, Franciaországot és Olaszországot követik a sorban.

Spanyolország borvidékei: Ribera del Duero, Jerez, Riója, Penedes, Castilla la Mancha Csak a legnépszerűbb borvidékekkel jellemzésére törekszünk, ezek: Katalónia és Penedés, valamint La Riója.

Katalónia és Penedés területén az őshonos Macabeo, Parellada és Xarel lo szőlőfajtákon kívül néhány egyedi tulajdonságokkal megáldott francia fajtát is termesztnek. A Chardonnay-ból, fűszeres Traminiből, Cabernet-ből, Pinot noirból, készülő borok kiemelkedő minőségűek. A két leghíresebb fehér bor a Cava és a Sherry. A Cava őshonos szőlőkből (Macabeo, Parellada, Xarel lo) készül, de felhasználhatnak hozzá más

szőlőfajtákat is. A cava tradicionális spanyol gyöngyöző bor, kizárólag ún. *méthode traditionnelle* eljárással (azaz palackos érlelés útján) készül.

La Riója Spanyolország legismertebb szőlőtermő vidéke, ahol a bortermelés az egyszerű asztali borok kínálatától a testes minőségi borok kínálatáig terjed. Uralkodó szőlőfajtái a Tempranillo és a Garnacha. Leginkább vörösborokat állítanak elő.

Portugália a világ 6. bortermelője; az ország szárazföldi területének hagyományos exportcikke a portói bor, Madeira szigetée a madeirai likőrbor. Kontinentális területein vörös-, fehér- és habzóborokat termelnek, de a leghíresebbek a vörösboraik. Portugália borvidékei: Vinho Verde, Alto Douro, Bairrada, Dao, Estremadura, Ribatejo, Alentejo, Algarve és Madeira. Bemutatásra kerülnek a Vinho Verde, az Alto Duoro-t és a Madeira borvidékek borai.

A Vinho Verde borvidék termeli Portugália második leghíresebb borfélét a „zöld” bort, amelynek neve - azok után, hogy fehér, de vörösbor is készülhet belőle - első hallásra félrevezetőnek tűnik.

Az Alto Duoro borvidékről származik a portói, amely nem a termőhelyéről, hanem nevezett kikötő városról kapta a nevét (innen indultak útnak a borszállító hajók). Ezen a borvidéken kizárólag helyi fajtákat termesztnek, ilyenek a Touriga Nacional, a Touriga Franca és a Tinta Roriz (Spanyolországban ez a Tempranillo). A portói bor készítése során a hagyományos erjedést borpárlat hozzáadásával szakítják meg, hogy megtartsák a borban a gyümölcs aromákat, hosszan érlelhetővé tegyék a bort, és így megőrizték cukortartalmát. A portói borokra jellemző a hosszantartó fahordós érlelés és a házasítás. Különlegessége, hogy nemcsak az egyes szőlőfajták borát házasítják, hanem az évjáratos borok kivételével, a különböző évjáratok termését is.

Madeira szigete Portugáliától délnyugatra, az Atlanti-óceánban fekszik, magas hegyek és mély völgyek tagolják, klímájára, mint a szigetekre általában, erőteljes hatással van az óceán. A legjellemzőbb szőlőfajták a Boal, a Verdelho, a Sercial, és a Malvasia, Ezek mind fehér szőlők, amiből borpárlat hozzáadásával készítenek száraz-, félszáraz-, félédes-, és édes borokat.

Bortermelő vidék	Szőlőfajták	Borok	Egyéb
La Riója	Tempranilló, Mazuelo, Graciano	Solar Viejo, Rioja Crianza Rioja, Cruz de Alba Crianza,	Spanyolország legismertebb szőlőtermő vidéke, leginkább vörösborokat állítanak elő.
Penedes	Tempranilló, Chardonnay, Parellada, Macabeo, Xarel lo, Garnacha, Merlot,	Torres Gran Coronas Torres Mas La Plana, Torres Vina Sol	A két leghíresebb fehér bor a Cava (gyöngyöző) és a Sherry.
Alto Duoro	Touriga nacional, Touriga franca, Tinta roriz	Taylor's Port, Late Bottled Vintage, His Eminence's Choice	Erről a borvidékről származik a portói.

Bortermelő vidék	Szőlőfajták	Borok	Egyéb
Vinho Verde	Alvarinho, Loureiro, Vinhao	Gazela-Vinho Verde, Gatao Vinho Verde	Leghíresebb borféléje a „zöld”bor.
Madeira	Boal, Verdelho, Sercial, Malvasia	Malmsey, Bual, Sercial	Madeira szigetén borpárlat hozzáadásával készítenek száraz-, félszáraz-, félédes-, és édes borokat.

4. ábra Spanyolország és Portugália borvidékei

Németország

Németországban tizenhárom borvidék található, s ennek megfelelően a helyi borkínálat igen sokszínű. A német borrégiók a két keleten fekvőt leszámítva (Sachsen és Saale-Unstrut), Németország délnyugati és déli részében koncentrálódnak, és a világ legészakibb fekvésű borvidékei közé tartoznak. Németország a fehérbor termelésének fellegvára Európában. A német borok – a fehérek és a vörösek egyaránt – a sajátos éghajlati és talajviszonyoknak köszönhetően általában véve könnyűek, frissek és gyümölcsösek. Németország borvidékei: Rheingau (Rajnai), Baden, Württemberg, Hessische Bergstraße, Rheinhessen, Nahe, Mosel, Ahr, Franken, Pfalz, Mittelrhein, Sachsen és Saale-Unstrut. A leghíresebb német rizlingborok (Rizling és Rizlingszilváni szőlőfajtákból) Rheingau (Rajnai) és a Mosel vidéken teremnek, míg minőségi vörösborokat általában a Pinot noirból készítik.

A rajnamenti borokat a legnemesebb fehérborokként tartják nyilván az egész világon. A legnagyobb mennyiségben termelt szőlők a rizling, a szilváni és tramini. A legnemesebb borokat általában későn szüretelik, ezekből készítik a nagy hagyománnyal rendelkező édes desszertborokat (Moselban is).

A moselvidéki borok szintén kitűnők, színvonalban a rajnamentieknél mégis hátrább állnak, könnyedebbek és savanykásabbak. Leghíresebbek a braunebergi és bernkastli a moselmenti borok.

Württembergben a világos színű Trollinger és Lemberger adják a vörösborok (leginkább asztali borok) alapjait. Baden a Spätburgundiról híres, legkitűnőbb borai még az Affenthal-i vörös, a Bergstrassei, Ihringeni és Rothweileri.

Bortermelő vidék	Szőlőfajták	Borok	Egyéb
Rajna menti	Rizling, Rizlingszilváni Tramini Pinot noir	johannisbergi, steinbergi, markobrunni, rüdesheimi, geisenheimi, taubenheimi reuenthali	A legnemesebb fehérborokként tartják nyilván az egész világon.
Mosel vidéki	Rizling Rizlingszilváni Tramini, Pinot noir	braunebergi, bernkastli	Könnyedebbek és savanykásabbak, mint a Rajna mentiek.
Baden	Pinot noir, Weissburgunder	spéburgundi, affenthali vörös, a bergstrassei, ihringeni és rothweileri.	Főleg vörösborokat termelnek.
Württemberg	Rizling, Rizlingszilváni, Pinot noir	trollinger, lemberger	Világos színű vörösborok.

5. ábra Németország borvidékei, borai

1.4. Kevert italok

A kevert italok többféle csoportját különbözteti meg a szakirodalom, melyről egy rövid összefoglalást szeretnénk adni.

A kevert italok csoportjai

1.4.1. Beer-Mix-Drinks

A söröket keverjük más italokkal, legismertebb a Radler. pl. Autumn Leaf, Churchill, Maulesel

1.4.2. Bólék & Cupok

A Bólék általában borból, gyümölcsökből és pezsgőből állnak. Sosem tartalmazhatnak jeget, mert felvizezi azokat. A Cupok több alkoholt tartalmaznak, gyakran szénsavas feltöltők nélkül készülnek. Bólék pl: Eperbólé, Sangria Marbella, Hideg kacska
Cupok pl: Chablis Cup, Claret Cup

1.4.3. Cobblerek

Olyan hosszú italok, amelyek mindig gyümölcsöt tartalmaznak, és általában pezsgővel vagy szódával töltik fel ezeket. Egy Cobbler-poharat vagy pezsgőscsészét 1/3-ig zúzott jéggel töltenek meg, erre teszik az alkoholos keveréket, és ezután adják hozzá a gyümölcsöt. Végül feltöltik szódával vagy pezsgővel. Mindig kanállal tálalják. pl. Kiwi Cobbler, Sherry Cobbler

1.4.4. Cocktail

Olyan röviditalok, amelyek alapszeszekből (meghatározza az ízvilágát), likőrökből, borokból, gyümölcsökből, gyümölcslevekből és aromákból állnak, és amelyeket jéghidegen szolgálnak fel. Étkezés előtt és után is fogyasztják. A koktélok

keverőpohárban keverik, vagy shakerben összerázzák jéggel, vagy közvetlenül a vendég poharában keverik össze. A koktélok az IBA (International Bartenders Association) szabályai szerint 6-7cl űrtartalmú koktélpohárban, „Y” pohárban felszolgált italok.

- Pre-Dinner /Before-Dinner-Cocktails: Étkezés előtti italok (Aperitifként adható). Általában száraz koktélok. Az alapszeszt általában vermuttal, keserűkkel, borokkal keverik. Elsősorban a gyomrot hivatottak előkészíteni az étkezésre. Jég és szívószal nélkül szolgáljuk fel. pl.: Martini cocktail, Manhattan, Martinez cocktail.
- After-Dinner-Cocktails: Étkezés utáni italok (Digestifként adható). Ebbe a csoportba tartoznak azok a koktélok, amelyek párlatokkal, likőrökkel és gyümölcslevekkel készülnek, melyek az ételek emésztését segítik elő. Majdnem minden After-Dinner-Cocktail tartalmaz 1/3 rész likőrt. Tejszín és szirup tartalmuk miatt elsősorban édes koktélok. pl. Alexander, Black Russian, Rusty Nail.
- Pezsgőkoktélok: A koktélokhoz ez a csoportja inkább a Longdrinkekhez sorolható lenne, ha űrtartalmát nézzük. Az alapját képezhetik párlatok, likőrök, gyümölcslevek, gyümölcspürék, ahogy szirupok is, amiket pezsgővel, vagy habzóborral töltünk fel. pl.: Kir Royal, French 75, Bellini, Mimosa.



6. kép Kir Royal⁹

1.4.5. Collinsok

Hosszúitalok, a többnyire fanyar italokat a vendég poharában keverik össze. A Collinsokat a pohár szélén egy citromkarikával és szívószállal szolgálják fel. Szeszes itallal dúsított jeges, citromos limonádé. pl.: Tom Collins, John Collins.

1.4.6. Coolerek

Collinsos pohárban készül sok jéggel, szódával vagy gyömbérrel öntik fel. Eredetileg jeges trópusi italkeverék. pl. Apricot Lemon Cooler, Scotch Cooler.

1.4.7. Crusták

Klasszikus italkategória, elsősorban vacsora után fogyasztandó italok. Az italok ismertetőjegye, hogy ballon formájú pohárban szolgálják fel, amit cukorkarima (cukor crusta) díszít, innen származik a neve is. Díszítésként használható hozzá citromhéjspirál is. pl.: Brandy Crusta, Gin Crusta, Vodka-Lime Crusta.

⁹ Forrás: Ital- és ételkészítés a vendég előtt, Tananyagfejlesztés, Modul száma: 1472-06, Tananyagegység száma: 337/3.2/1472-06, Készítette: Malácsik Tibor, Németh Zoltán, 2011.

1.4.8. Daisyk

Gyakran nagyon édesek, és ezért kimondottan női italoknak számítanak. A szó eredeti jelentése „Százszorszép”. A Daisyk alkoholszegény hosszúitalok gyümölcsökkel. Szívószállal és kanállal szolgáljuk fel. pl.: Gin Daisy, Rum Daisy, New York Daisy.

1.4.9. Egg Nogok

Mindig tejet és tojássárgáját tartalmaznak, és hidegen vagy melegen nagy tumblerokban, szívószállal szolgálják fel. Igen tápláló italok, ezért szívesen fogyasztják reggelire, vagy akár másnaposság ellen. pl.: Baltimore Egg Nog, Brandy Egg Nog. A szalmonellafertőzés veszélye miatt itt a tojást tojáslikőrrel helyettesítjük.

1.4.10. Fancy drinks

Fantáziaitalok, melyek az alkoholos mixelt italoknak egyik kategóriájába se tartoznak, és amelyeknek nem is léteznek alapreceptjei. Egyetlen feltétel: maximum 7 cl alkoholt tartalmazhatnak. pl.: L.I.I.T. , Mojito, Sex on the Beach, Swimming Pool, Caipirinha.

1.4.11. Crushed Drinks (Zúzott italok)

Olyan italok, amelyekbe valamilyen gyümölcsöt, zöldséget vagy fűszert törünk össze törőfával. Legismertebb példája a Caipirinha.

1.4.12. Fixek

Nagyon nagy alkoholtartalmú hosszúitalok, amelyeket kis, finomra őrölt jéggel töltött tumblerokban tálalnak. Kedvelt aperitifek. pl.: Rum Fix, Scotch Fix.

1.4.13. Fizzek

A legismertebb hosszúitalok. Gyümölcslevet, alkoholt és bőséges mennyiségű szódát tartalmaznak. Hosszúitalos pohárban szívószállal szervírozzák.

- Silver Fizz – tojásfehérjével,
- Golden Fizz – tojássárgájával,
- Royal Fizz – egész tojással,
- Cream Fizz – tejszínnel.

pl.: Gin Fizz, Morning Glory Fizz, Royal Fizz



7. kép Gin Fizz¹⁰

¹⁰ Forrás: Ital- és ételkészítés a vendég előtt, Tananyagfejlesztés, Modul száma: 1472-06, Tananyagegység száma: 337/3.2/1472-06, Készítette: Malácsik Tibor, Németh Zoltán, 2011.

1.4.14. Flippek

A flippek az Egg Nogghoz hasonló kevert italok. A flippeket lehet hidegen vagy melegen is szervírozni. A szalmonellafertőzés veszélye miatt itt a tojást tojáslikőrrel helyettesíthetjük. A meleg Flipp variációkat „Egg-hot”-nak is hívják. pl. Butterfly Flip.

1.4.15. Floatok

A to float: úsztat, úszik szóból ered, ennek a kevert ital csoportnak a neve, amelyeknél egy alkoholos aroma- és íz tartalmazó italt öntünk óvatosan az ital tetejére, és úszni hagyjuk. Szódavíz vagy más szénsavas üdítőital vagy habzó bor lehet a második alkotó eleme az italoknak az alkohol mellett. A szénsavas összetevőknek mindig nagyon hidegnek kell lennie, az úsztatott alkotó elemnek, pedig mindig szobahőmérsékletűnek, ekkor könnyebben úszik. A Floatokat természetesen a vendég poharába készítjük el, ami lehet pezsgős flöte, pezsgős kehely, de egy vékony Highball pohár is. pl. Brandy Float, Scotch Float

1.4.16. Frappék

A Frappék olyan italok, amelyeknél egy szabadon választott összetevőt (első sorban likórt) egy zúzott jéggel teli pohárba töltünk. Ezeknek az íze majd később a szájban fog kibontakozni. A Frappékat szívesen fogyasztják a sok hagymát vagy fokhagymát tartalmazó ételek után, mivel semlegesítik azok kellemetlen hatásait. Jellegéből adódóan a vendég poharába készülnek mely, lehet pezsgős kehely, pezsgős flöte. Mindig adunk hozzá szívószálat. pl. Apricot Frappé

1.4.17. Highballok

A Highballok longdrinkek és az úgynevezett highball pohárban (nagy tumbler) szolgáljuk fel őket. Nagy mennyiségű frissítő szénsavas italok a forró napokra. A klasszikus Highball egy szimpla keverék volt Scotch whiskyből, jégkockából és szódából. pl. Horse's neck, Caribbean Highball



8. kép Horse's neck¹¹

1.4.18. Hot drinks

A forralt bor valószínűleg a legöregebb alkoholos forró ital, amit még a középkorban a szerzetesek készítettek a betegek számára borból és fűszerekből. Egyes kevert italokat készíthetünk meleg vagy hideg variációban is. Ilyenek például a hot punchok, az egg noggok vagy a flippek. A számos alkohollal, likőrrel és aromával nagyon jó ízharmoniót alakít ki a bor, víz, tea, kávé, csokoládé, és a tej. A hot drinkseknél figyelni kell arra, hogy az alkoholt csak felmelegítsük, ne forraljuk, mert akkor veszít alkoholtartalmából. A forró

¹¹ Forrás: Ital- és ételkészítés a vendég előtt, Tananyagfejlesztés, Modul száma: 1472-06, Tananyagegység száma: 337/3.2/1472-06, Készítette: Malácsik Tibor, Németh Zoltán, 2011.

italokat mindig előmelegített hőálló füles poharakba, csészékbe szervírozzuk. A poharat, amibe szervírozzuk mindig egy poháralátétre és egy szalvétára helyezve szolgáljuk fel.

- Forralt borok: A forralt italok felmelegített bor alapú italok fűszerekkel, aromákkal. Német nyelvterületen Glühwein, az angoloknál Mulled wine. Bor helyett használhatunk forró teát is alapnak, az alkoholmentes változatnál. pl. Altwiener Glühwein
- Grogok: Az eredeti receptje alapján a Grogok 1/3 rész rumot és 2/3 rész vizet tartalmaznak.
- Hot Toddys: Grogok cukorral ízesítve.
- Grogtails: Ez az új forró ital csoport, mint a neve is mutatja a grogokból és a koktélokból (cocktail) alakult ki. Bármely kevert ital recept felhasználható itt, amit felöntünk forró vízzel vagy más forró itallal (pl.: Sourok, Fancy drinkek vagy Tropicánák). Az előnye a klasszikus Grogokkal szemben, hogy különböző színűek lehetnek, narancs, piros, zöld, ugyanolyanok, mint a tradicionális kevert italok.
- Forró kávé italok: A legtöbb bárokban forró italként kávévariációkat kínálnak. Ezek lehetnek különböző párlatokkal vagy likőrökkel, édesítőszerrel (cukor, szirupok, méz) felvert, vagy félig felvert tejszínnel, vagy tejjel kombinált kávék. pl. Klasszikusok: Rüdeshheimer Kaffee (Rüdesheimi kávé), Irish Coffe (Ír kávé)



9. ábra Irish Caffé¹²

- Ízesített kávék: Manapság a kávék édesítésére ízesített szirupokat is használhatunk (ezek lehetnek cukormentesek is). Egy egyszerű eszpresszót, cappuccinót, latte macchiátót is könnyen feldobhatunk egy mogyoró, karamell, vanília sziruppal.
- Forró csokoládé italok: Ugyanúgy, mint a kávéknál a forró csokoládé italokat is keverhetjük párlatokkal, likőrökkel és tejszínnel vagy tejszínhabbal dekoráljuk. Klasszikus csokoládé ital a Lumumba.

1.4.19. Julepek & Smashek

A Julepek a legrégebb italok közé tartoznak az amerikai italok közül. Az 1540-es receptúra alapján mentából, cukorból, vízből, alkoholból és jégből állnak. A smasheket csak csekély dolgok különböztetik meg a Julepektől ezért kerültek egy csoportba.

- Julepek: A Julep szó a perzsa „Julab”-ból ered, ami rózsavizet jelent. Ez a klasszikus „gyógyital” különböző keveréke volt az évszázadok alatt borpárlatoknak, rózsavízzel és édesítőszerrel, úgymint cukor vagy méz. Minden

¹² Forrás: Ital- és ételkészítés a vendég előtt, Tananyagfejlesztés, Modul száma: 1472-06, Tananyagegység száma: 337/3.2/1472-06, Készítette: Malácsik Tibor, Németh Zoltán, 2011.

receptben szerepel, hogy a Julepeknek jéghidegnek kell lennie, és egy nagy menta ág a dekorációjuk (azért, hogy az ital ne csak ízében legyen mentás, hanem illatában is). A Julepeket a vendég poharában készítjük el Manapság a Julepeket elsősorban whiskyből, készítik. Hogy az ital kellően hideg legyen a poharat (long drink pohár) fagyasztóban is tárolhatjuk. Pl. Brandy Julep

- Smashek: A Smashek ugyanúgy készülnek, mint a Julepek, csak rövidebbek és sours pohárban szolgáljuk fel. Pl. Scotch Smash

1.4.20. Milk-mix-drinks

A tej a víz mellett a legősibb italunk. Minden hideg kevert ital, aminek tej a fő alkotó eleme ebbe a csoportba tartoznak.

- Milk-shakes: A tej-shakek tej alapú italok alkohollal vagy a nélkül. Mint ahogy a neve is mutatja shakerben készülnek. Természetesen lehet bot mixerrel vagy turmixgéppel is készíteni, főleg a gyümölcsöt tartalmazó italokat. Pl. Eper Shake
- Milk- frappés: A tej frappék elektromos blenderben készülnek ugyanúgy, mint a shakek, azzal a különbséggel, hogy itt nem gyümölcsöt keverünk a tejjel, hanem gyümölcsfagylaltot. Általános szabály, hogy 1/8 l tejhez 2 gombóc fagylaltot, illetve italonként 2 cl alkoholt számolunk.
- Puffok: A puffok tej és alkohol keverékei, melyeket shakerben készítünk, és szódával töltünk fel. Pl. Brandy Puff

1.4.21. Alkoholmentes kevert italok

Minden bárban készülnek alkoholmentes italok. Minden kevert ital csoportnak vannak alkoholmentes változata is. Az alkoholmentes kevert italokat (non-alcoholic mix-drinks) mocktailsnak is hívjuk. Általában az alkoholmentes italok hosszú italok. Itt nem az alkohol százaléka fontos, hanem az ital íze. Figyeljünk arra, hogy lehetőség szerint friss és jó minőségű hozzávalókat használjunk. Vannak speciális keverékek, amelyekben egy öntet alkohol még nem a gyenge pontja az italnak. Pl. Drivers mojito.

- Limonádék: Az első ismert limonádék a 16-17. századból, Spanyolországból és Olaszországból származnak. Ezek a Limonáták nem voltak mások, mint frissen facsart citromlevek vízzel és cukorral. Természetesen használhatunk cukor helyett mézet, feltöltéshez pedig különböző szénsavas üdítőket, például gyömbér, tonik, cola.
- Frozen non alcoholic drinks: Ezek az italok könnyű jeges állagú zúzott jégből készült nyári hűsítők. Ezeket első sorban alkoholmentesen szokták készíteni, de természetesen van alkoholos változata is. Az intenzív gyümölcsíz a Frozen fruit puncsoknál a friss gyümölcstől vagy gyümölcspürétől érződik. A krémesebb variációkat tejjel, tejszínnel, szirupokkal, vagy instant kávé-kakaóporral készítjük. Ezeket Creamsicklesnek vagy frozen blended coffeesnek nevezzük. Ezeket a jeges italokat blenderben vagy turmixban zúzott jéggel készítjük, addig, amíg a megfelelő könnyedséget elérjük. pl. Frozen fruit punch.

1.4.22. Pick-me –upok

A szó szerinti fordításban azt jelenti, hogy emelj fel. Ezeket, az italokat másnaposság elleni (Hangover-drinks) italoknak is szokták használni. A legismertebb közülük a Bloody Mary.



10. ábra Bloody Mary¹³

1.4.23. Pousse- Cafék

A Pousse-Cafék egy színes összetevőkből álló nem kevert italok. A Pousse- Cafék étkezés utáni elsősorban nők által kedvelt italok (after-dinner-drinks). Az előállításához különböző párlatokat, likőröket és szirupokat használunk, melyek fajsúlyát ismernünk kell, mert csak ebbe az esetben tudjuk a rétegeket megvalósítani. Vannak meleg Pousse-Cafék is (pl.: kávéval), ezeket hot shootersnek hívjuk.pl. Italian Pousse-Café

1.4.24. Punchok

A Punchok is a legrégebbi kevertitalok közé tartoznak. Lehetnek hidegek vagy melegek is. Az angol szó a punch az indiai „panch” szóból alakult ki, ami ötöt jelent, mivel az eredetiben 5 alapanyagból készült: arrack, cukor, citrom, tea, víz, pl. Roman punch:

1.4.25. Rickeyk

A Rickeyk száraz long drinkek, egy alkoholos alapból, citromból vagy limeből és szódából állnak. pl. Gin Rickey

1.4.26. Szangriák

A Szangriák a Punchhoz hasonló italok az 1710-es évekből. Az alapját speciális borok és különböző sörök adják, de készülhetnek még ginnel, rummal és brandyvel is. Mindig reszelünk a tetejére szerecsendiót. pl. Sherry Szangria

1.4.27. Shooters

Ezek az italok kis összmenyiségűek, általában egy kortyra megihatóak. A shootereket az úgynevezett shootos pohárban szolgáljuk fel (kis tumbler dupla vastagságú aljjal) általában nem dekoráljuk. Elkészíthetőek a vendég poharában és shakerben is. pl.Eper lime shooter.

1.4.28. Shrubok

A Shrub régi angol kitaláció, gyakorlatilag „rakott punchok” ahol a különböző fűszereket, gyümölcsöket, citromot és cukrot alkohollal hosszú időre hűvös helyre tesznek ahol aromatiszálódnak egymással. Az elkészítés körülbelül egy hétig tart. Az aromatiszálás után a shrubokat üvegekbe töltik. Jégbe hűtött rövid italos pohárba szolgáljuk fel. pl. Apple pie shrub

¹³ Forrás: Ital- és ételkészítés a vendég előtt, Tananyagfejlesztés, Modul száma: 1472-06, Tananyagegység száma: 337/3.2/1472-06, Készítette: Malácsik Tibor, Németh Zoltán, 2011.

1.4.29. Slingek

A Slingek gyakorlatilag egy összetettebb Punchok vagy Toodyk. Mindenesetre a Slingek frissítő hosszú italok úgy, mint a Collinsok vagy a Freezek.pl. Singapur Sling

1.4.30. Szódák

Ennek a kevert italcsoporthoz, mint ahogy a neve is mutatja szódavíz az elengedhetetlen összetevője. A szódák frissítő italok és az elkészítésnél a klasszikus szifonos szódát használjuk. Természetesen lehet alkoholos és alkoholmentes változatban is készíteni. Az alkoholos változatot lehet alapszesszel vagy különböző borokkal készíteni. Felszolgálásnál külön karafban vagy kancsóban szódavíz vizünk a vendégnek. Általában tumbler pohárban szervírozzuk. pl. Bourbon soda

1.4.31. Sourok

Alapszesz, citromlé és cukor képezik az alapját a klasszikus Souroknak, ahol a citrom domináns savassága adja a nevét ennek a csoportnak. Shakerben készítjük el őket majd souros pohárban, szolgáljuk fel. Klasszikus Sour díszítéssel - citromszelet piros koktélcseresznyével dekoráljuk. pl. Whiskey Sour

1.4.32. Tropicánák

A Tropicánák vagy trópusi italok mai formájukban nem tartoznak a klasszikus, régi kevert italokhoz mégis a legkedveltebbek. Alap szeszes italból és nagy mennyiségű gyümölcsleiből, szirupból és egzotikus gyümölcsökből állnak. Általában az adott ország tipikus alapanyagjaiból készülnek, például a Karib térségben rumból, Mexikóban tequilából, Braziliában Cachaçából. A többi összetevő szintén a környékre jellemző. Első sorban fancy poharakat használunk, díszítés gyanánt pedig trópusi gyümölcsöket. pl. Tequila Sunrise



11. ábra Tequila Sunrise¹⁴

1.4.33. Twistek

A Twistek a rövid italokhoz tartoznak. A különös ismertetője ennek a csoportnak, hogy a kész italokat citrom- vagy narancshéj permettel ízesítjük, illetve illatosítjuk. Az italokat általában keverő pohárban készítjük el, s ezt egy zúzott jéggel 2/3 részig töltött pezsgőspohárba öntjük. A végén lemon twistel aromatizáljuk. A citromhéj darabot, pedig rá helyezzük az italra, és szívószállal szervírozzuk. pl. Vodka Twist

1.4.34. Zoomok

A Zoomok a kevésbé ismert kevert italokhoz tartoznak. Ezek elsősorban étkezés utáni italok, melyeket főként Franciaországban, a délutáni órákban fogyasztanak. Shakerban is

¹⁴ Forrás: Ital- és ételkészítés a vendég előtt, Tananyagfejlesztés, Modul száma: 1472-06, Tananyagegység száma: 337/3.2/1472-06, Készítette: Malácsik Tibor, Németh Zoltán, 2011.

készülhet, de méz és tejszín tartalma miatt ajánlatosabb turmixgépben, vagy blenderben előállítani. pl. Irish Zoom

1.4.35. Knickebeinok

Ez a német kevert italfajta a Fancy drinkek és a Pousse- cafék csoportjához áll a legközelebb, különbség annyi, hogy nyers tojássárgáját tartalmaz. A Knickebeinoknak saját, speciális poharaik vannak. A szalmonellafertőzés veszélye miatt itt a tojást, tojáslikőrrel helyettesíthetjük. A vendég poharában készülnek: a likőrt a pohár szűk részének a tetejéig töltjük, arra ráfektetünk egy tojássárgáját, és rá öntjük az alapszeszt. pl. Apricot Knickebein¹⁵

A következőkben az IBA honlapján található kevert italok listáját találja meg, mely állandóan változik, kérjük, figyelje folyamatosan. Az italok standard, elfogadott összetevőit is ott találja meg a következő csoportosításban:

- The Unforgettables (elfelejthetetlen)
- Contemporary Classics (kortárs klasszikusok)
- New Era Drinks (új korszak italai)

<i>IBA Official Cocktails (2014.05.30.)</i>		
<i>The Unforgettables</i>	<i>Contemporary Classics</i>	<i>New Era Drinks</i>
ALEXANDER	BELLINI	BARRACUDA
AMERICANO	BLACK RUSSIAN	BRAMBLE
ANGEL FACE	BLOODY MARY	B52
AVIATION	CAIPIRINHA	DARK 'N' STORMY
BACARDI	CHAMPAGNE COCKTAIL	DIRTY MARTINI
BETWEEN THE SHEETS	COSMOPOLITAN	ESPRESSO MARTINI
CASINO	CUBA LIBRE	FRENCH MARTINI
CLOVER CLUB	FRENCH CONNECTION	KAMIKAZE
DAIQUIRI	GOD FATHER	LEMON DROP MARTINI
DERBY	GOD MOTHER	PISCO SOUR
DRY MARTINI	GOLDEN DREAM	RUSSIAN SPRING PUNCH
GIN FIZZ	GRASSHOPPER	SPRITZ VENEZIANO
JOHN COLLINS	FRENCH 75	TOMMY'S MARGARITA
MANHATTAN	HARVEY WALLBANGER	VAMPIRO
MARY PICKFORD	HEMINGWAY SPECIAL	VESPER
MONKEY GLAND	HORSE'S NECK	YELLOW BIRD
NEGRONI	IRISH COFFEE	
OLD FASHIONED	KIR	
PARADISE	LONG ISLAND ICED TEA	
PLANTER'S PUNCH	MAI-TAI	
PORTO FLIP	MARGARITA	
RAMOS FIZZ	MIMOSA	
RUSTY NAIL	MOJITO	
SAZERAC	MOSCOW MULE	
SCREWDRIVER	MINT JULEP	

¹⁵ Stevancsecz, Stefan – Lenger, Heinz – Ebner Gerhard – Retschitzegger, Martin – Sedlacek, Werner – Siegel, Simon: Barlexikon, Trauner Verlag, Österreich, Linz, 2011.

SIDECAR	PINA COLADA	
STINGER	ROSE	
WHISKEY SOUR	SEA BREEZE	
WHITE LADY	SEX ON THE BEACH	
	SINGAPORE SLING	

1.5. Kávék

A kávékészítéssel közép fokú oktatás tananyagai részletesen foglalkoznak (a kávé növényről, fajtáiról, termesztésről és feldolgozásról az élelmiszerismeret, míg a kávékészítésről az italismeret tankönyvekben van szó), mi itt most az arra épülő, azokat az ismereteket szélesítő témakörökre térünk csak ki.

1.5.1. Espresso



1. kép Espresso-krémkáv

Az espresso név az ital elkészítésének a gyorsaságára utal, amelyet frissen a vendég szeme előtt készítenek el. A krémkáv kifejezést a rugós csaptelep megjelenése után kezdték el használni, mert ez a kávéfőző alkatrész tette lehetővé, hogy a kávé a tetejére a 9 bar-os nyomással történő préselés miatt krémes állagú, aromaanyagokban gazdag jellegzetes koronát (krém) kapjon. A 9 baros nyomás teszi lehetővé, hogy 100 °C alatti (90-92 °C) vízzel lehessen kilúgozni a nagy finomságú őrleményt, viszonylag kevés idő (20-25 mp) alatt.

Az espresso készítés szabályai:

- 25 mp alatt
- 9 bar nyomáson
- 6,5 +/-0,5 gramm
- olasz pörköltsgű kávékeverék
- megfelelő finomságúra őrlt
- erősen tömörített őrlemény
- 90 °C +/- 2 °C hőmérsékletű víz
- 25 milliliter kész espresso

Az espresso számára a csészét 44 °C-ra elő kell melegíteni, és így kell megkezdeni a kávé lefőzését. Az eredmény 67 °C +/- 3 °C-os ital lesz. A szemes kávé a felhasználás előtt 18-

20 °C-on kell tárolni, mert ennél hidegebb hőmérséklet esetén a zsiradékok kicsapódnak a kávészemekből, kiülnek a fémzacskó falára és ezzel együtt elvesznek az aromák is a kávéból.

A kávéőrlésről

A kávédaráló az espresso készítéséhez nélkülözhetetlen eszköz., mert a magas minőségű kávéital készítéséhez elengedhetetlen az őrlemény közvetlenül a készítés előtti őrlése. A frissen őrölt kávéból készített ital íze, aromái és illata intenzívebb, mint az előre darált kávéból készülő. A különálló őrle használata javasolt, és legalább 20 cm-re a kávéfőző géptől, mert az őrölt kávé nagyon érzékeny a környezet hatásaira és a túl meleg jelentős aromavesztést okozhat. Az őrleési folyamat lényege a kávészemek megfelelő nagyságúra aprítása, ami egyben a fajlagos felületnövekedést is eredményez. Minél nagyobb felületen történik a kilúgozás egységnyi idő alatt, annál hatékonyabban oldódnak ki a kávéból az aromák. Az őrleést úgy kell elvégezni, hogy mindig csak kisebb mennyiséget őröljünk, mert így az őrleés közben nem melegszik fel az őrlemény és nem indulnak el az avasodást előidéző kicsapódások az őrleményben. Az őrleő alapbeállítását a beszállító végzi, a vendéglátó üzletnek azonban el kell tudnia végezni a szükséges után állításokat. Az őrleési finomságon akkor javasolt változtatni, ha a kilúgozás ideje és a kifolyás módja jelentősen megváltozik.

