

Bakos Róbertné – Rimóczi László

## Halfogyasztás és a vendéglátás kapcsolata

Mrs. Róbert Bakos –László Rimóczi: The relation between fish consumption and catering

### Abstract

*Fish consumption is a highly important area in the field of healthy nutrition. It is well known that besides the culinary delights, fish has a very significant physiological effect, which could increase the average lifetime and could help to improve the life quality during a longer life. Therefore it would be essential for the catering industry to improve their role within this field. They should reshape the eating habits of the ones, who are usually dining outside their homes unperceived, by using fish specialties, combining different cooking and preparation methods and possibilities. However, the observation illustrates that guests are only aware of a limited utilization of this ingredient and unfortunately in catering businesses there are only a few experimenting chefs, who replace traditional flavors with fish specialties.*

*Key words: fish consumption, healthy nutrition, degree of fish knowledge, possibilities of catering in encouraging fish consumption*

### ÖSSZEFOGLALÓ

A halfogyasztás kiemelten fontos terület az egészséges táplálkozás területén. Ismert, hogy a gasztronómiai élményen túl olyan élettani hatása van a halnak, mely többek között növelheti az átlagéletkort illetve a hosszabb élet alatt az életminőség javulását is segíti.

Fontos lenne, hogy a vendéglátás szerepet vállaljon ebben. A házon kívül étkezők táplálkozási szokásait észrevétlenül alakítsa át, felhasználva a halkülönlegességeket, kombinálva a különféle elkészítési módokat, lehetőségeket. A tapasztalat azonban azt mutatja, hogy jelenleg szűkös felhasználási területét ismerik a vendégek ezen alapanyagának és sajnos az átlag vendéglátó üzletekben is kevés a kísérletező szakács, aki a hagyományos ízeket felcseréli a halkülönlegességekre.

Kulcsszavak: halfogyasztás, egészséges táplálkozás, halak ismertsége, vendéglátás lehetőségei a halfogyasztás ösztönzésben

### BEVEZETÉS

A hal, mint alapanyag kiemelkedő szerepet játszik a magas gasztronómiai kultúrával rendelkező társadalmakban. A távol keleti konyhák el sem tudják képzelni napi menü készítésüket a hal nélkül. Bepillantva a japán, thai, kínai konyhába rendkívül változatos elkészítési módokkal találkozunk. Az európai konyhánál a francia, olasz, spanyol valamint az északi országok konyhái is sok halat használnak fel. Gasztrókritikusok szerint a halételek elkészítési módjai meghatározzák egy étterem gasztronómiai színvonalát.

Magyarország esetében, ha megvizsgáljuk a régi korok kínálatát megállapíthatjuk, hogy rendkívül sokféle recepttel és 30-35 féle halfajjal találkozunk e receptekben. Napjainkra az átlag vendéglátóhelyek által felhasznált hal sajnos elég szegényessé vált. Hazánk folyó- és állóvizeiben hozzávetőleg 76 halfajtával él, ehhez társulnak még az importált tengeri halfélék. Alapanyag tehát bőségesen áll a fogyasztók rendelkezésére. Legjellemzőbb halfajtáink pl. a balatoni fogassüllő, angolna, tükörponty, csuka, keszeg, harcsa, kecsge...

(Cey-Bert Róbert (2002) Magyar Halgasztronómia Paginárum kiadó, Budapest)

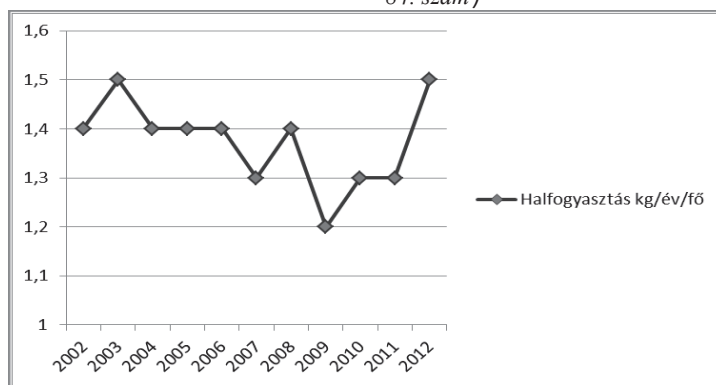
A halfogyasztás élettani jelentőségét a halhús értékes alapanyag összetétele adja. A hal fehérjékben és vitaminokban (D, B2, B12) gazdag, jelentős ásványianyag- és nyomelemforrás (jódot, szelént, cinket, fluor) is egyben. A benne rejlő omega-3 zsírsavnak köszönhetően a gyakori halfogyasztás jótékony hatással van az egész testre. Csökkenti az időskori szem-megbetegedéseket, a mellrák-, az infarktus-, az érlemezésesedés- és az agyvérzés kockázatát és hatékony segítséget nyújt a depresszió ellen is.

