

KGYTK 2025

A gulyáslevestől a Michelin csillagig

A magyar gasztronómia fejlődése

Kutatásmódszertan

Társadalomtudomány

Ignác Vince

5. osztály

Da Vinci Tehetséggondozó Általános Iskola, Tatabánya

Felkészítő tanár: Rektor Orsolya, Somodi Katalin

2025

Tartalomjegyzék

1. Bevezetés: Témaválasztásom oka
2. A magyar konyha fejlődése napjainkig, a magyar „gasztroforradalom”
3. Honnan tudjuk, hogy melyek az igazán jó éttermek? Minősítési rendszerek
 - A híres Michelin csillag
 - Egyéb minősítési rendszerek
4. A minőség ára. Mennyibe kerül ma 1 főnek étterembe menni? Mini kutatás
5. Milyen szempontok alapján választunk éttermet? (Online kérdőíves kutatás)
6. Összegzés

Bevezetés

Ezt a témát azért választottam, mert nagyon szeretek új ételeket kóstolni. Ez már egészen kicsi koromban kezdődött. A szüleim szerint fontos a változatos és egészséges étkezés, ezért igyekeztek már korán minél többféle étellel megismertetni. Olyanokkal is, amikről előtte nem is hallottam, például kagyló, rák, polip, és egyéb különlegességek.

Azon azért ők is csodálkoztak, hogy én nem azokat az ételeket szerettem, mint más gyerekek. Ha például beteg voltam, nem volt étvágyam és megkérdezték mit szeretnék enni, nagy meglepetésükre nem húslevest, hanem kagylót kértem. Ha étteremben ettünk, rendszerint nem a gyerekmenüből választottam, hanem egy számomra érdekesnek hangzó ételt akartam kipróbálni. Anyukám azt mondja, viszonylag korán leszoktattam őt arról, hogy megkérdezze mit ennék szívesen, mert mindig valami extrém dolgot akartam.

Azért félreértés ne essék, szeretem én a bolognait, a rántott húst és a melegszendvicset is, de ha lehetőség adódik kipróbálni valami újdonságot, biztosan nem hagyom ki.

A Lecsó című mesében hallottam először a Michelin csillagról és régi vágyam volt, hogy egyszer elmehessek egy csillagos étterembe. Jobban mondva a kívánságom az volt, hogy ha bejutok a 2024-es KGYTK országos fordulójába akkor hadd menjek el egy ilyen különleges helyre. □

Végül ez az éttermi élmény adta az idei témámat.

A magyar konyha fejlődése napjainkig, a magyar “gasztroforradalom”

A magyar gasztroforradalom

“A gasztroforradalom egy folyamat, amely az ország gasztronómiai kultúrájának megújítását célozza. A kezdetét Molnár B. Tamás és Bittera Dóra szakírók gasztronómiai cikksorozatától számíthatjuk, amelyet a szerzők 2003-tól publikáltak a Magyar Nemzetben. Szembesíteni próbálták a magyar gasztronómiát a szomorú valósággal, miszerint a konyhánk már egyáltalán nem világszínvonalú, és csaknem fél évszázados elmaradást kell bepótolnia más országokhoz képest.”¹

A gasztronómiai fejlődés a csúcsgasztronómiából indul, de nem csak ezt a szintet célozza. Ugyanúgy célja az átlag állampolgár igényességének a fejlődése, a fenntarthatóság és a szakmai képzések javítása.

¹ https://nlc.hu/gasztro/20101108/gasztroforradalom_magyarorszagon/ Letöltés: 2025.02.14.

A munkám talán legnehezebb része a magyar gasztroforradalommal kapcsolatos információszerzés volt. Különböző évekből találtam cikkeket, podcastokat, melyek egy-egy rövidebb időtávot ölelnek fel, de a teljes képről friss összefoglaló nem készült.