- ha túl durva az őrlemény: hamarabb jelenik meg a kávéfőzet a kifolyócsőben, a kávé nem vékony csikban, hanem zubogva ömlik a csészébe;
- ha túl finom az őrlemény: nagyon lassan kezd el kifolyni a kávé, nem is folyik, csak cseppenként préselődik ki.

A kávéőrleőt rendszeresen tisztítani kell, mert a melegben kicsapódó olajtartalom avasodást indíthat el.

A tömörítésről

A megfelelő mennyiségű őrleményt a kávéőrleő adagoló karjával a szűrőtartóban juttatjuk. Ekkor azonban az őrlemény, de még nem áll készen az „espressóvá váláshoz”. Ezt még tömörítenünk kell. Mivel a kávégépből nagy sebességgel és nyomással érkezik a víz, nem mindegy, hogy milyen felülettel találkozik:

- ha nem vízszintes felülettel találkozik, akkor az alámossa az őrleményt, és nem kilúgozza!
- ha nem megfelelően tömörített kávéőrleemény van a szűrőtartónkban, akkor csak felkavarja azt és csak egy színes aromátlan vizes keveréket kapunk.

Ezért olyan fontos, hogy a kávéfőzést végző pincér a megfelelő alapossággal és erővel tömörítsen. A célunk, hogy a víz átpréselje magát, az őrleményen, ezzel kilúgozza az aromákat abból. Szintén a jó minőségű espresso érdekében, ki kell zárni a készítés folyamatából, minden olyan tényezőt, amely károsan befolyásolhatja azt. Ilyen a kávézacc (a már előzőleg kilúgozott kávé maradványa) is, de akár a kávéőrleemény is a szűrőkar szélein. Ezeket ecsettel (a friss őrleményt a kezünkkel) gondosan el kell távolítani. A kávégép felső szűrőjén is található még maradék – mert a kávé érintkezik azzal a felülettel is a készítés során. Ettől úgy lehet megszabadulni, hogy egyszerűen csak megnyomják a vízeresztő gombot a kávégépen. Addig kell engedni a vizet, amíg a víz már csak egy oszlopban folyik. A következő táblázatban az espresso kávé készítés lépéseit ismertetjük:

Művelet	Mozzanat	Mennyi, mekkora?
Órlés	kávé feltöltése a darálóba	
	szinten tartás	
Adagolás	a szűrőből (kávékarral) a zacc kiürítése	
	a szűrő öblítése	
	A szűrő és pereme ecsetelése, törlése	
	Adagolás, adagszámnak megfelelő húzás	6,5 +/-0,5 gramm
Tömörítés	Egyengetés, vízszintezés	
	Préselés	min. 10 kg
	Kocogtatás, újra préselés	
A kar felhelyezése	A fülek és perem kézzel való lesimítása	
	Illesztés	
	A kar behúzása	
Kilúgozás és tálalás	Előmelegített csésze kar alá helyezése	
	Program lefuttatása	
	Átfolyás	A gomb megnyomása után 25 mp alatt
	Csészealj, kanál, kiegészítők	Előkészíteni az átfolyási idő alatt

2. kép Espresso kávé készítés lépései

A kész espresso krémjének a színe mogyoróbarna, egybefüggő, 2-4 mm vastag, hosszan tartó, a csészén gyűrűt képez. Az ital sötétbarna, illata a virágos-gyümölcsös aromáktól a csokoládés a kávészemek pörkölési illatának jellegzetességét is visszaadó. Ízében egyensúlyban állnak a savas és a keserű összetevők. Csípős és fanyar ízek nem érezhetők. Az espresso készítés változatai:

Kávéfajta	Ristretto	Doppio/Dupla	Lungo
Készítés folyamata	A program idő előtti leállítása: 25 ml víz	Kétszeres mennyiségű őrlemény két kifolyós karba	A beállított vízmennyiségnél több az átfolyó víz mennyisége: 35 ml
Jellege	Dominánsak lesznek a savanykásabb ízek	Hosszúkávé vagy cappuccinós csészében	A kesernyés ízek kerülnek túlsúlyba

12. ábra Espresso készítés változatai

1.5.2. Cappuccino

Szükségünk van a fentiekben már vázolt espressora és tejhabra.

Művelet	Mozzanat	Hogyan, mennyi, mekkora?	Miért?
Előkészületek	Tejkiöntők hűtése	Folyamatosan	A hideg eszköz megnöveli a gőzölési időt
	Tejkiöntő töltése egyharmadig	Anyaghányadnak megfelelően	Számolni kell a fentebb már említett 10 %-os veszteséggel is

	Kazánnnyomás ellenőrzése	Min. 9 bar	Alacsonyabb érték esetén nem elég hatékony a gőzölés
	Gőzölő kiengedése	Legalább 2 mp	Hogy eltávolítsuk a gőzölő csövében lecsapódott, összegyűlt vizet
Habosítunk	A gőzölő cső beállítása a tejskiöntő csőréhez		Az edény merőlegesen, mert így biztosított a kellő habosítás
	A gőzcsap megnyitása	Gyorsan és teljesen	
	Az edény falának megfogása	Az egész kézfelületnek érintkeznie kell (tenyér)	A hő érzékelése miatt nagyon fontos.
	A gőzölő fejét a habosodó tej felszínén kell tartani, a térfogat növekszik, az edény kissé lefelé mozgatjuk	A kiindulási térfogat kétszeresre növekedéséig	
	A tejskiöntőt felfelé mozgatva az gőzölő csövet elmerítjük a habosított tejben	Nem érhetjük el vele az edény alját.	Az alsóbb rétegek gőzölése történik.
	Folyamatos gőzölés	Forrósodásig, amit a kezünkkel jól érzékelhetünk.	Kézzel éppen még fogható az edény fala, ekkor a tej már 60-65°C
	A gőzcsap elzárása	Egy gyors mozdulattal.	
	A tejskiöntő elemelése a gőzölő cső alól	A gőzcsap elzárása után azonnal.	

Művelet	Mozzanat	Hogyan, mennyi, mekkora?	Miért?
Krémesítünk	Hab ütögetése	-----	Nagy leütésekkel, hogy a felszínen lévő nagy buborékokat eltávolítsuk.
	Gőz kiengedése, gőzölő megtisztítása	Minden egyes habosítás után.	Esztétikai szempont+higiénia
	Az tejskiöntő edény forgatása	Kifényesedésig	A felül elkülönülő száraz hab elegyítése az alsóbb réteggel.
	A tejskiöntő ballra-jobbra mozgatása	-----	Még mindig az elegyítés a cél+ azonos állag és hőmérséklet, de ne felejtjük el, hogy fele mennyiségű különálló tejsre és habra van szükségünk! .

13. ábra Tejhab készítésének lépései

1.5.3. Latte Art

Itt kell szólnunk a **Latte Art**ról, mint az eszpresszókészítés csúcspontjáról, amely az eddig bemutatott összes részfolyamat mesteri elsajátítását igényli. Az alapját képező eszpresszó minősége, természetesen, ugyanolyan fontos, mint a tökéletes, könnyen folyó, jól elkevert mikrohab és gőzölt tej. A tej mennyisége megegyezik a cappuccino tejmennyiségével, tehát a Latte Art adag 75 százalékának megfelelő tejből készítünk tejhabet, körülbelül a harmadával megnövelve a tej mennyiségét. Körkörös mozdulatokkal egyenletesre kell keverni a gőzölt tejet és a habot, mivel itt homogén, önthető állagú hab-tej-keverékre lesz szükség. Ezután következik a szélesebb szájú csésze megdöntése, hogy az eszpresszó nagyobb felületen terüljön szét, és a csésze közepére lehessen kezdeni önteni a hab-tej-keveréket. Amennyiben jó a habunk, ezt az öntést is úgy tudjuk elvégezni (sok-sok gyakorlás után), hogy jól kivehető mintát alkossunk közben. Nagyon fontos az előre tervezettség, mert a hab utólag is formázható/formázandó különböző segédanyagok (édes mártások pl, vanília, csokoládé) és eszközök segítségével.

Művelet	Mozzanat	Hogyan, mennyi, mekkora?	Miért?	Az ital érzékszervi jellemzői
Espresso készítése, tejhabet készítése				Mennyisége kb 35 ml.
Tejhabet hozzáadása az espressóhoz	Foltozás öntéssel vagy kanállal	kb 10 ml tejhabet	A macchia szó foltot jelent, kevés tejhabbal foltozzuk a kávé felszínét	Íze a hozzáadott tejhabet állagától is függ, de a kávé íze dominánsabb benne, mint a cappuccinóban.

14. ábra Cafe Macchiato készítése

Művelet	Mozzanat	Hogyan, mennyi, mekkora?	Miért?	Az ital érzékszervi jellemzői
Espresso készítése, tejhabet készítése				Mennyisége kb. 250 ml.
Pohárba töltés		220-225 ml habosított tej		Élénk fehér, gyöngyházfényű, krémes, nagy buborékoktól mentes, a tej a domináns.
A kávé betöltése	Egyenletesen, nem túl gyorsan		A habosított tej közepébe, arra kell törekedni, hogy a folt átmérője minél kisebb legyen.	

15. ábra Latte macchiato készítése

	kávéőrlemény	víz	tej	tejhabet
Capuccino	6,5 +/-0,5 gramm	25-35 ml	70 ml hideg	
Latte Art	6,5 +/-0,5 gramm	25-35 ml	70 ml	
Cafe Macchiato	6,5 +/-0,5 gramm	25-35 ml		10 ml
Latte macchiato	6,5 +/-0,5 gramm	25-35 ml	140 ml	

16. ábra A kávé típusok összehasonlítása

Ismertebb kávéital típusok

- **Kapuziner:** a forró kávéhoz fele-fele arányban habosított tejet (van ahol tejszínt) adnak, körülbelül 1 dl kávéital, amelyet kávéscsészében szolgálnak fel. A kínálatban szerepelhet más úrtartalommal is, de az arányokat meg kell tartani.
- **Wiener melange (Bécsi kávé):** 1 tojássárgáját simára kevernek 1 dkg cukorral, majd ráfőznek egy dupla kávéra. Ezután gőzölni és forralni már nem szabad.
- **Bécsi jegeskávé:** talpas üveg pohárban 1-2-3 (eltérő lehet) gombóc vanília- vagy kávéfagyalitra 1 hideg cukrozott duplát öntenek, tejszínhabbal, kávéörleménnyel díszítik. Limonádés kanalat vagy szívószálat adnak hozzá.
- **Ír kávé:** dupla kávéhoz 30ml ír whiskyt adnak, félig felvert tejszínhabbal, barna cukorral díszítik, általában speciális üveg pohárban szolgálgják fel.
- **Diplomata kávé:** előmelegített pohárba 20 ml tojáslikőrt tesznek, a tetejére kerül a dupla, erre a tejszínhab és rá a kakaópor.
- **Mazagran:** üveg pohárba két kanál szájjeget és porcukrot tesznek, erre öntik a hideg duplát és a konyakot vagy triple secet.
- **Jegeskávé:** a talpas poharat feltöltik darált jéggel és erre öntik a hideg presszókávé.

1.6. Teák

Teán a teacserje feldolgozott levelét, illetve annak forrázatát értjük. A teacserje tipikusan monszun éghajlati növény, jelentős termőterületei Indiában, Kínában, Japánban találhatóak, de kevesebb mennyiségben afrikai országokban is termelik. Koffeintartalma 1-5%-ig terjedhet ezen kívül teofillint, csersavat, vizet, fehérjét, keményítőt és illóolajokat tartalmaz.

A teák csoportosítása a teacserje fajtája szerint (a termesztés szempontjából ez a három fajtája jelentős):

- assami tea, amely jobb minőségű, nagyobb levelű tea, finomabb erezetű
- kínai tea, amely gyengébb minőségű, kisebb levelű, durvább erezetű
- kambodzsai tea az assami fajtára hasonlít nagyobb levelű, finom erezetű

A teák csoportosítása a feldolgozás módja szerint:

- - fekete vagy erjesztett (fermentált) tea
- - sárga vagy félig erjesztett tea
- - zöld vagy nem erjesztett tea

A teaital tehát a tealevelek vízben oldható anyagaival kinyerésével kapható ital.

A készítés lényege:

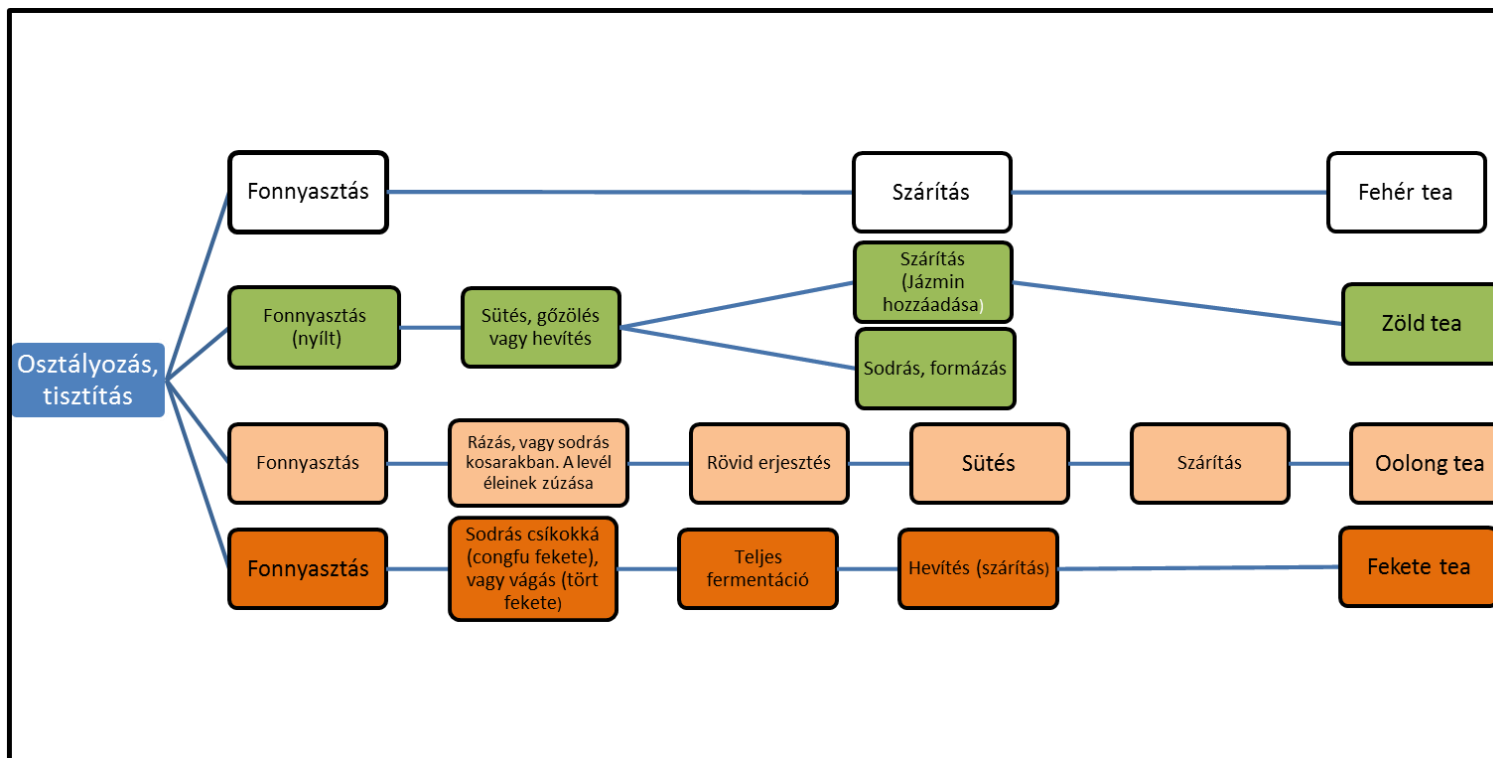
A teát forró vízzel kell leönteni és bizonyos ideig állni kell hagyni. A tea készítésénél szintén nagy szerep jut a vízminőségnek, ugyanúgy, mint a kávékészítésnél, a kemény víz megváltoztatja a tea íz és színanyagait. A teát készíthetjük kannában vagy csészékben, manapság a vendéglátásban ez utóbbi készítési mód a legelterjedtebb.

Teakészítési módszerek:

- **Angol módszer:** csészénként egy kanál teafüvet a forrásban lévő víz fölött enyhén átgőzölnek, majd leforrázzák a vízzel. 5 percig állni hagyják, majd leszűrik, tejjel, cukorral, dzsemmel ízesítik.
- **Kínai módszer:** egyszerű forrázásos módszer: a teáskannát félig megtöltik zöld tealevelekkel és egymás után négyszer leforrázzák. A legjobb tea a második

forrázás eredménye, minőségben ezt követi a harmadik, az első és végül a negyedik. A kínaiak egy csipet sóval ízesítik a teájukat.

- **Japán módszer:** a tea elkészítéséhez tealevelek helyett teaport használnak, amelyet egy külön erre a célra tartott tálban forró vízzel, bambuszból készült seprűvel habosra vernek, majd kiöntik a csészékbe. A teát minden ízesítő nélkül fogyasztják.
- **Orosz módszer:** jellegzetesen a szamovár a készítés eszköze, de természetesen a feltalálása előtt is fogyasztottak teát az oroszok. A lényege a sűrű teaesszencia készítése, amelyet előre elkészítenek, a tea készítésénél ezt hígítják fel a szamovárból nyert forró vízzel.
- **Indiai módszer:** a tealeveleket egyharmad rész tej és kétharmad rész víz és cukor keverékével forrázzák le. Öt percig hagyják állni, ezután kendőn átszűrve töltik a csészékbe.
- **Jeges tea:** hideg tea felhasználásával készül, jégkockával, cukorsziruppal, citrommal.



17. ábra A teafajták feldolgozási eljárásai

2. Étélismeret

2.1. Étélkészítés, különleges és új konyhatechnológiák alkalmazása az étélkészítés során

A hagyományos étélkészítési műveletek ismeretén és mindennapi alkalmazásán túl a pincér mesterek feladata, hogy tájékozottak legyenek az étélkészítés új technológiáiban. A világban zajló folyamatos fejlődés, az újra és jobbra vágyás, a technológiaváltás begyűrűzik a konyhai munkavégzésbe is. Rengeteg olyan új berendezés, gép kerül elérhető közelségbe, melyek más jellegű étélkészítési technológiákat igényelnek. Ezekhez a technológiákhoz precízebben szabályozható gépeket kell használnunk, amelyek jelentős beruházási igényűek. Használatuk az alapanyagok kímélő feldolgozását teszik lehetővé, így a befektetés az ételkínálat színesítésén kívül, a nyersanyagok tisztítási-, hőkezelési veszteségeinek csökkentésén keresztül térül meg.

2.1.1. Alacsony hőmérsékleten történő hőkezelés

Az alacsony hőmérsékleten történő hőkezelés lényege, hogy a sütőtér/főzőtér levegőjének hője ne melegedjen 100 °C fölé, illetve a készítési hőmérséklet ne haladja ezt az értéket meg. Ehhez olyan készülék szükséges, mely pontosan szabályozható, illetve rendelkezik maghőmérővel. Így tudjuk biztosítani, hogy a kívánt értéken tudjuk tartani a levegő hőmérsékletét. Az elkészítés ezekben az esetben hosszabb időt igényel a hagyományosként ismert konyhatechnológiákhoz képest. Ezzel az eljárással bármilyen alapanyagot fel tudunk puhítani, de azt kijelenthetjük, hogy a nagyjából húsok és a zöldségfélék kerülnek ezen a módon feldolgozásra.

Hőkezelés légritkított térben (Sous-vide)

Sous-vide (szu vid) technológia „vákuum alatti” vízfürdőben történő hőkezelést jelent, tehát itt nem kizárólag csak a hőmérséklet 100 fok alatti tartása csak a technológia lényege, hanem a vákuum hatás megléte is. A vízfürdőből kikerülő étel további felhasználására kétféle lehetőség van. Az egyik az azonnali felhasználás, a másik pedig a hőkezelés utáni hűtés. Ez a sous vide-olt termék (mag) hőmérsékletének 90 percen belül 3°C-ra történő hűtését jelenti. Ebből a tényből következően a sous-vide technológia sokkolóra is igényt tart, hogy mindkét módon alkalmazható legyen az étélkészítésben. A sokkolásról ebben a jegyzetben a következő alfejezetben olvashat bővebben. Ez a technológiai eljárás az 1970-es évektől Franciaországból terjedt el szélesebb felhasználási körben.



18. ábra Fűszeres sertésárja hagymás tört burgonya

Maga a zárt légtérben történő lassú főzés egyes népi ételkészítési szokások között fellelhető a magyar és a nemzetközi gasztronómiában is. Ennek a modern ételkészítési módszernek a lényege, hogy egy erősebb, gasztronómiai felhasználásra készített főzőtasakba helyezik az előkészített, darabolt nyersanyagokat, ízesítőket, fűszereket, majd egy nagyobb teljesítményű vákuumozó géppel a tasakból eltávolítják a levegőt és forrasztással lezárják. Nagyon precízen beállított vízhőmérsékletű fürdőbe helyezik a tasakokat, ahol akár több órán át azonos hőmérsékletet tartva módosítják a fehérjeszerkezetet. Az elkészült termékek tálalhatóak közvetlenül a tasakból (gyümölcsök, egyes zöldségfélék, köretek), vagy serpenyőben, grill-lapon tetszetős külső kérget sütnék a húsok felületére. Amennyiben nem rögtön kerül értékesítésre az elkészült étel, akkor gyorsan sokkoló hűtéssel tárolási hőmérsékletre hűtik, felhasználásig hűtőben tárolják.



19. ábra Brassói, de nem aprópecsenye

Alkalmazható az eljárás ételkészítésen kívül eltarthatósági idő növelésére is. Ilyenkor a vákuumozást nem közvetlenül követi az alacsony hőmérsékleten történő „lassú főzés”, hanem tárolási hőmérsékletre sokkolják az előkészített nyersanyagokat és hűtőbe téve tárolják.

Látszólagos hátrány, hogy egy berendezésben viszonylag kis mennyiségek készíthetők egyszerre. Előny az energiatakarékosság, illetve a helyes technológia betartásakor létrejövő csíramentes állapot. Ezen felül aromákban gazdagabb végterméket kapunk jelentős súlyvesztés nélkül. A nagyfokú előkészítettség, a jól paraméterezhető ételkészítés nagyban segítheti a gazdaságos konyhai munkavégzést.

Sok kísérletezéssel, kreativitással kialakítható az üzlet arculatához, választékához leginkább illő ételválaszték.



20. ábra Sous-vide készítmény

nyersanyag	nagyság	víz hőmérséklet	minimum időszükséglet	maximum idő
sertésárja egyben	70 mm	71-80 °C	12 óra	30 óra
csirkemell csontos	50 mm	63,5 °C	2,5 óra	4 - 6 óra
tojás (lágy lassú)	saját héjában	63,5 °C	45 perc	1,5 óra
eper	50 mm	84 °C	30 perc	1 óra

21. ábra Néhány nyersanyag készítési paraméterei

Sokkolás

Nem kifejezetten ételkészítési eljárás, inkább a készentartási lehetőséget bővíti. A mindennapi konyhai munkában ötletesen használható eljárás a készítési hőmérsékletről gyorsan készentartási hőmérsékletre történő hűtés. A sokkolás, vagy gyors-hűtés lényege, hogy az általános készítési eljárásokra kidolgozott 70 °C maghőmérsékletéről 90 perc alatt + 3 °C maghőmérsékletre hűtik a készítményt. Ezzel a rendszerrel készített ételek készentartási ideje több nappal is hosszabbodhat. Általánosan elfogadott, hogy + 2 – 3 °C-n hűtött térben 5 napig lehetséges a tárolás. Nagyteljesítményű sokkoló (gyors)hűtő szükséges a művelet végrehajtásához. Maga a készülék kiválóan alkalmas hidegkonyhai termékek készítésénél, mikor a melegen elkészült alapanyagokból gyorsan hidegkonyhai hőmérsékletre tudunk hűteni. Felhasználható egészben sült termékek szeletelési hőmérsékletre történő hűtésére is, mellyel gyorsabban, kisebb élelmiszerbiztonsági kockázattal tudjuk munkánkat végezni.

Konfitálás

Alapjai a hagyományos magyar konyhán is fellelhetők. A francia konyha közvetítésével került hozzánk. A készítés menete magasabb hőmérsékletű kevés zsiradékon indul, ahol minden felületre kérget sütünk abból a célból, hogy a hús nedvességtartalma bezáródjon. Ezután előmelegített, alacsony hőmérsékletű zsiradékban sütőbe tesszük a húsdarabot. Majd lassan és egyenletesen tartva a beállított hőmérsékletet, elkészítjük az ételt. Fontos, hogy a sütésre kerülő húsrészek egyforma nagyságú darabokban kerüljön felhasználásra. Lényege, hogy az előkészített húsdarabokat olvasztott zsiradékkal felöntjük, hogy teljesen ellepje, befedje a húst. Ezt követően alacsony hőmérsékletű sütőtérbe, vagy alacsony hőfokú főzőlappra téve puhítjuk a húsrészeket. A puhítást végző zsiradék 50 – 80 – 90 °C közötti tartományban mozog a hús tulajdonságainak függvényében. A puhítás ebben az esetben is jelentős mennyiségű időt igényel. Fontos, hogy a megismert maghőmérsékletet érje el a készítmény, ezzel csökkentve az élelmiszerbiztonsági kockázatot, amit a nem kellően hőkezelt hús jelenthet. Az elkészült hús tartható folyadéktartalmától elválasztott sütőzsiradék alatt. Disznóvágások alkalmával nagyanyáink vindóbe (zsirosbödönbe) tették a gyenge tűzön lesütött oldalast, tüskepecsenyét (szűzpecsenye), fehérpecsenyét. Így tárolták a mélyhűtők nélküli világban a „friss” húst. Amikor nem hosszabb tárolásra szánjuk a húsdarabot, serpenyőben hevített zsiradékon forgassuk át, hogy tetszetős pírt kapjon.



1. Kacsacomb káposztás pirított tésztával

2.1.2. Ízesített savas páclében érlelés

Nagyon megtévesztő a címben szereplő elnevezés. Mivel az ételkészítésünkre nem jellemző termékekről van szó, így megfelelő kifejezés sem áll rendelkezésünkre a technológia egyértelművé tételére. Általában valamilyen kémiai vegyületeket használunk a húsok fehérjetartalmának feltárásához (denaturálásához), emészthetőbbé, tetszetősebbé tételére. Már +2 – 3 C-n is sütéshez hasonló hatás érhető el. Nem minden esetben nyers állapotú hús kerül az ízesített savas közegbe. Megkülönböztethetünk nyers állapotban savas közegbe helyezett készítést, illetve hőkezelt alapanyagú húsfélék denaturálását. Ízesített savas páclében „érleljük” a kérgezett, majd visszahűtött húst, ezután néhány óra, vagy akár napok elteltével lecsepegtetés, és sózás után lassú sütéssel vagy a már jól ismert Sous-Vide technológiával fejezzük be az étel elkészítését. Egyes vidékeken megtalálható a rántott hal ecetes páclében, illetve a rántott bányahús savanyú, hagymás lében tartva. Klasszikus példája az ecetes, vöröshagymás apróhal (ruszli) a technológiának. A hidegen sütés (=ízesített savas páclében érlelés) fogalom valószínűleg a hűtőben +3 °C környékén történő érlelés miatt keletkezett, terjedt el.

2.1.3. Habkészítés

A modern konyhatechnológiában alapvetően kétféle "habképzésről" beszélhetünk. Hangsúlyozva, hogy itt nem a klasszikus tojás és tejszínhabokról beszélünk, hanem levegővel esetleg gázzal lazított mártásokról, levekről és pürékről.

1. Habszifonnal készített alaphabok

A molekuláris gasztronómia egyik leggyakrabban használt készítménye, amikor valamilyen, préselt vagy csepegtetett gyümölcs - zöldséglevet zselatinnal vagy szója lecitinnel együtt speciális (vastagított falú) habszifonba töltünk és N₂O habpatronnal kihabosítjuk. Ennél az eljárásnál kerülni kell a tejszín és tojás használatát, hiszen ezekkel az anyagokkal nagyon eltompítanánk a zöldségek, gyümölcsök természetes ízét.

2. Habszifonnal készített habok

Ugyanezzel a technológiával készíthetünk könnyű habos mártásokat is. pl. Hollandi, bearni, de habosíthatunk egész egyszerűen tejfölt is. Mindezt lehet hidegen és melegen is, mert a speciális szifonok alkalmasak arra, hogy vízfürdőben, melegen tartsuk.

3. Kész mártások, pürék kihabosítása, habok készítése másképpen (botmixer).

A kész mártást vagy pürét, amely tartalmaz valamilyen formában zsiradékot - legtöbb esetben vajat, olíva olajat -közvetlenül a tálalás előtt egy erős botmixerrel kihabosítjuk. Ebben az esetben a zsír részecskék levegővel együtt alkotnak könnyű habos elegyet. Ez utóbbi esetben a habok talán nem olyan tartósak, mint a szifonos verzió esetében.

2.1.4. Füstölés kicsit másképpen is

A füstölés, mint konyhatechnológiai eljárás nem új keletű, ám újra reneszánszát éli. Az éttermek étlapjain sok olyan étel szerepel, amely ezzel az eljárással nyeri el sajátos ízét, és ezt az étlapon is jelölik a vendégek számára.

Alapvetően többféle füstölést különböztettünk meg.

1. A „hideg” (kb 20 – 25 fok) füstön történő füstölés célja a tartósítás, ezt mindenképpen egy erőteljes sózás előzi meg. Jellemzően sonkák, kolbászok esetén alkalmazzák. Időtartama változó 3-5 naptól egészen 6 hétig terjedhet.
2. Közép meleg füst esetén már 30 - 50 celsius közötti tartományról beszélünk, itt az időtartam is jóval rövidebb 2 órától 24 óráig terjed. Az így készült termékek maximum 2-3 hétig eltarthatóak.
3. Meleg füst esetén 50 és 90 celsius közötti tartományról beszélünk, itt már csak fél órától maximum 2 – 3 óráig terjedő időintervallum az, amit a füstön tölt az élelmiszer és szükséges a rövid időn belüli fogyasztás. (például szárnyas vagy hal esetében) extrém esetben történhet akár jóval 100 fok felett is, de itt már csak percekről (10-14) beszélünk és természetesen azonnali fogyasztásról. Ezt a technológiát már inkább füstön sütésnek célszerű nevezni.

2.1.5. A mindenkor jelentkező új irányzatok követése

Egy étteremnek, vendéglőnek a kínálatát jelentősen határozza meg az alkalmazott szakács tudása. A hagyományok ápolása mellett nagy feladat a kor követelményeinek való megfelelés is. Az egyre inkább terjedő tudatos fogyasztás generálja a mindenkor jelentkező irányzatok szemmel tartását és a mindennapi munkában, kínálatban való megjelenését. Gyakran ezek a változások szemléletváltozást is igényelnek. Napjainkban az Internet rengeteg újdonságot tartalmaz, segítségül hívható a választékbővítésben, a szakmai újdonságok nyomán követésében. Egy kellően felkészült szakács képes kiválasztani azon készítményeket, technológiai újdonságokat, melyek a mindennapi munkáját eredményesebbé teszi, egy kellően felkészült pincér mester pedig elmélyed az újdonságokban, hogy összhangot tudjon teremteni az ételek és italok ajánlási szempontjai között.

Az új konyhatechnológia eljárások egyre inkább lehetővé teszik, hogy bizonyos táplálék allergiában szenvedő vendégeinknek is teljes körű, különbözőképpen feldolgozott alapanyagokat, változatos ételsorokat tudjunk ajánlani (lásd Táplálkozási ismeretek alkalmazása fejezet).

2.2. Tájegységek jellegzetes ételei, hazánk tájjellegű ételkülönlegességei

Egyes magyarországi tájegységeken a helyi jellemzőknek megfelelően sajátos, úgynevezett tájjellegű ételek készítése teszi még érdekesebbé a magyar gasztronómiát. Ezek az ételek lehetnek hagyományosak, a régi idők alapanyagait és technológiáját követők, vagy újak¹⁶, az újítók jóindulatú és szakértő szándékát megvalósítók. A tájjellegű ételekhez felhasznált nyersanyagokat és az ízesítéseket nagyban befolyásolták az egyes

¹⁶ Lásd pl.: Kistücsök Étterem Balatonszemes, Régióink ízei menü, <http://kistucsok.hu/etlap>

évszakok kezdetének, hőmérsékletének, csapadékosságának területi eltérései, az állatvágások ideje és az állatok, termények eladhatóságának sajátosságai. Mi itt most a régebben kialakult tájjellegű ételkülönlegességekből mutatunk be néhányat azzal a megjegyzéssel, hogy a pincér mesternek a saját működési területére vonatkozó, a saját régiójára, megyéjére, tájegységére jellemző ételeket kell ismernie a legbővebben.

A nagyobb tájegységek:

- Kiskunság
- Zala
- Vas
- Palócság
- Békés
- Somogy
- Szabolcs-Szatmár
- Kisalföld
- Csongrád
- Zemplén
- Balaton
- Tolna
- Baranya
- Hajdúság
- Jászkunság

Ez a felsorolás nagyobb tájegységeket (helyenként megyéket) gyűjt egybe. Természetesen a nagyobb tájegységeken belül, sőt akár egy településen belül is lehetnek helyi gasztronómiai különlegességek, amelyek az adott helyen váltak hagyományos ételké.

Kunsági pandúrleves (Kiskunság)

Galambból készülő húsleves-féle, amelyet a végén paradicsompürés rántással sűrítenek. Az előkészített galambokat negyedelik, és hideg vízben felteszik főni, az első felhabzás után bezöldségelik majd az egészet puhára főzik. Tálalás előtt a zöldségeket és a húst kiszedik a levesből, berántják, citrommal ízesítik. A zöldségeket karikára vágják és a galambokkal együtt visszateszik a berántott levesbe. Tejfőllel dúsítják, lúdgége tésztaival tálalják.

Zalai káposztás borított (Zala)

A sertéscomb pörköltnek való darabokra vágják, a füstölt szalonnát apró kockákra, a vöröshagymát finomra. A kiolvasztott füstölt szalonna zsírában megpárolják a vöröshagymát, megszórják fűszerpaprikával, sóval, őrölt fekete borssal, majd a húsból pörköltet készítenek. A margarint kikeverik a tojássárgájával, hozzáadják a tejfölt, majd a kihűlt pörköltet, és a kifőtt széles metélt tésztát. Az egészet tojáshabbal lazítják. Egy nagyobb tepsit kibélelnek savanyú káposztalevével úgy, hogy a tetejére is hagynak a levelekből. Beleteszik a ragut, lefedik a maradék káposztalevelekkel. Meglocsolják a fehér borral, és előmelegített, 180 – 200 °C-s sütőbe téve készre párolják. Úgy tálalják, mint az Erdélyi rakott káposztát.

