

Ínyenc éttermek, amelyek bátran vállalják a hagyományos magyar ízeket



Már rég nincs szó arról, hogy a fine dining éttermek kizárólag olyan kreációkat kínálnak, amelyeknek nincsen beágyazottsága a hazai gasztronómiában. A haladó szellemű séfeknek továbbra is kísérleti terepet jelent a konyha, de mindez nem jelenti azt, hogy egy magasan jegyzett, adott esetben kifejezetten elegáns étteremben ne kerülhetne borjúpaprikás tejföllel vagy éppen hagyományosan nagymamák által süített sütemény az asztalokra. Olyan éttermeket ajánlunk, ahol nem kérdés a minőség, ugyanakkor bátran vállalják a hagyományos magyar ízeket is.

SZÖVEG: PÁSZTOR ROZINA

Hogy néz ki egy ínyenc étterem tányérján egy magyar klasszikusok? Több iskola létezik ebben is. Széll Tamás legendás gulyása pont úgy fest, ahogyan az az emlékeinkben is él, az ízekben és technológiákban persze már frissített a hagyományoson. Sárközi Ákos keze alatt olyan, a jobb éttermekből sokáig száműzött alapanyagok nyerne szinte művészi esztétikumot, mint a zúza vagy az agyvelő. De rugaszkodjanak el korunk séfjei kicsit vagy nagyon, nem elhanyagolható tendencia manapság a hagyományos magyar ételek megjelenése az ország top séfjeinek tányérjain. Kilenc éttermet ajánlunk a fővárosból és vidékről egyaránt.

KÉT MICHELIN-CSILLAGOS HALÁSZLÉ ÉS TÖLTÖTT PAPIKA ONYX ÉTTEREM

Magyarország első két Michelin-csillagos éttermében kétféle degusztációs menü közül választhatnak a vendégek. Ezek elnevezése rámutat a koncepciójukra: „Határainkon innen...” és „Határainkon túl...” címekkel futnak. Hogy Mészáros Ádám mit kínál a nagy számú külföldi vendégnek „határainkon innen”? Stílusában, megjelenésében ez a menüsor is elsősorban nemzetközi jegyeket mutat, igazodva az Onyx emelkedettségéhez és eleganciájához, és persze a két Michelin-csillagos színvonal elvárásaihoz. A fine dining világában klasszikusan három ételnév jelezte fogások között azonban felbukkan a magyar halászlé is, tokhalból. A kakas consommé, amelynek a francia neve viszont egy hagyományos magyar ételt, kakasból főzött, szűrt erőlevest takar. A Dió, rum, mazsola nevű étel kimondva-kimondatlanul megidézi a somlói galuska ízvilágát. Kis érdekesség, hogy a „Határainkon túl...” menüben találunk egy „Töltött paprika”, bárány, paradicsom nevű fogást is, tehát ebben is képviselteti magát a magyar konyha. »



Ártalomcsökkentés és tudomány

Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) jelentései szerint ma több mint egymilliárd ember dohányzik a világon, és ez a szám – a népességnövekedési előrejelzésekre figyelemmel – 2025-ben is hasonlóan alakul majd. Tehetünk-e valamit azért, hogy a dohányzással kapcsolatos ártalmakat csökkentsük?

Az egyértelmű, hogy a dohányzás káros az egészségre, egészségügyi következményei komoly aggodalomra adnak okot. Nem véletlenül, hiszen ahogy a fenti számokból is látszik, ez a probléma a világon és hazánkban is a társadalom jelentős részét érinti.

Köztudott, hogy a cigarettázás ártalmas és számos betegség kialakulásáért felelős, kevesen tudják azonban, hogy miért. A legtöbben a nikotint - ami valóban erős függőséget okozó anyag - tartják a betegségek kialakulásáért leginkább felelős összetevőnek, pedig a tudomány mai állása szerint elsődlegesen nem a cigarettában található nikotin, hanem az égés, és az égés során keletkező füst az, ami a dohányzással kapcsolatos megbetegedések fő okozója. Nem elhanyagolható az a tény sem, hogy cigarettázáskor nem csak a dohányos saját szervezetét éri a füstben keletkezett káros anyagok, hanem a környezetükben lévőket is. Egyértelműen kijelenthető, hogy a dohányzás ártalmainak teljes kiküszöbölését kizárólag a dohány- és nikotintartalmú termékek fogyasztásától való tartózkodás biztosíthatja, ha az ember rá sem szokik a dohányzásra.

Ahogy a dohányosok számáról szóló felmérés is mutatja, még mindig sokan vannak, akik az ismert egészségügyi rizikót vállalva vagy azt figyelmen kívül hagyva is rágyújtanak. Ebben az esetben, ha valaki a lehető legnagyobb mértékben csökkenteni akarja a dohányzással kapcsolatos egészségügyi ártalmakat, a leszokásnál nincs jobb választás. Azt, aki elhatározza magát és le akar szokni, azt minden létező eszközzel támogatni kell ebben.