Időrendben:

2000-es évek eleje: felmerült a kérdés, hogy ha Magyarország tud világszínvonalú borokat készíteni, akkor miért nincsenek a borászokhoz hasonló, magas minőséget képviselők a szakácsok között?

2004-ben Molnár B. Tamás vezetésével megalakult a Magyar Gasztronómiai Egyesület

2007-ben lefektették az egyesület céljait

2007-ben megrendezésre került az első melegkonyhás szakácsverseny Magyarországon

2010-ben először kapott magyar étterem Michelin ajánlást:

1 Michelin csillag: Costes Budapest (azóta is tartja a csillagot)

Bib Gourman: Arcade Bistro, Csalogány 26, , Bock Bisztró, 21 Étterem - a 21 Étterem kivételével sajnos mindegyik bezárt, a 21 pedig elvesztette Bib Gourman ajánlását.

2016: a Bocuse D'Or nemzetközi szakácsverseny európai döntőjét Budapesten rendezték meg, ahol mindenki nagy meglepetésére egy magyar szakács, Széll Tamás nyert, ezzel Magyarországra irányítva a nemzetközi gasztronómia figyelmét.

2017: egyre több újhullámos étterem nyílt, egyre nagyobb teret kezdett meghódítani a minőségi gyorsétkezés (street food, food truckok). A gasztronómia még mindig nagyon Budapest központú volt, de vidéken is elindult valami, például a Michelin csillagos Tanti séfje, Pesti István a tatai Platán étterembe igazolt.

2021: Budapesten már 7 étterem kapott Michelin csillagot.

Közben óriási visszaesés is történt: a pandémia után kb. 4.000 vendéglátóhely kényszerült a bezárásra.

2022: Először kapott Michelin csillagot vidéki étterem. A Platán Tata, egyből 2 csillaggal került be, a 42 Esztergom pedig 1 csillagot kapott.

2024: A 2024-es Michelin kalauzba már 2db 2 csillagos étterem, 8db 1 csillagos étterem, 11 Bib Gourman Étterem és 57 tányéros étterem került be.

A további fejlődést nehezíti, hogy a szakács képzés Magyarországon gyenge lábakon áll, a tanulók valódi tudást az éttermekben tudják megszerezni. A jelenlegi gazdasági környezet, a magas infláció szintén nem kedvez az éttermeknek. A működési költségek az alapanyag árak emelkedése miatt magasak, ezen felül hiány van szakképzett munkaerőből.

Feltételezem, hogy emberek jó része nehezen is engedheti meg magának azt, hogy rendszeresen étterembe járjon. De ha már étterembe megyünk, hogyan válasszunk jól?

Honnan tudjuk, hogy melyek az igazán jó éttermek? Minősítési rendszerek

A híres Michelin csillag

Amikor a legjobb étteremekről esik szó, hamar említésre kerül a Michelin csillag. A legtöbbünknek a Michelin csillagról a titkos ellenőrök és a fényűzés jut eszébe, azonban ennél többről van szó.

A Michelin egy gumiabroncs gyártó cég, melyet 1889-ben alapítottak Franciaországban és mára hatalmas, globális vállalattá nőtte ki magát. De mi közük volt az éttermekhez? Akkoriban még kevés autó és motor volt az utakon és az utazás népszerűsítésén keresztül szerették volna a gépjárművek keresletét növelni, ezáltal több gumiabroncsot eladni. Ezért minden évben kiadták a Michelin Guide nevű ingyenes kiadványt, amiben először csak francia térképet, gumijavító műhelyeket, szervizeket, hoteleket és éttermeket ajánlottak. Később egyre több országra készítették el ugyanezt. A kiadványért 1920-tól kell fizetni.

Az éttermekkel kapcsolatban egyre nagyobb lett az érdeklődés, 1937-re pedig megszületett az éttermek **1-től 3 csillagig terjedő minősítési rendszere**.

Mit jelentenek a csillagok? Csillagot a kiváló főztjéért kap egy étterem.