Hajdinarétes (Somogy)

Tejben megfőzik a hajdinát kásának, cukorral és kevés sóval ízesítve. Megvárják, míg a kása kihűl. A réteslapot kicsomagolják, olajjal jól megöntözik és egyenletesen rászórják a kihűlt hajdinakását. Feltekerik, tetejét újra meglocsolják olajjal és a továbbiakban a rétes készítése során megszokott módon járnak el. Szép pirosra sütik, három – négyujjnyi szélesre darabolják és porcukorral kínálják.

Szilvalekváros fánk (Szabolcs-Szatmár)

Közepes keménységű hagyományos kelt tésztát dagasztanak. Megkelesztik, és lisztezett deszkára kiborítják, és ujjnyi vastagra kinyújtják. Tenyéryni négyzetekre darabolják, s ezekbe teszik a szilvalekvárt. Összehajtják a szélét, elnyomják, az egészet meghúzzák. Két ilyen csikot a végénél összeillesztenek, két-három fonást végeznek rajta. A végeit összenyomják és forró olajban minden oldalát narancssárga színűre sütik. Kihűlve, porcukorral megszórva tálaljuk.

Kattancs paprikás kalács (Kisalföld)

Hasonló élesztős tésztát készítenek, mint a szilvalekváros fánknál csak több folyadékkal, lágyabbra. Ha megkelt, kinyújtják, és megkenik a fűszerpaprika, olaj és só keverékével. A tésztát feltekerik, hasonlóan a mákos kalácshoz. A tetejét megkenik kevés tojással és a kalácshoz hasonlóan kisütik. Készíthető kifli alakban is, vagy tekerés után szeletelve „csigának”. Legtöbbször tejszínes bablevessel együtt kínálják.

Gömöri töltött káposzta (Zemplén)

Egy jókora lábas aljára terítik a szálas káposzta egyharmad részét. Összegyúrik a darált sertéslapockát a félig főtt rizzzel, a fele zsíron megfonnyasztott apróra vágott vöröshagymával, a zúzott fokhagymával, a tojással, sóval és pirospaprikával, majoránnával, őrölt borszal. Az összegyúrt masszát savanyú káposztalevelekbe göngyölik, szélüket jól benyomkodják. A káposzta „ágyra” egymás mellé fektetik a töltött káposztaleveleket és befedik a szálas káposzta második harmadával. Erre karikákra vágott házi kolbász vagy felszeletelt füstölt sonka kerül, és az egészet beborítják a maradék káposztával, felöntik vízzel. Fedő alatt, lassú tűzön kb. 40 percig főzik, majd a töltelékeket tűzálló tálba szedik és körberakják a kolbásszal vagy sonkával. A visszamaradt szálas káposztát a zsemleszínű rántással sűrítik, és a töltelékekre öntve a sütőben megpirítják a tetejét. Tálaláskor tejfölt kínálnak hozzá.

Bakonyi betyárgulyás (Balaton)

Az apró kockára vágott szalonnát bográcsban zsírára pirítják, ebben párolják meg a hagymát. A kockára vágott borjút beleteszik a bográcsba, erre a szintén kockára vágott paprikát és a paradicsomot. Vízzel felengedik. Amikor a hús félig megpuhult, beleteszik a csikokra vágott gombát, a félkarikára vágott sárgarépát és fehér répát és a kaprot. Ha a hús és a zöldségek megpuhultak, tejfölös, tejszínes habarással sűrítik.

Tejfölös, borsos kalács (Tolna)

Az élesztőt langyos tejben felfuttatják úgy, hogy előtte a kockacukrot is feloldották benne. A lisztet egy mély tálba szítálják, sózzák, a közepébe mélyedést készítenek, a felfuttatott élesztőt beleöntik. Hozzákevernek annyi lisztet, hogy sűrű kovászt kapjanak, majd legalább fél órán kelni hagyják. Ezután rászórnak őrölt borsot, és hozzáöntenek annyi langyos tejet, amennyit a liszt felvesz. Nagyjából 15 percen át dagasztják, ezután 1 órán át pihentetik. A kelesztés után gyűrődészkán ujjnyi vastagra nyújtják, majd éles késsel ujjnyi széles csikokra vágják. Ezeket egyenként kicsit belisztezik, a két tenyér között megsodorják, majd összefonják vagy karikára hajtják. A fonatokat vagy a karikákat kizsírozott vagy margarinnal kikent, liszttel meghintett tepsibe helyezik, a tetejüket bekenik tejes tojássárgájával, a tepsiben még fél órán át pihenni hagyják. Előmelegített sütőben 180 – 200 C fokra, közepes lánggal kb. 30 perc alatt aranybarnára sütik. Közben olvasztott zsírt (vagy olajat) tejföllel összekevernek, ízlés szerint sózzák és borsozzák. Ehető úgy, hogy a kisült kalácsot a tejfölbe mártogatjuk, de tányérra is tehetjük, ahol jól megöntözzük vele.

Toros káposzta (Baranya)

Állandó keverés mellett külön megfőzik a kukoricadarát vagy az árpagyöngyöt. A sertéshúst kockára vágják és a vöröshagymán átpirítják a húst a fűszerpaprikával együtt. Hozzákeverik a savanyú káposztát, és ha megpuhult a hús és a káposzta, a megfőzött kukoricadarát vagy az árpagyöngyöt. Tejföllel tehető még finomabbá.

Kötött galuskaleves (Jászkunság)

Az apróra vágott szalonnát kiolvasztják, a vöröshagymát feldarabolják és a zsír felén üvegesre pirítják. A lepirított hagyma felét kiveszik a tészta kenéséhez. A hagyma másik felét szintén megsütik. A tűzről levéve elkeverik benne a pirospaprikát, beleteszik a kockára vágott burgonyát, majd felöntik vízzel és beleszórják a zöldpaprikát és paradicsomot. Lisztből és tojásból tésztát gyúrnak, vékonyra kinyújtják. Megkenik a szalonnás hagymával, szórnak rá sót és borsot. A fél centisre vágott tésztacsíkokat feltekerik, elvágják, és laza csomót kötnek rá. A forró levesbe téve készre főzik.

2.3. Nemzetközi konyha jellemzői és specialitásaik

A nemzetek konyhái

A nemzetek konyhái közül leginkább azokra helyezük a hangsúlyt, amelyek segítik a vizsgára való felkészülést. Az ételkészítési/ízesítési/fogyasztási sajátosságok bemutatása mellett az étkezések időpontjait ott emeljük ki, ahol az eltér a nálunk szokásos időpontoktól.

2.3.1. Észak-amerikai konyha

Észak-Amerika nagy kiterjedésű földrész, országaiban sokféle kultúrájú és hagyományokkal rendelkező nép él, ezért nem beszélhetünk tipikusan amerikai konyháról. A soknemzetiségű lakosság körében ma is továbbélnek az eredeti nemzeti örökségként megőrzött étkezési szokások. A magas színvonalon álló tartósító- és élelmiszeripar termékeinek (konzervek, liofilizált szárítottanyagok, gyorsfagyasztott félkész és kész ételek) köszönhetően, hogy friss nyersanyagot szinte alig használnak fel. Általában sok szendvicset fogyasztanak (Club-szendvics, hamburger), kedvelik a hideg ételeket és gyakran étkeznek gyorséttermekben.

Reggelijük komplett, tejszínnel, tejjel vagy dzsemmel ízesített zab- vagy kukoricapelyhet, hideg sültet, gyümölcsöket, befőtteket, gyümölcsleveket kínálnak. Délben rostonsültet vagy szendvicset, hot dogot, hamburgert esznek (sült burgonyával, salátával). A vacsorát általában levestel kezdik, de valamilyen hideg vagy meleg előétel is fogyasztanak. Ezután halétel vagy mártásban párolt hús következik. Az édességek közül a gyümölcsös tésztákat, a fagyaltokat, a pudingokat, a krémeket szeretik legjobban.

Leveseik főleg: krémlevesek, erőlevesek különböző betétekkel, hideg gyümölcslevesek (leginkább csészében szolgálják fel a leveseket).

Húsok: kedvenc a marhahús: steak, rostélyos átsütve vagy félangolosan, de szívesen esznek csirkét és kacsát is.

Halak, rákok: hidegen és melegen is salátákkal.

Köreték: sok zöldség és gyümölcs, valamint sült burgonya.

Édesség: gyümölcsös tészták/torták, pudingok, felfújtak, fagyaltok, parfék, kréme.

2.3.2. Lengyel konyha

Lengyelország területi kiterjedtsége, mezőgazdasága, erdőségei, folyói, tavai sok helyi alapanyagot ad a konyhák számára. Ízlésviláguk kialakulására nagy hatással volt az orosz konyha, a zöldségfélék, elsősorban a káposzta fogyasztását illetően.

Igen sokféle hideg előétel fogyasztanak, ezek közül főleg az összetett zöldségsaláták, halsaláták, hideg tojásételek a népszerűek. Leveseik a borscs és a scsi, a különféle aludttejes, uborka és céklalével készített hideg levesek tojásbetétekkel, de egyes területeken tájjellegű ételként sokan fogyasztják a savanyított kacsavér levest is. Sokféle húsleves főznek általában marhahúsból, de leves készítéséhez a sertésfejet, és a lábat is

felhasználják. Készítenek sör-, lencse-, sárgaborsó leveseket füstölt hússal, valamint hal-, és ráklevest.

Finomak a meleg előételeik, amelyeket főleg burgonyából és zöldségekből készítenek, vajban pirított zsemlemorzzával és tejjel tálalják. Ez az ún. lengyeles főzelékkészítési mód. Készítenek meleg előételeket belsejégekből is - velő, máj - és az orosz konyhához hasonlóan tesztaételeket, pástétomokat, tojásételeket is. Felhasználás előtt a húsokat a kiválasztott állattól függetlenül (tehát nemcsak a vadhúsokat) pácolják. Az egybensült húsokat gyakran töltik. Jellegzetes ételük a bigos, ami hasonlít kissé a mi székelygulyásunkra. A savanyú káposztába különféle húsokat főznek /tyúk, kacsa, sertés, füstölt húsok/, ezt előételnek, és főételnek egyaránt adják. Nagy a választéka a halételeknek, a tengeri és az édesvízi halakból készült fogásoknak egyaránt. Nemzetközileg is ismert klasszikus étellé vált a Sole filé Walewska módra, amikor a párolt halszeleteket rákhússal és Mornay mártással a tetején megpirítják. Húsételeiket a burgonya különféle változataival, zöldségekkel, káposztával, száraz hüvelyesekkel körítik, a vadételek mellé szívesen esznek gyümölcsöket. Nagy népszerűségnek örvendenek a citromos, az olajos, a tejjel nyers és főtt saláták, amelyek egy részét a főétel mellé, más részét pedig akár hideg előételként is felszolgálják.

Desszertként vajas, gyümölcsös süteményeket, kompótokat, nyers gyümölcsöket fogyasztanak. Általában elmondható, hogy édességeiket édesebbeknek érezzük a hazai ízeknél. Gyakran fogyasztanak ebéd és vacsora végén teát.

2.3.3. Cseh konyha

Az osztrák és a német konyhával rokon (a német konyháról a későbbiekben még esik szó), de hatással voltak rá a francia konyha krémlevesei és az orosz konyha káposztalevesei is. A cseh étkezési szokások jellemzője, hogy sok előételt fogyasztanak. Mint mindenütt másutt Közép-Európában, a cseh kulináris szokásokra is az a jellemző, hogy viszonylag kevés, ám kitűnő alapanyagot használnak fel. Leveseik sűrűbbek, laktatóbbak, mint hazai levesein. A húsok közül a sertéshúst fogyasztják a legnagyobb mennyiségben, de esznek marhahúst, borjút, csirkét, libát és kacsát, nyulat, és vadhúsokat is. A cseh konyha főfogásai közül több is utal egy-egy tájegységre. Így említhető a morvai sertéstokány, a znojmoi szelet vagy a délceh gulyás. Sültjeiket mértékkel fűszerezik, gombóc, knédli és káposztaköretekkel, szószokkal komplettálják. Knédli többféle is van: a klasszikusnak számító zsemlyés – apróra vágott zsemlyét tesznek a tésztájába, burgonyás – ez a legközkedveltebb, továbbá a füstölt apróra vágott sertéshúst tartalmazó. A halfélék közül leggyakrabban a pisztrángot és a pontyot használják fel akár levesként, fő- vagy előételként.

Kedvelik a desszerteket, egyik ilyen cseh különlegesség a gyümölcsös knédli, amelyet túróval és porcukorral kínálnak. Az almás rétes ugyanolyan közkedvelt, mint Magyarországon. Ezen kívül élesztővel készült vajas tészták széles skáláját fogyasztják nagy mennyiségben.

2.3.4. Szlovák konyha

A szlovák konyhában rengeteg elem keveredik. Ételeikben megtalálhatjuk a szláv, a francia, a német és a magyar jegyeket is. A szlovákok fűszerebben főznek, mint a csehek. Ételeik alapvető elemei a tej, a burgonya és a káposzta. A szlovák ebéd elengedhetetlen része a leves (káposzta, tyúkhús, bab, erő), amelyet főfogásként burgonyából, különböző juhsajtokból és káposztából készült ételek különböző variációi követhetnek. A legtipikusabb nemzeti étel a sztrapacska. A szlovák nemzet számára olyan jelentőséggel bír, mint a japánoknál a szusi és az olaszoknál a pizza. Ez lisztből, tojásból és nyers reszelt burgonyából készült galuska, melyet különleges juhsajt fajtával –

brindzával kevernek össze, és a tetejére pirított szalonnát és olvasztott sertézsírt, de vannak olyan területek, ahol zsírban pirított vöröshagymát tesznek. A másik kedvelt étel a ganca (ganca), ami kukoricalisztból készült kásaféle, amit pirított hagymával, tepertővel, túróval, vagy hidegen aludttejjel fogyasztanak. Húsfogyasztásuk hasonló a cseh konyháéhoz, de a füstölt húsokat nagyobb mértékben használják fel.

Hagyományos szlovák tésztaféle a kelt tésztából készült kalács, a pompos, melyet lekvárral, mákkal, túróval vagy dióval töltenek meg. Legismertebb desszertjük, de gyakori főétel is a guba. Ezt legtöbbször mézzel, darált mákkal, vagy túróval fogyasztják. A desszertekben igen gyakran előfordul a juh- vagy tehéntúró.

2.3.5. Spanyol konyha

A spanyol gasztronómiának alapelve, hogy az ételkészítésnek az az elsődleges célja, hogy az étel megtartsa a természetes jó ízét. A spanyol konyhának évszázados hagyományai vannak, annak ellenére nem konzervatív, hanem ötletes újításokat mindig befogadó, megújulni képes.

A spanyolok a reggelihez a déli népek szokásaihoz híven később látnak hozzá, így az ebéd délutánra csúszik, míg a vacsora nem kezdődik előbb 21 óránál. Az étkezések mind a mai napig a társadalmi élet egyik megnyilvánulási formái, ezért időben tovább tartanak, mint a magyar étkezések.

Fűszerként nagy mennyiségben használják a fokhagymát, de vöröshagymát, borsot, sáfrányt, a fűszerpaprikát, saláták készítéséhez az ánizst, a rozsmaringot, és a kapribogyót. Étélkészítéshez ízesítőnek gyakran használják bort.

A spanyol étkezési szokásokban a leves nem állandó része a főétkezéseknek. Ettől függetlenül számtalan változatban népszerű gazpacho és a cocido. A gazpachok hideg levesek, elterjedésüket, népszerűségüket az éghajlat magyarázza. A forró spanyol nyárban hűsítenek és étvágyat gerjesztenek. A cocidok a meleg levesek, gyakran a mi bográcsgulyásunkhoz hasonló egytálételek.

A főétel előtt a spanyolok gyakran fogyasztanak salátát (amelyek főleg zöldségekből, rákókból, húsokból, gyümölcsökből állnak és leginkább önálló fogásként, olíva olajos hagymás dresszingsel).

A húsok közül a birkát, a bárányt kedvelik, ezeket gyakran egészben, nyárson sütik, de felhasználják marha-, borjú- és sertéshúst, nyúlhúst, a szárnyasok közül pedig csirkét a kedvelik. Nemzeti ételük a paella, amely szintén megszámlálhatatlan változatban létezik (tájegységenként más és más). A paella lényegében egy jó minőségű rizs, sáfránnyal fűszerezve, amihez a különböző zöldségeket, halakat, rákókat, kagylókat és húsokat kevernek, majd sütőben összepárolják. Befejező fogásként gyümölcsöt, gyümölcssalátákat, krémeket, fagyaltokat fogyasztanak.

2.3.6. Olasz konyha

Az étkezési szokások kialakulásában a gazdasági és a földrajzi tényezők mellett szerepet játszik az olasz "életfilozófia" is. Az olaszok szeretnek enni, kedvelik a jó ételeket, ami nem mindig a drágát vagy a különlegeset jelenti.

Étkezéseik napon belüli elosztása hasonlít a spanyol étkezési szokásokhoz.

Ha ebédre levest vagy valamilyen előételt fogyasztanak, a nagy melegben gyakori, hogy az előétel helyettesíti a húsféléket, a főételt is (lásd később is). Az ebéd befejezéseként fagyalt vagy gyümölcs következik. Vacsorakor rendszerint előételt, levest, főételt salátával és desszerttel is fogyasztanak, ilyenkor nem maradhat el a kávé sem. Különösen nyáron a nagy meleg miatt a vacsora későn kezdődik.

Az olasz konyha az ételkészítéshez vajat, olívaolajat vagy más növényi zsiradékot használ. Leggyakrabban használt fűszereik: bazsalikom, ánizs, kapribogyó, tárkony, menta, oregánó, rozsmaring, kakukkfű, zsálya, sáfrány, majoránna, szerezsendió,

szerecsendióvirág, vanília, fahéj, de készítenek fűszerkeverékeket és azokat is előszeretettel használják ízesítésre.

Előételeiket tésztákból (spagetti, makaróni, lasagne, canelloni, tortellini, taghatelle, menicotti, különféle vagdalékokkal, mártásokkal, pizzák), zöldségféléből (jellegzetes a nagy húsos paradicsom, az articsóka, a padlizsán, a nagy vastaglevelű hagyma, a patisszon, a csirág, a kelvirág) és a tenger gyümölcseiből (tengeri kagylók, rákok, tengeri sünök, tintahal és egyéb tengeri halak) készítik leggyakrabban. Ugyancsak népszerű előételek a különféle rizottók. A kiváló minőségű olasz felvágottak, a szalámifélék, a kolbászok, a sokféle füstölt, pácolt sonka gazdagítják a hideg előételek kínálatát. Az előétel után az olaszoknál a második fogás nem biztos, hogy a nálunk megszokott húsétel lesz, hanem lehet tészta, zöldségétel, rizottó stb. és persze húsétel is. Ebből adódóan más lesz az olasz szokásokat figyelembe vevő étrendekkel szemben támasztott követelmény is.

A húsok közül a legkedveltebb a marha-, borjú-, bány- és ürühús, de fogyasztják a kecskehúst, a házinyulat, a különféle vadakat, vadszárnyasokat és a sertéshúst is.

Köreik: sokféle zöldséget készítenek vízben főzve, vagy vajban, olajban megpárolva, de találkozhatunk zöldségekkel, vagy akár gyümölcsökkel is köretként, sörtesztába mártva és kisütve. A zöldség- és gyümölcsköretek mellé rendszerint még sültburgonyát és párolt rizst is adnak. Már a tészták készítése is eltér a hazaitól, azt nem teljesen puhára, hanem úgynevezett reszre/roppanósra főzik és kifőzés után friss vajjal keverik el. A rizst és a zöldségköreteket is hasonlóképpen készítik. Salátát sokféle friss zöldségnövényből készítenek, a fentebb már említett friss fűszernövények felhasználásával, salátaöntetek, dresszingek, széles választékával teszik még változatosabbá.

Befejező fogásaik a sajtok, a méltán világhírű fagylaltok és parfék, friss gyümölcsök és gyümölcssaláták.

2.3.7. Francia konyha

Nem könnyű a francia konyha általános jellemzésébe kezdeni, mert gasztronómiája tájegységenként elég jelentős eltérés mutat. Provence konyhája mediterrán jellegű, Elzász a savanyú káposzta és a libamájpástétom hazája, Baszkföldön a füstölt sonkaféléket kedvelik inkább, az atlanti partvidék izlése északi típusú, Normandiának kiemelkedő a marhahús fogyasztása, más a borral főző Burgundia, és akkor még nem beszéltünk a nagyvárosok egyediségéről, elsősorban Párizsról. Mégis megpróbálkozunk egy összegzéssel, általánosítással.

A franciák hagyományosan könnyű reggelit fogyasztanak, ami általában reggeli italból (tejeskávé vagy kakaó, tea) és reggeli péksüteményből áll (pl. Croissants"), de kiegészíthetik vajjal, jammel és mézzel. Az ebéd fogásainak száma és az éppen ebből eredő hosszúsága megváltozott, a barokk szokásokat elhagyva igazodott a modern élethez. Nem változott azonban az igényesség, akár pl. az intézményes – iskolai, hivatali – étkeztetést terén, mert rendkívül választékos és több fogásból áll. Ebédre ritkán esznek levest, inkább salátafélét vagy más előételt. Ezt követi a húsételt köretekkel, mártással, vagy húsos zöldségétel és a desszert. Napjainkra jellemző az ebédszünetben elfogyasztott egytálétel, ami lehet kiadósabb saláta, húsos zöldségétel, szendvics, mint ahogyan azt már más nemzetnél is említettük.

Az étkezések között a legnagyobb szerepe a vacsorának van, amely rendszerint könnyű ételekből, de több fogásból áll. Ilyenkor fogyasztanak levest, elsősorban a téli időszakban, de gyakori, hogy a vacsorát is előétellel kezdik. Utána frissen sült húsétel, vagy **hideg** húsok, felvágottak következnek, majd sajtfélék, gyümölcs vagy édesség zárja a sort. Ebből következően, amikor a francia szokásokhoz szeretnénk igazodni egy étrend összeállításánál, ügyelni kell, mert akár hideg húsok is kerülhetnek főételként az asztalra.

A francia konyha ételeire is jellemző (olasz, spanyol, Balkán), hogy nagyjából vajjal vagy valamilyen növényi eredetű zsiradékkal készülnek, így könnyebben emészthetők. Fűszereket mértékkel használnak, kedvelik az alapanyagok sokféleségéből fakadó friss ízeket a friss fűszernövényekkel így a kakukkfűvel, tárkonyal, turbolyával, bazsalikommal és petrezselyemzölddel, különféle hagymákkal kombinálni. Gyakori a babérlevél használata, sokszor fűszereznek fahéjjel, szegfűszeggel, sáfránnyal, szerecsendióval, gyömbérrel, köménnyel. Természetesen használják az eredetileg a gyarmatokról származó curry-t, chili-t és van egy népszerű fűszerkeverékük, amely négy komponensből áll: szerecsendió, szegfűbors, gyömbér, feketebors. Viszonylag sok borsot ám kevés fűszerpaprikát használnak. Híresek a francia mustárok, melyek a különféle mártások, dresszingek, de több húsételnek is elmaradhatatlan tartozékai.

Előételek: saláták, zöldség-, gyümölcsételek, hideg halak, húsokat, pástétomok (melegen, hidegen). A vegyes ízelítők az egyik legkedveltebb előétel, innen került át például a cseh konyhába is. Az éttermekben természetesen drága alapanyagokból készítik, mint pl. különféle pástétomok, füstölt lazac, rák, kaviár, spárga, articsóka. Nincsen szabály arra, hogy mi adható a vegyes ízelítőbe (hasonlóan az orosz zakuszkikhoz), lényeges azonban, hogy laktató ételek ne szerepeljenek benne (eltérően az orosz zakuszkiktól).

Kedveltek a halak, a rákok, a kagylók, elsősorban az osztriga, vannak külön osztrigabárok is. Keresett étel a csiga, ami az élelmiszerboltokban betöltve, konyhakészen is kapható. A zöldségeket előfőzve vajban párolják készre, vagy főzik és barnavaját tesznek rá tálaláskor. A húsok után szívesen fogyasztják a főzelékféléket, mint önálló fogást. Nagy gonddal készítik és hozzáértéssel alkalmazzák a hús, hal, zöldség stb. ételekhez a megfelelő mártásokat. Nincs még egy konyha, amelyik annyiféle hideg és meleg mártást készítené, mint a francia. Arra is ügyelnek, hogy a különféle húsokat az eredeti pecsenyével tálalják.

Levesek: az egyszerű zöldséglevesek, püré-, krém- és gyümölcslevesek, a húsleves/erőleves számtalan variációja, és különleges levesek, mint a homárleves, a francia hagymaleves, a fokhagymaleves, és a kagylóleves.

Sertéshúst kevesebbet fogyasztanak, mint más európai népek. A húson elsősorban a marhahúst értik, de az éttermek étlapján megtalálhatók borjúból, ürüből, bárányból, szárnyasokból és vadhúsokból készített ételek is. Kedveltek az egybesült vagy a szeletben, roston sült húsok, elsősorban a bélszín hátszín, ürügerinc vagy ürüborda, ezeket angolosra sütik. Köretként sült burgonyát és zöldségeket vagy salátákat adnak. Hasonlóan az olaszokhoz és a spanyolokhoz, sok és sokféle salátát készítenek és esznek.

Befejező fogások: sajtálat, amiken legalább háromféle sajtnak kell lennie. A sajtot ebédnél gyakran a húsétel után fogyasztják, míg vacsoránál inkább befejező fogásként. Édességként fagyaltokat, parfét, krémekeket, könnyű felfújtakat, gyümölcscsel készült süteményeket, gyümölcssalátát és friss gyümölcsöket fogyasztanak.

2.3.8. Orosz konyha

A bizánci étkezési kultúra örököse, de francia hatások is érték, így alakult ki a hagyományos csak az oroszokra jellemző gasztronómia.

Az orosz étkezések rendje: a reggelivel kezdődik, ennek szokásos ideje 6 és 8 óra között, amelyet 10–11 között egy tízórai követ. Az ebédet 14–15 óra között tálalják, ezt 17–18 óra között egy teázásnak nevezett uzsonna követi. Oroszországban a családok este 20–21 óra között vacsoráznak, és nap sok esetben még 23 óra körül egy utóvacsorával zárul.

A főétkezés az ebéd. Ez több fogásos étkezés, előétellel, levessel és valamilyen húséttel. Vacsorára is főtt ételt fogyasztanak nem ritkán levest (lásd a levesek bemutatásánál).

A főétkezések (ebéd, vacsora) bevezetője a zakuszkí, amely lényegében vegyes ízelítő. Ezt az éppen rendelkezésre álló halakból, zöldség- és salátafélékből, húsokból,

felvágottakból állítják össze. Nincs szabály, hogy mit és mennyit kell tálalni belőle. Ez az őse az egész világon népszerű vegyes ízelítőnek.

Tésztaételeket leginkább, leveles, omlós vagy kelt tésztákból (pirog, blini, varenyiki és a pelmenyi) készítik. Ezeket tölthetik hússal, belsőséggel, savanyú káposztával, zöldségekkel, tojással, gombával, rizzsel. A pirogot (egyszer kelt) nemcsak sós töltelékkel adják, de almás, túrós, barackos változata is ismert (hasonlóan a cseh knédlihez). Híres az orosz kelt tésztából készült palacsinta, a blini (kétszer kelt), amelyet édesen és sósan különböző töltelékkel készítik.

Az orosz konyha levesei tartalmasak (borscs scsi, szoljanka, rasszolnyik okroska, hallé), bőven főznek a levesekbe különféle húsokat, zöldségeket (hasonlóan a cseh konyhához, ám kevesebb sűrítő anyagot használnak, többször el is hagyják a nálunk és a csehknél hagyományos sűrítéseket). A sűrítés elhagyását indokolhatja, hogy legtöbbször kenyérral eszik ezeket a leveseket. Világszerte elterjedt az orosz borscs, ami a zakuszkizhoz hasonlóan az egyik nemzeti ételük. Káposztával, céklával, egyéb zöldségekkel, hússal főzik, tejfölözik. Többféle készítési módja vált ismertté. Készítik erő- és krémleveseket, ám ezeket számunkra szokatlan módon a húsételek közben vagy az étkezés végén fogyasztják, tehát ezek a levesek akár főételként is funkcionálhatnak egy ételsorban.

A húsok felhasználása és elkészítési módja az európai hatások begyűrűzéséig elég egyhangú volt: ünnepekkor a baromfit vagy a lábasjóságot, a lehetőségektől függően egészben vagy nagyobb darabban speciális kemencékben készítették el. Nem orosz eredetű, mégis nagy népszerűségnek örvend a saslik és a plov. Ezekon kívül keresett, étlapokon szereplő ételek még a különféle töltött káposzták és a különbözőképpen elkészített szelethúsok.

Kimagaslóan sok főzeléket fogyasztanak: a káposzta mellett kedvelt főzelékek a tök, a bab, a borsó, a lencse. A fejes káposztát nyersen, főzve és savanyítva fogyasztják. Fűszerezésre, ízesítésre aromás, friss fűszernövényeket és savanyított, erjesztett tejtermékeket is felhasználnak.

Befejező fogások: Vajas és omlós tésztából gyümölcsökkel, vajkrémmel, tejszínhabbal készítik különféle töltött süteményeket. Ezen kívül sokszor kerül az étrendekbe befejező fogásként a fagyalt és a parfé.

2.3.9. Német konyha

Egységes német konyhakultúráról nem beszélhetünk, a soknemzetiségű ország különböző területein, egymástól eltérően alakultak az étkezési szokások. A Rajna mentén a francia hatás érződik, teljesen más jellegűek az itt készített borban párolt hús, mint a bajor Alpokban kedvelt szalonnával tűzdelt tejfölös szarvas vagy az ország keleti részein készített csülök ételek.

A németek reggelire (hagyományos reggeli időben) zsemlet, pirítóst vagy kenyeret esznek. A reggeli péksüteményeket mézzel vagy lekvárral, néhány szelet felvágottal vagy sajttal fogyasztják el. Kedvelik a müzlit tejjel, joghurttal vagy más tejtermékkel fogyasztják.

Tradicionalisan az ebéd a fő étkezés, amit 12 és 14 óra között fogyasztanak el. A vacsora leggyakrabban egyszerű, csak néhány falat vagy egy szendvics.

A német konyha az ételkészítéshez vaját, növényi olajokat, vagy margarint használ, némely ételük azonban megkívánja a sertézsír ízét (főleg a bajor ételek).

Kedvelt fűszerük a bors, a szerecsendió, a majoránna a babérlevél, de használják a fahéjat, a szegfűszeget, kismértékben a curryt és a fűszerpaprikát. A zöldpetrezselymet pedig még nagyobb mértékben, mint a magyar konyha, szinte minden ételükhöz.

Hideg előételeiket főleg tojásból, halakból, rákokból állnak.

Sokféle ragut készítenek, amelyek eltérnek a hazánkban szokásos raguktól, mert besamel mártással csőben sütvé készülnek (összedarabolt borjú, szárnyas, belsőség, hal),

így előételként is szolgálhatnak. Nem feledkezhetünk meg a kolbász- és virslifélékről sem, amelyeket különböző ízesítésben általában grillen vagy bő zsírban sütve kínálnak és az étlapokról sem maradhatnak le.

Leveseik: készítenek krémleveseket, sajt-, sörleveseket, burgonya-, zöldség-, hagymalevest, körtelevest vagy a számunkra kissé szokatlan angolnalevest és hurkalevest. Kedveltek a leves jellegű egytálételek, ezekbe füstölt húst, szalonnát vagy különböző kolbászokat főznek bele.

Jellemző a német konyhára az egyben sült/párolt húsok széles kínálata. Ezeket a húsokat - ami lehet marha, sertés, birka, csirke, kacska – a technológia elején tulajdonképpen bő lében párolják, és nem mindig sütik ropogósra. A pároláshoz a fehér és vörösborokat valamint almabort használnak. Közkedveltek a különféle vagdaltak, húsgombócok. Ismert ételük a főtt sertéscsülök, amit borsópürével és párolt savanyúkáposztával tálalnak. A német konyhára jellemzőek a tejfölös, pikáns mártásban párolt, vadas jellegű ételek. Köretként sósburgonyát - gyakran egészben főzve - gombócokat, burgonyapürét, zöldségeket tálalnak fel. Érdekesebb burgonyaköret a mandulás krokett, a tormás krumpli, vagy a Leniswebwer, ami nem más, mint főtt burgonya palacsintatésztában kisütve. Gyakran készített köretük a párolt édes- és savanyúkáposzta, vöröskáposzta különösen ízletes almával párolva, de sok köret/főzelék kerül fel az étlapra száraz hüvelyesekből is. Salátáikhoz olajos, joghurtos, majonézes, káros dresszingekeket készítenek.

Az összetett salátákat fogyasztják akár önálló fogásként is.

Befejező fogások: sajtok, ezt a szokást a franciáktól vették át. Desszertként gyümölcsös lepényeket, pudingos-gyümölcsös tortákat, margarinkrémes tejszínes tortákat fogyasztanak. Igazi német különlegesség a tejszínes túrókrém torta. Kedvelik a kalácsokat és az osztrákokhoz hasonlóan a morzsaféléket, így a császármorzsát, a daramorzsát.

2.3.10. A japán konyha

A japán konyha évezredes hagyományokkal rendelkezik, ahol az alapanyagok jelentős részét a környező tengerekből nyerik ki. A japán étkezési szokások egyik szembeötlő tulajdonsága, hogy az asztali edények, amelyben az ételeket tálalják rendkívül kicsik, ám a választék nagy. A japánok wokban készítik ételeiket, evőpálcikával eszik az apróra vágott, szeletelt húsokat, hozzá a friss, ropogós zöldségeket és a rizst. A szárnyas ételek nem túl népszerűek, ezzel szemben a halakat, rákokat, polipokat, csigákat, kagylókat, különböző tengeri moszatokat akár nyersen is fogyasztják. Fűszereik a gyömbér, sáfrány, curry, zsálya, szerecsendió, tárkony, fehér cayenne bors, ízesítőik a szójaszószt és az angol mustár.

A japán reggeli bőséges, mindig tálalnak fel rizst. A rizshez bablevest, főtt tojást vagy rántottát, halat, savanyúságot esznek. Az ebéd általában egytálétel, amely tésztaféle vagy rizsfogás. A főételkezés a vacsora, amikor hideg-, és meleg előételeket vagy levest, nyers, ecetben vagy olajban főtt vagy sült halszeleteket, ropogósra pirított zöldségeket, savanyúságot és mindig rizst fogyasztanak. Az étkezést gyümölcs és az elmaradhatatlan zöld tea zárja. A hús, mint fogás nem minden esetben szerepel a napi étkezésekben.

Japán esetében tehát teljesen el kell felejtenünk a nálunk hagyományos étrendet és az alábbi szokásokkal kell számolnunk:

Leves helyett általában előételeket esznek, ha mégis tálalnak levest, azt általában esti étkezésekkor teszik. Leveseik változatosak és finoman csípősek, csípősen savanyúak, vagy pikáns ízűek. Kedveltek az erjesztett szójababkivonattal készült levesek, amiket azonban általában nem a halak, húsok előtt, hanem a halak és húsok mellé kínálnak

Az általunk hagyományosan középfogásként/meleg előételként ismert japán középfogás hideg és meleg halételekből, kagylófélékből áll. A főfogás szintén hal (salátákkal körített friss nyers halfélék), de lehet hús és zöldségféle valamint akár friss gyümölcs is.

