

Bíró Éva

## Élelmiszer-intolerancia és közétkeztetés

Szlovákiában a lakosság 30%-a ételintoleranciával küzd, a gyerekek 6%-nál pedig ételallergiát mutattak ki. A szakemberek szerint a problémát a felgyorsult tempójú, stresszel teli életvitel okozza, ami az emésztőcsatornára is rossz hatással van. A túlfinomított ételek, a túlsterilizált környezet mind-mind okként hozható fel, hogy miért tartunk ott, ahol jelenleg vagyunk. Az élelmiszer-intoleranciában szenvedő gyermekek közétkeztetése nagy gondot okoz az óvodai és az iskolai konyhák számára. E problémára Dunaszerdahelyen az országban az elsők között találtak megoldást. Kialakítottak egy külön diétás konyhát, amely mérföldkő, egyúttal pedig hiánypótló az óvodai és iskolai közétkeztetés történetében. Bíró Éva Lakky Tamással, a vállalat egyik ügyvezető igazgatójával és Križan Anett prokuristával beszélgetett.

- **Mi váltotta ki az igényt a diétás konyha létrehozására? A szülők részéről is megfogalmazódott ez kérésként?**

**Lakky T.:** - A diétás konyha kialakításának ötlete már a városi közétkeztetést biztosító cég megalakulásakor megfogalmazódott. Maga a vállalat is folyamatos fejlődésen ment keresztül, míg eljutottunk oda, hogy ezt a lépést meg tudjuk tenni. 2023. november 14-én megnyitottuk a Vámbéry Ármín Alapiskolában működő diétás konyhát. Itt olyan ételek készülnek, amelyeket a glutén- és laktózérzékenyek, a hisztaminallergiával küzdők és a cukorbetegség fogyaszthatnak. Van olyan tanuló is, aki a hüvelyesekre, például a borsóra, továbbá a zellerre érzékeny. Az ételek elkészítéséhez speciális alapanyagokat használunk, amelyek a főzés során eltérően működnek.

- **Van arról adat, hogy a helyi óvodások, iskolások hány százaléka küzd ételintoleranciával vagy allergiával?**

**Lakky T.:** - Erről nincs pontos adat. Az azonban biztos, hogy jelenleg 35 óvodásnak és 30 alapiskolásnak készítünk diétás ételt. Ezen kívül 20–25 olyan személynek is főzünk ebben a konyhában, aki középiskolába jár, pedagógus vagy nyugdíjas.

**Križan A.:** - Nagyon változó a létszám. Előfordul, hogy a tanuló elsőként ételallergiával küzd. Elkezd diétás ételt fogyasztani, majd az orvosi kezeléseknél, a gyógyszereknek és a hormonháztartás változásának köszönhetően kigyógyul az ételintoleranciából. Több ilyen esetünk is van. Volt olyan diákunk, aki glutén- és laktózérzékeny volt, majd fokozatosan visszatért a hagyományos étkezésre. Ez elsősorban a gyerekekre igaz, akik még növekedésben vannak. A felnőtteknél ez már sokkal nehezebben változik. Mi rugalmasan tudunk reagálni, tehát ha a szülő szól, hogy másnapról a gyermeknek diétásan kell étkeznie, mi ezt tudjuk biztosítani.

- **A szülők válláról óriási terhet vesznek le, mert korábban nekik kellett az iskolába vagy óvodába dobozokban bevinni az ételt. Ez még ma is lehetséges, ha valaki így kéri?**

**Lakky T.:** - Nem, erre nincs lehetőség. Ez higiéniai szempontból sem alkalmazható. Van azonban olyan speciális esetünk, amikor mi sem tudjuk elkészíteni az ételt. Használjuk ugyan a mindenmentes alaptermékeket, de vannak olyan speciális fűszerek, alapanyagok, amelyeket egy gyermek részére csak nagyon drágán tudnánk megvásárolni. Ilyen esetben engedélyeztük szülőnek, hogy bevigye az ételt az óvodába. Ez azonban nagyon speciális eset, mivel ennek a gyermeknek annyira intenzív az intoleranciája, hogy az általunk használt mentes alapanyagok is ellenreakciót válthatnak ki.