5 fontos kritérium:

1. az alapanyagok minősége
2. az ízek harmóniája
3. az elkészítési technikák, technológiák
4. az, ahogyan a chef személyisége az ételeiben megjelenik
5. konzisztencia a teljes menü során és időben is

Vagyis, az étterem berendezése, a felszolgálat NEM tartozik a kritériumok közé.

Ahhoz, hogy egy étterem Michelin csillagot kaphasson, több titkos Michelin ellenőr látogatja meg az éttermet az év során. Különböző napokon, különböző napszakokban, egyedül vagy akár

csoportosan, hogy biztosan tudják, a vendégek bármikor érkeznek, mindig kiváló minőségű ételt kapnak. Az éttermeket minden évben újra minősítik, azaz az egyszer megszerzett csillagot akár el is lehet veszíteni.

Pl. Magyarországon a Tanti 2015-ben szerzett Michelin csillagot, amit 2017-ben elvesztett.

A hiedelemmel ellentétben a Michelin minősítés nem csak exkluzív, fine-dining éttermekről szól. Valóban legtöbbjük ilyen, de falusi pubok, trendi bisztrók, büfék is szerepelnek és nem csak a legvastagabb pénztárcájúaknak szólnak.

Az egyik legkülönlegesebb Michelin csillagos büfé Hawker Chan büféje, aki Szingapúrban kezdte, de mára már összesen 31 büféje van, többsége a Távol-Keleten. Amikor 2016-ban megkapta a csillagot, nála lehetett a világ legolcsóbb Michelin csillagos ételét enni.



Kép 1. és Kép 2.: Hawker Chan étterme Szingapúrban és a híres szójas csirke -

Képek forrása: <https://www.liaofanhawkerchan.com>

Letöltés: 2025.02.14.

A **Bib Gourman** minősítés 1997 óta létezik és a kifejezetten jó ár/érték arányt jelenti, de a kiváló ételek itt is ugyanolyan fontosak. Az elkészítési mód az, ami ebben a kategóriában egyszerűbb. Elsősorban azonban azt nézik, hogy egy 3 fogásos kiváló menüt mennyiért kínál az étterem. A maximum összeghatár, amivel ezt a minősítést egy étterem megkaphatja országunként eltérő.



Kép 3: Hoppers London, Bib Gourman étterem

Forrás: <https://www.greatbritishchefs.com/restaurants/hoppers-soho> Letöltés: 2025.02.14.

Michelin tányér: felkeresésre érdemesnek tartják, de csillagot vagy Bib Gourman minősítést még nem érdemel.



Kép 4: Michelin tányér

Forrás: <https://diningguide.hu/csillagok-tanyerok-szimbolumok-a-michelin-guide-kategoriai/>

Letöltés: 2025.02.21.

A **Green Star minősítés** 2020 óta létezik és a fenntartható gasztronómiát jutalmazza. A zöld csillagot önmagában vagy a normál piros csillag mellé is meg lehet szerezni.

Magyarországon már 5 ilyen étterem is van, ebből egynek, a Salt-nak van normál Michelin csillaga is.

Egyéb minősítési rendszerek

Gault-Millau

Szintén franciákhoz kötődik, 1965-ben alapított gasztronómiai szakmai kiadvány.

A Michelin rendszerével ellentétben, itt nemcsak az étel az, ami fontos. 20 pontos rendszeréből maximum 15 pontot lehet szerezni az ételekre, további 5 pontot pedig a kiszolgálás minőségére, a hangulatra és az éttermi élmény összességére.

A Gault-Millau 2017-ben kivonult Magyarországról, de idén tavasszal újra visszatér!