A dohányosok egy része azonban minden figyelmeztetés ellenére sem hagyja abba a dohányzást és inkább vállalja a kockázatokat, esetleg megpróbálkozik más megoldásokkal. Azok számára, akik valamilyen okból nem szoknak le, ma már léteznek olyan különféle füstmentes technológiák is, amik a felnőtt dohányosokat segíthetik abban, hogy a cigarettánál kevésbé káros alternatívát választhassanak,

és így mérsékeljék a dohányzás következtében felmerülő egészségügyi kockázatokat.

Ehhez nem árt tisztában lenni azzal a ténnyel, hogy elsősorban az égés és az így keletkező cigarettafüst felelős a szervezetbe jutó káros anyagok nagy részéért.

A cigaretta füstje több ezer mérgező vegyületet, így arzént, formaldehidet, cianidot, ólmot, nikotint és szén-monoxidot tartalmaz, ezek közül több száznál már bizonyították, hogy egyértelműen összefüggésbe hozhatók különféle betegségek kialakulásával. Ezen kutatási eredményekre tekintettel az egyes alternatívák kifejlesztése során cél az égés és a füst csökkentése volt. Ha ugyanis nincs égés és füst, nagyságrendekkel kevesebb káros és potenciálisan káros anyag szabadul fel, ráadásul még a füst sem bosszantja a dohányzó ember közvetlen közelében lévőket, mert gyakorlatilag nincs is.

A különböző típusú füstmentes technológiák égés és füst nélkül működnek, így amellet, hogy kevesebb toxikus anyagot szabadíthatnak fel működésük során, nem csak maguk a használók, de a környezetükben tartózkodók is kevesebb mérgező anyagnak vannak kitéve, mint a cigarettafüst esetében.

Az már most látszik, hogy további kutatásokra van szükség ezekkel a füstmentes technológiákkal kapcsolatban, és bár az eddigi kutatási eredmények optimizmusra adhatnak okot, még kérdéses, hogy használatuk hosszabb távon pontosan milyen egészségügyi hatásokkal jár. Fontos tudni, hogy a füstmentes technológiák sem kockázatmentesek, hiszen ezek is nikotint juttatnak a szervezetbe, ami erős függőséget okozó anyag, továbbá a nikotin megemeli a szívfrekvenciát és a vérnyomást.

A dohányzás ártalmainak teljes kiküszöbölését pedig továbbra is kizárólag a dohány- és nikotintartalmú termékek – akár passzív – fogyasztásának teljes abbahagyása biztosíthatja.



NEMZETI BÜSZKESÉGEINK

STAND RESTAURANT

Az ország leghíresebb séfpárosának, Szulló Szabina és Széll Tamás munkásságának sokat köszönhetnek a hazai klasszikusok. Az eddigi legnagyobb nemzetközi magyar szakácssikert, a csapatával Bocuse d'Or Európa-fordulón győzelmet aratott Széll Tamásnak ma már ikonikus fogása a pontyból főzött halászeve, a megújított gulyása és rakott burgonyája, valamint legendás somlóija. Ezek egyike sincs „kifordulva” önmagából, mind felismerhetőek, sőt kóstoláskor azt a benyomást keltik, hogy ezek egyszerű ételek. Persze olyan szakmai felkészültség, technológiai tudás és olyan nagy gyakorlat áll mögöttük, amely kevesebb mint egy év nyitvatartás alatt Michelin-csillagig repítette a Széll-Szulló páros fine dining éttermét. Jelenleg is kóstolható aszús kacsamáj, gulyás, füstölt pontyból készült halászlé haltejjel, sült csirke burgonyapürével, uborkasaláta, somlói a Budapest belvárosi étteremben.

BICSÁR ATTILA ÚJ ARCA RÉGI ÉTELEKKEL

SAUSKA 48

Az Alabárdos Étteremben országos hírnévre szert tett Bicsár Attila nevéhez ma több étterem köthető. Előbb a Sauska 48, majd a Budapest belvárosi Traktor Farmfood Restaurant kreatív séfje lett. A Sauska Pincészet modern és a villányi tájba gyönyörűen illeszkedő éttermében Bicsár Attila egy olyan stílust alkotott meg, amelyet így aposztrofáltak: „felszabadult falusi gourmet, világkonyha színekkel.” A találó megfogalmazás picit sem csal, sőt az étterem 2017-es megnyitása után csak folyamatosan erősödik ez az irányultság. A nemzetközi jegyek csak finoman jelennek meg (gazpacho, kapribogyó, chutney), és persze leginkább a konyhatechnológiai eljárások tükrözik a modernitást és a külföldön töltött időt. Az elegáns borászat étterme azonban

büszkén vállalja a hagyományos polgári és vidéki konyha klasszikusait, legyen az borjúraguleves, rántott csirkecomb petrezselymes zöldborsófőzeléssel, vörösboros marhapörkölt reszelt házi tarhonyával, kovászos uborkával; tojásos lecsó (persze gourmet módra, füstölt lágy tojással, sült paprikával, konfitált paradicsommal) vagy éppen a nem kevésbé házias ízeket idéző császármorzsa.