Népszerű ételkülönlegesség a tempura, amely, bő olajban sütött garnélarákból, tengeri halakból álló fogás szójaszósszal, bambuszrüggyel, retekkel, tormával, gyömbérrel tálalva.

Az európai értelemben vett befejező fogást/desszertet nem ismeri a japán konyhaművészet. Rizsből készítenek édes süteményeket, amelyeket azonban nem az étkezés végén, hanem a fűszeres fogások között kínálnak.

2.4. Menü, étrend összeállítás, menükártya készítés

2.4.1. Egyszerű étrend (menü)

Sok étteremben a kínálat bővítésére napi menüt kínálnak a vendégek részére. A napi menük általában olcsóbbak, előfordul, hogy csökkentett nyersanyaghányaddal tervezik őket, és természetesen kevesebb fogásból is állnak. A napi menürendszer megkönnyíti a vendég ételválasztását, hiszen egy előre elkészített ételsort kell csak kiválasztania a teljes étlapról való választás helyett. Az egyszerű főétkezések rendje általában 2-3 fogásból áll. Általában ilyen menüt állítanak össze munkahelyi vendéglátást biztosító helyeken, üdülőkben, iskolai konyhákban és ezt rendelik az egy vagy két étkezést igénybe vevő csoportok, a szállodákban (panzió) hosszabb ideig tartózkodó és napi több étkezést igénylő vendégek, az előfizetéses étkezést választók. Az egyszerű étrendek összeállításánál érvényesíteni kell a szezonalitással, a felhasznált alapanyagok változatosságával, az ételek dekoratív tálalásával kapcsolatos elvárásokat. Az egyszerű étrend összeállításakor figyelembe kell venni:

- Az egymást követő ételek nem lehetnek azonos színűek, ízűek és alapanyagaikban sem ismétlődhetnek. A burgonya, mint alapanyag kivétel a szabály alól, mert ez ismétlődhet, de mindig más-más készítési módozatban.
- Az alap- és járulékos anyagokként felhasznált élelmiszerek az egymást követő fogásokban ki kell, hogy egészítsék egymást.
- Az étrend elkészült fogásai a szemnek és az ízlelőszerveknek is élményt kell, hogy adjanak. Ezt az alapanyagok darabolásával, az ételek ízesítésével és dekoratív tálalásával lehet elérni.

Az egyszerű étrendekhez nem szokás ajánlott ital megnevezése.

Egyszerű étrend (menü) minták

Kapros cukkinileves
Mátrai borzacska rizzsel,
káposztasalátával
Kókuszos piskóta rolád
Pulykaraguleves
Ránott cukkini burgonyapürével
Sárgadinnyés pite
Bazsalikomos paradicsomleves
Marhapörkölt főtt burgonyával
Mákos guba
Hideg meggyleves
Párolt marhasült vajás spagettivel
Daramorzsza baracklekvárral

Eperkrémleves
Csirkecomb erdei gombás polentával
Levendulás csokoládépuding
Sajtropogós tartármártással
Borsos tokány tarhonyával,
uborkasaláta
Stíriai metélt
Tejfölös gombaleves
Ponty Orly módra vajás burgonyával,
tartármártással
Máglyarakás

2.4.2. Alkalmi fogadások, díszétkezesek ételválasztéka

Az alkalmi fogadások, díszétkezesek kínálatának összeállítására is igaz, hogy meg kell felelnie a megrendelő igényeinek, tekintettel kell lennie a résztvevők korára, ízlésére, nemzetiségére, vallására, alkalmazkodnia kell az eseményhez és tekintettel kell lennie az idényszerűségeire.

Az étrend az étkezés rendje, adott eseményen felszolgált ételek, italok megnevezése, felsorolása a fogyasztás sorrendjében. Az étrend az adott alkalom, vendégkör igénye, és a keretösszeg nagyságától függően 4 fogástól akár 10-11 fogásig is elmehet.

Megkülönböztetünk alkalmi és egyszerű étrendet. Jelen esetben mi az alkalmi étrendek összeállítási kritériumainak meghatározására vállalkozunk. A díszétkezesek menüsorának kialakításakor még jobban érvényesülnie kell a séf – szakács – pincér - étteremvezető együttgondolkodásnak, hiszen itt az italokat a pincérek szolgálják fel a menüsor ételeihez az előre meghatározott sorrendben.

Az alkalmi fogadások, díszétkezesek fogásainak klasszikus sorrendje:

- Hideg előétel
- Leves
- Meleg előétel
- Sorbet
- Főétel
- Sajt
- Édesség
- Gyümölcs
- Feketekávé

Ajánlott először a főfogás meghatározása, azután annak alapanyagait, készítési módját szem előtt tartva a többi fogás kínálatának a kialakítása. Mint ahogyan azt már feljebb is említettük a díszétkezesek fogásainak száma nem lehet négynél kevesebb, tehát a fentebbi felsorolás a fogyasztás sorrendjét jelöli, nem a fogások kötelező számát.

A három fő szabály az étel és italválaszték kialakításához

- ***Étel és italválaszték harmóniája***
Az ételek igazi élvezeti értéke az italokkal váljon teljessé, legyenek egymással minden tekintetben harmonikusak.
- ***Változatosság***
Az ételek, italok változatosságának szempontjai
 - a nyersanyagok ne ismétlődjenek, ha mégis, akkor különböző elkészítési móddal
 - színek
 - alapvető ízek, fűszerezettség, domináló fűszerek eltérőek legyenek
 - elkészítési módok
 - ételek állaga
 - ételek hőfoka (hideg és meleg ételek változatosan)
 - ételek, italok „nehézsége”, testessége növekedjen
 - az alapanyagok, borok beszerzési helyét tekintve is változatos legyenAz étel és italsor terjedelmét az ésszerűség határain belül határozzuk meg!
- ***Fokozatosság***

Társas és díszétkezéseknél a fogások sorrendjét úgy válasszuk meg, hogy az egyes ételek gasztronómiai értéke (elkészítés módja – sülték a párolt, főtt ételek után, alapanyag nemessége tekintetében), a főfogásig emelkedjen. A főétel legyen gasztronómiailag legkiemelkedőbb.

A mai kor ital trendjének tartalma

- APERITIF ITALOK
- AZ ÉTELEKHEZ AJÁNLOTT ITALOK (döntően borok)
- DIGESTIF ITALOK
- ÁSVÁNYVÍZ

A borok összeállításának több szempontja lehet (napjainkban is változás alatt van), ebből mi kettőt, a régóta szokásban lévőket emeljük ki: vagy különböző borvidékről válogassunk vagy egy borász borait kínáljuk.

A későbbi minta étrendeknél (Prímás Pince) már látni fogjuk, hogy akár az étkezés alkalmá, akár maguk az ételek manapság már megváltoztathatják ezeket az elveket.

Alkalmi fogadás (díszétkezés) ételkínálatának összeállítása (példa)

A fogadás körülményei: A fogadást egy új kutatóközpont megnyitásának alkalmából adják, ahol a meghívottak az államapparátus vezetői (minisztériumok szakképzésért és felsőoktatásért felelős osztályvezetői) a gazdasági kamarák, a diákönkormányzat és a város oktatásért felelős képviselői, férfiak és nők vegyesen. A színhely kutatóközpont campus aulája, a megnyitó időpontja augusztus hónapra esik. A megrendelő kérése, hogy a kínálatban főleg a magyaros ételek újragondolásait állítsák be a készítőik.

<i>A hideg előétel:</i>	<i>Hidegen sült bányvelő joghurtöntettel</i>
<i>A leves:</i>	<i>Galamb erőleves, tojáspürével töltött apróderelyével</i>
<i>A meleg előétel:</i>	<i>Kékre főzött Lillafüredi pisztráng, friss vajjal csorgatva</i>
<i>A sorbet:</i>	<i>Őszibarack sorbet</i>
<i>A főétel:</i>	<i>Szarvasérmék magyarosan</i>
<i>A sajt:</i>	<i>Sajtválogatás kecskesajtra hangolva magyar kézi sajtművesektől</i>
<i>Az édesség:</i>	<i>Mini pohárkrém Sabayon, vegyes erdei gyümölcsök és borzselé egymásra találásából</i>
<i>A gyümölcs:</i>	<i>Korai alma (Royal Gála)</i>

Mivel az étrendek összeállítása közben nem mindig a már bevált recepteket használjuk, hanem új ételvariációkat is felhasználunk, ajánlatos azok nevét úgy meghatározni, hogy a menükártyát (díszétkezések elengedhetetlen kelléke, amely tartalmazza az étrend fogásait a felszolgálás sorrendjében az egyes fogásokhoz ajánlott italokkal együtt) olvasó vendég legalább sejtse, hogy milyen fogások kerülnek felszolgálásra. Manapság egyre inkább terjed a fantázianevek használata, vagy éppen egyes konyhatechnológiai szakkifejezések felhasználása az elnevezésekben, ezek azonban csak a szakmát közvetlenül gyakorló vendéglátósoknak egyértelműek. Az nem olyan nagy baj, ha a többfogásos étrendben megbújik egy - két meglepetés, néhány olyan elnevezés, amely nem enged következtetni vagy az alapanyagra vagy pedig a készítési módra, de az egész ételsor nem lehet talány a fogyasztó számára.

A büféasztalos étkezések sokkal jobban bírják a fantázianeveket, hiszen a büféasztalokon látja a vendég, hogy mit választ, elvehet belőle kóstolásra egy keveset és dönthet, hogy nagyobb adagot is fogyaszt-e a kóstolt ételből.

Minta ételsorok rendezvényekre¹⁷:

„Bikavér párbaj”

Vörös tonhal tatár fekete olívbogyó krémmel
Szekszárdi Bikavér 2012, Szent Gaál Kastély és Borház, Szekszárd
Bika vérével készült árpagyöngy rizottó sonkahagymával
Egri Bikavér 2011, Sike Tamás Pincészet, Eger
Kacsa lasagne rózsaszín mellével, füstölt szilvahabbal és vaníliás borkivonattal
Egri Bikavér Selection 2012, Bukolyi Családi Birtok, Eger
Meleg marhapofa terrine szárított parasztszónkával, turbolyás céklával
Egri Bikavér 2011, Gál Tibor, Eger
Csokoládé Brownie szederkrémmel
Szekszárdi Bikavér Reserve 2008, Takler Pince, Szekszárd

„Furmint Ikonok”

Borjú tatár filo tésztában szálas kaprival, fúrtojással és pisztráng kaviárral
Furmint 2013, Bott Frigyes Pincészete, Muzsla
Langyos kecskesajt cékla, édeskömény, alma kompozícióban
Birtok Furmint 2012, Szepsy István Pincészete, Mád, Tokaj
Tőkehal „hátszín” paradicsomos padlizsán pürével olíva olajos zöldségekkel
Furmint 2012, Györgykovács Imre Pincészete, Somló
Pipafüstben érlelt szüzpecsenye sonka gyűrűben édesburgonya pürével és furmintos hagymalekvárral
Úrágya Furmint 2011, Szepsy István Pincészete, Mád, Tokaj
Sós, nyírfacukros macaron birsalmával ízesítve, szarvasgombás kacsamáj mousse-al töltve
Super Granum 2012, Bott Frigyes Pincészete, Muzsla
Kandírozott ananász karika zöldbólyó sorbet-el
Hárslevelű 2011, Györgykovács Imre Pincészete, Somló

„Prestige étrend”

Kacsamáj terrine mézes sütőtök krémmel
Chardonnay Battonage 2009, Thummerer Pincészet, Eger
Pilisi vadgomba tea mikro zöldségekkel
Granum 2012, Bott Frigyes Pincészete, Muzsla
Lassan-lassan sült bárány pecsenye rozmaringos burgonya tortával, konfitált fokhagymával és paradicsom kompóttal
Kékfrankos Reserve 2009, Takler Pincészet, Szekszárd
Cékla kvartett pilismaróti aszalt szilvalekvárral és sós piskótával
7frankos 2009, Tüzkő Birtok, Tolna
Almapálkás gyümölcstorta csokoládé bonbonnal
Vinum Primatis 6 puttányos Tokaji Aszú 2003, Béres Szőlőbirtok, Tokaj

¹⁷ Az ételsorokat a Primás Pince bocsátotta a szerzők rendelkezésére

„Munkaebéd étrend”

Szőlőmag olajjal és „Maldon” sóval érlelt balatoni fogas falatkák mikro zöldségekkel

Libamáj süttőkkel és gemenci vadpástétom erdei gyümölcs kivonattal

Édesem 2011, Árvay Családi Pincészet, Tokaj

Tokaji Szamorodnival ízesített „Royal” ökörszály leves

Szivarfüstben érlelt szüzpecsenye vörösboros makói hagymalekvárral, francia rakott burgonyával

Noblesse Cabernoir 2007, Malatinszky Csaba Pincészete, Villány

Ízelítő Rétki Gábor és Pázmány Zoltán tehén és kecske sajtjaiból Pilismarótról, illetve Bernecebarátiból

Carissimae Cuvée 2008, Tiffán Ede & Zsolt Pincészete, Villány

Gesztenyés „Profiterol” csokoládéval és piritott mandulával

Szilvás gombóc ízű rétes

Vinum Primatis 6 puttonyos Tokaji Aszú 2003, Béres Szőlőbirtok, Tokaj

2.4.3. A menükártyákról

A menükártyák grafikai megtervezése, elkészítése általában nem a pincér mester feladata. A saját üzletünkben alkalmazott menükártyák nagyságáról, felépítéséről azonban érdemes tájékozódni, hogy a rendezvényekre megadandó ételsorok (étrendek) elnevezéseit olyan módon adjuk meg, hogy azok a menükártyára tetszetősen, jól olvashatóan és értelmezhetően, az italokkal párhuzamosan a fogyasztás sorrendjében tudjanak felkerülni. Könnyen belátható, hogy egy négyfogásos és egy nyolcfogásos étrend menükártyára tervezésekor jelentős helyigény-béli különbségekkel kell számolnunk. A menükártyákat általában négy oldalra tervezik, ahol az első és egyben külső oldalra kerül fel az üzlet megnevezése vagy logója és dátum esetleg a hely megnevezésével (erre azért is lehet szükség, mert egy vendéglátó üzlet tarthat házon kívüli rendezvényt más városban is, nem csak a saját telephelyén). Ide írják fel azt is, hogy milyen alkalomra készül ez a kínálatközlő eszköz, valamint a rendező szervezet nevét és az étkezés jellegét. Ezzel az oldallal találkozik először a vendég, amikor a menükártyát a kezébe veszi. A következő két oldalon a menükártya „igazi” szerepét megtámasztó étrendet (jobb oldalon) és az ételekhez javasolt italokat (baloldalon) találhatjuk a fogyasztás sorrendjében. A menükártya úgynevezett hátoldala már nem szokott érdemi információkat tartalmazni, általában az üzlet logója az egyetlen tartalmi eleme (tartalmazhat reklámot, rendező szervezet rövid tevékenységének leírását, esetleg adományokra való felkérést, információkat pl. évfordulós esemény kapcsán, stb.).

A menükártyának nagyon sok változó eleme van, amelyeket alkalmanként változtatni kell: ilyenek például az esemény megnevezése, a dátum, az ételsor és az ételekhez ajánlott italok, a hely megnevezése. Kétnyelvű menükártya esetén mindig a kártya jobb oldala számít a főoldalnak. Magyarországi rendezvényeken a külföldi vendég számít fővendégnek, ezért az ő nyelvén kerül a jobb oldalra felülre az étel-, alulra az italsor, baloldalra magyarul mindez. Amennyiben több nemzetiség van a társaságban, akkor a gasztronómia nyelve legyen a főnyelv – a francia vagy az angol. A megrendelővel mindig előre egyeztetni kell a menükártyával kapcsolatban. Mivel a menükártya az étkezés alatt a tájékoztatást szolgálja, de az étkezés előtt az asztal díszítésének is eleme, együtt kell megkomponálni az asztali díszekkel, terítékekkel, tervezése közben ugyanúgy figyelni kell a rendezvény jellegére, az üzlet hangulatára és tárgyi felszereltségére, mint a többi asztalra kerülő elem esetében.

2.5. Ét elkészítés, szervírozás a vendég asztalánál

2.5.1. A vendég asztalánál végzett műveletek

A vendég asztalánál végzett műveletek célja, hogy fokozzuk a vendég étvágyát és emeljük a vendéglátás színvonalát a szakszerű mozdulatokkal megoldott szeleteléssel, filézéssel, ragu-és salátakészítéssel. Mint azt a felsorolásból is láthatjuk általában elkészítő (ételféltől függően), az elkészítést kiegészítő és/vagy befejező műveletekre kerül sor. Munka közben folyamatos kontaktusban vagyunk a vendéggel, tehát egyéni kívánságait helyben és azonnal figyelembe tudjuk venni.

Az ét elkészítéshez felhasznált korszerű gépek segítségével (az első fejezetben szölvünk róluk) könnyen ki lehet vinni a termelés néhány befejező fázisát a vendég asztalához. Nagyon fontos hangsúlyozni, hogy nem minden lépést a vendég előtt készítünk el, csak olyan műveleteket végzünk, melyek az étel élvezeti értékét fokozzák, illetve a vendég ennél frissebben az étteremben nem kaphatná meg. Látványos, vendégcsalogató tevékenység. Néhány esetben gyorsabb, mint a hagyományos konyhai munkavégzés.

A vendég asztalánál készülő ételek higiénés szabályai semmiben nem térnek el a konyhai munkavégzés során elvártaktól. Ki kell hangsúlyozni, hogy a vendég előtti munka jobban megköveteli a személyi higiénia és a munkavégzés higiéniai követelményeinek maradéktalan betartását. A látvány nem csak kedvező irányban befolyásolhatja a vendégek elégedettségét. Fontos, hogy kellő gyakorlattal rendelkező szakember végezze a munkát, ezen túlmenően legyen jó kapcsolatteremtő, kapcsolattartó is. A vendég előtti művelethez a pincér mesternek az ételek fajtájától és előkészítettségi fokától függően különféle eszközökre van szüksége, melyekkel ez a tevékenység megvalósulhat: pl. flambír kocsi felszerelve, réz- és üveg, 18/10 edényzet, fűszerek. A konkrét felselés és eszközigényre a későbbiekben az egyes vendég előtt végzett műveletek leírásánál még kitérünk.

Azokban az üzletekben, ahol ilyen tevékenységekre vállalkoznak, tisztában kell lenni vele, hogy a szükséges eszközök az étel elkészítése alatt a pincér rendelkezésére kell, hogy álljanak, a munkafolyamat megkezdésétől annak befejezéséig nem illik elmenni az asztali munka helyszínéről, fűszerért, ízesítőért, köretért.

2.5.2. Szeletelés a vendég asztalánál

Miért érdemes a vendég asztalánál szeletelni az egészben, darabban sült húsokat?

- az egészben elkészített húsok (özgerinc, csülök, nyúlgerinc, vadsertéscomb), szárnyasok (kacsa, grillcsirke) bemutatása nagyobb hatást gyakorol a vendégre, mintha szeletelve, adagokban látja,
- a szeletelés közben a húsok leve a vendég előtt folyik ki, a szeletelő deszkán összegyűjtve nem vész kárba,
- a látványos szeletelés növeli a vendég étvágyát,
- a húsok különböző részeire vonatkozó sajátos kívánságok, a vendégigények messzemenő figyelembevételére is lehetséges,
- az étterem szolgáltatási színvonala javul ezzel a módszerrel.
- A húsok szeleteléséhez a következő felszerelésekre van szükségünk:
- vágólap, amelynek a szélén vályú, és egyik sarkán mélyedés van, a szeletelés közben kifolyó húslé összegyűjtésére; a vágólap lehetőleg jávorfából készüljön, mert ennek fehér színe esztétikus;
- szeletelőkések; a nagyobb húsok szeleteléséhez hosszú, vékony és éles pengéjű, míg a szárnyasokhoz, egészben sült, sou-vide-ált bélszínhez, erős, hegyes, éles kés szükséges;

- kétágú szeletelő villák; a szárnyasokhoz egyenes ágú, míg a húsokhoz kissé hajlított ágú villa alkalmasabb;
- asztali tálmelegítők és tálfedők;
- kiségitőasztal vagy szeletelő kocsi.

Az asztalnál szeleteléskor a következő általános szempontokat kell szem előtt tartani (angol felszolgálási módban):

- a szeletelésre szánt húsokat, szárnyasokat először egészben (tálra helyezve) bemutatjuk a vendégnek, ezután az előmelegített asztali ételmelegítőre helyezzük őket;
- igen fontos a mindenkori gyors és tiszta munka; a szeletelő deszkát gondosan tisztán kell tartani;
- mindig a hús rostjaira merőlegesen szeletelünk;
- a hús villát nem szúrjuk a húsba, hanem ráfogunk, leszorítunk vele;
- a hús levét, ami szeletelés közben kifolyt, a szeletelő deszka mélyedéséből újra ráöntjük a felszeletelt húsrá;
- a felszeletelt húst, szárnyast ismét helyezzük vissza a melegítőn lévő tálra, majd innen tálaljuk a meleg tányérokra;
- az egészben sült bélszínből, hátszínből a szélső szeleteket a férfi, míg a középső szeleteket a hölgyvendégeknek adjuk
- a felszeletelt szárnyasokból kívánság szerint tálalunk, de általában a fehér húsokat a hölgy, míg a sötétebb részeket a férfiak tányéjára tesszük;
- az angolos húsokba a szeletelő villát soha nem szabad beszúrni.

Az egybesült húsokat (borjúcomb, borjúszűzpecsenye, báránygerinc, őzgerinc, nyúlgerinc, ürücomb, bélszín, hátszín stb.), szárnyasokat a vendég asztalánál szeletelhetjük.

Néhány egyben készített húsétel szeletelésének főbb menete az egyes húsféléket külön bemutatva:

Az **angolbélszínt és a roastbeefet egész vékonyra** szeleteljük.

A **borjú- és a sertéssültet már valamivel vastagabbra** vágthatjuk.

A **borjúgerincet, a báránygerincet, az őzgerincet és a nyúlgerincet** is szeletelhetjük a vendég előtt.

Szeletelésükkor a már ismert módon elvégzett előkészületek után bemutatjuk a tálat, és a gerincet a vágódeszkára helyezzük. A villával befogjuk a gerincet, és a csigolyák mentén, mind a két oldalon, hosszában végigvágjuk, majd a kés élével a bordacsontig haladva mindkét oldalról lefejtjük a húst. Ne feledkezzünk meg a gerinc alatt, kétoldalt levő vékony szűzsültről sem, ezt is fejtjük le. A gerinccsontot félretesszük a deszkáról, hogy legyen helyünk a lefejtett hús szeleteléséhez.

A kisebb **bárány-, az ürü- és a sertéscombokat** díszesebb ezüstözött fogóval, ennek hiányában egy tiszta asztalkendővel megfogjuk a bokacsontnál (vékonyabb végénél).

A csontnál a húst „L” alakban bevágjuk, utána már folyamatosan szeletelhetjük. Amennyiben a comb vastagabb végénél kívánjuk a szeletelést megkezdeni, akkor ott vágunk éles késsel a csontig, majd a combot megforgatva, kést a csont felé tartva körbevágjuk a szeletet, ami ezután könnyen leemelhető a combcsonttól.

A **szárnyasok** szeleteléséhez pontosan ismerni kell a csontok, az ízületek elhelyezkedését, találkozási pontjait. Ezen kívül nélkülözhetetlen a megfelelő szeletelési gyakorlat is.

A szárnyas szeletelésekor biztos, villámgyors mozdulatokkal kell dolgozni, hogy az étel ne hűljön ki. Vigyázni kell, hogy a vágási felületek simák legyenek, és a szárnyasok bőre a húson maradjon. Csak igen éles szeletelőkéssel szabad szárnyast szeletelni. A szárnyasok vendég előtti szeleteléséhez szárnyasolló is használható.

A szeletelés megkezdése előtt bemutatjuk az egészben sült szárnyast, és a szeletelő deszkára helyezjük. Az egyik oldalára fektetjük, a villát beleszúrjuk a combjába, kissé megemeljük, hogy a combtő körül könnyebben körbevágassuk a bőrt. Ezután késsel a szárnyast leszorítjuk, majd a villával egy erőteljesebb mozdulattal leemeljük a forgóról a combot. Nagyobb szárnyasokat előbb a combforgónál késsel átvágjuk. Ugyanígy járunk el a másik combbal is. A combokat a forgóknál keresztülvágjuk, alsó és felső combra osztjuk. Ezután a csirkét a hátára fektetjük, a villával leszorítjuk, a kés segítségével – egy kis mellhússal együtt – a forgónál leválasztjuk a szárnyakat. A nagyobb mellhúsú szárnyasoknál úgy választjuk le a szárnyakat, hogy egy-egy szelet mellhúst vágunk hozzájuk. Ezután oldalra fordítjuk a szárnyast, a hát és a mellcsont közötti részeket átvágjuk, így választjuk külön őket. Vendégeink között néhányan még kedvelhetik a hátat ezért ezt is kettévágjuk, és az asztali melegítőn lévő tál aljára helyezjük, ennek tetejére tesszük a mellet, két oldalra a szárnyakat és a combokat, igyekezve minél jobban visszaállítani a szárnyas eredeti formájára. Ezután egy kis pecsenyelevet aláöntve, 1-2 percig még melegítjük, majd körbekínáljuk. A pecsenyelevet nem szabad a szárnyasra ráönteni, hanem csak melléje.

A ropogósra sült **kacsa** szeletelésekor először a combokat, majd a szárnyat vágjuk le. A ropogós bőrral borított mellhúst nem részsütösen, hanem hosszában vágjuk le. Egyes éttermekben a leemelt combokat még egyszer visszaviszik a konyhába, hogy ropogósra süljenek, így ezeket utoljára szolgálják fel. A kacsa többi részét külföldi luxuséttermekben – ún. kacsaprésbe téve kipréselik, a kipréselt levét a pecsenye levéhez keverve tálalják. Vendég előtt szeletelhetünk: galambot, az idősebb foglyot (hosszában félbevágva kínáljuk fel), sült jércét, kappant, fiatal pulykát, és libát.

2.5.3. Halak filézése

Az egészben felszolgált hazai halfélék közül a süllőt, pisztrángot, kecsegét és a kisebb fogast, a tengeri halak közül a sole-t és általában a lapos halakat szokták az éttermekben a vendég előtt filézni. Az egészben elkészített halak vendég előtti filézésnek eszközsüksége: nagyobb halaknál haltáraló eszközök, kisebb halaknál halkés és halvilla és egy lapostányér a gerinccsontoknak.

A halaknál is éppen úgy járunk el első lépésben, mint a húsoknál, a halat a tálon bemutatjuk a vendégeknek, majd a kisegítő asztalra helyezük. A halat a tálon is filézhetjük.

A filézés lépései:

- Először a halkéssel és a halvillával el kell távolítani a hát- és has uszonyait.
- Ezután a halvillával rögzítjük a halfejet, úgy, hogy a haltest merőleges álljon a tálon, majd a halkéssel a fejtől merőlegesen a gerinccre bevágjuk a halat.
- A gerinccel párhuzamosan haladva a farokig halkéssel végigvágjuk a halat a gerinccsontig.
- Ugyanez a művelet, a gerinccel párhuzamosan haladva a hal másik oldalán is.
- Végül az eszközökkel kiemeljük a tálról a hal gerincét a halfejjel és az odakészített tányérra tesszük.

- A halfilék nagyságától és az adag mennyiségétől függően egészben is hagyhatjuk a halfiléket, de félbe vagy több szeletbe is vághatók.
- A halfiléket előmelegített tányérokra adagoljuk a körettel együtt.
- Bekínáljuk a mártást.

2.5.4. Ételkészítés és flambírozás a vendég asztalánál

Egyes ételeket teljes egészében elkészíthetünk az asztalnál (tatár beefsteak), másoknak csak bizonyos műveleteit végezzük, a vendég előtt fejezzük be az elkészítést.

Az ételek alapanyagait, a hozzávalókat, például: húsokat, előfőzött zöldségeket, vajot, tejszínt, az apróra vágott friss fűszereket, vöröshagymát, metélőhagymát, zöldpetrezselymet. A vendég előtt készítenő étel receptúrájának megfelelő mennyiségben előkészített állapotban a konyháról hozzuk be.

Ragukészítés: a konyhán elkészített egyes frissensültekhez a vendég előtt készíthetünk néhány látványosabb ragut (hentes mód, Budapest mód, vadász mód raguja). Fontos, hogy a vendég elé már felaprítva kerüljenek ki a hozzávalók, a nehezebben puhulók előfőzése is megfontolandó.

Vegyes gyümölcsragu (1 adag): 200 g hámozott kockázott körtét, almát, szilvát, felezett szőlőszemeket 20 g olvasztott vajon, kis lángon elkezdjük párolni. Megszórjuk őrölt fahéjjal, szegfűszeggel és egy kevés mézzel édesítjük. Akkor jó, ha egy kicsit megpuhultak a gyümölcsök, friss roppanósak lesznek. Tálaláskor roston sütött csirkemell filé, pulykamell filé mellé adjuk a ragut.

Saláta dresszing készítés, salátakeverés: történhet salátabárban is, illetve salátás kocsin. Utóbbi mobilabb és a vendég asztalához tolva könnyebbé teheti az ajánlást. Nagyon fontos, hogy hibátlan nyersanyagokat használjunk fel, gondos előkészítés után. Az élő zöldsalátákat óvni kell a fonnyadástól, beszáradástól. Ezt a hűtve tároláson túl, kevés olívaolajjal történő felületkezeléssel segíthetjük a leginkább. Egy régi mondás szerint négy ember kell a salátakészítéshez: "egy filozófus, aki a sót, egy zsugori, aki az ecetet, egy tékozló, aki az olajat adja hozzá – és egy művész, aki mindezt összekeveri". Nem gyakori, hogy a vendég asztalánál állítjuk össze az öntetet, de erre is van lehetőség. Egyes kevert saláták esetében, legyen ez előételként adott fogás, illetve főételt kiegészítő, a vendég által választott összetevőket keverjük össze. Ilyenkor fontos, hogy a választható összetevők önállóan is élvezetesek legyenek, fűszerezésük, ízesítésük megfelelő legyen. Munkavégzés jellegéből fakadóan nincs lehetőségünk órákat érlelni összekeverés után a harmonikus íz elérése érdekében. A darabolt salátaelemeket salátáskanál és salátásvilla segítségével alaposan keverjük át az öntettel. Tálaláskor tegyük mindig az öntetből a salátára, hagyjunk lehetőséget a vendég számára újra öntetet kérni.

Flambírozás: az egyik leglátványosabb vendég előtti munkavégzés, amennyiben megfelelő körülményekkel és felkészültséggel végezzük. Néhány betartandó szabály.

- A flambírozást gyorsan végezzük. Az előkészületeket meggyorsítja a flambírozó kocsi alkalmazása, amelybe a legtöbb felszerelést beépítették. Ebből adódóan az összes szükséges fűszer és ital állandóan a rendelkezésünkre állhat. Így a kocsit a vendég asztalához tolva, csak az egyéb nyersanyagokat kell a konyháról behozni.
- Soha ne használjunk túl sok magas alkoholtartalmú italt, mert nem kívánt ízváltozást eredményezhet, kevés alkohol esetén nem lesz megfelelő a flambírozás.

- Olyan italt válasszunk, ami az étel jellegének, illetve az üzlet kategóriájának megfelel.
- Különösen vigyázzunk arra, hogy a szeszes italt vagy az alkoholt soha ne öntsük közvetlenül az üvegből az égő serpenyőbe. Ennek figyelmen kívül hagyása súlyos baleseteket okozhat! Utántöltés esetén egy merőkanálba öntsünk először, majd ebből locsoljunk a már lángoló ételre, gondosan figyelve a felcsapó lángokra.
- Amennyiben lehetséges várjuk meg a lángok ellobbanását és ezek után adjuk át az ételt. Vendég kérésére az asztalán is, adagolva flambírozhatunk, ekkor tájékoztassuk a lehetséges veszélyekről.

Flambírozott bélszín szeletek Egri módra: A hozzávalókat, adagonként két darab (70 g/db) bélszín szeletet, 1 dl barna mártást, 10 g finomra vágott vöröshagymát, 30 g vaját, valamint 1 adag párolt rizst és 1 adag szalmaburgonya köretet a konyháról hozzuk be. Serpenyőben a finomra vágott vöröshagymát vajon megpirítjuk, és 50 ml Egri Bikavérrel felöntjük, egy kicsit befőzzük, majd barna mártással összeforraljuk, lefedve melegen tartjuk. Serpenyőben olvasztott vajon a bélszín szeleteket angolosan megsütjük, majd 20-30 ml konyakkal meglocsolva flambírozunk, és a rátesszük a melegen tartott egri mártásra. Az előmelegített tányér közepére halmozzuk a forró párolt rizst, erre tesszük a bélszín szeleteket bevonva az egri mártással. Szalmaburgonyával körítjük.

2.5.5. Tálalás a vendég asztalánál

Az ételek nagy részét készítés előtt vagy után még a konyhán szeletelik, adagolják, így ezeket előmelegített tálakban, tálfedővel letakarva visszük a vendég asztalához. Ez a tálalási forma az angol felszolgálati módhoz kötődik. Régi jó alapszabály, hogy a tálfedőket mindig csak az ételek bemutatása előtt emeljük le, így az ételek illata egyszerre érezhető, ami önmagában is étvágygerjesztő. A tálakat az asztali melegítőre helyezük, az ételeket innen tálaljuk. A kisegítőasztalokról, általános szervíz kocsiról végzett tálaláskor mindkét kezünket használjuk.

A vendég előtti tálaláskor előbb a húsokat a mártásukkal, majd a köretüket helyezzük a tányérra, arra ügyelve, hogy a tányér szélét ne csöpögtessük le, például a burgonyapürét egy kissé elsimítjuk, és a tetején a tálalókanállal szép hullámvonalat húzunk. A mártásos ételek tálalásakor a bal kezünkben levő, oldalra fordított villával lehúzzuk a mártással teli kanál alját, nehogy a mártás lecsepeghessen a meleg lapostányérokra. A külön tálalt mártásokat – hacsak a húsételt előzőleg ugyanazzal a konyhán be nem vonták – soha ne tegyük az ételre, hanem mindig csak mellé. Soha ne tálaljuk ki a teljes adagot, hanem később kínálunk újra! A tálalás befejezése után a tálfedőt tegyük vissza, hogy az ételek után tálalásig is melegen maradjanak. A külön tálalt mártások azonnal a hús mellé adhatók. A tálaláshoz szükséges szervíz eszközök legyenek előre, megfelelő számban előkészítve a kisegítő asztalon. Technológia és a készítmény típusa határozza meg a szervíz eszközök darabszámát és fajtáját.