TripAdvisor

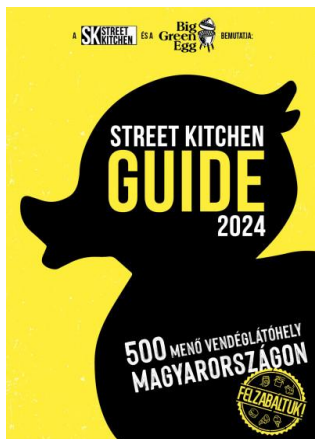
Nemzetközi online utazási magazin, ahol hoteleket, programokat és éttermeket is ajánlanak. Elsősorban a vendégértékelések alapján pontozza az éttermeket. A pontozás szubjektív, így ha kizárólag erre támaszkodunk, nagy csalódás is érhet.

Google vélemények

A Google platformján bárki írhat véleményt egy-egy étteremről, de ezen véleményeket nem hitelesítik.

Street Kitchen Guide:

Az ismert televíziós műsorvezető, Fördös Zé nevével fémjelzett magyar kalauz, melyben 500 hazai menő vendéglátóhelyet teszteltek.



Kép 5: Street Kitchen Guide 2024

Forrás: https://www.libri.hu/konyv/street-kitchen-guide-2024.html?qad_source=1&qclid=CjwKCAiAzvC9BhADEiAwAEhtlN6DL7AGsMTgiznNahja8qTfGBZAv4IaVu6TMPABln75hXxbxg3lZORoC5DIQAvD_BwE

Letöltés: 2024.02.24.

Feltételezem, hogy sokan nem a minőség, hanem az ár alapján választanak, így, készítettem egy mini kutatást arra vonatkozóan, hogy mennyiből is lehet egy-egy étteremben jóllakni.

4. A minőség ára, mennyibe kerül ma 1 főnek étteremben enni?

Kutatásomban az egyszerűség kedvéért 2 illetve 3 fogás étel és ásványvíz árát hasonlítottam össze és elsősorban a megyénkben található éttermeket vizsgáltam.

	KFC	McDonalds	Vadvirág Étterem, Tatabánya	Pomo Korzó, Tatabánya	Malom és Kacsa, Tata Ebédmenü	Malom és Kacsa, Tata Étlapos	Platán Bisztró, Tata	42 Bisztró, Észtergom Ebéd menü	42 Bisztró, Észtergom Étlapos	Platán Gourmet Étterem, Tata	Rumour Pre Theatre, Bp.
Leves	0	0	2 400	2 500	1 550	2 600	3 500		2 500		
Főétel	2 500	2 500	5 500	5 500	2 650	5 500	7 500		4 900		
Desszert	1 190	1 250	2 250	2 000	1 550	2 200	2 400	5 400	2 000	87 000	40 000
Italfogyasztás (ásványvíz)	650	650	650	600	650	650	600	1 000	1 000	5 000	5 000
Összesen	4 340	4 400	10 800	10 600	6 400	10 950	14 000	6 400	10 400	92 000	45 000

Ábra 1.: Éttermek ár-összehasonlítása Forrás: saját szerkesztés

A **McDonald's-ban** és a **KFC-ben** fejenként kb. **4.400Ft**-ból gyenge minőségű alapanyagokból ehetünk egy menüt és egy desszertet.

A következő árkategóriában 2 meglepetéssel is szembesültem. A tatai **Malom és Kacsa** Bisztró ugyan nem rendelkezik minősítéssel, de 1300 vélemény alapján 4,5-ös Google értékelést kapott. Itt 2.000Ft-tal drágábban ugyan, mint egy gyorsétteremben, azaz **6.400Ft**-ért de hétköznapi 3 fogásos menüt ehetünk kellemes környezetben, jó kiszolgálás mellett.

Az egyik személyes kedvencünk, az esztergomi 42 (1 Michelin csillag) kistestvére, a **Piac 42** bisztró. Ugyanaz a **magas minőség**, mint a nagytesónál, de egyszerűbb ételek. Nem véletlen a 4,7-es Google értékelés. Itt modern környezetben hétköznapi **3 fogást** választhatunk itallal együtt **6.600Ft-ért**. Ár-érték arányban én őket ítéltam a legjobbnak.