*Forrás: A szerző archívuma*

- **Mennyi adag étel készül naponta a diétás konyhában?**

**Križan A.:** - Jelenleg 80–90 adag ételt főzünk naponta. A diákok mellett cégek is igénybe veszik ezt a szolgáltatást. Amikor megnyitottuk a konyhát, 130 adag étellel kezdtünk. Viszont több iskolás gyermek van, akinek már nem kell diétásan étkeznie. Ezeknek a betegségeknek az esetében ugyanis a hosszú távú diéta javulást eredményezhet. Kulcsfontosságú, hogy az ételbe ne kerüljön semmiféle olyan alapanyag, amely esetleges allergiás reakciót okozhat. A diétás konyháról étkezők száma állandóan változik, várhatóan szeptembertől, amikor új tanév kezdődik, ismét magasabb lesz.

- **Hogyan állítják össze itt az étlapot? Ugyanazt kell főzniük, mint a nem diétásan étkező gyermekek esetében? Vagy itt vannak egyéb speciális szempontok?**

**Križan A.:** - Van hasonlóság a két étlap között. A diétás nővér, aki felügyeli a diétás konyha ételeinek az elkészítését, megnézi a hagyományos konyhák étlapját. Van, amikor hasonló vagy ugyanaz az étel készül, csak mentes alapanyagokból. Ilyenkor az ételek kinézetre, állagra is

egyformák, és az ízük sem különbözik a hagyományos alapanyagokból készült ételekétől. 70%-ban azonban eltérő étel készül. A diétás nővér állandó kapcsolatban van a konyhafőnökkel, akit figyelmeztet, hogy az egyes ételintoleranciák esetében mire kell figyelni az elkészítésnél. Az étlap mellé egy útmutató készül, amely pontosan leírja, hogy például a hisztaminérzékenyeknek melyik vajat kell használni, továbbá a glutén- vagy a laktózérzékenynél milyen alapanyagot kell kihagyni. Tehát ebben a konyhában előfordul, hogy 2-3-féle leves készül. Van arra példa, hogy az egy asztalnál ülő gyermekek esetében az egyikük ételében van borsó, a másikukéban pedig nincs. Itt nagyon sok mindenre oda kell figyelni, nem lehet hibázni.

**Lakky T.:** - Mi is folyamatosan tanulunk. A kezdeti hibákat már kiküszöböltük. A konyhafőnök is folyamatosan kísérletezik, mert ezek az alapanyagok másképp reagálnak a főzés során, mint a hagyományos élelmiszerek. Még mindig kísérletezünk a hozzávalókkal, hogy milyen lisztek, milyen hozzávalókat használjunk. Ma már nagyon sok alapanyag beszerezhető. Többször le kell próbálni, hogy melyik liszt a legjobb, mennyi vajat tegyünk például az ételhez. Van több fajta mentes tej, mindegyik másképp reagál a hőkezésre. Egy konkrét tapasztalatot említenék: az egyik almás pitét ötször készítettünk el egy nap, mire az elvárt minőségűt kaptuk. Ki kell tapasztalnunk, hogy melyik hozzávaló lesz a megfelelő. Nem mindegy például, hogy gluténérzékenyek van-e a liszt, mert a hisztaminérzékenyeknek már teljesen másfajta lisztből lehet csak főzni. Mindenkinek más liszt, más tej, más vaj, teljesen más alapanyagok a megengedettek. Mindegyik alapanyag másfajta az felhasználási módot igényel, másképp reagál a hőre. A szakácsnő folyamatosan új recepteket is keres. Most például sikerült elkészítenünk saját dagasztással a fonott kalácsot is. Mindig igyekszünk bebiztosítani az alapanyagokat, amivel saját kezűleg el tudjuk készíteni az ilyen ételeket. Azt hozzá kell tenni, hogy ennek a kalácsnak teljesen más az állaga és az ízvilága, mint amit az üzletben megveszünk.

- **Hogyan állítják össze az étlapot? Biztosan itt is kell szerepelnie húsételeknek, tésztaféléknek.**

**Križan A.:** - Az étlap hasonló elvek alapján készül, mint a hagyományosan étkezőknél. Általában például a húst cseréljük ki vagy a tejtermék hagyjuk ki a laktózérzékenyeknél. A minisztériumi előírást be kell tartanunk. Változatos az étrend, tehát vannak kelt tészták, húsok, főzelékek. Köretek esetében is van krumpli, rizs, bulgur gluténmentes verzióban – vagyis mindent biztosítunk, csak az ételek más alapanyagokból készülnek. Azt fontos hangsúlyoznunk, hogy az alapanyagokat csak hazai beszállítóktól szerezzük be.