A luxusétermekben – világszerte – elterjedt szokás, hogy a felszolgáló egyes húsételeket a vendég asztalánál szeleteli, vagy ott flambírozza, esetleg elkészíti. Ez a gyakorlat nálunk is újraéled, egyes üzleteinkben mind Budapesten, mind vidéken alkalmazzák.

2.6. Új gasztronómiai és felszolgálási trendek

Az elmúlt évtizedekben szerte a világban sokat változtak a fogyasztási szokások, a vendéglátás iránti igények, és ezek a változások a vendéglátás különböző területeit érinthetik. Mi itt most ebben a jegyzetben leginkább azokra a változásokra hívjuk fel a figyelmet, amelyek a pincér mester munkáját érintik.

A szakosodott üzletek körének bővülése

Sok nemzeti/vallási jellegű üzlet nyílik, de alapanyagra, ételtípusokra és technológiára is szakosodnak az üzletek.

Az üzletláncok térhódítása

A tapasztalatok szerint egyre több olyan üzlet van, amelyik valamelyik üzletláncba tartozik, ahol az alkalmazott szakmai standardok egységes értékesítési rendszerek megjelenését teszik lehetővé így téve gazdaságosabbá a működést, egyben kihasználva az egységes marketingstratégia adta lehetőségeket is.

A retro stílus elterjedése

A retro kifejezés a múltbéli divat vagy szokás szerinti dolgot, a múltba való visszatekintést jelenti. A vendéglátó üzletek esetében a retro kifejezés röviden arra utal, hogy az üzlet berendezésével, hangulatával, választékával idézi fel a közelmúltat, de már a mai követelményekhez igazítva (például a kínálatban).

Fast food üzletek (gyorsétkezőhelyek) terjedése

A gyorsétkezőhelyek elterjedésének fő oka az életritmus, és a fogyasztási szokások megváltozása. Különösen a fiatalabb korosztályok körében kedveltek ezek az üzletek. A gyorsétkezőhelyeken az értékesítés általában pultkiszolgálással, eldobható eszközök felhasználásával történik, így ezekben az üzletekben pincéreket nem foglalkoztatnak.

A street food térhódítása

A street food fogalma utcán, kézből, menet közben is elfogyasztható ételeket, italokat jelöl, amelyeket utcai árusoktól, bódékból, piacokon lehet vásárolni.

Az utcán vásárolt étel előnye, hogy általában jóval olcsóbb, mint a más vendéglátóhelyen kaphatók, sok esetben a vendég előtt készülnek az ételek, illetve szinte várakozás nélkül hozzá lehet jutni. Vannak azonban olyan ételek is a kínálatban, amelyekkel csak a street food kategóriában számolhatunk, étlapra abban a formájában nem kerül fel (pl. sült gesztenye). Az utcai árusoknál kapható falatok az ókortól kezdve napjainkig meghatározó elemét képezik minden kultúrának. A magyar konyha sem mentes ettől, klasszikus street foodnak számít a lángos, a főtt kukorica és a kürtös kalács is.

Az ételek mellett a különféle italok is találhatóak a street foodok között. Ilyenek a különböző jégkásák, teák, forralt bor.

A fine dining üzletek

A fine dining angol kifejezés, szó szerinti jelentése „finom étkezés”. A fine dining kifejezés olyan hagyományos luxus éttermet jelöl, ahol a vendégek a legmagasabb szintű vendéglátásban részesülnek.

A fine dining jellemzői három fontos területen érvényesülnek: a légkör, az étel- és italválaszték, a felszolgálás.

A fine dining üzletek **léggörét**, hangulatát meghatározza, hogy a felhasznált anyagok, a berendezési és felszerelési tárgyak is a legmagasabb minőséget képviselik. Különösen nagy gondot fordítanak a belső tér kialakítására (pl. az alkalmazott színekkel,

megvilágítással), a hangulat különleges elemeinek (pl. a zeneszolgáltatás) megtervezésére. Nem annyira a nagybetűs elegancia, mint inkább a hétköznapi kivételesség jellemző ezekre az üzletekre. A külső és belső tér kialakításának egyedinek és általában modernnek is kell lennie, ezzel is tükrözve a gasztronómiában bekövetkező változásokat, egyben harmonikus egészbe fogva a látható és izlelhető élményeket.

Étel- és italválasztékra jellemző, hogy általában különleges ételeket kínálnak, ennek megfelelően magas áron. Olyan egyedi fogások vannak a választékban, amelyek más üzletekben nem találhatók meg.

A legtöbb fine dining étterem a table d'hôte rendszernek megfelelő fix áras menüt (vagy menüket) ajánl, amit naponta vagy hetente változtatnak. A folyamatosan változó menü előnye, hogy mindig friss, szezonális alapanyagokból készülnek az ételek. Jellemző még erre a menüre, hogy öt-nyolc fogásig is terjedhet az üzlet szemléletével, a séf gasztronómiai elvével összhangban. Ebből következően a menü egyes ételeinek az adagja nem egyezhet az a la carte-nál megszokott adagok nagyságával, hanem igazodik az ember gyomrának befogadóképességéhez. A menüket alkotó ételeket az ízek és felhasznált alapanyagok szerint hangolják össze, ezzel egyben egyedi kínálatot is kialakítva. A menü ételsorától a séf szellemiségétől függően rendeléskor nem lehet eltérni. Elmondhatjuk tehát, hogy a fine dining éttermek tudják a leginkább megvalósítani a vendéglátás egyik alapelvét, a vendégek gasztronómia ízlésének formálását.

A fine dining üzletekben az italok is a legmagasabb minőségi kategóriából kerülnek ki, csak a legjobb és legdrágább italok szerepelnek a választékban. A borkínálatot mindig a menühez igazítják.

A **felszolgálat** a klasszikus szabályoknak megfelelő, legyen szó akár a vendég fogadásáról, az ajánlásról, az ételek szervírozásáról vagy a vendég előtt végzett műveletekről (bár ez utóbbival a tényezőkre komponált ételek esetében igen ritkán lehet szó). A vendégek kiszolgálásának minőségére sokkal nagyobb figyelmet fordítanak, mint egy hétköznapi étteremben.

A feladatok végrehajtásához természetesen a legjobban képzett pincérekre van szükség ezekben az üzletekben, és egyben olyan személyiségekre, akik biztosítani tudják egy-egy ilyen üzlet megjelenése, kínálata és a felszolgálat-kiszolgálás harmóniáját. Nagyon fontos tehát, hogy az ott dolgozó szakemberek tisztában legyenek az üzlet gasztronómia filozófiájával (akár a nyersanyagbeszerzésig), hogy mindig korrekt tájékoztatást tudjanak adni az ételkészítés egyes fogásaival kapcsolatban is. A fine dining, mint kategória sokkal több megbeszélést, kóstolást, kóstoltatást igényel az pincérek és a konyhai személyzet között, hiszen az állandóan változó menük karaktere is változik, azokat nyomon kell tudni követni, ajánlani kell tudni. A fine dining az ételválasztékra hangolja a tálalási módot. Általában angol tányéros (de, ez lehet nagyon más is, az üzlet stílusától függően) svájci felszolgálati módot preferálja.

A bisztrók

Nem szabad besétálnunk a kategorizálásnak abba a csapdájába, hogy teljesen elkülönítjük egymástól a fine dining kategóriát és a bisztrót. Léteznek fine dining bisztrók. Amiért most külön beszélünk a bisztrókról, az éppen a kínálatban és a megjelenésben megtalálható eltérések felfedezése.

Magyarországon rohamosan terjed a francia bisztró, mint vendéglátó üzlet, amelynek jellegzetessége, hogy kizárólag friss, szezonális alapanyagokkal dolgozik, és ezeket helyi kereskedőktől vásárolják meg (eddig egyezik a fine dininggal). Az ételeket az egyszerű, gyors elkészítési módok és a hagyománykövetés vagy megújítás/átalakítás jellemzik. A bisztrók ételei általában olcsóbbak a fine dining éttermek árainál, de nem lehet általánosítani, vannak olyan helyek, ahol az árak vetekednek a legjobb éttermek áraival.

A bisztrókban jellemző a table d'hôte értékesítési rendszer, naponta változó menü kapható, ha van étlap, akkor az szűkített tartalmú állandó kínálatot mutat be. A napi ajánlatokat általában egy táblára írják fel krétával. A hazai bisztrókban az ételeken van a hangsúly, ám ezt kötetlenebb formában, oldottabb hangulatban kínálják, mint egy fine dining üzlet. Italkínálatukban nagyon nagy eltérések mutatkozhatnak. Vannak olyanok, amelyek rendkívül széles, akár nemzetközi borkínálattal, míg mások a helyi termelők borainak széles kínálatával, helyi termelők gyümölcsleivel, szörpjeivel várják a vendégeket. Itt is elmondható, hogy a bisztró ételkínálata nagyban befolyásolja az italkínálat kialakítását. A magyar bisztrók jelentős része modern terekben, modern világot valósít meg, míg mások elővéve a bisztró francia hagyományait kockás abrosszal, hagyományos, családi terekben várják a vendégeket. Ami általában egységesen jellemző a bisztrókra: kisebb méretű és körbeterített asztalok (nem hagynak ki helyet az asztalfőkön sem), a krétával táblára írt naponta változó egyedi stílusú menü, barátságos, képzett személyzet.¹⁸

3. A Pincér mester munkáját érintő jogszabályi háttér

3.1. Ellenőrzések

Működési engedély (a területileg illetékes jegyző adja ki, majd értesíti a szakhatóságokat, melyek ezután ellenőrzik az üzlet jogszabályszerű működését)

Az üzlet működése közben a kiadott engedélyeket az illetékes hatóságok bármikor ellenőrizhetik. Jelent tananyagban a működés közben azokat az előírásokat, ellenőrzéseket szeretnénk röviden érinteni, ami a Pincér mester tevékenységét is befolyásolja.

3.1.1. Nemzeti Élelmiszerlánc-biztonsági Hivatal (NÉBIH) ellenőrzése

Az ellenőrzés kiterjed a vendéglátó-ipari termékek előállításánál során meglévő alapvető körülményekre. A termelés minden tárgyi és személyi feltétele ellenőrzésre kerül. Önnek, mint pincér munkakörben dolgozónak eleget kell tennie a személyi előírásokra vonatkozó szabályoknak.

Minden személy, aki az élelmiszerrel érintkező területen dolgozik, köteles magas fokú személyi higiénit fenntartani, és megfelelő, tiszta öltözetet, és szükség szerint védőöltözetet viselni.

Nem kezelhet élelmiszereket, és semmilyen minőségben nem léphet be egyetlen, élelmiszerek kezelésére szolgáló területre sem olyan személy, aki élelmiszerek útján valószínűleg átvihető betegségben szenved, vagy annak hordozója, vagy például elfertőződött sebe, bőrfertőzése, gennyes sebe vagy hasmenése van, amennyiben a közvetlen vagy közvetett fertőzés veszélye fennáll. Jelenteni kell a munkahelyén, a beteg dolgozó foglalkoztatása a vállalkozói felelőssége is.

Az ékszeren, az órán könnyen megtelepednek a kórokozók és szintén megfertőzhetik az élelmiszert. A dolgozók körme mindig legyen rövid, könnyen tisztítható. A körömlakk könnyen lepattogzik, illetve, alatta nem jól látható a köröm szennyezettsége. Évente orvosi vizsgálaton részt kell vennie.

¹⁸ Schnitta Sámuel Magyar Éttermi Kultúráért Egyesület kéziratának felhasználásával készült

3.1.2. Nemzeti Adó- és Vámhivatal ellenőrzése

A nyugtaadási és számlaadási kötelezettség betartása az Ön feladata is. A hatósági ellenőrzésekkor, a kitöltött számlát ellenőrzik, illetve azt, hogy egyáltalán kerül-e valamilyen bizonylat átadásra a vendég részére, amely lehet nyugta, számla, pénztárblokk. Ellenőrzik a szigorú számadású nyomtatványok nyilvántartási lapját, szállítóleveleket, pénztárgép napi bevételének módosító tételei nyomtatványt, pénztárgépnaplót, kasszát, váltópénzről blokkot.

3.1.3. Fogyasztóvédelmi ellenőrzések

A fogyasztó jogai:

- Az alapvető szükségletek kielégítéséhez való jog.
- A veszélyes termékek és eljárások ellen való tiltakozás joga (biztonsághoz való jog).
- A megfontolt választáshoz szükséges tények ismeretének joga (tájékoztatáshoz való jog).
- A különféle termékek és szolgáltatások közötti választás joga (választáshoz való jog).
- A kormány irányelveinek meghatározásába és a végrehajtásba való beleszólás joga (képviselőihez való jog).
- A jogos panaszok tisztességes rendezéséhez való jog (jogorvoslathoz való jog).
- A tájékozott és tudatos fogyasztóvá váláshoz szükséges ismeretek és tudás elsajátításához való jog (oktatáshoz való jog).
- Jog az egészséges és elviselhető környezetben való élethez (tisztá környezethez való jog).

Napjainkban a vásárlók folyamatos felvilágosítása történik, így mára kialakult a „tudatos vásárló” fogalma. Tudatos fogyasztó az, aki kellően tájékozott, s ezáltal képes a számára optimális fogyasztói döntések meghozatalára, továbbá képes álláspontját képviselni, érdekeit megvédeni.

A fogyasztóvédelmi ellenőrzéseket a Nemzeti Fogyasztóvédelmi Hivatal (NFH) végzi, melynek területei:

- Vendéglátó-ipari egységek ellenőrzése a nemdohányzók védelme érdekében. Szembetűnő módon egységes felirattal megjelölték-e, hogy az adott egység dohányzási korlátozással érintett, illetve hol van a dohányzásra kijelölt hely.
- Fiatalkorúak alkohollal és való kiszolgálásának ellenőrzése.
- A vállalkozás a fogyasztót az – általános forgalmi adót és egyéb kötelező terheket is tartalmazó – árról (a megvételre kínált termékek eladási áráról, az egységár-feltüntetésre kötelezett termékek esetében az egységárról, illetve a szolgáltatás díjáról) írásban, egyértelműen, könnyen azonosíthatóan (a kiírt árat könnyen lehet társítani a konkrét termékhez), tisztán olvashatóan és forintban kifejezve köteles tájékoztatni.
- Megtévészto kereskedelmi gyakorlat valosul meg az áru mennyisége tekintetében, ha a kért mennyiségnél kevesebb kerül kiszolgálásra a fogyasztó részére.
- Alkalmazott mérőeszközök hitelessége.
- A fogyasztók alapvető joga, hogy megismerhessék az üzlet nyitvatartási rendjét, illetve az abban bekövetkező esetleges változásokat.
- Nyugtaadási kötelezettség a vállalkozás, mint adóalany köteles a termékértékesítéséről, illetőleg szolgáltatásnyújtásáról a termék beszerzője,

illetőleg a szolgáltatás igénybevevője (fogyasztó) részére nyugta, illetőleg az általános forgalmi adóról szóló törvényben meghatározott esetben számla kibocsátásáról gondoskodni.¹⁹

3.2. Jogszabályszerűen működő vállalkozások elismerései

3.2.1. Pozitív lista

Az NFH létrehozott egy „pozitív listát” a jogkövető magatartást tanúsító vállalkozások nyilvántartását 2011 márciusától.



3. kép Pozitív lista logója

Hogyan kerülhet föl egy vállalkozás a pozitív listára? Ha a három kiemelt témavizsgálat valamelyikének keretében (ár, idegenforgalom, jóállás, szavatosság) hatósági ellenőrzés alá vonják a vállalkozását!

- A vállalkozás megfelelt az ellenőrzés szempontjainak
- Az elmúlt egy év vonatkozásában a vállalkozással szemben szankcionálásra nem került sor.
- Az adott vállalkozásra jogos fogyasztói panasz nem volt.
-

Az a vállalkozás, aki teljesíti a fenti feltételeket, automatikusan fölkerül az úgynevezett pozitív listára. A pozitív listán 2014.04.01-én 2191 vállalkozás szerepelt.²⁰

3.2.2. Fogyasztóbarát tanúsítási rendszer

Az NFH annak érdekében, hogy a vállalkozások jogkövető magatartást preventív és alternatív eszközökkel is előmozdítsa, 2012 márciusában kialakította a „Fogyasztóbarát” Tanúsítási Rendszert, illetve a megkülönböztető jelölés elnyerésére vonatkozó részletes pályázati kereteket. A „Fogyasztóbarát” Tanúsítási Rendszer célja, hogy

- a vállalkozások közül kiemelje és a fogyasztók figyelmébe ajánlja a jogkövető magatartáson túli eszközökkel a fogyasztók bizalmát és elégedettségét növelő és fenntartó cégeket,
- a megfogalmazott kritériumok nyilvánosságra hozatalán és az eredmények kihirdetésén keresztül növelje a fogyasztói tudatosságot és a fogyasztói kultúrát, valamint
- ösztönözze a vállalkozásokat a fogyasztók bizalmát és elégedettségét fokozó tevékenység végzésére, innovatív ötletek és megoldások kidolgozására, a fogyasztói kultúra és tájékozottság növelésére.

¹⁹ Kormányhivatalok honlapján található információs anyag alapján, <http://www.kormanyhivatal.hu/hu/ugytipusok/fogyasztovedelmi-es-muszaki-biztonsagi-ugyek> (2014.06.02.)

²⁰ Forrás: http://www.nfh.hu/data/cms54834/pozitiv_lista.pdf (2014.06.02.)

A tanúsítás odaítélése pályázati rendszerben működik, a sikeresnek minősített vállalkozás jogosultságot szerez a „Fogyasztóbarát” védjegy viselésére. A pályázatban részt vehet valamennyi kiskereskedelmi és vendéglátó tevékenységet végző vállalkozás, amely megfelel a pályázati feltételeknek, és ezeket a pályázati dokumentációban igazolta. Megfelelő érdeklődés esetén a pályázat a későbbiekben más ágazatokra is kiterjeszhető lesz.

A fogyasztóbarát vállalkozások listáján 12 cég található országosan, melyből 3 vendéglátó tevékenységet folytat.



4. kép Fogyasztóbarát vállalkozás logója

3.2.3. Fehér Liliom étteremhigiéniai program

Törökországból indult kampány célja, megkeresni és támogatni a leghigiénikusabb éttermeket Európában, emelni az étteremhigiénia színvonalát, a turisták számára jól felismerhető szimbólumrendszer kialakítása, mely biztonságos jelzőrendszert jelent az egész kontinensen. Magyarországon az auditálást a Semmelweis Egyetem közegészségügyi felügyelő szakának harmad- és negyedéves hallgatói, azaz a jövőben higiéniaival foglalkozó szakemberek végzik.



5. kép Fehér Liliom étteremhigiéniai program logója

3.3. Pincér szakma Szakmai és vizsgakövetelményei, szintvizsga-követelmények

A Pincér szakma egy OKJ-ban megtalálható, az állam által elismert szakképesítés. A szakképesítésre vonatkozó Szakmai és Vizsgakövetelményeket (SZVK), a 12/2013. (III. 28.) NGM rendelet a nemzetgazdasági miniszter hatáskörébe tartozó szakképesítések szakmai és vizsgakövetelményeiről tartalmazza. A pincér mester feladata az SZVK megismerése, hogy a hozzá érkező pincér tanulót fel tudja készíteni a szakmai vizsgára, a tanulószereződés 7. pontja szerint.

„7. Szervezet kötelezettséget vállal arra, hogy a Tanuló számára – egészségvédelmi szempontból biztonságos munkahelyen – a szakképzési kerettantervnek megfelelő – gyakorlati képzésről és nevelésről gondoskodik.”²¹

Az SZVK-ban előírt követelmények változhatnak, ezért mindig az aktuális követelményrendszert kell tanulmányozni. A Nemzeti Munkaügyi Hivatal Szak- és Felnőttképzési Igazgatóságának (NMH SZFI) honlapján mindig megtalálja az aktuális előírásokat (nive.hu→szakképzési dokumentumok→szakmai és vizsgakövetelmények→150/2012. (VII. 6.) Korm. rendelettel kiadott OKJ-ban szereplő szakképesítések szakmai és vizsgakövetelményeinek adatbázisa→pincér szakma). Az SZVK tartalmazza a vizsgakövetelményeket, amit a tanulónak a szakmunkásvizsgán teljesíteni kell. A szakképzés tartalma modulokban van megfogalmazva, melyet modulrendeletekben ad ki a Kormány, a Pincér szakképesítés moduljait a 217/2012. (VIII. 9.) Korm. rendelet az állam által elismert szakképesítések szakmai követelménymoduljairól, és a 84/2013. (III. 21.) Korm. rendelet egyes szakképzési tárgyú kormányrendeletek módosításáról rendeletekben találjuk meg. Az aktuálisat mindig megtalálhatjuk az NMH SZFI honlapján (nive.hu→szakképzési dokumentumok→országos modulterkép→pincér szakképesítés). Célszerű minden modultartalmat egyszer végigolvasni, ahhoz hogy teljes képet kapjon arról, a képzés milyen szakmai tartalmakat érint, illetve az Ön által tanítandó modul hogyan kapcsolódik a többi szakmai tartalomhoz. A tanulószerveződésben szereplő szakképzési kerettanterveket is az NMH SZFI honlapján fogja megtalálni, melyben részletesen óraszámlebonthatásban megtalálja a gyakorlati óraszámot, illetve az oktatandó témaköröket (nive.hu→szakképzési kerettantervek→szakiskolai szakképesítések).²² Önnek, mint gyakorlatot vezető oktatónak ismernie kell még a szintvizsgára vonatkozó előírásokat. A szintvizsgára vonatkozó előírásokat, mert tanulószerveződés csak olyan tanulóval köthető, aki teljesítette a szintvizsga elvárásait. A szintvizsga feladatok megismerésével Ön képet kaphat arról a diákok milyen előzetes tudással rendelkeznek a munkahelyi gyakorlati képzés megkezdésével. A szintvizsga feladatok megtalálhatóak a Magyar Kereskedelmi és Iparkamara (MKIK) honlapján (mkik.hu→szakképzés és mesterképzés→szintvizsga→szintvizsga feladatok első szakképző évfolyam részére).

4. Etikett-protokoll ismeretek

Fogalmak közötti különbség érzékeltetésére határozzuk meg mit is jelent az illem, etikett és protokoll.

Az illem: A társadalmi érintkezésre, a jó modorra és udvariasságra vonatkozó szabályok összessége, más néven viselkedéskultúra, célja az emberek közötti kapcsolatok, a társadalmi élet szabályozása.

Etikett: A francia estiguette szóból származik, az udvari szertartás- és illemszabályok, a túlszabályozott, megmerevedett viselkedési formák összessége jelenti. A magánéletben ritkán használják, de a diplomáciának elengedhetetlen kelléke. A Magyar Értelmező Kéziszótár meghatározása szerint: „Az (előkelő) társasági érintkezés formáinak megszabott rendszere.”

²¹ Magyar Kereskedelmi és Iparkamara által közzétett Tanulószerveződés minta, hatályos 2014. január 1-től, <http://www.mkik.hu/hu/magyar-kereskedelmi-es-iparkamara/tanuloszerzodes-es-egvuttmukodesi-megallapodas-2685>

²² A leírt leírás útvonala az NMH SZFI 2014.06.01-én megjelenő honlapja alapján készült. www.nive.hu

Protokoll: A protokoll az etikett legszigorúbb formája. A hivatalos közéleti és diplomáciai rendezvényeken és szertartásokon követett eljárás, a magatartási szabályok, valamint a rangsorolás és a levelezés szabályainak összessége.²³

Napjainkban hivatalos érintkezés szabályaira, rendjére, formáságaira az etikett és a protokoll megnevezést használják. A rendezvények szervezése esetén az etikett-protokoll szabályok betartása követelményként jelentkezik. A rendezvény szervezőjének illik ismernie a szabályokat, melyet a rendezvény jellege, vagy a résztvevők körében megjelenő magas rangú személyt is befolyásol. Magas rangú személyek részvétele esetében, a fogadása, rangjához méltóan kell, hogy történjen.

A hivatalos érintkezésben alkalmazott protokollnak két nagy területe van:

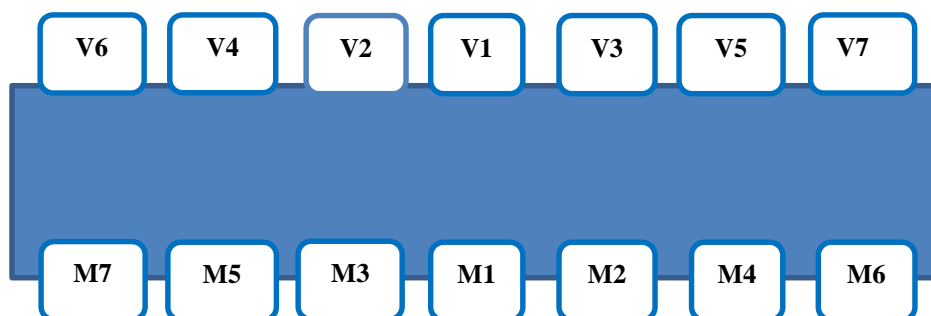
- az állami, külügyi, más néven diplomáciai protokoll
- a vállalati, üzleti protokoll

Az állami, külügyi protokollhoz tartoznak az állami szervek által szervezett országos rendezvények, ünnepek, fogadások, egyházi méltóságok találkozóinak, nemzetközi delegációk – amelyet államfő, kormányfő, külügyminiszter vagy más magas rangú közéleti személy vezet – találkozáskor megrendezendő díszetkezések.

A vállalati, üzleti protokoll tárgykörébe tartoznak a vállalati ünnepek, a tárgyalások, értekezletek, sajtótájékoztatók, konferenciák, munkaebédek, díszvacsorák. A vállalati protokollnak kiemelt szerepe van a külföldi cégekkel, szervezetekkel való kapcsolatban. A diplomáciai protokoll esetében nagy jelentőséggel bír, hogy a rendezvényre érkezőket hogyan helyezük el egy tárgyalás vagy a rendezvények alkalmával. Díszetkezés alkalmával szigorú protokolláris szabályok érvényesülnek.

4.1. Ültetési rendek tárgyalásnál

A francia rendszer szerint a vendég és a vendéglátó delegáció vezetője egymással szemben ül az asztal közepénél, a többiek jobbra-balra csökkenő rangsor szerint, váltakozva kerülnek elhelyezésre. A legfontosabb személyiségek így közel ülnek egymáshoz, zavartalanul társaloghatnak. Ez a legelterjedtebb protokolláris ültetési forma. Az asztal végén lévő helyekre vendég vagy hölgy nem ültethető. A megoldás az, hogy a hölgy helyet cserél a rangban közel álló férfival, vagy a vendéglátók számát növelik meg. A tolmácsok itt is a házigazda jobbján ülnek.

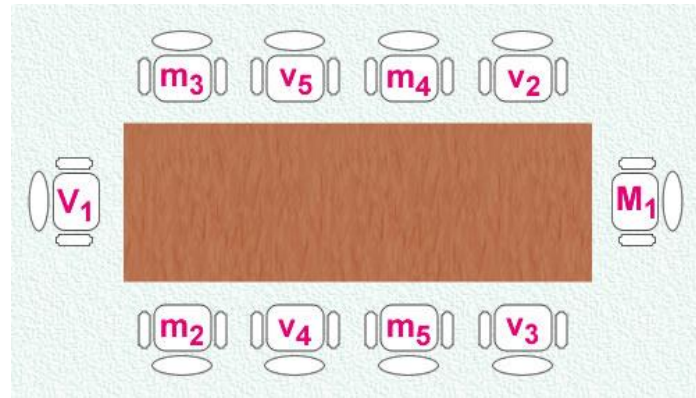


²³ Simonné Cibolya Erzsébet: Megjelenéskultúra, az Új Magyarország Fejlesztési Terv TÁMOP 2.2.1 08/1-2008-0002 „A képzés minőségének és tartalmának fejlesztése” keretében készült. 2010.

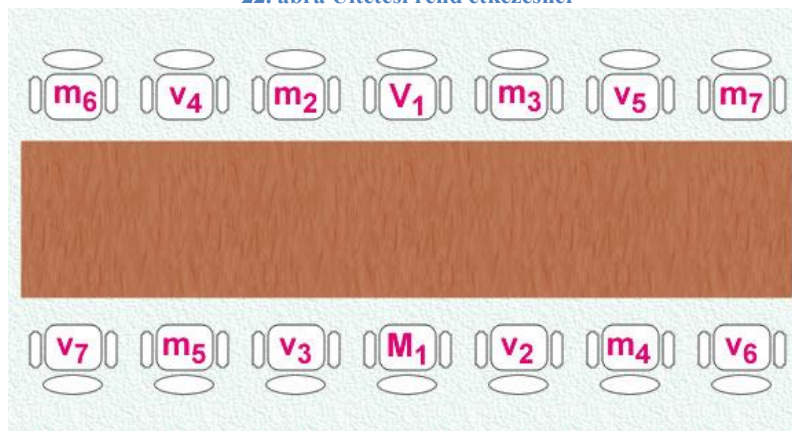
Ha a tolmácsot (T) a házigazda kérte fel, akkor a sorrend:
H5 H3 T H1 H2 H4

A vendégek ültetésénél alapelv, hogy a vendég ne üljön az ajtónak háttal.

Az angol ültetési rend esetén a két delegáció vezetője egymással szemben ül az asztal két végén, így a társalgás közöttük kevésbé gördülékeny, ezért ezt a formát nem nagyon alkalmazzák. A két delegáció tagjai rangsor szerint váltakozva foglalnak helyet az asztalnál. A házigazda (V1) helyét azzal jelezzük, hogy letesszünk egy dossziét elé az asztalra. A fővendéget (M1) az asztal másik oldalára kell kísérni, ő a házigazdával szemben fog ülni. A vendégeket a két oldalon a francia rendnek megfelelően ültetjük le, mindig a jobb oldal a főhely, tehát arra az oldalra ültetjük a legmagasabb rangú személyt a házigazda és a meghívott vendég esetében. A tolmács mindig annak a balján ül, aki felkérte erre a munkára.



22. ábra Ültetési rend étkezésnél



23. ábra Ültetési rend tárgyalásnál

Az ültetési rend betartása érdekében célszerű névvel ellátott ültető kártyákat használni. Egyes, főként magasabb színvonalú rendezvényeken, melyeknél az ültetésnek fontos szerepe van, gyakran használnak a rendezvények szervezői ültetési útmutatókat. Ilyen ültetési útmutatóként szolgál például az ültető tabló, vagy az ültető kártya. Az ültető tablót elsősorban nagyobb, színvonalasabb rendezvényeknél, kiemelt esemény alkalmával használjuk, mikor a vendégsereg körülbelül legalább 40-50 személyt tesz ki. Az ültető tablót a főterem bejáratához helyezik el, hogy a vendég még időben, ennek segítségével tudjon tájékozódni, hová kell ülnie. A hostessek segítenek ebben az érkező vendégeknek. A tablókat a vendégek bevonulása után elviszik. Az ültető kártyákat desszert-evőeszközök

főlé szokás elhelyezni. Mindkét oldalára rá kell írni az arra a helyre jogosult illető nevét. Ha külföldiek is és magyarok is egyaránt, vegyesen ülnek az asztalnál, a neveket egységesen kell a kártyákon feltüntetni. Mégpedig úgy, hogy először a keresztnévet és családi nevet vesszővel elválasztva írjuk fel. Az utóbbi csupa nagybetűvel kell feltüntetni. A címek, rangok feltüntetése nem szükséges, mert nem biztos, hogy mindenki egyaránt használja azt. Nem illik a nemre utaló rövidítéseket, jelzéseket sem kiírni. Az ültető kártya teljes méretét tekintve körülbelül olyan 10x9 centiméter ebből a megtámasztásához szükséges 10x3 centiméteres rész visszahajtásával a kártya szépen fel fog feküdni a kívánt helyen.²⁴

4.2. Rangsorolás

A rangsorolás alá- és fölérendeltséget jelent. Különösen a diplomáciai életben van nagy jelentősége, de a hivatali kapcsolatokban érvényesülő illemszabályok és protokoll előírások is figyelembe veszik, például a különböző rendezvényeken az ültetési rend kialakításánál, hogy csak a legfontosabbakat említsük. A rangsorolás nem a személyre vonatkozik, hanem a személy által viselt tisztségre. Az üzleti életben egy vállalatnál a szervezeti hierarchiát kell figyelembe venni: a vezérigazgató, igazgató, igazgató-helyettes, főosztályvezető, annak helyettese, osztályvezető stb. Az azonos hierarchia fokon állók rangsorolását meghatározhatja a vállalat jellege, vagyis, az hogy milyen funkció kerül előtérbe: például a gazdálkodás, vagy a kereskedelem. Ha ez utóbbi, akkor a kereskedelmi igazgató a rangsorban előrébb kerül, mint a gazdasági igazgató. A nők rangsorolása egy rendezvényen a részvétel milyensége szerint történik. Ha a saját hivatali beosztása alapján, akkor saját hivatali rangja, ha feleségként, akkor a férje rangján kell rangsorolni.

1961-es Bécsi Konferencia záróokmánya: a „Bécsi szerződés a diplomáciai kapcsolatokról”

Küldképviseltek esetén

- 1) nagykövet (excellenciás)
- 2) elsőtanácsos
- 3) tanácsos
- 4) titkár
- 5) attaché,
- 6)

Modern rendfokozatok honvédségen belül legmagasabb rangtól a legalacsonyabbig egy-egy szinten belül is a legmagasabbtól a legalacsonyabbig.

- 1) tábornokok (hadserg tábornoka, hadseregtábornok; vezérezredes, altábornagy, vezérőrnagy, dandártábornok)
- 2) főtisztek (ezredes, alezredes, őrnagy)
- 3) tisztek (százados, főhadnagy hadnagy,)
- 4) zászlós (főtörzszászlós, törzszászlós, zászlós)
- 5) tiszthelyettesek (főtörzsőrmester, törzsőrmester, őrmester,)
- 6) tisztetek (szakaszvezető, tizedes, őrvezető,)
- 7) közkatona

Egyházi rangsor a katolikus egyházban:

- 1) Pápa (Őszentsége – Szentatyám!)
- 2) Bíboros (Eminenciás úr)

²⁴ Görög Ibolya: Protokoll az életem, Athenaeum Kiadó 2000.