Kép 6: Ebéd a Piac 42-ben - saját fotó

A következő kategóriában lévő éttermekben **10.000 és 11.000Ft közötti** egy 3 fogás fogyasztása. A **legtöbb helyi étteremben** ebben az árkategóriában fogyaszthatunk.

Ha Magyarország egyetlen 2 Michelin csillaggal rendelkező éttermének “kistestvéreben”, a tatai Öreg-tó partján szeretnénk ebédelni vagy vacsorázni, akkor az előzőeknél magasabb lesz a számla, még hozzá kb. 40%-kal.

Ha pedig valódi **csillagos élményre** vágyunk, akkor a legkedvezőbb áron a budapesti Rumour kínál degusztációs menüt. Náluk egy rövidített menüt (hivatalosan 6, valójában 9 fogás) lehet kóstolni fejenként kb. **45.000Ft-ért**. Az árat meghatározza az alapanyagok minősége, a kreativitás és az, hogy közel annyi szakácsot és felszolgálót láttam ott egyszerre dolgozni, ahány vendég volt. Itt maximum 21 fő lehet egyszerre jelen, akik U alakban ülnek. Ők láthatják a konyhai munkát és az ételek tálalását is.



Kép 7: Vacsora a Rumourban Kép forrása: saját fotó

A kutatásom eredményét összesítve megállapíthatom, hogy **kicsivel többért, mint egy hétköznapi Mc Donald's-os étkezés, már jó minőségű, finom ételeket is lehet fogyasztani igazán kellemes környezetben, jó kiszolgálás mellett.** Mi inkább ezt részesítjük előnyben vagy otthon főzünk közösen valami finomat. Kiszámoltam, hogy **fejenként kb. 2200Ft-ból** már bio minőségű alapanyagokból, egészséges ebédet tudunk főzni. (Leves: Brokkoli krémleves, Főétel: Bio sült mangalica tarja rizzsel és zöldségekkel Desszert: Lekváros hajdinapalacsinta).

De vajon másoknak is nagyon fontos a minőség? Vagy az ár a meghatározó? Készítettem erről egy kérdőíves kutatást.

5. Milyen szempontok fontosak az étterem választásnál?

Kutatásomat a Google Űrlapok segítségével, online végeztem. A kérdőívemet összesen 92 fő töltötte ki, a Facebook segítségével elsősorban ismerősök és azok ismerősei. A teljes kérdőívet és a válaszokat az 1. sz melléklet tartalmazza.

Eredmények:

A válaszadók **70%-a legalább havonta egyszer étkezik valamilyen vendéglátóhelyen.** A legtöbben étteremben étkeznek a leggyakrabban.

Érdekesség: **Az összes válaszadó közel 36% már étkezett valamilyen fine dining (luxus) étteremben.** Ez magasabb annál, mint amire számítottam.

Legnagyobb meglepetésemre a kérdőívet kitöltők **12%-a nem járt még gyorsétteremben.**

Amikor a költségekről kérdeztem az embereket, a válaszadóknak csak nagyon kicsi része, mindössze 4%-a volt, aki 5.000Ft-nál is kevesebbet hajlandó csak kiadni az étkezésre, míg **a kérdőívet kitöltők fele legalább 10.000Ft-ot szán egy három fogásos éttermi étkezésre.** Ezt összevetve az általam összegzett éttermi árakkal elmondható, hogy **a válaszadók megengedhetik maguknak azt, hogy igényes helyen, minőségi ételeket fogyasszunk.**