**HALÁSZLÉ ÉS RÁNTOTT SZELET SZEGEDEN
EGY KOZMOPLITA ÉTLAPON**

TISZAVIRÁG

A magasra tartott fine dining éttermet az Alföld fővárosában, Szegeden találjuk. Kurucz Attila séf konyhájára csupa olyan jelző érvényes, mint az előremutató, kísérletező, sőt kozmopolita. Ugyanakkor, ha nem is túlhangsúlyozva, de a tradíció sem elválasztható az étterem életétől, legyen szó a nagy múltú épületről vagy az egyes fogásokról. Az olyan nemzetközi sztenderdek, mint az ázsiai levesek, rizottó vagy sült lazac mellett megjelenik a csirkepörkölt, a tojásos lecsó, a madártej vagy például egy francia-magyar „hibrid”, a Rákóczi tartlette. Szegeden nincs étterem halászlé nélkül, az elegáns étteremben pontyhalászlét kanalazhatunk Kurucz Attila tolmácsolásában, de rántott szeletet is kínálnak burgonyával, borjúkarajból. A Tiszavirág konyhája elsősorban nemzetközi, tiszteletköroekkel a magyar konyha irányába.

ÓBUDA VENDÉGLŐINEK HAGYOMÁNYA NYOMÁN**GLÉDA VENDÉGLŐ**

A tavaly Óbudán nyílt Gléda már az elnevezésében is utal a felvállalt stílusára. Nem bisztró, nem étterem: vendéglő. Kerekes Sándor és Deli Jani birodalmát áthatja a századelőt idéző vendéglői életérzés, és az étlap is sok-sok ízében magyar. Persze mit is várunk az Őshonos Delikát tulajdonosától, Kerekes Sándor konyhafőnöktől, aki maga is kézműves felvágottak készítője, a szürkemarha nagy rajongója? Fontos azonban elmondani, hogy szó nincsen régmúltba merengő romantikázásról és „előregedett” konyháról, a Gléda a kockás terítés asztalokkal és hagyományos ízekkel együtt is tartja a lépést korunk jobb éttermeivel. Véttek itt nem kérni magyart az étlapról, a vendéglő egyik különlegessége a saját készítésű, 24 hónapig érlelt mangalicasonka. Mindig van az étlapon házias húsleves és szürkemarha-gulyás. Borjúpaprikás és gombapaprikás tejföllel, galuskával; szürkeharcsa paprikás túrós csuszával, mangalicapörccel; rántott hús mangalicából petrezselymes krumplival; Rákóczi-túrós. A Glédának kétségtelenül ezek az ételek állnak legjobban.

VALÓDI MAGYAR ÍZEK A NYUGATI KAPUBAN**ERHARDT ÉTTEREM**

Az osztrák határhoz közeli étterem mellett most már nemcsak a felvállalt, jó magyar konyha erős érv, hanem a remek kovászos kenyér is. A hazai „kovászos közösség” a legjobbak között ismeri el Erhardt Zoltán veknijeit. A családi vállalkozásként működő étteremben magas színvonalon készülnek olyan hagyományos házias és vendéglős fogások, mint a hortobágyi húsos palacsinta, a gazdagon főzött és tálalt húsleves (benne főtt

marhahússal és májgombóccal), harcsahalászlé, harcsapaprikás túrós csuszával, ropogós kacsacomb és kacsamell káposztás cvekedlivel, de még olyan sokat kárhoztatott, ugyanakkor az éttermi kultúránk részét képező fogás is felkerülhet az Erhardt étlapjára, mint a Cordon Bleu steakburgonyával. De a héjában sült krumplival és házi csalamádéval feltálalt jó öreg fatányéros háromféle hússal és kolozsvári szalonnával is a klasszikus magyar vendéglátást idézi. A kivitelezés és tálalás persze megfelel korunk minőségi éttermei követelményeinek, ezek az ételek pont annyira elrugaszkodottak, hogy ne unalmas, egyenfogások kerüljenek a tányérokra, az ízek viszont mindnyájunknak ismerősek és valódiak.