- 3) Érsek (Excellenciás úr)
- 4) Püspök (Excellenciás úr)
- 5) Esperes (Főtisztelendő úr)
- 6) Plébános (főtisztelendő úr)
- 7) Pap (Tisztelendő úr)

Egyházi rangsor a református egyházban

- 1) zsinat elnöke
- 2) püspök
- 3) esperes
- 4) lelkész

Állami vezetők rangsorai:

- I. kategóriába tartozó közjogi főméltóságok:
 - 1) Köztársasági elnök
 - 2) Miniszterelnök
 - 3) Az Országgyűlés elnöke
 - 4) Az Alkotmánybíróság elnöke
 - 5) A Legfelsőbb bíróság elnöke
- II. kategóriába tartozók:
 1. Miniszterelnöki Hivatal vezető miniszter
 2. Miniszterek
 3. tárca nélküli miniszterek
- III. kategória: Miniszteri jogállású személyek: Az Országgyűlés alelnökei, ombudsmanok, alkotmánybírók, a legfőbb ügyész, az Állami Számvevőszék elnöke és alelnökei, az Magyar Tudományos Akadémia elnöke, a Gazdasági Versenyhivatal elnöke, az Magyar Nemzeti Bank elnöke)
- IV. kategória: Miniszterelnöki Hivatal politikai államtitkárai, tárcák politikai államtitkárai, címzetes államtitkárok
- V. kategória: Államtitkári jogállású személyek: Miniszterelnöki hivatal irodavezetői, Országgyűlés főtitkára, gazdasági főigazgatója, Legfelsőbb Bíróság főtitkára, legfőbb ügyész helyettesei, KSH elnöke, Magyar Honvédség parancsnoka, országos rendőrfőkapitány,
- VI. kategória: Helyettes államtitkárok, Miniszterelnöki Hivatal helyettes államtitkárai, tárcák helyettes államtitkárai
- VII. kategória: Helyettes államtitkári jogállású személyek, Miniszterelnöki Hivatal vezető miniszter kabinetfőnöke, az Országgyűlés Hivatala Külsügyi Hivatalának vezetője, KSH elnökhelyettese

4.3. Vendéglátó rendezvényekhez kapcsolódó etikett-protokoll szabályok

4.3.1. Díszétkezéshez kapcsolódó szabályok

- A pincérek a díszétkezésen egy időben vonulnak fel és foglalják el helyüket. A teremfőnök diszkrét jelzésére indul a munka. Az étkezések kezdetétől a végéig a vezető intésére egyszerre történik az ételek és italok felszolgálása. Az asztalnál folytatott munka kizárólag tükörszervizzel elképzelhető el. Minden pincérnek azonos, egyenletes tempóban kell dolgoznia, ügyelve a szakmailag előírt haladási irányokra és oldalakra. A haladási irány meghatározza az ültetési rend, mindig a fővendége (ke) t kell kiszolgálni, a többi vendéget az udvariassági szabályok

betartásával. A külső szemlélő számára a pincérek munkája egyöntetűséget, szervezettséget s látványos, attraktív munkát mutat.

- Amennyiben a placcok eltérő nagyságúak, a kisebb placcon dolgozó felszolgáló az utolsó vendég mögött áll egész addig, míg a többi pincér be nem fejezi a felszolgálat.
- A vendéget soha nem szabad közrefogni. Két felszolgáló nem mozdulhat a vendég két oldalán egyszerre, nehogy a vendég harapófogóba kerüljön.
- A pohárköszöntő előtt mindig gondoskodni kell a poharak újra töltéséről.
- Amennyiben a pohárköszöntő megelőzte az étkezést, úgy a desszert felszolgálása előtt szünetet tartunk, hogy a vendégek a számos fogás után kicsit pihenhessenek.
- A vendégnél végzett munkáknál (tálalás, lerámolás) nem szabad átnyúlni az asztalon.
- A vendéget távozásáig mindig kísérjük figyelemmel.
- Fénykép és videofelvétel készítésénél meg kell szakítani a felszolgálat, hogy a vendég még véletlenül se legyen takarásban.

4.3.2. Az ételek felszolgálásának szabályai

- Svájci szervíznél egy pincér csak két tányért vihet a vendég asztalához, mivel a tányérfedőket csak így lehet egyszerre leemelni a vendégek elől. A tányérfedőket asztalonként illik egyszerre leemelni.
- Angol szervíznél a tálakat szervírozás után ki kell vinni a teremből. Utánkínálás csak a megrendelő előzetes engedélyével végezhető.
- A felrakás és leszedés a vendég jobb oldaláról történik, kivéve azokat az eszközöket, amelyek a tányér bal oldalára kerülnek.
- A kínálás és a szervírozás a vendég bal oldaláról történik.
- A lerámolást jobbról balra haladva a tányér - mártás - kiegészítő tányér sorrendben végezzük.
- A lerámolásnál az adott fogáshoz felterített, de fel nem használt evőeszközöket le kell szedni.
- Fogásonként az üresen maradt helyekről leszedjük a fel nem használt eszközöket, így téve lehetővé a későn érkező vendégnek az éppen aktuális fogáshoz való bekapcsolódást.
- Amennyiben a későn jövő az étkezés befejezése után érkezik, lehetőség van a teljes ételsor kiszolgálására, ha a megrendelő így határoz. A protokolláris étkezéseknél ez nem megengedett.
- Amikor vendégünk nem kéri a következő étel szervírozását, evőeszközét egyszerűen az üres tányérba helyezi. Ilyenkor azt a későbbiekben a többi vendég tányérjával együtt rámoljuk le.
- A dekortányér legtöbbször az asztalon marad, a főfogás tányérjának felrakásáig.
- Ha a főfogást közvetlenül sajt kíséri, a zsemletányér a főfogás után fennmarad, ellenben ha már használt, lecseréljük.
- Az italok felszolgálásának szabályai
- Az ételhez tartozó italok felszolgálását lehetőség szerint az ételek felszolgálása előtt kell elvégezni.
- A borok kóstolása, kóstoltatása disztinguáltan nem szükséges, ha a megrendelő másképp nem határoz. A pincérek a terembe már nyitott palackkal érkeznek, és úgy töltik ki az italt.
- A következő ital betöltése után a pincérek megkérdezik a vendéget, hogy az előző ital poharát elvihetik-e.

- A kiürült poharat mindig utántöltjük mindaddig, amíg a következő ital nem kerül sorra.
- A digestif italok felszolgálatát a következő módon végzik: A különböző digestif italokat pohárba kitöltve, fehér ruhaszalvétával letakart tálcán viszik a vendégek asztalához. Egy pincér a tálcára felkészíti a poharakat és az italokat, míg egy másik pincér tölt a kívánt italból. A különböző digestif italokat és a szükséges poharakat italkocsira téve vendégtől vendégig járva szolgálják fel. A kávészervizt, a digestifes poharakat már nem szedjük le, hanem a vendég távozásáig az asztalon maradnak.²⁵

4.3.3. Különleges felszolgálati szabályok a protokolláris díszétkezések alkalmával

- A pincérek öltözete leggyakrabban fekete frakk, fekete csokornyakkendő és fehér kesztyű.
- Az étkezés teljes ideje alatt a vendég előtt mindig tányérnak kell lenni. Ez lényegében azonnali tányércserével megoldható.
- A pincér csak egy tányért vihet az asztalhoz, ezért a placc mellé lerámolóasztalt kell állítani.
- Az állami banketten az ételeket, a leves kivételével, mindig bekínálják.
- Az ételeknél nincs utánkínálás, mert a kötött étkezési idő ezt nem teszi lehetővé.
- A felszolgálat után a pincérek kivonulnak a teremből és megvárják, amíg minden vendég befejezi az étkezést.
- Az állami bankettnél az összes pohár az asztalon marad egészen a rendezvény végéig, ez lényeges eltérés a többi díszétkezéstől.²⁶

5. Szakmai minősítések

5.1. A minőségi szakmai munkát elismerő díjak

5.1.1. Michelin csillag:


A francia Guide Michelin világszerte ismert étterem- és szállodakalauz, amely Michelin-csillag néven vált ismertté és a tökéletesség nemzetközi szimbólumává a szakácsművészet területén.

A francia testvérpár Édouard Michelin és André Michelin 1891-ben feltalálták a gumiabroncsot, mely az autóipar és a közlekedés történetében nagy siker lett. Saját vállalkozásuk, a Michelin cég megalapítása után céljuk minél több termék értékesítése. A forgalom növelése érdekében kiadtak egy térképet, amin kitűnő éttermek és hotelek jelöltek, ezzel ösztönözve a turistákat, hogy használják utazásaik során a Michelin gumiabroncsot. A kiadvány hasznosnak bizonyult, eleinte csak Párizs és környező városokhoz vezető utak mentén lévő éttermeket jelölték. A későbbiekben a Francia Autóklub által országosan ajánlott éttermeket és szálláshelyeket is tartalmazta. 1904-től vált nemzetközivé a kalauz, külön kiadványban szerepelt Olaszország, Svájc, Belgium, Luxemburg, Hollandia és az Egyesült Királyság. 1919-től jelentek meg először a vörös borítójú könyvek, amelyek több országra vonatkoztak, tartalmazták a Michelin csillagot

²⁵ Mészáros Tibor, Voleszák Zoltán: Villásreggelitől a gálavacsoráig, A rendezvényszervezés elmélete és gyakorlata, Gasztró könyvek sorozat, Kiadja: Voleszák Zoltán, 2004. 303-305. oldal




²⁶ Mészáros Tibor, Voleszák Zoltán: Villásreggelitől a gálavacsoráig, A rendezvényszervezés elmélete és gyakorlata, Gasztró könyvek sorozat, Kiadja: Voleszák Zoltán, 2004. 324. oldal

kapott éttermeket és szállodákat. A zöld színű Michelin könyveket először a második világháború előtt adták ki, melyek általános turisztikai útikönyvek voltak. A Michelin cég leányvállalata a Via Michelin ma már digitális formában is hozzáférhetővé teszi a térképeket és ajánlásokat. A könyvek egész Európára érvényesek.²⁷

A Vörös Könyvben bevezettek egy egységes jelölést  csillagokkal jelzik az éttermek minőségét. Az éttermeket öt szempont szerint értékelik, ezek alapján kap egy étterem Michelin csillagot:




1. Az ételek minőségének vizsgálata
2. A sütés, főzés, ízesítés tökéletessége
3. A konyha eredetisége, stílusa
4. Az „ár-érték” arány
5. A látogatások gyakorisága alapján

A minősítés névtelen ételkritikusok véleményezése alapján történik (ők az inspectorok). A vizsgálat során csupán az ételeket minősítik, nem a felszolgálat, és nem is a teríték minőségét, és a dekorációt sem tekintik fontosnak.

- Egy csillaggal () minősíti a Vörös Könyv a „a kellemes úti kitérőt jelentő, kiváló fogásokkal büszkélkedő” éttermeket.
- Két csillagot () kapnak azok a kitűnő éttermek, „amelyek miatt érdemes az utazóknak hosszabb kitérőket is tenni”.
- Három csillagot () adnak azoknak a helyeknek, amelyek „meglátogatása külön utazást is megér”.

Szakértői vélemények szerint a Michelin az újító szakácsokat részesíti előnyben. A tradicionális ételek felújításán túl, a szakácsnak valamilyen új receptet, meglepő íz világot, csak rá jellemző egyediséget, különlegességet kell produkálnia.

Magyarország Michelin csillagos éttermei:

1. Costes, Budapest; séf: Miguel Rocha Vieira  (www.costes.hu) 2010.
2. Onyx Étterem, Budapest; séf: Szulló Szabina és Széll Tamás  (www.onyxrestaurant.hu) 2011.
3. Borkonyha étterem, Budapest; séf: Sárközi Ákos  (www.borkonyha.hu) 2014.

A Michelin csillagokat nem osztják ki, az étterem falain nem található meg, hanem a megjelenő évkönyvben az étterem neve mellett szereplő szimbólum, melyet évente újraértékelnek, tehát a következő évben el is veszítheti az étterem, illetve kaphat több csillagot is. Érdemes megnézni az étterem honlapját is, mivel igazán ekkor nyerhetünk betekintést az ott folyó munkákba, pl. az Onyx étteremben fehér kesztyűben dolgozó pincérekre, a Borkonyha bisztrós hangulatába. Az éttermek mellett minősítik még a borászatokat és a szállodákat is.

A Michelin csillagnak a kistestvére a Bib Gourmand, melyet az inspectorok hoztak létre azzal a céllal, hogy ár-érték arány szerint rangsorolják az éttermeket. A Bib Gourmand díjat kapott éttermekre jellemző a mérsékelt ár, de kiváló minőségű ételeket szolgálnak fel a vendégek részére.

²⁷ Michelin csillagos éttermek elektronikus katalógusa: <http://www.viamichelin.com/web/Restaurants>



24. ábra A Bib Gourmand díjat jelképező figura

5.1.2. Gault&Milliau kalauz

A Gault&Milliau (*gó-mijó/gó-é-mijó*) szintén a világ egyik leghíresebb étteremkalauza, Henri Gault és Christian Millau újságírók alapították 1969-ben. A két újságíró kezdetben a Paris Presse újságban írt étteremkritikát, a franciák nem kis meglepetésére-hiszen vélemény nélkül senki nem tudta elolvasni cikkeiket - ezek után indították el saját vállalkozásukat.

Magazinjukban megjelenik a „Vive la nouvelle cuisine française!” (Éljen az új francia konyha- tíz pontja), mely nagy hatást gyakorol a francia gasztronómiára. Az első GaultMilliau kalauzt 1972-ben adták ki, mely Franciaország legfontosabb éttermeit értékelte, pontozta, az akkor kialakított 20 pontos rendszer szerint, mely azóta is működik. Az alapítók nem dolgoztak együtt haláluk napjáig, hanem eladták az általuk létrehozott márkanévet, melyet az új tulajdonosok máig megőriztek. Napjainkban egyre több országban jelenik meg az étterem kalauz (Németországban, Ausztriában, Svájcban, Hollandiában, Belgiumban, Luxemburgban és Magyarországon).

A Kalauz Magyarországon először 2012-ben jelent meg, majd 2013-ban ismét, a 2014-es kiadvány őszi megjelenéssel tervezik. A kiadvány három tematikus részre különül, az éttermeket bíráló, a szállodákat és végül a borászatokat bíráló fejezetekre. A lenti értékelés változik, hiszen már 5 sapkával jellemzik a 19,5-20 pontos éttermeket.



19 és 20pont

A világ legjobb éttermei (4 sapka)



18 és 17 pont

Legnagyobb kreativitás és a minőség, a lehető legjobb felkészülést (3 sapka)



16 és 15 pont

Magas szintű kulináris művészet, a kreativitás és a minőség. (2 sapka)



14 és 13 pont

Nagyon jó konyha, mely több mint a hagyományos. (1 sapka)

A 13 pontot el nem érteket sapkák nélkül a pontszámokkal jellemzik, szempontrendszerük:

- Mennyire frissek, szezonálisak és minőségiek a felhasznált alapanyagok?
- Mennyire ésszerűen használják fel az alapanyagokat (értelmetlen pürésítés, túlfőzött szószok)
- Minden étel frissen készül?
- Mennyire marad meg, az előkészítésnél a felhasznált termékek jellegzetes íze, a tiszta aromája?
- Mennyire harmonizálnak egymással az ételhez felhasznált alapanyagok?

- Mennyire tartották be a hőbehatás idejét?
- Hogyan emészthető az étel (zsírok, fűszerek, friss zöld fűszernövények)?
- Hogyan tálalták az ételt?
- Mennyire okoz kulináris élvezetet egy menü elfogyasztása?
- Mennyire finomak az előételek és az étkezés végén fogyasztott édességek (pl kávé mellé kínált csokoládé, édesség)?
- Milyen az étlap, egyedi, kreatív, szokásos, túl nagy, túl kicsi, informatív, érthető?
- Milyen az ár-érték arány?²⁸

5.1.3. Magyar Turizmus Minőségi Díj

Nemzeti Turisztikai Bizottság 2008-ban kapta meg a feladatot az akkori Önkormányzati Minisztériumtól, hogy a 2006-ban létrehozott Magyar Turizmus Minőségi Díjjal (továbbiakban: Díj) kapcsolatos feladatokat ellássa. A Nemzeti Turisztikai Bizottság a feladatot átruházta a Magyar Turizmus Zrt-re (MT. Zrt.), mely szervezet mai napig kezeli a Díjat és ellátja a pályáztatással, ellenőrzéssel kapcsolatos feladatokat. A Díj egyben a Magyar Turizmus Zrt. védjegye, melyet a feltételeket teljesítő szállodák és éttermek nyerhetnek el.

A Díjat a hazai turisztikai szolgáltatások egységes és megbízható értékelési szempontjai alapján, állami támogatással, szakmai szervezetek és szakértők bevonásával hozták létre. Célja, hogy a díjazottak szolgáltatásait igénybe vevő turisták elégedetten távozzanak és Magyarország jó hírét keltve újabb turistákat küldjenek a minősített vállalkozáshoz. Miért éri meg a vállalkozásoknak rendelkezni a Díjjal? A Magyar Turizmus Zrt. promóciós munkájához kapcsolódó anyagaiban a szálláshelyek, éttermek mellett szerepel a „Q” (Quality) jelzés, nyomtatott anyagokban népszerűsíti a díjjal rendelkezőket, illetve saját ajánlásai között kiemelt ajánlatként szerepelteti, ezáltal támogatja a cégek versenyképességét.

A Díj célja:

A Díj fő célja, hogy a turisztikai piac kínálati oldalán szereplők által nyújtott szolgáltatások színvonalát növelje, és hozzájáruljon a vendégek elégedettségének javításához. Fontos feladata ezen kívül a magyarországi turizmus imázsának megerősítése, a minőségügyi módszerek és eszközök elterjesztése, valamint a minőségkultúra népszerűsítése.²⁹

A Díj elnyerésének folyamata:

- A MT Zrt. meghirdeti az aktuális évi pályázatot
- Jelentkezés a pályázatra
- Szakmai nap a jelentkezők számára
- Pályázat benyújtása
- Helyszíni ellenőrzés
- Szakmai grémium dönt a Díj odaítéléséről

Díjazott jogai, kötelezettségei versenyelőnye:

A hivatalos átadástól számított 3 évig jogosult a védjegyet használni. A díjazottnak kötelezettsége teljesíteni a Díj követelmény-rendszerét, termékei és szolgáltatásai

²⁸ A Gault&Millau ausztriai honlapja alapján, <http://gaultmillau.at> (2014.05.28)

²⁹ Magyar Turizmus Zrt. Magyar Turizmus Minőségi Díj, Működési Szabályzat, Budapest, 2014. február 27.

mindvégig megfelelnek a Díj kritérium-rendszerében meghatározott elvárásoknak. A 3 év alatt az MT. Zrt. legalább egy alkalommal ellenőrzést végez. A Díj tulajdonosa az MT Zrt. kiemelt partnerévé válik, jogosult igénybe venni a Magyar Turizmus Minőségi Díjjal rendelkezők számára biztosított együttműködési lehetőségeket.



25. ábra Magyar Turizmus Minőségi Díj védjegy

Az éttermek minősítési szempontjai:

- A működés előfeltételeként előírt engedélyek
- A technikai minőség, az étterem tárgyi és üzemeltetési eszközeinek ellenőrzése
- Funkcionális minőség (üzletpolitika és stratégia, vendégkapcsolatok, emberi tényező)
- Kapcsolat a külső partnerekkel
- Az étterem minősítése, egyéb szakmai elismerések és díjak
- A cégvezetés elkötelezettsége a minőségi munka és szolgáltatások iránt és ennek gyakorlati példái

A fenti szempontok alapján több mint 300 kérdés alapján kerül sor először az önértékelésre, majd az MTDM szakértő értékelésére.

5.1.4. Védnöki tábla:

A Magyar Nemzeti Gasztronómiai Szövetség (továbbiakban: MNGSZ) szakmai minősítése. A minősítésre csak az MNGSZ, illetve a Magyarországi Rendezvényszervezők Szövetségének (MaReSZ) tagjai pályázhatnak.

A cím elnyeréséhez szempontrendszeret dolgoztak ki az vendéglátó üzleteknek és a party service cégeknek külön-külön.

Vizsgálati szempontok vendéglátó üzletek számára:

- I. A vendéglátó egység külső - belső képe, és az ezáltal ért hatások összessége (környezet, étlap, itallap külső elhelyezése, üzlet belső képének összehatása, vendégfogadás).
- II. Az értékesítő terület és a hozzá tartozó területek higiénijája, előírásai, az értékesítő munka elemzése, tárgyi feltételek megléte és használata (tartózkodás alatti figyelem, hazai termékek preferálása, új technológiák alkalmazása, felszolgálatás minősége, választék kialakítása, értékesítő terület szakszerű felszereltsége).
- III. Kommunikáció és termékismeret (étlap megjelenése, szakmaisága, idegen nyelvű étlap, napi ajánlatok, higiéniai előírások szigorú betartása).
- IV. A termékek készítésének legfontosabb szabályai, ismeretük, tálalása a napi munka során. (termelőműhelyben folyó munkák szakszerűsége, áruk tárolása,

alanyagok előkészítése, elkészítése, vezető szakmai képességei, felszolgálás folyamatának szakszerűsége, a pincérek ital- és ételismerete)

- V. Az értékesítő hely összbemutása a kért szolgáltatások teljesítése után és a vizsgált szempontok alapján (udvariasság, korrekt számlázás,

Vizsgálati szempontok party sevice cégek számára:

- I. Kommunikáció (kommunikációs csatornák, egységes arculat, ajánlatfelvevél, segítőkészség, szakértelem)
- II. Árjajánlat (elkészítésének ideje, színvonala, szakmaisága, árak, tartalma, rendezvény jellegéhez hogyan illeszkedik)
- III. Háttérbázisok (raktár, szállító járművek, konyha)
- IV. Rendezvény lebonyolítása (belépéskor tett első benyomás, vendégtér, munkaszervezés, munkaerő, italválaszték, ételválaszték, háttérhelyiség, helyszínmegóvás, teljesítés)

A minősítés során a szempontok ellenőrzésénél pontszámokat kapnak a pályázók. A maximális pontszám 225 pont.

- 0-170 pontig: A cég a Védnöki Tábla elnyerésére alkalmatlan. Az ellenőrzés szakmai értékeléséről a Szövetség a pályázót köteles értesíteni.
- 171-195 pontig: Az észrevételezett hibákról,- azok azonnali korrigálása céljából, a Szövetség a céget írásban köteles értesíteni. A Védnöki Tábla odaítéléséhez megfelel.
- 196-225 pontig: A cég a Védnöki Tábla megtartására is alkalmas.

A Védnöki Tábla átadásával és használatával kapcsolatos jogai, kötelezettségei:

Amennyiben a pályázó a Védnöki Táblát elnyeri, úgy jogosult a kitüntető cím reklámtevékenységében is felhasználni. A Védnöki Táblát, illetve az oklevelet a MNGSZ, MaReSz képviselői évente ünnepélyes keretek között adják át. A cím elnyerése után a Szövetség a cég tevékenységét folyamatosan ellenőrzi. Amennyiben a cég szakmai színvonala elromlik, egyszeri figyelmeztetés után a tábla visszavonásra kerül. Az MNGSZ a korábban kiadott védnöki táblák felülvizsgálatát tervezi 2014-ben. A minősítés korábban kidolgozott szempontrendszerét is aktualizálni szeretné.



26. ábra MNGSZ védnöki tábla

5.1.5. Aranyszalag

A Magyar Gasztronómiai Egyesület (továbbiakban: MGE) alapította meg 2013-ban az Aranyszalag Minőség tanúsítványt, amely a rendkívüli minőségű és magas színvonalú

kézműves termékek elismerését jelenti. Az Egyesület célja, hogy a vendéglátóiparban tevékenykedő vállalkozások számára magyar származású jó minőségű alapanyagok kerüljenek díjazásra és ajánlják a felhasználását.

A kezdeményezésnek van nemzetközi történeti háttere is. Franciaországban létezik a „Label Rouge” minőségi rendszer. A minőségi tanúsítványt a francia Mezőgazdasági Minisztérium támogatja, a jelzés garantálja, hogy az adott termék magasabb minőségű, mint a kategóriájában piacon lévő más termék. A németországi Schleswig-Holstein tartományban működő gasztronómiai egyesületnek is van egy saját kezdeményezésű „Feinheimisch” (jó hazai) márkanévvel ellátott minősítő rendszere. A német tartomány egyesületi tagjainak is hasonló célkitűzése van, felkutatni a régióban előállított jó minőségű alapanyagokat és elismerni azok minőségét.



27. ábra Az AranySZalag díj védjegye

A minősítést a magyar Gault & Millau kalauz szakácsújság kapott éttermeinek szakácsai végzik. 2013-ban kerültek először átadásra a díjak. A díjazottak között olyan a mezőgazdaság területén állattenyésztést, növénytermesztést folytató és az általuk előállított terméket feldolgozó cégek, vállalkozások, östermelők vannak, akik jó minőségű húsokat, mézet, sajtot, állítanak elő, melyek mentesek minden egyéb hozzáadott mesterséges adalékanyagtól. A díjazottak között vannak kézműves csokoládé, só, fűszerpaprika és szilvalekvár készítők is.

5.2. Hungarikumok

A nemzeti értékeink egységes rendszerbe történő sorolását a 2012. évi XXX. törvény a magyar nemzeti értékekről és a hungarikumokról (IV.11.) megjelenése segítette elő. A törvény szabályozza, hogyan kerülhet fel a Hungarikumok listájára egy termék vagy más kulturális örökség. A Hungarikum Bizottság (továbbiakban: HB) döntése alapján kerülnek a javaslatok elfogadásra.

Javaslatot tehet a HB tagja, a Települési Értéktár Bizottságok, a Megyei Értéktár Bizottságok, a Külhoni Bizottság, a Magyar Értéktárban nyilvántartott kiemelkedő nemzeti értéket gondozó vagy fenntartó magánszemélyek, vállalkozások, szakmai vagy civil szervezetek.

A törvény alapján a „hungarikum” gyűjtőfogalom, amely egységes osztályozási, besorolási és nyilvántartási rendszerben olyan megkülönböztetésre, kiemelésre méltó értéket jelöl, amely a magyarságra jellemző tulajdonságával, egyediségével, különlegességével és minőségével a magyarság csúcsteljesítménye.

A Hungarikumok Gyűjteménye: a kiemelkedő nemzeti értékek köréből a HB által hungarikummá nyilvánított, valamint e törvény erejénél fogva hungarikumnak minősített nemzeti értékek gyűjteménye.”³⁰

Hungarikumok listája 2014. május 19-én, 41 listára felvett hungarikumot tartalmazott. A Hungarikumok listája folyamatosan bővül, ezért ajánlott a lista aktuális állapotának nyomon követése. ³¹, Vendéglátás szempontjából természetesen a legfontosabbak a területet érintő hungarikumok:

- Pálinka;
- Törkölypálinka;
- Csabai kolbász vagy Csabai vastagkolbász;
- Magyarországi Tokaji borvidéken előállított Tokaji aszú;
- Hízott libából előállított termékek;
- Gyulai kolbász vagy Gyulai pároskolbász;
- Szikvíz;
- Kalocsai fűszerpaprika-őrlemény;
- Pick téliszalámi;
- Magyar akác;
- Magyar akácméz;
- HERZ Classic téliszalámi;
- Makói hagyma;
- Karcagi birkapörkölt;
- Gundel örökség - Gundel Károly gasztronómiai és vendéglátóipari öröksége és a Gundel Étterem.

Ön, mint Pincér mester felhívhatja vendégei figyelmét vagy ajánlhatja a vendéglátó üzletben a Hungarikumokkal készült ételeket, illetve a Hungarikumokat.



28. ábra A Hungarikum védjegy

5.3. Nemzetközi szakmai versenyek:

A **Wordskills** versenyeket már több mint 50 éve megrendezik, minden páratlan évben. Magyarország 2007-től vesz részt ezeken a versenyeken, melyet a „szakmák olimpiájának” is neveznek. Célja szakmai ismertek átadása, a szakképzés színvonalának emelése. A pincér szakmában itt egyéni versenyzők indulnak, a 2013-ban Lipcsében megrendezett verseny feladatai:

- Előkészületek

³⁰ 2012. évi XXX. törvény a magyar nemzeti értékekről és a hungarikumokról (IV.11) MK. 2012. évi 42. szám 1§ (1) h)-i).

³¹ A Magyar Értéktár – Hungarikumok gyűjteménye honlapról megethetünk. (www.hungarikum.hu)

- Ételek szervírozása (tányérszervíz, geridonszervíz, flambírozás, trancsírozás, filézés, szendvicsek tálalása)
- Italok szervírozása (koktélok, bor dekantálása, pezsgőfelszolgálat)
- Kávé és tea felszolgálása (kávékészítés kereskedelmi forgalomban lévő kávégéppel, teakészítés szálas levelekből, francia stílusú kávéfelszolgálat, alkohollal készített kávéspecialitás elkészítése)
- Vendég előtti műveletek (filézés, flambírozás, trancsírozás)
- Koktélok készítése (alkoholos és alkoholmentes koktélok készítése az IBA koktéllistájáról)
- Italfelismerés látvány és illat alapján (párlatok, borok, likőrök)
- Borok felismerése látvány, illat és ízlelés alapján³²

Az **Euroskills** verseny először 2008-ban került megrendezésre, melyet azóta minden páros évben megrendeznek. A verseny célja, hogy az Európai országokban minden területen terjeszteni kívánja a magas szintű szakmai ismerteket. A versenyen az egyéni értékelés mellett csapatverseny is jellemző, előfordul az is, hogy nem indul csak egy versenyző, melynek egy másik nemzet által indított versenyző lesz a párja, pl. pincér-szakács páros esetében. Az Unió célja az együttműködés, a nemzetek közötti kommunikáció erősítése is.

Vendéglátós szakmák esetében a szakács és pincér szakmák szerepelnek az Euroskills kínálatában. A 2012-es belgiumi Spa-Francorchamps-ban megrendezett Euroskills versenyen a szakács feladatait 6 modulban, (részben) határozták meg, melyet egy megadott nyersanyagkosárból kellett elkészítenie.

- Finger food készítése
- hideg hal előétel
- leves
- baromfiból készült főétel
- húsból készített főétel
- desszert

A zsűri értékeli az elkészítés technológiáját, a higiéniát, az elkészítés közben betartott biztonsági előírásokat, a végeredményt, az ízt, a megjelenést, a hatékonyságot az idő függvényében. A fenti feladatok külön-külön kerültek értékelésre és az egyes feladatok különböző súllyal szerepeltek a végső értékelésben.

A szakács párja a pincér, aki az adott ételeket fel is szolgálja vendégek számára.

- ételfelszolgálat
- italfelszolgálat
- vendég asztalánál végzett műveletek
- koktéلكészítés
- vendéggel való bánásmód
- személyes megjelenés³³

³² Technical Description, Restaurantbedienung, WorldSkills International, 2011. 10.11.

³³ Technical Outline Cook & Serve 6060, Euroskills Spa-Francorchamps, 2012. 03.14.

A 2018-ban megrendezendő Euroskills verseny rendezési jogát Magyarország nyerte el.

Perfect –kitűnő	10
Very good – nagyon jó	9
Good –jó	8
Fairly good –elég jó	7
Sufficient - elegendő	6
Average -átlagos	5
Poor - silány	4
Unsatisfactory - elégtelen	3
Very bad – nagyon rossz	2
Nothing – egyáltalán nem elfogadható	1

29. ábra Minősítés 10 pontos rendszere

A Szakmasztár fesztivál a Szakma Kiváló Tanulója Versenyt (SZKTV) és az Országos Szakmai Tanulmányi Versenyt (OSZTV) megrendezésére létrejött rendezvény, melyen betekintést nyerhetnek a látogatók a különböző szakmák tevékenységébe.

A szakmai verseny fő célkitűzései:

- A magyar szakképzés színvonalának emelése, a szakképzés eredményeinek széles körű bemutatása.
- A végzős tanulók és az iskoláik (tágabban a szakképzés) szakmai megfeleltetése a gazdaság igényeinek és elvárásainak.
- A szakképzésben részt vevő tehetséges tanulók számára a megmérettetés és a kiemelkedő eredmények elérési lehetőségének biztosítása.
- A „fizikai szakmák” társadalmi presztízsének és vonzerejének növelése a szakmunkás pályamodell bemutatása, népszerűsítése révén, a pályaválasztás és a pályaaorientáció erősítése által.
- Éltszerű, gyakorlatorientált, kompetenciákat mérő feladatsorok bevezetése.

A versenyen eredményesen szereplők a szakmai vizsga alól kaphatnak felmentést. A feladatok megegyeznek az SZVK-ban megtalálható vizsgatevékenységekkel.³⁴

A Schnitta Sámuel Országos Szakmai Emlékverseny 2010 óta kerül megrendezésre. A Schnitta Sámuel Magyar Éttermi Kultúráért Egyesület a Magyar Nemzeti Gasztronómiai Szövetség (MNGSZ) támogatásával a vendéglátó szakmákat oktató intézmények tanulóinak kerül meghirdetésre. A csapatverseny döntőjét megelőzi az országos területi régiók versenye, melyeken a hét elődöntőben győztes csapat képviselheti a régióját a döntőben. A csapatlétszáma öt fő, megoszlása: két szakács, egy cukrász, két pincér. A csapat tagjait az oktatási intézmény nappali tagozatos diákjai közül lehet nevezni. A területi versenyek feladatai a következők:

- eszközfelismerés,
- díszterítés, húzott témakör alapján, ahhoz menükártya szerkesztése számítógépen,
- ételsor főzése, készítése,
- az ételsorhoz illő borok kiválasztása, menükártyára történő szerkesztése,
- az elkészített ételsor felszolgálása,
- szakmai totó megoldása, (mind három szakmát érintően: szakács + cukrász, pincér)

Az ételsort a területi versenyen a következő ételcsoportok kell, hogy alkossák:

³⁴ Nemzetgazdasági Minisztérium felhívása a 2013/2014. tanévben megrendezésre kerülő Szakma Kiváló Tanulója Versenyre és az Országos Szakmai Tanulmányi Versenyre a Nemzetgazdasági Minisztérium a Magyar Kereskedelmi és Iparkamarával

- hideg előétel,
- leves,
- főétel,
- tányérdesszert.

Az ételsor összeállításához a csapatok nyersanyagkosarat kapnak, melyben szereplő alapanyagokból kell összeállítani a csapat ételsorát.³⁵

6. Pincér idegen-nyelvi kommunikáció

A mesterpincér számára fontos a szakmai idegen nyelvi kommunikáció a külföldi vendégekkel. Elvárható, hogy az ételekhez szükséges alapanyagok, nyersanyagok neveit tudja az általa tanult idegen nyelven. Az ételkészítés technológiáját, az elkészítéshez használt eszközök neveit, a szervírozáshoz szükséges kellékek megnevezéseit.

Idegen nyelvi kommunikációjában fontos, hogy a vendégekkel folytatott kommunikáció, a rendelés felvételétől a vendég távozásáig folyamatos legyen és az ehhez szükséges szókinccse rendelkezésre álljon.

Szükséges a reklamációk, problémák kezelése, melynek megértése a napi munkájában jelent segítséget.

7. Rendezvényszervezés

7.1. A rendezvények³⁶/étkezések fajtái³⁷

A rendezvények többféleképpen, más és más szempont szerint csoportosíthatjuk. Mi itt most leginkább nem a rendezvény típusa és helyszíne, hanem a rendezvények étkezése alapján szedtük egy csokorba a lehetséges változatokat, hiszen leginkább ez a szempont befolyásolja a pincér mester munkáját. Mindettől függetlenül az egyes étkezés-típusok között is lehetnek átfedések (munkaebéd-szendvicsparti), de ezeknek az átfedéseknek, fogalomtisztázásoknak ebben a jegyzetben nem eredhetünk a nyomába, tehát a mindennapi gyakorlatot vesszük kiindulópontként.

