



CÉGPORTRÉ – EGÉSZSÉGES ÉTKEK BOLTJA ÉS BIOKÁVÉZÓ

A nyugalmas oázis

Kevés olyan vendéglátó üzlet létezik, amelyik ne lenne megtalálható a főváros XIII. kerületében, az elegáns Újlipótvárosban. A Pozsonyi úton mégsem az a piaci rés hívta életre az Egészséges Étkek Boltját és a Biokávézót, amelyre vadásznak az üzemeltetők, mert ahol űr van a kínálatban, ott remélhető a biztos vendégkör. Dr. Keleti Györgyné életmódcentrumát egyszerűen megtalálták a vendégek.

Az Egészséges Étkek Boltjában és a Biokávézóban nem működnek a sztereotípiák. Itt nem kifogás, hogy ami egészséges, az feltétlenül drága is, és az sem, hogy nehezen beszerezhető a vegyszer- és tartósítószer-mentes alapanyag. Nem áll meg az a nézet sem, hogy ami egészséges, az ízetlen, és ezért szokatlan a „magyar gyomornak”. Tévedés az is, hogy a magyar táplálkozási hagyománytól távol áll a gabona- és zöldségalapú étel, és csak a szakács fantáziáján múlik, milyen menüt tud kitalálni állati fehérjék nélkül.

Dr. Keleti Györgyné több évtizedes elhivatottsággal és nagy szakmai felkészültséggel teremtette meg ezt az üzletet, és mivel benne van az egész élete, ezért természetes, hogy szigorúan őrökdi annak hitelén: az alapanyagok származásán, a szállítók személyén, az alkalmazottak elkötelezettségén. De nincs erőszakos hittérítés a vendégek körében: nem sajnálják le azt, aki Bécsi szellet szeretne enni, hanem áttanácsolják a szomszédos vendéglátóhelyre, amelynek ez a profilja. Az ő boltjában a vendéglátásba beletartozik a napi és a heti menü felszolgálása mellett a holdfázisoknak megfelelő energiájú aktuális készítmények, és megvásárolhatók az egészséges életmód kellékei, a biokenyerek, a tisztított vizek, a zöldségek, lekvárok. Aki pedig a lélek megtisztulására is vágyik, annak számára a galérián rendelőket alakítottak ki. A Keleti életmódcentrum így együtt egy nyugalmas oázis. Ahol még a szemlátomást túlfeszült vendégek is kilazulnak, és erőt merítenek a tiszta szándékok energiájából. Az üzlethelyiséget a harmonikus térrendezés szabályai szerint rendezték be, hat körsztaala közül három a nyári teraszra kerül majd.

A vendégkört nem generációk jellemzik, hanem az egészséges étkezés igénye, ami ma már nem feltétlenül jár együtt a betegséggel. Kisbabákat hoznak ide délidőben, és nyugdíjasok járnak egy kedvenc süteményért. A többség azonban a harminc év körüli vendég, a környező irodákban dolgozók, akik ebédidejüket nem egy hagyományos vagy trendi étteremben – mindkettőből bőven akad a környékben – töltik el, hanem itt, ahol az étel azért ízetes, mert finoman készítik el a konyhában.

Dr. Keleti Györgyné a nyolcvanas években onkoterápiás szakaszistens több évet töltött el egy nyugat-németországi kórházban, rákos betegek között. Az ő táplálkozásukban már akkor a természetes és tiszta alapanyagokat alkalmazták, amikor nálunk még csak a kemoterápia volt az egyedüli gyógy mód. Münsterben a gyógyító orvosnak természetes segítője volt a pszichiáter és a táplálkozási szakember is, és az embert egészsként értelmezve kezelték betegségeit is.

– Ezt a szemléletet akkoriban nem fogadta be a magyar egészségügy, ezért munkahelyemről, az Uzsoki Kórházból jobbnak láttam eltávozni – mondja a Biokávézó üzemeltetője. – Tudtam, hogy a külföldön szerzett tapasztalataimmal hatalmas kincs van a birtokomban, és ezt szerettem volna a betegek javára hasznosítani. De akkoriban ennek csak a Herbária lehetett az egyetlen hivatalos befogadója, és a gyógyteákat árusító, első kis üzletbe lassan becsempésztem a müzlit – ezt szó szerint, mert Bécsből hoztam –, és az itthon beszerezhető különféle gabonákat. Ennek Bábólnán bukkantam a nyomára, ahol pelyhesítették a gabonát. Az ott dolgozók pontosan

tudták, hogy ez milyen egészséges étel, de akkoriban inkább az állattal etették a kukoricapelyhet.

A Karinthy Frigyes úton nyílt meg az első, 15 négyzetméteres biobolt, amelynek választéka egyre több embert vonzott:

– Egy rövid beszélgetés után mindenkiről kiderült, hogy milyen bajjal küszködik, és amikor megszereztem a természetes ellenszert, a betegekből törzsvevők lettek. Akkoriban inkább az idősebbek próbálták ki ezeket az anyagokat, a fiatalok inkább a gyógyszerekben hittek. Egyszerűbb abban bízni, hogy egy pirulával minden fájdalom megszüntethető, mint változtatni az életmódon. Engem a személyes tapasztalatom segített abban, hogy a különféle bajoknak, például az allergiának megtaláljam az okát és gyógymódját. És mivel ezek hatottak, megteremtették a hitelemet és az üzlet népszerűségét.