EGERSZALÓK, BÉKÉS ÉS BUDAPEST TALÁLKOZÁSA**ST. ANDREA RESTAURANT**

Az Ausztriában komoly szakmai tapasztalatokat szerzett Barna Ádám séf konyhájában egyre karakteresebben jelennek meg a vidéki konyha ízei. Ha belép az ember a Nyugati térhez közeli étterembe, egy színesen berendezett térben találja magát, ami magán hordozza a nemzetközi fine dining éttermek stílusjegyeit, de a látványhűtőkben békési vastagkolbászok lógnak, az (egyik) tulajdonosra utaló egri St. Andrea pincészet palackjai fekszenek, de st. andreás boroshordók is díszítik az éttermet. Ez a kettősség jellemzi Barna Ádám konyháját is: nemzetköziség és modernség, valamint a hagyományos, sok esetben vidéki konyha felé való odafordulás. Olyan, tipikusan házias ételek, mint a töltött káposzta, kelkáposztafőzelék, paradicsomos káposzta, cseresznyés pite, túrógombóc, szilvás gombóc, sőt baracklekváros palacsinta is gyakran felbukkan az étterem étlapján, persze kifinomult és ötletekkel teli formákban. »



danubiushotels.hu/margitsziget



ÚJJÁSZÜLETETT A MARGITSZIGETI PLATÁN ÉTTEREM

A 270 vendég befogadására alkalmas, tágas Platán Étterem a Thermal Margitsziget Health Spa Hotel tavalyi évben újjászületett közös tereihez méltó enteriőrt kapott. Az eklektikus berendezés kialakításánál a funkcionális szempontok domináltak, stílusában előremutató trendek érvényesülnek. A korábbiaktól eltérően a vendégtérben látványkonyha került kialakításra. A gyógyszálloda egészségtudatos szemléletének megfelelően az étterem korszerű, egészséges alapanyagokkal készülő ételekből bőséges kínálatot nyújt.



A MICHELIN-CSILLAGOS SÉF ESETE A CSÁKY ROSTÉLYOSSAL

TEXTÚRA

Ha krumplileves, akkor csakis a Kádár-korszak lassan talán végre feledésbe merülő gasztronómiája juthat eszünkbe. Na de egy Michelin-csillagos séfünk keze nyoma? A Borkonyhában csillagot szerzett Sárközi Ákos a tavaly novemberben – ugyancsak a Sas utcában – nyitott étteremben a kezdeti kísérletezőbb, elvontabb fogások után még egy határozott lépést tesz a magyar konyha klasszikusai felé. Az időközben ismert televíziós arccá is vált séf bár továbbra sem szakít a kísérletezéssel és a képzőművészeti alkotásokat megidéző ételesztétikával, és a Textúra konyhája továbbra is extravagáns és nagyvilági, felkérdezkedett az étlapra a krumplileves, persze némi truvájjal: savanyítva (bár ez is hagyományos módszer) és rántott tojással, készül a konyhán egy igazi vendéglői klasszikus, Csáky rostélyos, persze nem vendéglős módra, és egyre markánsabban jelennek meg az alapanyagok között a belsőségek, mint például a zúza, velő vagy a szalontüdő. Ez utóbbi fogás egyébként Absztrakt szalontüdő néven jelenik meg az étlapon, és szinte már nem is festmény-szerű, mint Sárközi Ákos sok más fogása – a séf maga is fest szabadidejében –, hanem szobrot idéző.

MÁR A MACOK (TÓCSNI, RÖSZTIKE) SZÓ IS UTALÁS

MACOK BISZTRÓ

„Eger séfje”, Macsinka János szívesen emeli elegáns környezetbe és fine dining tálalásba az otthoni ízeket. Az igen látványos tányérokat megalkotó konyhafőnök gazdagon merít a környék javaiból az erdei gombáktól a környék vadain át a szilvászáradi pisztrángig. A fogásai kicsit sem egyszerűek, az ízek viszont nagyon is hazarepítenek. A legtöbb helyen felejtethető éttermi húslevekkel szemben Macsinka zsályás marhanyaklevese a legjobb otthoni húsleveseket idézi. A laza eleganciát képviselő étterem étlapján pedig olyan nehezebb magyar klasszikusoknak is bérelt helye van, mint a malaccsülök szalonnás hagymás pirított burgonyával és házi savanyúsággal, vagy éppen a kacsacomb káposztás házi tésztával, aszalt szilvával. A Macokban persze könnyen megesik, hogy az aszalt szilva vagy a kacsamell mellé adott lilakáposzta krém formájában jelenik, vagy éppen több magyar étel sajátos formában jelenik meg egy tányéron, ilyen például a harcsafilé sós túrógombóccal, halászlémártással. Izgalmas, egyszerre újító és a magyar hagyományokból merítő konyha Egerben. **V**