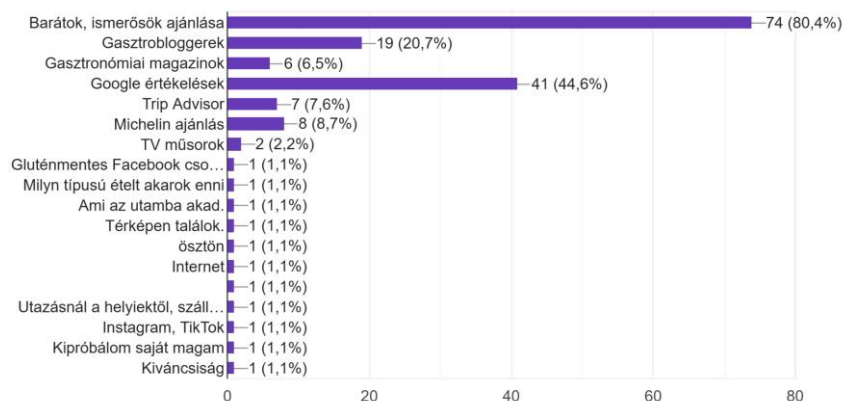
A megkérdezettek több, mint $\frac{3}{4}$ -e családi/baráti időtöltés céljából keres fel éttermet.

Arról is megkérdeztem az Internet népét, hogy honnan tájékozódnak, ha egy új éttermet szeretnének kipróbálni. **80%-uk a barátok, ismerősök ajánlását tartja elsődlegesnek,** de sokan jelölték a **Google értékeléseket** és a **gasztrobloggerek** ajánlásait is.

A világhírű minősítési rendszert, **a Michelin ajánlást, csak a válaszadók 8,7%-a jelölte meg.**

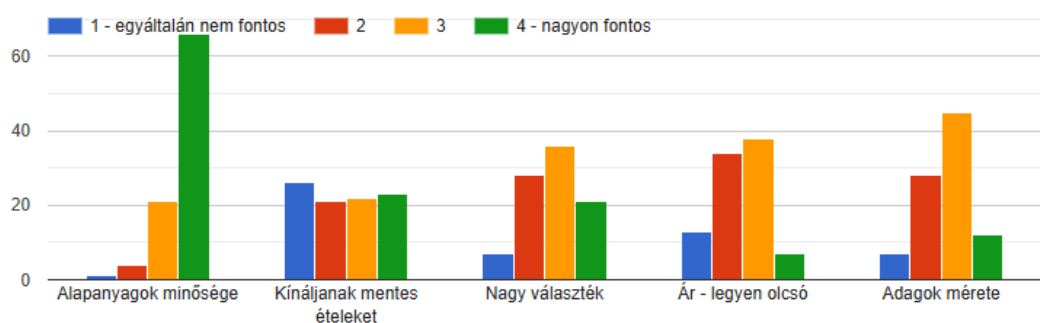
Amikor egy új vendéglátóhelyet próbálsz ki, honnan tájékozódsz, kinek a véleményére adsz?

92 válasz



Gondolja arra, amikor egy igazán kellemes ebédet/vacsorát fogyasztasz egy számodra kedves étteremben. (itt kifejezetten étteremre gondolkodok, nem büfére vagy gyorsétteremre) Mennyire fontosak Neked az alábbiak?

[Grafikon másolása](#)