Hetente legalább egy alkalommal, 15 dkg mennyiségben ajánlott halat fogyasztani.

Elemzés

A téma feldolgozásánál több korábbi kutatás adatai is megerősítették, hogy akad még tennivalónk a halak széleskörű újra-felfedezése terén.

Statisztikai adatok alapján Finnországban és Svédországban közel nyolcszor annyi hal fogy évente, mint hazánkban. Az európai átlagtól nem maradunk el az édesvízi halfogyasztás tekintetében, a statisztikák szerint összességében azonban még mindig a világ egyik legkevesebb halat fogyasztó nemzete vagyunk. Az osztrákok vagy a lengyelek több, mint háromszor annyi halat fogyasztanak, mint mi. Hazánkban az egy főre eső halfogyasztás háztartásokban 1,4 -1,5 kg és ez is nagyrészt a karácsonyi időszakra koncentrálódik. (A haltermelés és -fogyasztás alakulása a világon és Magyarországon (2013) in Statisztikai tükör 84. szám )



1. ábra A magyar háztartások halfogyasztása kg/fő/év

Forrás: KSH

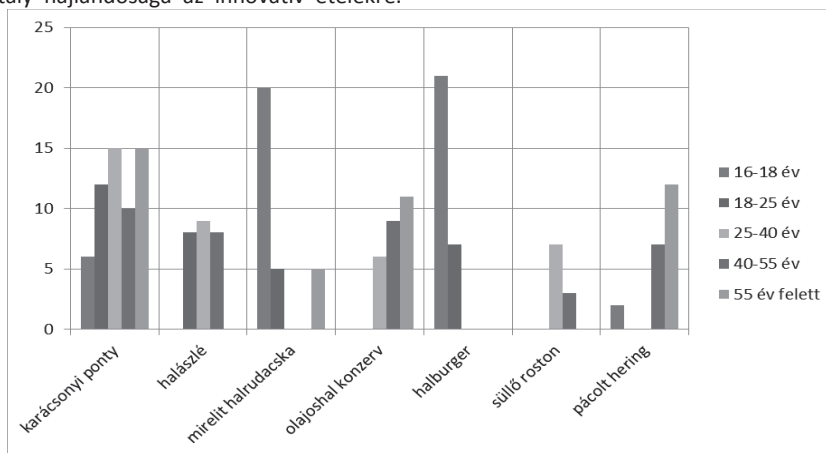
Marketing kutatás eredményei rámutattak arra, hogy a fő okai a kevés halfogyasztásnak a következők: a halak szálkássága, szaga, ára valamint az kevés ismerettel rendelkeznek a halak elkészítésének módozatairól, eljárásairól. (Dr. Törőcsik Marketing Inspiráció | Fogyasztói Magatartás Kutató Intézet Trendinspiráció Műhely (2014): A magyar lakosság halfogyasztási in halfogyasztási szokások kutatás\_prezi.pdf)

A hazai lakosság halfogyasztása korosztálonként eltérő, kezdve a karácsonyi pontytól, a balatoni hekken, és a gyorséttermekben kapható halas hamburger át,

az étteremben elfogyasztott halvacsoráig. Népszerű továbbá a kereskedelmi egységekben kapható olajos hal és halrudacska. Saját feldolgozott mintavételből (n=90 fő) kaptam ezeket az eredményeket. Sikert 18 és 55 éves kor közötti válaszadókkal kitöltetni a kérdőívet. Szinte valamennyi válaszadó tisztában volt a hal pozitív élettani hatásaival, mégis a fogyasztásban inkább a feldolgozott halkészítmények domináltak. Ez magyarázható a felgyorsult életritmussal illetve a családi hagyományok követésével. A 16-18 éves korosztálynál a gyorséttermekben is megjelenő ételek kiemelkedőek fogyasztási szempontból.

Az idősebb korosztály az, aki a konzervipari termékeket preferálja, talán a tárolhatóság és a hagyományok miatt. Szembetűnő a 25-40 éves korosztály hajlandósága az innovatív ételekre.

Itt jelent meg a gourmet szellem még ha csak egy rostos sütés erejéig.