**Lakky T.:** - Ahhoz, hogy minden jól működjön, fontos a kommunikáció. Anett kommunikál a konyhafőnökkel, majd a beszállítóval, akitől megrendeli az alapanyagokat. Folyamatosan kutatjuk a megfelelő alapanyagokat, amelyek a legjobb minőségűek, könnyű velük dolgozni az ételek elkészítésénél. Folyamatosan teszteljük önmagunkat is. Rendszeresen csinálunk próbafőzéseket, hogy az adott alapanyagok hogyan viselkednek. Ezzel is igyekszünk magunkat tökéletesíteni.

- **Hosszabb ideig tart ezeknek az ételeknek az elkészítése, vagy csupán bonyolultabb a főzési folyamat, mivel ezek az alapanyagok máshogy viselkednek?**

**Križan A.:** - Az elkészítés időtartama nem hosszabb, mint a hagyományos ételé, csak helyesen kell felállítani a munkamenetet és az alapanyagok adagolását. A csomagolás vesz több időt

igénybe. Itt névre szóló dobozok vannak, amelyeket véletlenül sem lehet összecserélni. A szakács előtt van egy névlista, külön feltüntetve, hogy hisztamin-, laktóz- vagy gluténérzékeny a gyermek. A szakács eszerint látja, hogy kinek milyen levest adagolhat. Mivel az ételt a diétás konyháról más iskolákba és óvodákba is kiszállítjuk, a kiadónál lévő alkalmazottunk is a név alapján látja, hogy ki kapja meg az adott ételt. Ez komoly logisztikát igényel. Csak az étel csomagolása 3 embert vesz igénybe. Amíg a diétás konyhából a gyermek tányéjába kerül az étel, 12 ember foglalkozik azzal. A kiszállításnak is gyorsnak és pontosnak kell lennie, mert például a hisztaminérzékenyek esetében az ételt nem lehet melegíteni.



*Forrás: A szerző archívuma*

- **Mennyire szeretik a gyerekek ezt az étrendet? Elfogadják, hogy nekik mentes ételeket kell fogyasztaniuk?**

**Lakky T.:** - Vannak olyan ételeink, amelyeket imádnak, és természetesen vannak olyanok, amiket nem szeretnek. Teljesen máshogyan főzünk, mint otthon a szüleik. Azt azért el kell mondanunk, hogy a gyerekek válogatósak. A diétás konyhában sütünk például pizzát, azt minden gyerek szereti. Azonban a pizzánál oda kell figyelni, hogy milyen lisztből készítjük, milyen dressinget teszünk rá, és hogyan szeleteljük fel. A háromszög alakú szeleteknél nyert ügyünk van. A húskok esetében jobban szeretik a pörkölteket, mint a rántott húst. A tésztafélék nagyon közkedveltek, szeretik a lepényeket vagy a spagettit. Mindent el tudunk készíteni, amit a többi iskolakonyhában is főznek a gyerekeknek. A különbség, hogy itt speciális lisztet, tejet, vaját és egyéb alapanyagokat használunk.

- **Ezek az alapanyagok nem olcsók. Mennyivel kerül többbe az olyan gyerek étkezése, akinek speciális alapanyagokból kell elkészíteni az ételt?**

**Lakky T.:** - Van olyan alapanyag, ami háromszor többbe kerül a hagyományosnál. Ha mindent figyelembe veszek, akkor a városi cég az összköltségvetéséből 8–9%-ot csak a speciális alapanyagok beszerzésére fordítunk. Ráadásul ezeknek az alapanyagoknak a beszerzése a közeljövőben még nagyobb mértékben fog drágulni.

- **Ennyi idő távlatából hogyan értékelnek? Kapnak pozitív visszajelzéseket a gyerekektől, szülőktől, pedagógusoktól?**

**Lakky T.:** - Vannak pozitív és negatív visszajelzések is. Nálunk a diétás étkeztetés még gyerekcipőben jár. A diétás konyhában mi is folyamatosan tanulunk, új receptúrák és elkészítési módok után kutatunk. Igyekszünk folyamatosan fejlődni. A szülők nagyon értékelik, hogy az ő vállukról hatalmas terhet veszünk le, hiszen nem nekik kell az ételt otthon elkészíteni. Az a szülő, akinek a gyermeke valamilyen ételintoleranciában szenved, pontosan tudja, mit jelent az ilyen ételeket speciális alapanyagokból főzni.

- **Köszönöm a beszélgetést!**