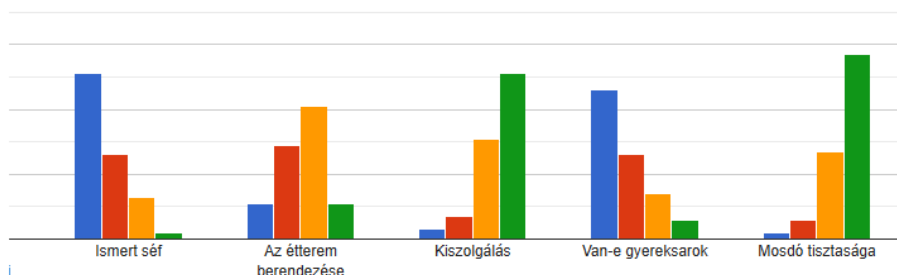


Ábra 3: Saját kérdőív alapján, Google űrlapok

Étterem választásnál az **alapanyagok minősége** volt a legtöbbek számára **nagyon fontos**. A mentes ételek nagyjából ugyanannyi embernek volt fontos, mint amennyinek nem. A nagy **választék**nak még mindig van jelentősége, de a **válaszadók 35%-ának már nem fontos**. Az ár, mint tényező kb. ugyanannyi embernek fontos, mint amennyinek nem. Jelen gazdasági környezetben ez engem meglepett, azt gondoltam, nagyobb jelentőséget tulajdonítanak az áraknak. Az **adagok mérete** a válaszadók 53%-ának volt fontos, de ez azt is jelenti, hogy **47%-nak nem igazán**. Ez egy fontos gasztroforradalmi előrelépés, hiszen a magas minőséget képviselő éttermeket sokáig a kis adagok miatt csúfolták..

A válaszokból az is kiderült, hogy egy-egy jó éttermi élményért az emberek **hajlandóak utazni**, de fontos, hogy az étteremnél jók legyenek a **parkolási lehetőségek**. A **kiszolgálás** (melyet a

Michelin például nem is vizsgál) nagyon nagy hangsúlyt kapott, a kiszolgálás minősége, szinte mindenkinek fontos volt, a gyorsasága viszont már kevésbé jelentős szempont.



Ábra 4: Saját kérdőív alapján Google kérdőív

A **séf személye**, ismertsége a megkérdezettek csak nagyon kis hányadát hozza lázba, ellentétben a **mosdó tisztaságával**.

Amikor nagy általánosságban a magyarok étkezési szokásait emlegetik, sztereotípiák alapján mindenkinek fontos, hogy nagyok legyenek az adagok. A válaszadók ezzel szemben úgy vélekedtek, hogy az adagok mérete fontos, de nem a legfontosabb.

A **fenntarthatóság** az étterem választásnál még alig jelenik meg, mint szempont.

Összegzés: „Az vagy, amit megeszel.”

A magyar gasztronómia a 2000-es évek eleje óta ugrásszerűen fejlődött és a kutatási eredményeim alapján az átlagemberek szintjéig is részben eljutott. A minőség a választásban előtérbe került a mennyiség felett, kevésbé számítanak már a nagy adagok és mára már hajlandóak vagyunk egy-egy jó éttermi élményért utazni is. A séfek “kultusza”, a világ legismertebb minősítési rendszere azonban alig jelenik meg a választásban, Felmérésemből ugyanakkor az is kiderül, hogy egy-egy minőségi szolgáltatást nyújtó helyen sem kell feltétlenül sokkal mélyebbre nyúlni a pénztárcánkba, mintha a McDonald’s-ba mennénk.

Remélem, hogy a dolgozatomnak sikerült egy kicsit közelebb hoznia az olvasókhhoz az éttermek világát, és sikerült ötleteket adnom a tudatos, jó minőségű és valódi gasztronómiai élményt nyújtó étterem választáshoz.

Források:

<https://chiliesvanilia.hu/2018/01/09/a-nagy-magyar-gasztforradalom-igaz-vagy-hamis/>

https://nlc.hu/gasztro/20101108/gasztforradalom_magyarorszagon/

<https://24.hu/kultura/2021/09/12/podcast-filezo-molnar-b-tamas-gasztronomia/>

<https://telex.hu/komplex/2022/08/12/ez-a-valsag-foldre-viheti-a-magyar-gasztforradalmat-valsag-inflacio-munkaerohiany-varhato-hatasai-a-vendeglatasra>

<https://web.archive.org/web/20160304025504/http://www.beyond.fr/food/michelin-guide-history.html>

www.viamichelin.com

<https://guide.michelin.com/>

<https://foodism.to/travel/most-unusual-michelin-star-restaurants/>

<https://www.gaultmillau.com/>

<https://www.gault-millau.hu/>

<https://www.tripadvisor.com/>

Google kérdőív és a hozzá kapcsolódó válaszok:

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfRFOILC6v_0PSdVxDLX7YTECfEW0ssE7xQq73YIdpAPoOCNQ/viewform?usp=sharing

Letöltési idő: 2025.02.25.