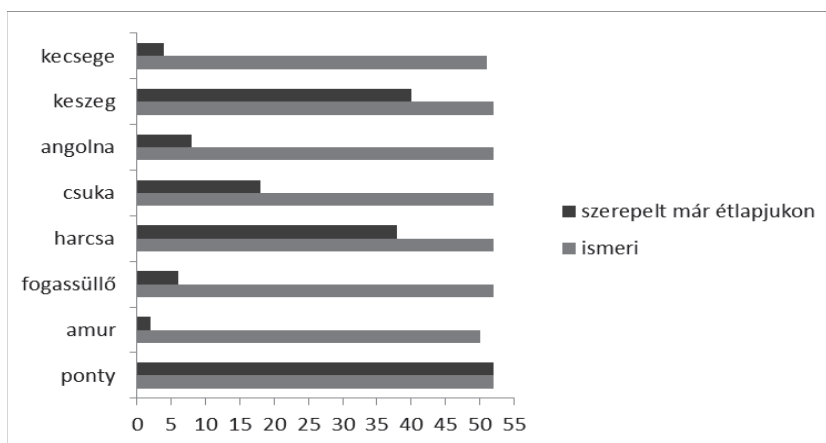


2. ábra Korosztályonként fogyasztott halételek (n=90fő)

Forrás: saját feldolgozás

A vendéglátás választékában sajnos elég szűkös a választék. A kutatásom másik oldala így a kínálat, a vendéglátó piac. Melegkonyhás vendéglátó szakemberektől szerettem volna információt kapni arra a kérdésre miből áll a halkínálat üzletükben. Jellemzően magyaros ételeket tartanak étlapjukon pl. halászlé, harcsapaprikás, sült hekk, rántotthal.

Érdekel még az is, hogy valójában ismerik-e a magyar halakat? A megkérdezett 52 vendéglátósból a megkérdezett szakemberek ismerik a jellemző magyar halakat mégsem kerülnek étlapra csak a legelterjedtebb fajták. Sok helyen ennek oka a magasabb beszerzési ár, valamint a termelés személyi feltételei.



3. ábra Magyar halfajták ismertsége a vendéglátósok körében (n=52)

Forrás: saját feldolgozás

### KÖVETKEZTETÉS

A vendéglátás kereslet-kínálati oldalát elemezve megállapítható, hogy jelenleg a leegyszerűsített változatban van jelen a hal.

A halfogyasztás ösztönzésére, a hal kiemelt értékeire kívántak rávilágítani a turisztikai tematikus évek, így a 2002-es Hal éve és a 2008-as Vizek éve. Figyelemfelkeltésnek elegendő volt, bár látványos, mérhető változást nem hozott halfogyasztásunkban. A vendéglátás innovatív gasztratechnikai megoldásokkal felvállalhatná a minőségi halfogyasztásra átszoktatás feladatát. A hal kiválóan alkalmas alapanyag arra, hogy a vendég előtt készítve lépésről lépésre

megismertessük azokat a fogásokat, módszereket mellyel élvezetessé és sokszínűvé tehető ez az egészséges fogás elem. Ehhez a rendelkezésre álló munkaerő kapacitásunkat kellene mozgósítani a látványkonyhai ételkészítésre.

Fontos cél a magyar emberek halakról, halételekről, azok elkészítési módjairól való ismeretének gyarapítása. Tudni kell, ismerni kell a különböző generációkat, kihez hogyan szóljunk, kinek miért fontos a halhús fogyasztása. Így apró lépetekkel ugyan, de megkedveltethető lenne a hal minden formája, valamennyi korosztály számára.

### FELHASZNÁLT IRODALOM:

- [1] Cey-Bert Róbert (2002) Magyar Halgasztronómia Paginárum , Budapest
- [2] Boros Attila (2010) Kopoltyúskörkép in.: Vendég & Hotel 10. 14-15.p.
- [3] Dr. Törőcsik Marketing Inspiráció | Fogyasztói Magatartás Kutató Intézet Trendinspiráció Műhely (2014): A magyar lakosság halfogyasztási in halfogyasztási szokások\_kutatas\_prezi.pdf.
- [4] A haltermelés és -fogyasztás alakulása a világon és Magyarországon(2013) in Statisztikai tükör 84. szám
- [5] [http://www.hazipatika.com/taplalkozas/egeszseg\\_es\\_gasztronomia/cikkek/capali\\_es\\_capeti\\_avagy\\_miert\\_egeszseges\\_a\\_halfogyasztas/20090910105225](http://www.hazipatika.com/taplalkozas/egeszseg_es_gasztronomia/cikkek/capali_es_capeti_avagy_miert_egeszseges_a_halfogyasztas/20090910105225) (letöltve:2014.11.10.)
- [6] Eurostat adatai