

Ételek az ételintoleranciás vendég igényei szerint

Beszélgetés Deák Petrával, a 'mentes' szakácsképzés vezetőjével

A Zala Megyei Kereskedelmi és Iparkamara (ZMKIK) GASTROTOP projektjében megvalósult szakácsképzésre látogattunk el, amelynek, ahogy a cukrászképzésnek, a Zalaegerszegi Szakképzési Centrum Báthory István Technikumának tankonyhája adott helyet. A 30 órás 'mentes' szakácsképzést a Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Karán diplomát szerzett Deák Petra dietetikus vezette. A hévízi Naturmed Hotel Carbonában dolgozó szakembernek a közétkeztetés terén is vannak tapasztalatai, hiszen ételmezési feladatokat lát el a zalaegerszegi Hungastnál. Mindemellett egy egészségfejlesztési irodában is tevékenykedik Zalaszentgróton.

– A ZMKIK projektje az ételintoleranciára irányul a vendéglátásban dolgozó szakemberek képzésére fókuszálva. Mekkora igény van arra, hogy nagyobb jártasságot szerezzenek a speciális étrendet kívánó vendégek ellátásában?

– Nagyon örültem a megkeresésnek, hiszen sem a diétás, sem pedig a mentes szakácsképzés nem számít gyakorinak, amelyre egyébiránt nagy igény mutatkozik a közétkeztetésben és a szállodaiiparban. A ZMKIK projektje keretében megvalósult képzés ezért egyedülálló és hiánypótló. Az ételintolerancia ugyanis minden korosztályt érint, a bölcsődés kortól egészen a felnőtt korig, olyan egészségügyi problémákkal, mint a glutén-, a tej- vagy a tojásérzékenység. Nem beszélve arról, hogy ezek egyszerre is jelen lehetnek, éppen emiatt tényleg fel van adva a lecke egy diétás

vagy speciális étrend összeállításában. Egyértelmű, hogy az ilyen típusú képzésekre szükség van, már az alternatív alapanyagok megismerése, a velük való bánásmód tekintetében is. A képzés során arra fektettem a hangsúlyt, hogy a megszokott alapanyagokat felváltjuk 'mentes' alapanyagokkal. Bármennyire is egyszerű megoldásnak látszik, egy ételérzékeny vendégnek ne azért adjunk például natúrhúst párolt rizzsel, mert az nem tartalmaz panaszokat kiváltó összetevőket. Ehelyett bátran nyúljunk a helyettesítő alternatív alapanyagokhoz, mint a gluténmentes köles vagy a quinoa, amelyekből teljes értékű, minőségi ételek készíthetők az ételérzékenyek vendégek számára. Ezen alternatív alapanyagok többsége egyaránt gazdag vitaminokban és ásványi anyagokban, amelyek magasabb minőségűek, emiatt persze drágábbak is.

– Kik voltak a résztvevők? Mit lehet elmondani róluk?

– Voltak laikusok is, akik gasztrohobbyi indítatásból jelentkeztek a képzésre. Többségük séf, szakács, vagy éppen szakoktató, tíz-húsz-harminc éve dolgoznak már ebben a szakmában. Ma már olyan szinten van az orvostudomány és az agrártudomány, sőt egyre fejlődik, hogy ok-okozat összefüggésében az ételintolerancia is látható. Öröömre szolgál, hogy alapinformációkat tudtam átadni a betegségről, miből indul, mi áll háttérben, milyen tünetekkel jár. Nyilván nem azt tanítottam meg nekik, hogyan kell főzni, hanem azt, hogy ezekből az alapanyagokból igenis minőségi és ízletes ételeket lehet készíteni. Elmondtam, mit, hogyan, ők pedig a kreativitásukat adták hozzá, ami az elkészített ételek tálalásában, díszítésében is megmutatkozott. Büszke vagyok arra, hogy négycsillagos, ötcsillagos szállodák séfjeivel dolgozhattam együtt. Számomra nagy élmény volt a velük való munka. Bízom benne, hogy ezt ők is így gondolják.

– Miből állt össze a 'mentes' szakácsképzés tematikája?

– Tulajdonképpen sorra végig vettük a hagyományost helyettesítő alternatív alapanyagokat, így megismerkedtünk a gluténmentes lisztek fajtáival. Hogyan viselkednek, hogyan lehet belőlük rántást készíteni, illetve sűríteni egy ételt például köles- vagy csicseriborsóliszttel. Gluténmentes lisztekből pékárukat süttöttünk, valamint müzlit is készítettünk, amelyek az otthoni asztalra is kerülhetnek. A laktózérzékenységre tekintettel téma volt az állati eredetű tej helyettesítése a habarás kapcsán. Számos hagyományos ételben működnek jól növényi alapanyagok, amit ki is próbáltunk többek között köles túró, köles mozzarella, házi mandulatej elkészítésével. Utolsó alkalommal a vegán ételekre és a tojáspótlásra koncentráltunk. A Chia mag és az útifűmaghéj nemcsak kitűnő rostforrások, de kiválóan alkalmasak a tojás helyettesítésére. A mindenmentes torták készítésével az édesítők szerepét is tanulmányoztuk az utó- és mellékízek kitapasztalásával. A természetes cukrokat is végigvettük. Úgy vélem, egyre nagyobb teret ölt a vegán, a húsmentes táplálkozás, ezért nem hagyhattam figyelmen kívül az ilyen ételeket sem. Többek között készítettünk babból, csicseriborsóból fasírtot és krémet, amelyekkel szinte ugyanannyi fehérjét lehet bevinni a szervezetbe, mint a normál vegyes táplálkozással.

– **Hogyan összegezné a 'mentes' szakácsképzés tapasztalatait?**

– Nagyon elégedett vagyok, bár kicsit tartottam tőle, hiszen, ahogy már említettem, neves szakemberek a tanítványaim. Öröömre szolgál, hogy hasznosnak találják a képzést, amit lelkes részvételükkel is bizonyítottak. Tehát volt értelme. Elkérték a recepteket, számítanak a segítségemre. Az a tapasztalatom, hogy nyitottak az újra, maguk a vendéglátóhelyek és hotelek is, ahol ők dolgoznak. Nem hátrálnak ki, ehelyett arra törekednek, hogy

tudjanak egy ételintoleranciás vendég számára, egyénre szabottan változatos ételeket kínálni.