Ennek következményeként a boltot hamarosan kinőtték az étkezéshez kapcsolódó gyógynövények. Így nyílt meg a következő üzlet a Hollán Ernő utcában, amely már elsősorban a táplálkozásról szólt:

– A jó sorsom összehozott Ferencsik Pista bácsival, akitől klasszikus falusi gabonaételek elké-



szítését tanulhattam meg. Ezután már szisztematikusan kutattam is ezt, a nehezen föllelhető szakirodalmat, és kerestem azokat, akik segítségemre lehetnek. Így találkoztam Nyers Csaba vegetáriánus szakáccsal, aki a hajdinából, a kölesből tudja előállítani a hagyományos, jóízű ízeket. Megkerestem azokat a helyeket, ahol a legtisztább körülmények között termesztik a növényeket, és csak az lehetett a beszélgetőm, akinél ezt garantálva láttam.

A Hollán Ernő utcai üzlet már a nyolcvanas évek második felében a „másként étkezők” gyűjtőhelye lett, amit egyre több fiatal is fölfedezett. Itt ingyen meghallgathatták Ferencsik Pista bácsi tanácsait, dr. Keleti Györgyné pedig egy újabb lépést tett előre:

– Egyszer megkeresett Ollé Sándor, hogy ő biokenyereket sütsen, és péksüteményeket. Meggyőződtem róla, hogy valóban tiszta alapanyagokkal dolgozik, és mára saját malma van a Piszke péknek. Ő is végigjárta az ismeretlenségből az elismertségig vezető rögzös utat, és ezen mi egymást támogattuk. Szinte kézzől kézzel adtuk egymásnak azokat az embereket, akik egészséges élelmiszerekkel foglalkoztak. A Hollán Ernő utcai üzletben a fővárosban elsőként árultam gabona-

kolbászt és különféle sülteket, és azt tapasztaltam, hogy egyre nagyobb az igény az ilyen alapanyagokból készült ebédre. A Bioséf készételeit árultuk, salátákat, leveseket, vegetáriánus ételeket, de ebbe 2004-ben még csak belebukni lehetett.

Akkor született az elhatározás, hogy nyitni kell a vendéglátás felé, és legyen egy olyan centrum, ahol mindent egy helyen találhatnak meg a vendégek: étkezési és vásárlási lehetőséget, és ha szükséges, akkor gyógyulást, vagy táplálkozási tanácsadást, masszázst, kozmetikát is.

A véletlennek köszönhető, hogy ezt a Pozsonyi úti helyiséget fölfedezte és sikerült bérbe vennie. A kétszintes üzlet alapterülete 85 négyzetméter, az alsó szinten alakították ki a hat főzőlapos kony-



hát és a vendégteret, itt lehet vásárolni a biotermékek közül, felül pedig a rendelők kaptak helyet. Nyáron az utcai fronton teraszt is nyitnak.

– Cserjés Panka, az alternatív szakácsművészet mestere, a séfünk, aki mindent tud az egészséges táplálkozásról, például azt, hogy melyik Holdállás melyik gabonafajta hatását támogatja. Erre építjük rá az ételválasztékot. Rajta kívül Szily Szabolcs vegetáriánus szakács dolgozik a konyhában, és egy kisegítő, valamint a pultban három alkalmazott. A szakácsok kreativitását dicsérem, hogy számtalan variációban tudják elkészíteni az alapanyagokat, és bár márciust írunk, a heti menükben idén még nem találtam ismétlődést. Gyakran a vendégeink ajánljának recepteket. A választék-



ban minden friss, minden tiszta alapanyagból készül, de nem minden származik ellenőrzött ökológiai gazdálkodásból, ezért nem is nevezük bio-nak az éttermet, hanem egészséges vegetáriánus ételeket főzünk. És azért sem, mert az igazi bio-ételek annyira drágák, hogy azokat nem lehetne megfizetni. A kávézónkban azonban kizárólag biokávéből készítjük a többféle italt, és olyan áron adjuk, mint a többi kávézóban.

– Mit jelent itt a vegetáriánus ételkészítés?

– Nem használunk tejet, tojást, húst, és minden alapanyagunk növényi eredetű. A süteményeket szőlőcukorral, melisszal vagy csi-csókával édesítjük. Minden alapanyag, közte a biozöldség, a gabona, közvetlenül a termelőtől érkezik az üzletbe, a fűszereket a Lehel piacra járok. A nagykereskedőket és azok árérését kihagyva tudom olcsón adni az ételeket. Látom, hogy milyen nagy, és egyre növekvő az igény az egészséges táplálkozásra, mégsem tervezem, hogy még egy üzletet nyissak vagy láncot szervezzek. Jelenleg a fiam segít az üzemeltetésben, de ez a személyesség, amit itt kialakítottunk, megköveteli a jelenlétet, és nem lehetek egyszerre két helyen. **SZIKORA KATALIN**