- Kocképarti
- Szendvicsparti
- Állófogadás
- Svédasztalos ültetett fogadás
- Grillparty
- Díszétkezés
- Francia felszolgálású vendéglátás
- Kombinált lebonyolítási forma (egyesítve a díszétkezések és a svédasztalos fogadások előnyeit)
- Quick lunch

³⁵ Schnitta Sámuel Magyar Éttermi Kultúráért Egyesület 2014/2015 tanévi versenyfelhívása, Tihany 2014. május 25.

³⁶ A rendezvények kínálatának kialakításához az egyes típusoknál fő ételcsoportokat adunk meg, konkrét példákat a „Menü, étrend összeállítás, menükártya készítés” fejezetben olvashat.

³⁷ A fejezet Semsei Rudolf: Rendezvénygasztronómia előadás kézírata felhasználásával készült.

- Felszolgált menüsoros étkezés
- Buffett-Dinner
- Borkóstoló
- Kávészünet
- Pezsgőztetés

7.1.1. Kocképart

Kis helyigényű, divatos, elegáns, de kötetlen, nem főétkezés jellegű, fajlagosan drága étkezési forma. A felszolgálók tálcáról, tálakról kínálják a dekoratívan tálalt hideg és/vagy meleg falatkákat, alkoholos és alkoholmentes italokat, esetleg koktélok. A vendégek az ételleket beszélgetés közben állva fogyasztják el, étkezésüket koktélasztalok segíthetik. Időtartam: 1-1,5 óra

Ételválasztéka kézzel is elvehető, hideg és meleg falatkák, zakuszkik, desszertek, kelyhes saláták jellemzők. Italokat általában poharakba kitöltve, tálcáról kínálják, de előfordul, hogy borospalackokból töltenek a vendégek poharaiba.

7.1.2. Szendvicsparti

Az állófogadás legegyszerűbb formája. Kötetlen, kommunikatív, jellemzően napközbeni, rövidebb étkezés, ahol a vendégek kisméretű szendvicsekből, úgynevezett kanapékból, salátákból valamint egyszerűbb desszertekből választhatnak. Ezeket az ételleket általában üdítőitalok teszik teljessé. A vendégek jellemzően koktélasztaloknál állva fogyasztják el az ételleket. Nagy előnye a gazdaságosság.

Ajánlott ez a kínálati forma sajtótájékoztatókra, munkaebédekre, konferenciák szüneteire, reggelikre.

Időtartam: 40-70 perc

Szűkebb ételválaszték svédasztalról kínálva: kanapék, esetleg saláták, sós-édes aprósütemények vagy desszertek. Szűkebb italválaszték, általában alkoholmentes italok és kávévariációk.

7.1.3. Állófogadás

Közetlen, kommunikatív, bármely napszakra jellemző, népszerű lebonyolítási forma.

Jellemzője: Széles ételválasztéka, látványos megjelenése, praktikussága számos alkalommal bizonyításra került. Az ételleket igényesen és ínycsiklandóan kialakított svédasztalról választhatja ki a kedves vendég, ahol segítségére vannak a szakácsok. Italokat korlátlan mennyiségben italtálcákból és tálcákról kínálják a vendégeknek. A vendégek jellemzően koktélasztaloknál (könyöklőasztaloknál) állva fogyasztják el az ételleket.

Alapkövetelmény, hogy könnyen, egyszerűen, akár egy villával fogyasztható ételleket kínáljunk. Kisebb adagokat szervírozunk. A büféasztal mögött pincérek, szakácsok segíthetnek a szervírozásban.

Alkalmak: szinte minden egyszerűbb alkalomra használható, megnyitók, partnertalálkozók, bemutató rendezvények, protokolláris alkalmak, esküvők kiváló kiegészítője.

Időtartam: 1-2 óra

Ételválasztékában megtalálhatóak a hideg étellek, esetleg levesek, saláták, meleg fogások, desszertek, gyümölcsök, látványpultok. Italkínálata a különböző alkoholmentes italokon keresztül a söröket, borokat, koktélok, röviditalokat, kávékülönlegességeket egyaránt magában foglalhatja.

7.1.4. Ültetett svédasztalos fogadás

Az egyik legnépszerűbb lebonyolítási forma.

Széles ételválasztékú, látványos megjelenésű, rugalmas lebonyolítási forma. A vendégek elhelyezésére elegánsan terített 8-12 személyes körasztalok vagy táblaasztalok szolgálnak, ahol kiváló lehetőség adott a beszélgetésre, ismerkedésre. Az ételeket igényesen és ínycsiklandóan kialakított svédasztalról választhatja ki a kedves vendég, ahol segítségére vannak a szakácsok.

Hosszabb rendezvények partnertalálkozók, bemutató rendezvények, protokolláris alkalmak, bálók, esküvők kiváló vendéglátása.

Időtartam: 1,5-2 óra

Ételválasztékában megtalálhatóak a hideg ételek, esetleg levesek, saláták, meleg fogások, desszertek, gyümölcsök, látványpultok.

Ital kínálata a különböző üdítőkön és kávékülönlegességeken keresztül a söröket, borokat, esetleg koktélokat, röviditalokat egyaránt korlátlan mennyiségben magában foglalja.

7.1.5. Grillparti

A helyszínen látványpultokban készülő pácolt finomságok, bográcsban rotyogó fenséges ételek, csapolt sör, fröccs, vásári édességek jutnak erről a fogadási formáról eszünkbe. Az ételek jellege miatt ültetés minden esetben szükséges, mely a sörpadoktól az exkluzív kerekasztalokig terjedhet. Bizonyos esetekben eldobható, műanyag pohár, tányér, evőeszköz is elfogadható.

Az időjárásra készülni kell, a sátor az eső, illetve a napsütés miatt is ajánlott.

Családi napokra, szabadtéri rendezvényekre, esküvőkre ajánljuk.

Időtartam: 1,5-2 óra (hosszabb is lehet az alkalom függvényében)

Ételválasztékában megtalálhatóak a könnyű nyári levesek, esetleg magyaros levesek, saláták, bográcsos készételek, grillezett fogások, desszertek, gyümölcsök, látványpultok.

Ital kínálata a különböző üdítőkön, limonádékon és kávékülönlegességeken keresztül a söröket, borokat, fröccsöket, esetleg koktélokat, röviditalokat egyaránt magában foglalja

7.1.6. Díszétkezések

Protokolláris, legegánsabb fogadásforma, amely javasolt **bálók, üzleti vacsorák, műsoros estek** lebonyolítására. Nyugodt, méltóságteljes, leggyakrabban az esti időszakra eső lebonyolítási forma, „semmi kapkodás”. Az étkezésre nem a mennyiség, hanem a minőség jellemző. A lebonyolítás szempontjából összetett, mert a helyszínen történik a tálalás, igény esetén a befejező műveletek.

Időtartam minimum: 2-3 óra (hosszabb is lehet az alkalom függvényében, pl. bál).

A vendégek jellemzően 8-10 fős körasztaloknál fogyasztják el a menüt és a menühez illő borokat. A díszétkezést kiválóan kiegészítik a látványpultok, amelyek megjelenésükkel, kínálatukkal kiegészítik, és teljesebbé teszik a felszolgált menü kínálatát.

Ételkínálata jellemzően 3-5 fogásos, tányérra szervírozott fogások és ételekhez illő italsor.

7.1.7. Francia felszolgálású vendéglátás

A francia jellegű vendéglátás lényege, hogy egyes fogásonként jellemzően többféle ételt tartalmazó, előre feltálat vegyes tálakat helyez a felszolgáló a vendégek elé, akik maguk szednek azokról.

Ez a fogadási forma leginkább hagyományosnak mondható **esküvőkön** jellemző.

Időtartam minimum: 2-3 óra

Az ételt és vacsora alatt az italt felszolgálók kínálják.

Ételválasztéka hideg-, meleg előételekből, levesekből, főételből (sültek, hozzátartozó raguk) és desszertből áll.

7.1.8. Kombinált ültetett svédasztalos vendéglátás

Széles ételválasztékú, látványos megjelenésű, praktikus lebonyolítási lehetőség, mely jó szervezés esetén egyesíti az összes lebonyolítási forma előnyös tulajdonságai. A vendégek elhelyezésére elegánsan terített 10-12 személyes körasztalok vagy táblaasztalok szolgálnak. Az első fogásokat (előétel és vagy leves) hagyományos tányérszervizes, vagy francia típusú felszolgálással kínáljuk, majd a főételeket igényesen és inycsiklandóan kialakított svédasztalról választhatja ki a vendég, ahol segítségére vannak a szakácsok.

Időtartam minimum: 1,5-3 óra

Hosszabb rendezvények **partnertalálkozók, bemutató rendezvények, bálók, esküvők** kiváló vendéglátása.

Ételválasztékában megtalálhatóak a hideg ételek, esetleg levesek, saláták, meleg fogások, desszertek, gyümölcsök, látványpultok.

Ital kínálata a különböző üdítőkön és kávékülönlegességeken keresztül a söröket, borokat, esetleg koktélokot, röviditalokat egyaránt magában foglalja.

7.1.9. Quick lunch

Állófogadás speciális változata. **Konferenciákat, kongresszusokat, bemutatókat, vevőtálalkozókat** kísérő étkezések kiszolgálására alkalmas fogadás típus. (Kongresszusi étkezések) Ételválasztékának köszönhetően gyors és tartalmas étkezést, valamint kedvező árfekvést tesz lehetővé.

A vendégek jellemzően könyöklőasztaloknál állva fogyasztják el az ételeket. Alapkövetelmény, hogy könnyen egyszerűen, akár egy villával fogyasztható ételeket kínáljunk. Büféasztal mögött pincérek, szakácsok segítenek a szervírozásban.

Időtartam: 40-70 perc

Ételválasztéka: 2-4 féle egyszerűbb meleg étel, esetleg levesek, 2-3 féle saláta, esetleg szendvicsek, 2-3 féle desszert

Italválasztéka üdítő, kávé.

7.1.10. Felszolgált menüsoros étkezés

Konferenciákat, kongresszusokat kísérő egyszerűbb étkezés. Az asztaloknál helyet foglaló vendégeknek előre meghatározott, két vagy háromfogásos menüsört szolgálnak fel. Ételválasztékának köszönhetően gyors és tartalmas étkezést, valamint kedvező árfekvést tesz lehetővé.

Időtartam: 40-90 perc

Ételválasztéka: 2 (főétel, desszert) vagy 3 fogás (előétel vagy leves, főétel, desszert)

Italválasztéka: alkoholmentes italok, kávé (sokszor meghatározott mennyiségben: 1-2 pohár/fő).

7.1.11. Buffett - Dinner

Az álló és az ültetési alkalom keveréke. Rendszerint a **vacsorát** helyettesíti, annál kötetlenebb körülményeket biztosítva.

Időtartam: 40-60 perc

Büféasztalos rendszerű, az ételek kínálatában hangsúlyosabbak a meleg ételek. A sajtot, desszertet, kávékat a pincérek szolgálják fel.

7.1.12. Borkóstoló

A hangsúly a borokon van, az ételek a borok ízlelésének folyamatát segítik. A borestek nagyobb lélegzetű rendezvények, ahol már az étel-bor párosításé a főszerep, ételek és borok azonos súllyal bírnak a rendezvényen. A borkóstoló többféle bor kis mennyiségben való megkóstolását jelenti. A hagyományos borkóstoló általában délelőtt a gasztronómiai programmal összekötötték a nap bármely időszakában tervezhető, ételkínálatuk -

melynek mennyisége is kevés (tapas) - is ehhez igazodik, akár 8-10 fogás is felszolgálásra kerülhet.

Időtartam: változó, a rendezvény céljától függően.

7.1.13. Kávészünet

Szimpoziumok, konferenciák kísérő étkezési formája. Esetleg egyszerűbb, alacsonyabb költségvetésű események, sajtótájékoztatók vendéglátása. Előfordul, hogy vendégérkezéskor már kávészünettel várják az érkezőket.

A vendégek előre felállított pultokról kávé, teát, alkoholmentes italokat kapnak. Az esetlegesen felszolgált sós-édes teasüteményeket kisebb büfepultokra, vagy a koktélasztalokra helyezik. A vendégek koktélasztaloknál, állva étkeznek. A gyors lebonyolításhoz megfelelő mennyiségű és felületű kiszolgáló egységre (és kávégépre) van szükség!

Időtartam: 15-40 perc

Ételválaszték: nem kötelező, ha mégis van, akkor sós-édes teasütemények, esetleg kisebb méretű szendvicsek.

Italválaszték: ásványvíz (akár önmagában is), alkoholmentes italok.

7.1.14. Pezsgőztetés

Kiállítás megnyitásához, szerződés aláíráshoz, szoboravatáshoz, kitüntetés átadáshoz stb. kapcsolódó vendéglátás. A felszolgálók tálcán pezsgőt (esetleg alkoholmenteset is) kínálnak, ebből minden meghívott vendég elvesz, és ünnepélyes pillanatban koccintanak, vagy csak koccintásra emelik poharukat.

Időtartam: 10-20 perc

Ételválaszték: nem jellemző

Italválaszték: pezsgő (esetleg alkoholmentes pezsgő és alkoholmentes italok).

Fogadástípus	Vendég-térterülete	Háttér-helyiségterülete	Büfé-pultmérete	Italpul-tokszáma	Koktél-asztalokszáma	Felszolg.sz. 100 főre vetítve	Háttérse-mélyzet 100 főre vetítve
Cocktail party - Flying service	1 m ² /10 fő	2 m ² /10 fő	0,1 m/10 fő	1 db /120 fő	1 db /10 fő	8 fő	2 fő
Szendvicsparti	1 m ² /10 fő	1,5 m ² /10 fő	0,8 m/10 fő	1 db / 180 fő	1 db / 20-25 fő	4 fő	0 fő
Állófogadás	1 m ² /10 fő	2 m ² /10 fő	1 m/10 fő	1 db / 150 fő	1 db / 15-20 fő	5 fő	1 fő
Svédasztalos ültetett fogadás	1,5 m ² /10 fő	2 m ² /10 fő	1,1 m/10 fő	1 db /120 fő	1 db / 30 fő	7 fő	1 fő
Grillparty	1,5 m ² /10 fő	2 m ² /10 fő	0,8 m/10 fő	1 db / 150 fő	1 db / 30 fő	7 fő	1 fő
Díszétkezés	1,3 m ² /10 fő	2,2 m ² /10 fő	-----	1 db / 100 fő	1 db / 30 fő	10 fő	2 fő
Kombinált lebonyolítás	1,5 m ² /10 fő	2,2 m ² /10 fő	0,8 m/10 fő	1 db / 120 fő	1 db / 30 fő	7 fő	1 fő
Quick lunch	1 m ² /10 fő	1,5 m ² /10 fő	0,8 m/10 fő	1 db / 150 fő	1 db / 20-25 fő	4 fő	1 fő
Felszolgált menüsoros étkezés	1,2 m ² /10 fő	2 m ² /10 fő	-----	1 db / 100 fő	1 db / 50 fő	6 fő	1 fő
Kávészünet	1 m ² /10 fő	1 m ² /10 fő	0,2 m/10 fő	1 db / 150 fő	1 db/25 fő	3 fő	0 fő
Pezsgőztetés	1 m ² /10 fő	1 m ² /10 fő	-----	-----	1 db /30 fő	3 fő	0 fő

30. ábra Rendezvények technikai paraméterei

7.2. Rendezvényszervezés munkafolyamata

Kitelepüléses rendezvény megszervezésének munkafolyamata

1. Előkészítés feladatait	
4-8 munkanappal előtte	Az egyes alvállalkozók, beszállítók, áruk, eszközök megrendelése, munkaerő leszerzése
Előző nap	Ételek jelentős részének előkészítése, elkészítés
12-24 órával a vendégérkezés előtt	Raktárban eszközök összekészítése az eszközlista alapján
5-12 órával a vendégérkezés előtt	Raktárban felpakolás
7-10 órával a vendégérkezés előtt	Bútor települ
4-7 órával a vendégérkezés előtt	Catering setup érkezik (pincér vagy előkészítők) I. Helyszíni eligazítás Büfépult állítás, vendégasztalok terítése Hinterland beállítása
3-4 órával vendégérkezés előtt	Ital érkezik
1-2 órával a vendégérkezés előtt	Jég, étel, pékáru érkezik II. Helyszíni eligazítás
30 perccel a vendégérkezés előtt	Elkészülés végső időpontja (állnak az étel és italpultok, a felszolgálók munkaruhában, italpultok üzemkészen)
15 perccel a vendégérkezés előtt	Welcome drink –első kör kitöltve
2. Lebonyolítás feladatai	
VENDÉGÉRKEZÉS	
30 perccel az étkezés előtt	Felkészített, elkészült büfépult
ÉTKEZÉS	Közegészségügyi szabályok betartása az ételek tálalása tekintetében
Étkezés kezdete után 1,5-2 órával	Ételek jelentős része közegészségügyileg veszélyessé válhat, le kell venni a büfépultról
Rendezvény vége	Visszatelepülés elkezdődik (egyztetés esetén, már az étkezés befejezése után is elindulhat a visszatelepülés) III. Helyszíni eligazítás
3. Utómunkálatok	
2-4 órával a rendezvény vége után	A helyszínről teljesen eltelepül a cég. Moslék, szemét sem marad a helyszínen. IV. Utolsó eligazítás
3-5 órával a rendezvény után	Lepakolás a raktárban Szortírozás, Mosogatás

7.3. Rendezvények eredményességének kiszámítás

A témakör elsajátításához szükséges előzetes tudás: Az árkalkuláció, jövedelmezőségi sor ismerete, eredmény kiszámítása. A felmerülő költségek kiszámításának menete.

A rendezvényszervezés kapcsán már az árajánlat elkészítésénél figyelembe kell venni a költségeket, hogy olyan árakat adjunk a megrendelőnek, hogy megérje megrendezni az adott alkalmat. A következőkben egy mintapéldán szemléltetve bemutatásra kerül a jövedelmezőség kiszámítás, így Ön is képet kap arról, mennyi tényező befolyásolhatja a megrendelt étkezések nyereségét.

Ismétlésképpen néhány képlet, melynek használatát tudnia kell a számításai során:

- Fogyás = Vételezett mennyiség – megmaradt mennyiség
- Nettó bevétel = Fogyott mennyiség x nettó eladási egységárral
- Bruttó italbevétel = nettó italbevétel x 1,27
- Bruttó ételbevétel = nettó ételbevétel x 1,27
- Bruttó bevétel = Fogyott mennyiség x bruttó eladási egységárral
- Árrés = Nettó bevétel – ELÁBÉ (eladott áruk beszerzési ára)
- Eredmény = Árrés - Összes költség
- Adózott eredmény = Eredmény – Adó (eredmény x adókulcs)
- HK = (Árrés / Nettó beszerzési ár) x 100
- HK = Nettó eladási ár / nettó beszerzési ár – 1

A következő mintapélda segítségével szemléltetjük egy adott rendezvény nyereségének kiszámítását.

A standíven található italok kerültek felszolgálásra, melyekből ismerjük a maradvány mennyiségét is, valamint a bruttó egységárakat.

A rendezvényen 50 főre rendeltek bruttó 6 500 Ft/ fő áron rendeltek menüt, melynek nettó beszerzési ára 3 000 Ft/ fő 50.

A rendezvény megszervezésekor felmerülő lehetséges költségek:

- ✓ terembérlés (10 000 Ft)
- ✓ munkabér (11 000 Ft)
- ✓ dekoráció (13 000 Ft)
- ✓ rezsi (10 000 Ft)

Jelen rendezvény költségei:

Mintapélda:

Megnevezés	Meny. egys.	Ny. K.	Vételezés	Összesen palack	Marad- vány palack	Fogyás palack	Bruttó eladási egys. ár Ft	Rendezvény bruttó bevétele Ft
Natur Aqua szénsavas 0,5	palack	24	72	$24 + 72 = 96$	13	$96 - 13 = 83$	250 Ft/palack	$83 \times 250 = 20\,750$
Cappy 0,33	palack	28	48	$28 + 48 = 76$	15	$76 - 15 = 61$	300 Ft/palack	$61 \times 300 = 18\,300$
Heineken 0,33	palack	7	72	$7 + 72 = 78$	28	$78 - 28 = 50$	400 Ft/palack	$50 \times 400 = 20\,000$ Ft
Juhász Egri Bikavér 0,75 l (2009.)	palack	3	10	$3 + 10 = 13$	5	$13 - 5 = 8$	2100 Ft/palack	$8 \times 2100 = 16\,800$ Ft
Unicum Next 0,5 l	palack	3	6	$3 + 6 = 9$	3	$9 - 3 = 6$	12 000 Ft/l	$3 \times 12\,000 = 36\,000$ Ft
Rézangyal törkölypálinka 0,5 l	palack	4	5	$5 + 4 = 9$	2	$9 - 2 = 7$	13 000 Ft/l	$3,5 \times 13\,000 = 45\,500$ Ft
Összesen	-----	-----	-----	-----	-----	-----		157 350 Ft

31. ábra standív elszámolás

A táblázatban a félkövérrel szedett oszlop tartalmazza a számításokat, a többi adat adott. A táblázatból a bruttó italbevételt számolhatjuk ki.
;

E rendezvény ital ELÁBÉ számítása:

Áru megnevezése	meny. egység.	fogyás	Nettó beszerzési egységár Ft	Nettó beszerzési árak FT
Natur Aqua szénsavas 0,33 l	palack	83	95 Ft/palack	83 x 95 = 7 885
Cappy vegyes ízek 0,2 l	palack	61	120 Ft/palack	61 x 120 = 7 320
Heineken 0,33 l	palack	50	150 Ft/palack	50 x 150 = 7 500
Juhász testvérek Egri Bikavér 0,75 l (2009.)	palack	8	1400 Ft/palack	8 x 1 400 = 11 200
Unicum Next 0,5l	palack	3	3 500 Ft/l	3 x 3 500 = 10 500
Rézangyal barrique törkölypálinka 0,5 l	palack	3,5	7 500 Ft/l	3,5 x 7 500 = 26 250
Összesen ELÁBÉ	-----	-----	-----	70 655

32. ábra A rendezvényhez kapcsolódó ital beszerzési árakból ELÁBÉ számítása

Rendezvény bruttó italbevétele: $20\,750 + 18\,300 + 20\,000 + 16\,800 + 36\,000 + 45\,500 = 157\,350$ Ft

Rendezvény bruttó ételbevétel: $50 \times 6\,500 = 325\,000$ Ft

Összes bruttó bevétel: $325\,000 + 157\,350 = 382\,350$ Ft

Rendezvény nettó bevétele: $382\,350 / 1,27 = 301\,063$ Ft

A rendezvény ELÁBÉ-ja:

A rendezvény étel ELÁBÉ-ja összesen: $3\,000 \times 50 = 150\,000$ Ft

A rendezvény összes ital ELÁBÉ-ja: $7\,885 + 7\,320 + 7\,500 + 11\,200 + 10\,500 + 26\,250 = 70\,655$ Ft

Összes ELBÉ: $150\,000 + 70\,655 = 220\,655$ Ft

Összes ÁRRÉS: $301\,063 - 220\,655 = 80\,408$ Ft

Összes költség: $10\,000 + 11\,000 + 13\,000 + 10\,000 = 44\,000$ FT

Eredmény: $80\,408 - 44\,000 = 36\,408$ Ft

Adó (16%) $36\,408 \times 0,16 = 5\,825$ Ft

Adózott eredmény (nyereség) = $36\,408 - 5\,825 = 30\,583$ Ft

7.4. Rendezvények árajánlatai, forgatókönyve

7.4.1. Árajánlat

A költségeket már előre tervezzük, ami az árajánlat elkészítéséhez mindenképpen szükséges. Az árajánlat tartalma kötelezi a vendéglátó üzletet, ha a megrendelő elfogadja azt, akkor az abban szereplő feltételekkel kell megszerveznie a rendezvényt, ezért fontos a körültekintően elkészíteni. A következőket kell, hogy tartalmazza:

- Megrendelő adatai (név, cím vagy cégnév, székhely)
- Árajánlatot adó adatai (étterem neve, címe, elérhetőségei)
- Rendezvény jellege, időpontja (kezdés, befejezés), helyszíne, (pontos megjelöléssel, főleg kitelepüléseknél), létszáma
- Étel fogyasztásra vonatkozó információk (menük árai, torta, egyéb 1 főre vonatkoztatva)
- Italfogyasztásra vonatkozó információk (italok választéka, árak)
- Dekorációra vonatkozó információk (dekoráció jellege, lehetőségek, árak)
- Terembérletre vonatkozó információk
- Előleg, fizetési feltételek, foglaló, kötbérmentes lemondás, dátumokkal megjelölve
- Dátum, aláírás

Az árajánlat tartalma és formai jellemzői is képet adnak a vállalkozásról, igényesen elkészített változata erősíti a megrendelő bizalmát.

7.4.2. Forgatókönyv:

A rendezvények pontos, jobb lebonyolíthatósága miatt forgatókönyvet készítünk, melyben az apró részleteket lehetőség van kidolgozni, leírni és a szervezésben, lebonyolításban résztvevők is képet kapnak teendőikről. A lebonyolítói forgatókönyv a következő információkat kell, hogy tartalmazza:

- Időpont, helyszín, rendezvény megnevezése, vendégszám
- Termek, helyiségek pontos feltüntetése, asztalok, székek, elrendezése, berendezésre vonatkozó információk
- Egyéb technikai eszközök biztosítása
- Étkezések pontos feltüntetése, étkezésekre vonatkozó információk
- Italfogyasztásra vonatkozó információkat
- Munkatársak, szervezők feladatainak, leírása, felelősök kijelölése
- Ülésrend, ültető kártyák elhelyezése, amennyiben kíván ilyet az adott rendezvény
- Dekorációval kapcsolatos információk (virágok, lufik, székszoknyák, zászlók, képek, feliratok)
- A rendezvény feladatainak időrendi ütemezése
- Elszámolásra vonatkozó információk

A forgatókönyvek összeállításánál mindenféleképpen a legfontosabb szempont, hogy minden olyan információt, ami a lebonyolításban résztvevő munkatársak számára fontos lehet tartalmazzon.

8. Táplálkozási ismeretek alkalmazása

A témakör elsajátításához szükséges előzetes tudás: Az élelmiszerek összetételét, tárolási előírásukat, felhasználásuk lehetőségüket, elkészítésükhöz szükséges technológiák, ételekhez használt alapanyagok, fűszerek, ízesítő és adalékanyagok ismeretével rendelkezik. Az ételkészítési technológiák, az egyes ételek összetételének ismeretét feltételezzük.

8.1. Élettani sajátosságok a táplálkozásban

Az emberi szervezet élettani sajátosságai az életkor változásával, folyamatosan átalakulnak, hiszen egy serdülő szervezetének nem lehetnek ugyanazok az igényei, mint egy felnőttkorban lévő személynek. Az étel és italajánlat esetében ezt is figyelembe kell vennünk. A következőkben az életkori sajátosságoknak megfelelően kerül kiemelésre az egészséges táplálkozáson alapuló étrend.

8.1.1. Gyermekkori és serdülőkori táplálkozás

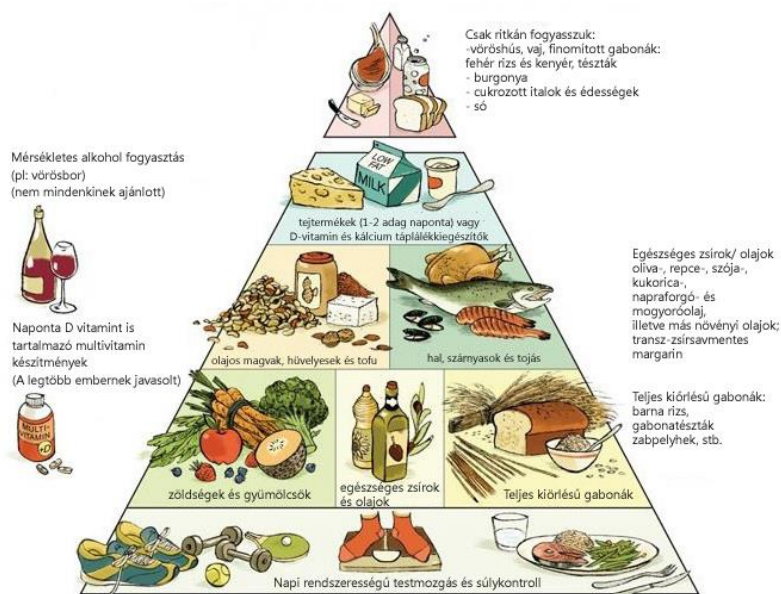
Szükségletek napra lebontva				
Gyermekkori táplálkozás				
Életkor év	Energia KJ	Fehérje g	Zsír g	Szénhidrát g
3 -6	5 500 – 5 900	40-42	37-40	190-220
6-10	6 300 – 9 700	40-63	42-63	240-360
Serdülőkori táplálkozás				
10-12	7 000- 7 500	60	55	340
13-15	10 000 -10 500	65	55	440

33. ábra Gyermekkori és serdülőkori táplálkozás

Gyermekkori és serdülőkori táplálkozás esetében a fejlődő gyermek szervezetének szüksége van teljes értékű fehérjére, melyet a húsok ajánlásával teljesíteni tudunk, ami főleg baromfi és hal legyen. Zsiradékként a margarin és az olaj az ajánlott. Ajánlható sok zöldség, gyümölcs, lehetőleg főzelékként és köretként, változatos vitaminokban és ásványi anyagokban gazdag táplálkozás szükségessége miatt. Vitaminokban és ásványi anyagokban gazdag táplálkozást kell előnyben részesíteni. Italként kedvelik a tejes gyümölcsös turmixitalokat, de figyeljünk a lehető legkevesebb cukrozott ital, üdítő ajánlására. Az erősen fűszerezett és sós ételeket sem ajánljuk ennek a korosztálynak. Az étkezések száma ötszöri legyen, a gyermekek számára ez az ideális, a serdülőkorban már csak a 3-4-szeri étkezés az ajánlott. A serdülőknak ajánlhatunk magasabb szénhidrát-tartalmú ételeket is pl. burgonyából készült köret, tésztafélék, magas energiaigényük miatt.

8.1.2. Felnőttkori és időskori táplálkozás

A felnőttkori táplálkozásban fontos szerepet játszik az egyének munkája, életmódja, de itt is tehetünk olyan általános megállapításokat, ami az egészséges életmód szempontjából nagyon fontos. A nehéz fizikai munkát végzők számára a magasabb energiaértékű ételeket ajánljuk, pl. húskételek, telítőbb köretekkel. A szellemi munkát és könnyebb fizikai munkát végzők számára kisebb energiatartalmú ételeket, soványabb húsok, zöldség, gyümölcskörettel.



34. ábra Harvard egyetem által összeállított legújabb táplálkozási piramis³⁸

A felnőttek és az időskorúak számára a fenti piramis alapján ajánljuk az ételeket és italokat. Az időskorra jellemző azonban, hogy egyharmaddal kevesebb táplálékra van szükségük, mint egy felnőtt korúnak. A nehezen emészthető ételeket már nem javasolunk a számukra, pl. bab, borsó. Magas cukortartalmú ételek fogyasztása sem ajánlott. A csontok épségének megőrzése miatt, magas kalcium tartalmú ételek fogyasztását viszont igen, pl. tej, sajt, túró, joghurt, kefir. A vitaminok bevitele is fontos, ezért zöldségek és gyümölcsök fogyasztása ajánlható.

8.2. Táplálkozással összefüggő betegségek

8.2.1. Gluténérzékenység/lisztérzékenység

Búza, rozs és árpa fogyasztása nyomán kialakuló, immunológiai alapú bélnyálkahártya elváltozás. Gyermekkorban ez a fejlődés és növekedés elmaradásához vezet.

Nem fogyaszthat egy lisztérzékeny/gluténérzékeny személy búzából, roszból és árpából, zabból, durumbúza, tönkölybúzából, kamutból (ősi egyiptomi búzafajta), bulgurból, kuszkusból készült készítményeket, ételeket. Fontos figyelni arra, ha a vendéglátó üzletben lisztérzékenyeknek is készítünk ételt, hogy az edényben még nyomokban sem maradhat ilyen jellegű élelmiszer.

Fogyaszthat viszont a lisztérzékeny/gluténérzékeny köles, kukorica, rizs, amaránt, (Ázsiában, Amerikában természetesen növény, főleg magját fogyasztjuk) hajdina gabonákból készült termékeket és ételeket. Gyakran használnak az ételkészítéshez zabpelyhet, burgonyalisztet, burgonyapelyhet.

³⁸ Harvard egyetem honlapja alapján magyarrá fordítva: <http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/pyramid-full-story/> (2014.05.30)



35. ábra Gluténmentes élelmiszerek jelzése

A magyar ételek jellegzetes elkészítési módjaiban a bundázott ételek nagy csoportot képviselnek, de a hagyományos zsemlemorzásával készült ételeket nem ajánlhatjuk a lisztérzékenyeknek/gluténérzékenyeknek. A bundázáshoz szükséges tojást kukoricaliszt, burgonyaliszt, és növényi tej alapos összedolgozásával, és gluténmentes zsemlemorzásával lehet pótolni. Az ételekhez készített és egyre divatosabb habokból a habszifonnal készített alaphabok fogyaszthatóak.

Információk a lisztérzékenységről		
Konyhatechnológiai eljárások		
Javasolt eljárás + helyettesítő anyag	Javasolt eljárás + helyettesítő anyag	Javasolt eljárás + helyettesítő anyag
sűrítés rántással, hintéssel, habarással: rizs-, kukorica- és sárgaborsóliszt, burgonya- és kukoricakeményítő	lazítás: rizs, kukoricadara, kukoricapehely, szójapehely, tojás, élesztő, szódadikarbóna	hőkezelés: sütés, főzés, párolás szabadon alkalmazható
glutént tartalmazó élelmiszerek		
Malomipari termékek	búza-, rozs-, árpa- zabtartalmú élelmiszerek (pelyhek, darák, csírák, korpák)	
Cukor- és édesipari termékek	búza-, rozs-, árpata tartalmú termékek, instant kakaó- és kávéporok, cukorkák, rágógumik,	
Sütő- és tészta-ipari termékek	búza-, rozs-, árpata tartalmú termékek, sütemények, kekszek, csokoládék,	
Fűszerek és ízesítő-szerek	levesporok, leveskockák, mártásporok, ételízesítők fűszerkeverékek, fűszerkrémek, ketchup, mustár, majonéz	
Húsipari termékek	Felvágottak, húskonzervek, májkrémek, kolbász, hurka, virslifélék,	
Tejipari termékek	kefir, joghurt, tejföl, tejdesszert, joghurthab, túrókrém, ízesített joghurt, holland sajtok,	
Alkoholtartalmú készítmények	vodka, whisky, gabona-pálinka, sör	
Koffein-tartalmú élvezeti szerek	pótkávé, instant kávé, instant kakaó	
Fagyasztott termékek	gyorsfagyasztott burgonya, panírozott termékek	
Üdítőipari termékek	rostos és szénsavas üdítők, szörpök, instant italok	
Eltérések a gabona-allergiától: a gabona-allergiásoknak csak a számukra káros gabonafélét kell mellőzni az étrendből		

36. ábra Glutén/liszt allergia legfontosabb tudnivalói

Fogyasztható termékek:

Levesek:

- Egyszerű, híg levesek: pl. húsleves, csontleves májgaluskával, húsgombóccal, csirke és pulykaleves
- Összetett híg levesek: csirkegulyás leves, hamisgulyás leves, zöldséges halles, Ökörszályleves, levesbetét nélkül tálalva

Főzelékek, köretek:

- Angolos, franciás vagy párolt zöldségek: spárga, zöldbab, zöldborsó, karfiol, sárgarépa, brokkoli, kelbimbó, karalábé, zeller.
- Burgonyából készülő köretek: sós-, zöldpetrezselymes-, vajas burgonya, burgonyapüré, burgonyahab, hagymás burgonya
- Cereáliából készülő köretek: párolt rizs, zöldséges rizs, rizibizi, gombás rizs

Saláták:

- Nyers saláták: fejes saláta, paradicsomsaláta, céklasaláta, káposztasaláta, uborkasaláta, gyümölcssaláta
- Főtt saláták: burgonya-, zöldborsó-, zöldbab-, cékla-, vegyes zöldség- és spárgafej saláta

Tojásételek: Kemény- és lágy tojás, tükörtojás, rántotta

Húsételek: minden friss és fagyasztott hús

Tészták, édességek, amennyiben gluténmentes lisztből vagy liszt nélkül készülnek

Gyümölcskészítmények: Asztali gyümölcsök, kompótok, befőttek, sült gyümölcsök, gyümölcssaláták, gyümölcspüré, limonádé

Gluténmentes étrend³⁹

Welcome falatkák

Szőlőmag olajjal és „Maldon” sóval érlelt balatoni fogas falatkák mikro zöldségekkel
happy spoon kanálban tálalva

Mangalica sonka falatok sárgadinnye gyönggyel

Előétel

Libamáj sütőtökkel és mangalica sonkával

Édesem 2011, Árvay Családi Pincészet, Tokaj

Leves

Aranysárga fácán esszencia zöldség gyöngyökkel

Főfogás

Szivarfüstben érlelt szűzpecsenye vörösboros makói hagymalekvárral, vörösboros
meggyraguval és roppantott bazsalikomos zöldséggel

Noblesse Cabernoir 2007, Malatinszky Csaba Pincészete, Villány

Sajtkóstoló

Ízelítő Rétki Gábor és Pázmány Zoltán tehén és kecske sajtjaiból Pilismarótról, illetve
Bernecebarátiból

Carissimae Cuvée 2008, Tiffán Ede & Zsolt Pincészete, Villány

Desszert variáció

Rózsaborsos eper mousse

Tokajival ízesített gyümölcssaláta

³⁹ Primás pince kínálatában megtalálható gluténmentes étrend

8.2.2. Táplálkozási allergiák

A **táplálékallergia** egy adott táplálék, vagy annak alkotó részével szemben kialakuló, káros immunológiai reakció, amely normál körülmények között nem játszódik le. A tünetek minden alkalommal reprodukálhatók, és a táplálék allergénként viselkedik. Általánosan elmondható, hogy az allergén bejutását követően a legtöbb esetben 15 percen belül kialakulnak a jellemző tünetek.

A leggyakoribb allergének a következők:

- tojásfehérje (tojás) A tojáspótló por nem tartalmaz tojást, így a konyhatechnikai eljárások során problémamentesen alkalmazható.
- tejfehérje (tehéntej)

Források: tehéntej; tejtermékek: tejföl, tejszín, joghurt, kefir, sajtok, túró, pudingok, péksütemények: kifli, kalács, kuglóf;

Húskészítmények: májkrém, húskonzervek, párizsi, krinolin, szafaládé;

Édességek: tejszokoládé, fagylaltok, nápolyi;

Ezek a tiltott ételek a tejfehérje allergiában.

Élelmiszer intoleranciáról akkor beszélünk, amikor a tünetek megjelenése nem kapcsolódik az immunrendszerhez, vagyis azokat nem allergén alakítja ki. Leggyakoribb intolerancia, a tejcukor érzékenység. Ebben az esetben az történik, hogy a tejcukor bontásáért felelős enzim elégtelenül működik, és a felszívódásra képtelen tejcukor, illetve annak mikrobiológiai erjedése alakítja ki a tüneteket.

táplálékallergiát kiváltó növény	↔	keresztallergiás pár
feketeüröm	↔	zeller, kapor, kömény, paprika, paradicsom, sárgarépa, petrezselyem, burgonya, kivi,
nyírfa	↔	alma, burgonya, mogyoró, sárgarépa, dió, mandula, körte, szilva, meggy, őszibarack, kivi, avokádó
parlagfű	↔	görögdinnye, sárgadinnye, paradicsom, banán, kamilla, uborka, cukkini, gesztenye,
hársfa	↔	alma, cseresznye, barack, szilva, körte
füvek és gabonapollenek	↔	hüvelyesek
zeller	↔	paradicsom
latex	↔	gezszenye, banán, spenót, citrusfélék, kivi

37. ábra Tipikus keresztallergiák

Fogyaszthatók: a túró, a félkemény, kemény sajtok laktóz tartalma is csökken az érlelési eljárások következtében, pl. Pannonia, Parmezán, a Trappista, Gauda, Eidami, a Camembert, Brie, Roquefort is. Nem tartalmaz laktózt a Liga margarin és a Delma light. A tökehúsok, gyümölcsök, zöldségek egyáltalán nem tartalmaznak laktózt.

Az élelmiszeriparban adalékanyagok formájában elterjedt a tejpó, savópor, savó, citopánpó alkalmazása például az ízesített reggeli gabonapelyheknél, margarinoknál és ezen kívül számtalan készítménynél, mely nem javallottak az allergiások számára. Nem fogyaszthatók: vajkrémek, szendvicskrémek, instant porok, levesporok, salátaöntetek, feldolgozott húskészítmények, ízesített gabonapelyhek, péksütemények tésztaja is és tölteléke is, egyéb sütemények, fagylaltok.

Önök, mint Pincér mesternek arra kell figyelnie, hogy ha a vendég közli, milyen allergiában szenved, akkor az ételajánlás nagyobb körültekintést igényel, mint másoknál. Fontos, hogy az allergiát kiváltó tiltott élelmiszerek ne jelenjenek meg az ajánlott ételekben.

Laktózmentes étrend⁴⁰

Előétel

Libamáj sütőtökkel és gemenci vadpástétom erdei gyümölcs kivonattal
Édesem 2011, Árvay Családi Pincészet, Tokaj

Leves

Aranysárga fácán esszencia zöldség gyöngyökkel

Főfogás

Szivarfüstben érlelt szüzpecsenye vörösboros makói hagymalekvárral, vörösboros meggyraguval, roppantott bazsalikomos zöldséggel és szarvasgombás demi glace mártással

Noblesse Cabernoir 2007, Malatinszky Csaba Pincészete, Villány

Gyümölcsök

Vegyes idénygyümölcsök (alma, kört, szőlő) és szójasajt
Carissimae Cuvée 2008, Tiffán Ede & Zsolt Pincészete, Villány

Desszert variáció

Rózsaborsos eper mousse

Szilvás gombóc ízű rétes

Vinum Primatis 6 puttonyos Tokaji Aszú 2003, Bérés Szőlőbirtok, Tokaj

8.2.3. Cukorbetegség

A cukorbetegség, a glükóz feldolgozási zavara, melynek oka a hasnyálmirigy szigetei által termelt inzulin nevű hormon hiánya, vagy a szervezet inzulinnal szembeni érzéketlensége, relatív inzulinhiány, vagy mindkettő. Az abszolút vagy relatív inzulinhiány következtében, mivel a sejtek inzulin hiányában nem képesek a glükóz felvételére, a vércukorszint megemelkedik, ezek együttesen okozzák a betegség fő tüneteit. A vércukorbetegség mellé fehérje és zsírsanyagcsere zavara is társul.

A cukorbetegség számára az elfogyasztott szénhidrátmennyiséget számolni kell, ezért az egyik legfontosabb tényező az ételek, élelmiszerek szénhidráttartalma. Az ajánlott napi szénhidrátmennyiség 180-240 g szénhidrát, a szénhidrátmennyiségen kívül fontos a fehérje- zsír – szénhidrát 15 – 30 – 55 %-os aránya.



38. ábra Cukorbetegség táplálék piramisa⁴¹

⁴⁰ Laktózmentes étrend a Primás pince étterem kínálatában

⁴¹ Kép forrása: <http://www.erted2006.hu/book/export/html/29>

A legfontosabb tudnivaló, hogy az élelmiszer szénhidrátartalma milyen mértékben emeli a vércukorszintet, hiszen a nagy vércukorszint ingadozás nagyon megviseli a beteg szervezetét, ezt kell elkerülni. Nem fogyaszthatja a cukorbeteg a következő élelmiszereket, melyek a legkárosabbak a szervezet számára: szőlőcukor, méz, finomított fehér cukor, szőlő.

Nagy glikémiás indexű élelmiszerek, melyek fogyasztása kerülendő vagy csak nagyon kis mennyiségben: burgonyapehely, főtt burgonya, gabonapehely, kukoricapehely, rizspehely, cukros italfélék, banán, aszalt gyümölcsök.

Méréssel fogyasztható **közepes glikémiás indexű** élelmiszerek: zabpehely, kukorica, főtt rizs, fekete és barna kenyér, zöld banán, natúr, cukrozatlan gyümölcslé, étcsokoládé.

A legnagyobb mennyiségben fogyasztania kell egy cukorbetegnek, melyeknek **kis glikémiás** indexe van: zöldségek és gyümölcsök (kivéve a fent felsoroltakat)

„**Szénhidrátmentes** csoportnak tartják a következő élelmiszereket, mivel szinte elenyésző a szénhidrát tartalmuk: búza – és gabonacsírák, zöldpaprika, és pritaminpaprika, kínai kel, zellerszár, uborka, leveles saláta, spenót, gombafélék, sóska, retek, cikória, spárga, mángold.

Ízelítő a cukorbetegnek ajánlott napi étrendjéből:

- reggeli: 3 dl tejeskávé édesítővel, 20 gr light margarin, 50 gr barna kenyér, zöldpaprika
- tízórai: 150 gr alma
- ebéd: zöldséges burgonyaleves (100 gr burgonya), 60 gr roston sült sertéskaraj, 150 gr főtt zöldborsó, 150 gr sárgarépa
- uzsonna: 200 gr narancs
- vacsora: tea édesítővel, 30 gr párizsi, 100 gr barna kenyér

Cukormentes étrend⁴²

Előétel

Sütőtök saláta gyömbérrel és sült tökmaggal
Édesem 2011, Arvay Családi Pincészet, Tokaj

Leves

Erdei gombakrémleves börszőnyi gombákkal cékla chipszel

Főfogás

Sült búza szejtán csicseriborsó pürével és roppantott zöldségekkel
Noblesse Cabernoir 2007, Malatinszky Csaba Pincészete, Villány

Gyümölcsök

Vegyes idénygyümölcsök (alma, kört, szőlő) és szójasajt
Carissimae Cuvée 2008, Tiffán Ede & Zsolt Pincészete, Villány

Desszert variáció

Csokoládé hab ropogós keksz morzsával
Tokajival ízesített gyümölcssaláta
Vinum Primatis 6 puttányos Tokaji Aszú 2003, Béres Szőlőbirtok, Tokaj

8.2.4. Szív és érrendszeri megbetegedések

Népbetegségnek számítanak, az évek során az erek falán lerakódó zsírtartalmú és mésztartalmú részecskék miatt megszűnik az érfal rugalmassága, kialakul az érlemezés és ennek következtében a betegségek. A betegség kockázati tényezői: helytelen táplálkozás, mozgásszegény életmód, öröklött hajlam, dohányzás. Tipikus

⁴² Cukormentes étrend a Primás pince étterem kínálatában

betegségek a magas vérnyomást, a szívkoszorúér-megbetegedést, infarktust, kialakulása után speciális diétát, speciális étrendet igényelnek ezek a betegek.

Alapszabály, hogy zöldségben gazdag, teljes kiőrlésű pékárut tartalmazó étrend, mérsékelt zsírfogyasztással. Nem javasolt a betegek számára cukrok, zsiradékok, alkoholos italok, szénhidrát dús ételek.

Ajánlható élelmiszerek: gyümölcsök; magvak, teljes kiőrlésű gabonafélék és ezekből készült pékáruk, halak, baromfi, olíva olaj kis mennyiségben, öntetek

Tiltott élelmiszerek: zsíros húsok, húskészítmények, feldolgozott ételek, konzervek, hozzáadott cukrot tartalmazó élelmiszerek, nagy cukortartalmú üdítők, zsíros tejtermékek, belsőségek, nagy mennyiségű tojás fogyasztása, majonéz, sajtok közül főleg a magas zsírtartalmúak és sótartalmúak.

Ajánlott konyhatechnológiák: párolás, grillezés. Nem javasolt a bő zsírban sütés (a zsiradékok felszívódnak az ételben), főzés (túl szétfőnek a rostok és a rosttartalom is nagyon fontos), habarással, rántással sűrítés sem (zsírtartalom miatt).

Mit ajánlhatunk egy szív és érrendszeri betegnek? Híg levesek, angolos, franciás, lengyeles főzelékeket, nyers salátákat, halakból és baromfihúsból készült ételeket, gyümölcsöket, köretként pedig zöldségfélét.

8.3. Reformdiéták

A reformtáplálkozás fő jellemzői azonosak a vegetarizmuséval, annál azonban többet jelent, olyan konyhatechnológiai módszereket alkalmaz, melyek megőrzik az élelmiszerek tápértékét. A táplálkozást az egészséges életmód részeként szemlélik, figyelnek a test és lélek közötti harmóniára is. A reformtáplálkozás, reforméletmód kifejezés alatt értünk minden korszerű étkezési irányzatot, mely az ökológiai élelmiszerek felhasználását részesíti előnyben. A reformtáplálkozást folytató vendégek ételfogyasztási szokásai a vegetáriusokéval egyezik meg, italfogyasztásukban kerülnek a kávé, fekete teát, szeszes italokat, helyettük inkább gyógynövényteákat és ásványvizet isznak.

8.3.1. Mazdaznan táplálkozás

A mazdaznan egy életmód és filozófia is. Tapasztalatok alapján összegyűjtött tanácsokat tartalmaz, hogy milyen ételt mivel illik vagy nem illik együtt fogyasztani. A megfigyelési szempont az emészthetőség a káros anyagok felszabadulása.

A következő „Mazdaznan Karika” tartalmazza az együtt fogyasztható és együtt nem fogyasztható ételeket.

Burgonya		Gombák	
illik	nem illik	illik	nem illik
tojás, tej zöldségek tejtermékek növényi zsiradék, olaj citrom, ananász gombák, almák diók	Gabonaneműek lisztfélék, rizs, gyümölcs, cukor	Gabonaneműek, zöldségfélék burgonya, rizs diófélék	Gyümölcs, tojás, sajt, cukor
Gabonák		Hüvelyesek	
illik	nem illik	illik	nem illik
bogyós gyümölcsök gyümölcsfélék, tej tejtermékek diófélék, tojás zöldségfélék, gomba	Burgonya, cukor	gabonaneműek zöldségfélék tejtermékek, tej	Gyümölcsök cukor, gombák
Zöldségfélék		Gyümölcsfélék	
illik	nem illik	illik	nem illik
bogyós gyümölcsök tej, tejtermékek gombák gabonaneműek lisztfélék hüvelyesek diófélék burgonya, tojás pástétom	gyümölcsök cukor lisztszósok	bogyós gyümölcsök gabonaneműek tejtermékek tojás, diófélék tejszín, hagymák, méz	zöldségfélék burgonya sütemény cukor, tej, víz
Bogyógyümölcsök		Tojás	
illik	nem illik	illik	nem illik
gabonaneműek gyümölcsfélék zöldségfélék diófélék tejtermékek tejszín, tojás, hagymák, méz	burgonya, cukor tej, víz	gabonaneműek gyümölcsök burgonya zöldségfélék diófélék	erjesztett sajt sütemény hüvelyesek gombák, cukor, tej vaj
Diófélék			
illik		nem illik	
Bogyógyümölcsök gabonafélék hüvelyesek gyümölcsök zöldségfélék tejtermékek burgonya, tojás, gombák		cukor	

39. ábra Mazdaznan diétában egymáshoz illő és nem illő ételek

8.3.2. Vegetárius

A szó eredeti jelentése növényi, vegetárius főleg növényi eredetű élelmiszert fogyasztanak. Különböző csoportok alakultak ki. Növények és zöldségek mellett vannak akik, fehér húsokat is vagy tej-termékeket is, vagy tojást is, vagy halat is fogyasztanak. A táplálkozás szempontjából nem kétséges, hogy a vegetáriánus ételek kiemelt jelentőségűek. Az a vendég, aki - különböző okokból - nem fogyaszt húst, esetleg más állati eredetű élelmiszert (pl. tojást, sajtot), szeretne nemcsak salátát, hanem megfelelő

vegetáriánus főételt is fogyasztani. A vendéglátó üzleteink étlapjainak ez irányú kínálata még bővítést igényel, már csak azért is, mert könnyebb egy előre megtervezett vegetáriánus ételválasztékból kínálni, mint a "beeső" vendégnek - esetleg nem helyesen - improvizálni valamit.

Több okból - pl. vallási, egészségügyi, gazdasági, meggyőződés okán - dönthet valaki úgy, hogy húsmentes étkezést folytasson. A vegetarianizmusnak manapság világszerte egyre több híve van, ezért is kell egyre nagyobb figyelmet fordítani a vegetáriánus ételeket igénylők színvonalas ellátására. A vegetáriánus kínálat szélesítésével új lehetőségek nyílnak meg a szakácsok előtt, a technológiák és nyersanyagok izgalmas összehangolásával. Továbbá egy-egy új kulináris elemet jól illeszthetünk köreteként húsételeinkhez, felváltva az unalmas rizst, vagy az egészségtelen hasábburgonyát.

Vegetárius táplálkozás irányai	
Szemi vegetarizmus	A növényi eredetű táplálékok mellett a tej, tojás, fehér húsok-szárnyashús és a hal- fogyasztása is megengedett.
Laktovegetarizmus	A növényi eredetű táplálékok mellett a tej és tejtermékek fogyasztása is megengedett.
Ovovegetarizmus	A növényi eredetű táplálékok mellett a tojás fogyasztása is megengedett.
Lakto-ovo vegetarizmus/ ovo-laktovegetarizmus	A növényi eredetű táplálékok mellett a tej és tejtermékek, valamint a tojás fogyasztása is megengedett.
Pescetaránusok	A növényi eredetű táplálékok mellett a halak fogyasztása is megengedett.
Futurian vegetarizmus	A növényi eredetű táplálékot csak nyersen fogyasztják.

40. ábra Vegetárius táplálkozási irányzatok⁴³

A növényi táplálékoknak számos előnyös tulajdonsága ismert:

- energiaszegények,
- fogyasztásuk a kedvező ásványi anyag- és vitamintartalom miatt is hasznos
- alacsony nátrium-, magas kálium- és magnéziumtartalmuk a keringési betegségekben védő hatású
- a vízben nem oldható diétás rostok kiemelt szerepet kapnak a vastagbélműködés,
- míg a vízben oldhatók a cukorfelszívódás és a zsírsavcsere befolyásolásában. Mindezek során a növényi rostok a szervezetet óvják a felesleges energiától is.
- jelentősek a többszörösen telítetlen esszenciális zsírsavak, melyek a szervezet számára ugyancsak nélkülözhetetlen tápanyagok.
- a szabadgyök-fogó antioxidáns (sejtvédő) tulajdonsággal rendelkező karotint, E- és C-vitamint ugyancsak a növényi táplálékok biztosítják.

⁴³ dr. Bartha Lászlóné-dr. Buzás Gizella-Szabó Tamásné-Varga Lajosné: Szakáruismeret, élelmiszerek és vegyi áruk, CD-ROM melléklettel, Szerkesztette: dr. Buzás Gizella, Képzőművészeti Kiadó, Budapest, 2008.

A vegetáriánus étrend és életmód csökkenti egyes krónikus, nem fertőző megbetegedések gyakoriságát (magas vérnyomás, szív- és érrendszeri betegségek, epekő, vesekő, cukorbetegség, vastagbélrák, emlőrák, tüdőrák). ⁴⁴Ételajánlat:

Ételajánlat a vegetárius táplálkozás irányai szerint	
Szemi vegetarizmus	Grillezett csirkemell, fóliában sült burgonyával Roston sült süllőfilé, párolt, fokhagymás spenóttal, spárgával Rántott gombafejek, párolt barna rizzzel, roston sült céklával
Laktovegetarizmus	Grillezett kecskesajt, salátaágyon. Párolt zöldségek hajdinaropogóssal, snidlinges juhsajttal Vargányás köles gombócok fokhagymamártással Hajdinával és kukoricával töltött kellevél, márványsajt mártással Rántott gombafejek, párolt barna rizzzel, roston sült céklával
Ovovegetarizmus	Vargányás köles gombócok fokhagymamártással Rántott gombafejek, párolt barna rizzzel, roston sült céklával
Lakto-ovo vegetarizmus/ ovo-laktovegetarizmus	Grillezett kecskesajt, salátaágyon Párolt zöldségek hajdinaropogóssal, snidlinges juhsajttal Vargányás köles gombócok fokhagymamártással Hajdinával és kukoricával töltött kellevél, márványsajt mártással Rántott gombafejek, párolt barna rizzzel, roston sült céklával
pescetaránusok	Roston sült süllőfilé, párolt, fokhagymás spenóttal, spárgával Rántott gombafejek, párolt barna rizzzel, roston sült céklával
futurian vegetarizmus	Nyers idénysaláta, Paradicsomsaláta, Uborkasaláta Sárgarépa és vörös káposztasaláta balzsameccettel és olívaolajjal

41. ábra Vegetárius ételajánlatok

8.3.3. Paleolit

Az ősi, kőkorszaki táplálkozási elveket követi, nem fogyasztható cukor, gabonafélék, tej és hüvelyesek, mert elődeink sem fogyasztották ezeket az élelmiszereket.



42. ábra Paleolit diéta táplálkozási piramisa⁴⁵

⁴⁴ Borosán Beáta: Formák, színek, harmóniája térbeni elhelyezésük –meleg előételek, vegetáriánus ételek tállalási fajtái, A kiadvány az Új Magyarország Fejlesztési Terv TÁMOP 2.2.1 08/1-2008-0002 „A képzés minőségének és tartalmának fejlesztése” keretében készült. 2010.

⁴⁵ Forrás: Paleo Diéta honlapja: www.paleo-dieta.hu

Fogyasztható élelmiszerek

- Zsiradékok: sertészsír; libazsír, kacsazsír; kókuszolaj, kókuszzsír, hidegen sajtolt extra szűz olívaolaj, dióvaj, mandulavaj
- tojás
- Húsfélék: sertés, marha, csirke, kacsa, liba, hal
- Zöldségek: kivéve hüvelyesek pl. borsó, bab, szója - és nagy szénhidrát tartalmú zöldségek: burgonya, kukorica.
- Gyümölcsök, aszalt gyümölcsök csak módjával
- Édesítőszer (stevia, nyírfacukor, eritrit, kókuszcukor (csak kis mennyiségben!), szorbit és ciklamát alapú édesítőszer (szigorúan fruktóz nélküli!) méz (csak kis mennyiségben!))
- Magvak: szezám, lenmag, mandula, dió, mák, mogyoró (szigorúan bokron termő mogyoró!)
- Tejtermékek: kemény és félkemény sajtok

Tiltott élelmiszerek:

- Zöldségek közül: a burgonya, kukorica, szója (Szaponin tartalma miatt!)
- Gabonák: búza, rozs, árpa, zab stb. (glutén tartalma miatt, lsd lisztérzékenység!)
- Hüvelyes zöldségeket: bab, borsó, lencse, földimogyoró (Lektin tartalma miatt!)
- Tejtermékeket: tej, kefir, joghurt, lágy sajtok, túró, tejföl, tejszín stb. (A1 béta kazein, laktóz, marhainzulin tartalmuk miatt)
- Cukor

Ételajánlatok paleo-diétázóknak:

- Zöldséges tojásomlett
- Ham and eggs
- Bacon and eggs
- Zöldségkrémleves saját anyagával sűrítve, legirozás nélkül
- Újhagymás spárga krémleves csirkemellel
- Gyümölcsleves (tej nélkül készítve)
- Gulyásleves
- Lecsó
- Rablöhús grillezett zöldségekkel
- Csirkés almasaláta pirított kesudióval
- Roston sült lazac, párolt sárgarépával, friss salátával
- Citromos-kapros tengeri halfilé fokhagymás cukkini körettel

8.3.4. Vércsoport szerinti diéta

Vérünk és az általunk elfogyasztott táplálék között kémiai reakció zajlik le. Ez a reakció genetikai örökségünktől függ. Minden vércsoport más és más jellemzőkkel rendelkezik. Emiatt tápanyag igényük, s emésztésük is különböző. Minden vércsoport számára vannak ajánlott és kerülendő élelmiszerek.

A táplálkozási módot követők azt figyelik, hogy az egyes vércsoportú személyek szervezetében a tápanyagok, hogyan hasznosulnak. Vannak olyan élelmiszerek, melyek mindenki számára ajánlhatók, vércsoporttól függetlenül, ezek a következők:

- Húsok: pulyka, strucc

- Halak: tőkehal, makréla, csuka, pisztráng, tok, keszeg, lazac, szardínia, ponty
- Tojás
- Tej, tejtermék: szójatej, szójasajt, fetasajt, mozzarella, kecskesajt, juhtúró, juhsajt, scamorza sajt
- Olajok, zsírok: olíva-, len-, tőkemáj-, szója-, szőlőmag-, mandulaolaj
- Olajos magvak: dió, mandula, lenmag, macadamia dió
- Zöldségfélék: babfélék, zöldborsó, sárgarépa, brokkoli, cikória, hagyma, petrezselyem, paszternák, zeller, cékla, kelkáposzta, fejes saláta, torma, csicsóka, karalábé, spenót, mángold, sóska, lestyán, sütőtök, főzötök, patisszon, cukkini, spárga, mogyoróhagyma,
- Gyümölcsök: füge, szilva, cseresznye, meggy, ananász, alma, áfonya, sárgabarack, őszibarack, szeder, ribizli, egres, josta, datolya, bodza, grapefruit, szőlő, nektarin, naspolya, körte, citrom, lime, málna.

Ezekből készült zöldség és gyümölcslevek, mindenféle fűszer, gyógyteák teljes választéka. Italként viszont szénsavmentes ásványvíz, vörösbor, fehérbor, cikória kávé, pi-víz.

A következőkben példákat közlünk a tiltott élelmiszerekre az egyes vércsoportok esetében.⁴⁶

Élelmiszer neve	O	A	B	AB
Hús	füstölt húsok, liba,	füstölt húsok, bárány, kecske, borjú, fácán, fűj, fogoly, kacs, liba, máj, marhahús, nyúl, sertés, sonka, szalonna, vadhúsok	füstölt húsok, csirke, fűj, fogoly, kacs, liba, sertés, sonka, szalonna, vadhúsok	füstölt húsok, bárány, kecske, borjú, csirke, fűj, fogoly, kacs, liba, marhahús, sertés, sonka, szalonna, vadhúsok
Tejtermékek	Edami sajt, Ementali sajt, ír, jégkrém, joghurt, kefir, kéksajt, krémsajt, márványsajt, parmezán sajt, tehéntej,	Edami sajt, Ementali sajt, ír, jégkrém, kéksajt, márványsajt, parmezán sajt, tehéntej,	jégkrém, kéksajt, márványsajt	jégkrém, kéksajt, márványsajt
Olaj	kukorica olaj, margarin, napraforgó olaj, repce olaj	kukorica olaj, repce olaj	kukorica olaj, repce olaj, disznózsír	kukorica olaj, repce olaj, disznózsír
Olajos magvak	pisztácia, napraforgómag, mák, kesudió,	pisztácia, kesudió,	pisztácia, szezám, tökmag, napraforgómag, kesudió,	szezám, tökmag, napraforgómag,
zöldségek	avokádó, erdei gombák, fekete olajbogyó, karfiol, padlizsán, póréhagyma, rebarbara, uborka,	édesburgonya, erdei gombák, fehér káposzta, fekete olajbogyó, rebarbara, vörös káposzta,	avokádó, articsóka, fekete olajbogyó, rebarbara, retek,	avokádó, articsóka, erdei gombák, fekete olajbogyó, rebarbara, retek,
Gyümölcsök	kivi, kókusz, mandarin, mangó,	banán, kivi, kókusz, mandarin, mangó,	gránátalma, kókusz,	banán, kókusz, mangó

⁴⁶ Várhegyi László: Mit egyek, hogy egészséges legyek? Vércsoportoknak megfelelő táplálkozási szabályai és táblázatai, Multiszolg Bt. 2007.

Ajánlott irodalom:

Felkészülést segítő ajánlott szakirodalom

Ajánlott szakkönyvek:

- Alexandra étteremkalauz 2011, Alexandra Kiadó, Pécs, 2011.
- Allen, Judy:- A rendezvényszervezés nagykönyve Akadémiai Kiadó, Budapest, 2010
- Antal B. Gábor: Bár-Ital-Tan a bártender kézikönyve, Mezőgazda Kiadó, Budapest, 2008.
- Balogh Ferenc: Vallási Ismeretek, Szakrális terek Kereskedelmi és Idegenforgalmi továbbképző Kft., Budapest 1991.
- dr. Bartha Lászlóné-dr. Buzás Gizella-Szabó Tamásné-Varga Lajosné: Szakáruismeret, élelmiszerek és vegyi áruk, CD-ROM melléklettel, Szerkesztette:dr. Buzás Gizella, Képzőművészeti Kiadó, Budapest, 2008.
- Borosán Beáta: Formák, színek, harmóniája térbeni elhelyezésük –meleg előételek, vegetáriánus ételek tálalási fajtái, A kiadvány az Új Magyarország Fejlesztési Terv TÁMOP 2.2.1 08/1-2008-0002 „A képzés minőségének és tartalmának fejlesztése” keretében készült. 2010.
- Bódiné Fekete Éva: A gasztronómia története Műszaki Könyvkiadó, Budapest, 2007.
- Bódiné Fekete Éva: Nemzetek Konyhája, Molnár és Társa „2001” Nyomda és Kiadó Kft., Eger, 2001.
- Boross Marietta, Karácsony Zoltán, Tátrai Zsuzsanna: Magyar népi kultúra Képzőművészeti Kiadó, Budapest, 2004.
- Dr. Dunszt Károly, Onódi Ferenc, Oriskó Ferenc, Török István János: Vendéglátó technológia, Képzőművészeti Kiadó, Budapest, 2004.
- Dr. Mészáros Gabriella - Dr. Rohály Gábor: Borkalauz 2010-2011, Akó kiadó, Budapest, 2011.
- Galla György (szerk.): Ételszótár - Étlapírás hét nyelven Mezőgazda Kiadó, Budapest, 2008
- Gergely Anikó: Magyar Kóstoló Gasztronómiai utazás, Vincze Kiadó Kft. Budapest, 2000.
- Görög Ibolya: Protokoll az ételtem, Athenaeum Könyvkiadó, Budapest, 2011.
- Görög Ibolya: Mindennapi maceráink, Athenaeum Könyvkiadó, Budapest, 2008.
- Görög Ibolya: A nyilvánosság kelepcei, Athenaeum Könyvkiadó, Budapest, 2008.
- Gulyás Judit és Szelezky Ildikó: Európa asztalai, kiadja: Vendéglátás Művészete Egyesület. Szentendre, 2004.
- Hering, Richard: Konyhaművészeti világlexikon 1. Paginárium Kiadó, Budapest, 2002.
- Hetényi Károly: Konyhaművészeti lexikon I – III. (a mű eredeti címe: Richard Hering: Lexikon der Küche), Nyomda Ft./ Codex Print Kiadó, Budapest 2006-2008.
- Holczhauer István: Kockázatértékelés, Környezet, Tűz, és Munkavédelmi Előírások Kereskedelmi és Idegenforgalmi továbbképző Kft., Budapest, 2008.
- Kolozsvári Ildikó: Tájak és ételek Magyarországon, CASTELOart Kiadó, Budaörs, 2008.
- Kovácsné Szaladják Annamária, Moharos György: Kiegészítő kötet az Ételkészítési ismeretek című tankönyvhöz. Képzőművészeti Kiadó Kft., Budapest 2012.
- Larousse gasztronómiai lexikon Geopen Kiadó, Budapest, 2010
- Norman, Jill: Szakácsok könyve, Alexandra Könyvkiadó, Pécs, 2006.
- Mészáros Tibor – Voleszák Zoltán: Villásreggelitől a gálavacsoráig, Kiadó: Voleszák Zoltán, Sopron, 2004.
- Ónodi Ferenc – Török István János: Felsőszolgáltató ismeretek, Vendéglátás, terítés, szervírozás, Képzőművészeti Kiadó, Budapest 2006.
- Schnitta Sámuel: Felsőszolgáltató ismeretek. Közgazdasági és Jogi Könyvkiadó, Budapest, 1962.

Stroh Péter: Éttermi és pincér ismeretek Kereskedelmi és Idegenforgalmi Továbbképző Kft. Budapest, 2009.

Útmutató a vendéglátás jó higiéniai gyakorlatához, szerkesztette a Mezőgazdasági Szakigazgatási Hivatal Élelmiszer- és Takarmány-biztonsági Igazgatóság Vendéglátás és Étkeztetés Felügyeleti Osztálya, Zoltai Anna vezetésével, Budapest 2012.

Varga Károly: Kreatív szakácsművészet, artisztika, zöldség-gyümölcs, Gourmet Séf – Mester Kft., Kecskemét 2006-2007.

Várhegyi László: Mit egyek, hogy egészséges legyek? Vércsoportoknak megfelelő táplálkozási szabályai és táblázatai, Multiszolg Bt. 2007.

Voleszák Zoltán: Felszolgálati ismeretek, Kiadó: Voleszák Zoltán, Sopron, 2011.

Voleszák Zoltán: Pincér kiskaté, Kiadó: Voleszák Zoltán, Sopron, 2011.

Voleszák Zoltán: Rendezvény és szobai felszolgálat Kiadó: Voleszák Zoltán 2010.

Ajánlott webes oldalak:

Magyar Nemzeti Gasztronómiai Szövetség: www.mngsz.hu

Chef és Pincér vendéglátóipari szaklap honlapja: www.pincerujsag.hu

Gasztronómia, Szálloda Turisztika: www.gsztujsag.com

www.iba-word.com

Ajánlott szakmai folyóiratok:

Chef & Pincér vendéglátóipari szaklap

Magyar Konyha

Vendég & Hotel

Vendéglátás

Gusto