



GUNDEL TAKÁCS GÁBOR: „HAMAR MEGÉRZEM, HA NÉHÁNY NAPIG NEM SPORTOLOK”

GÁBOR GUNDEL TAKÁCS: ”I SOON FEEL IT IF I DON’T EXERCISE FOR A DAY OR SO”

Sportban, ételben, italban a mértékletességre és a tudatosságra esküszik Gundel Takács Gábor sportújságíró, televíziós műsorvezető. A szakember kedveli a minőségi borokat, és hiszi: érdemes megszentelni a pillanatot, és megadni a tiszteletet a bornak is.

The sports journalist and TV presenter Gábor Gundel Takács swears by moderation and awareness in sport, food and drink. The professional enjoys quality wines, and believes that it is worth paying proper respect to wine by giving it its special moment.

Sportkommentátorként kezdte a pályáját, hogyan kommentálná jelenlegi sporttevékenységeit?

Eléggé hektikus életet élek, így meglehetősen hektikus a szabadidős tevékenységem, ideértve a sportot is. Például, nincs fix szerdai foci a haverokkal, mert sokat utazom, gyakran esténként is dolgozom. Jóllehet nehezen tudok rendszeres életmódot élni, azért 50 fölött az ember már vigyáz az egészségére, a súlyára. Elismerem, néha feljön 2-3 kiló, de aztán az gyorsan le is megy. Mindenesetre figyelek arra, hogy mozogjak, ugyanis hamar megérezem, ha néhány napig nem sportolok.

Amikor sportol, akkor mit sportol?

Régebben rendszeresen jártam edzőterembe, ebben ma már nincs rendszer. Érden lakom, és akkora a kertünk, hogy a fűvet pont egy óra alatt le lehet nyírni, ez eléggé megdolgoztat, ahogyan a szezonális kerti munkák is. Ez valahogyan frissen tart és fejben is kikapcsol. Biciklizni, kirándulni is szeretünk, nemrégiben pedig vettünk két SUP-ot, az is bejön. Télen jobban oda kell figyelnem a mozgásra,

You started your career as a sports commentator; how would you comment upon your present sporting activities?

I live a pretty hectic life, so my leisure activities are pretty hectic, too, and that includes sport. For instance, there’s no regular Wednesday afternoon soccer with the mates because I travel a lot, and often I work evenings, too. While I find it difficult to live an organised life, after 50 you take more care over your health and weight. I admit that sometimes I put on two or three kilos, but they go away quickly, too. I make sure I’m active as I soon feel it if I don’t do any sport for a day or two.

When you do sport, what sports do you do?

In the past I regularly visited the fitness room, but today there’s no regularity. I live in Érden, and our garden is of a size that I can mow the lawn in exactly one hour, that’s quite enough of a workout along with the rest of the seasonal garden work. It keeps me fresh and it’s mentally relaxing, too. We like cycling and going on trips; recently we bought two SUPs which we also like a lot. In winter I

olyankor a feleségemmel szeretünk wellness helyekre járni, szaunázni, ücsörögni a forró vízben és a síelés is nagy kedvenc.

Egy évig főszerkesztette a Tenisz Magazin, nem mondja, hogy nem teniszeznek?!

Gyerekkoromban sokat teniszeztam, aztán jó pár év kimaradt, majd megint rászoktam. Két éve eltörtem a kulcscsontomat, most már rendben van, de a tenisz gonosz sport, csak akkor szerez örömet, ha megvannak a mozdulatok. És ha csak egy kicsit nem jó, világgá megy a labda. Rendszeresen kell játszani, az meg nekem nem adatik meg. Így azután azóta nem játszottam. De sportolni mindig kell valamit.

Őn azonban ebben is megtalálta a mértéket. Ahogyan a borfogyasztásban is. Hogy csinálja?

Az életben mindent mértékkel kell csinálni. Esténként 1-2 deci vörösbor kifejezetten egészséges. És persze, mint mindent az életben, a borfogyasztást is lehet rosszul csinálni. A sportolással is tönkretelhetjük az egészségünket, ha nem jól, nem mértékkel végezzük. Tudnunk kell, mit bír a szervezetünk, ha le akarok adni 5 kilót, nem jó, ha koplalok, és hirtelen napi 10 kilométereket kezdek futni – így tönkremennek az ízületeim. Nem is hiszek a kúrákban, úgy gondolom, inkább életmódot kell váltani. Egy-egy fogyókúra nagyon meggyötri a szervezetet is – meg a lelket is. Aztán persze, a kúra végeztével kap egy újabb sokkot a szervezetünk, amikor visszatérünk az egészségtelen táplálkozáshoz. Olyan életmódot kell folytatni, amivel az egészség szellemileg és fizikailag is következetesen fenntartható. Ebbe aztán hétvégén vagy ünnepnapokon egy-egy süti, fagyi is belefér.

A sportban nehezebb mértéket tartani vagy étkezésben, jó borok kortyolgatásában?

Egyik sem feltétlenül könnyű. Az élsportnak is megvannak a veszélyei, nem véletlen, hogy a legtöbb olimpikonnak azért a pályafutása végén már itt is, meg ott is fáj. Ennél is nagyobb fájdalom lehet azonban, hogy a karrier végeztével nehéz új életet kezdeni. Nemcsak egzisztenciálisan, hanem életszervezés szempontjából is. Korábban az edzői, segítői mondták meg, mikor van edzés, mikor, mit ehetsz vagy nem ehetsz, mikor hova kell utaznia, és így tovább. Amikor kikerül ebből a rendszerből, neki kell új tartalmakat találni – minden szempontból új, ismeretlen próbák találják meg. A tudatosság egyébként mindegyik említett területen sokat segít. Amikor megnyitok egy palack bort, fontos tudnom, mikor, mit bontok meg, hogyan fogyasztom el – ennek is megvan a maga kultúrája.

Térjünk a lényegre: mikor mit nyit?

Részben alkalomtól, részben az ételektől függ. Mást télen, mást nyáron, mást vacsora közben és megint mást vacsora után.

Ennyivel nem ússza meg, példákat kérünk!

Nem értek egyet azokkal, akik kategorikusan nemet mondanak a vörös- vagy a desszertborokra. Hát még ugyanaz a vörösbor is más ízt ad, ha eltérő poharakba töltöm! Téli estéken szívesen kortyolok testes villányi vörösborot, akár a Bock Pincéből, míg nyári alkonyokon szívesen iszom egy hűvös rozét vagy könnyed fehérét – csakis tisztán, mert fröccsnek sajnálom a jó bort. Kifejezetten szeretem a degusztációs menüsört az éttermekben, ilyen esetekben a borsorral együtt rendelem meg azt. Mediterrán országokban járva szívesen kóstolom meg a helyi fajtákat. Nem vagyok nagy borgyűjtő, bár van kis bortárolóm és borhűtőm, de folyamatos a fluktuáció a készletemben.

have to pay more attention to being active; my wife and I like visiting wellness centres where we take saunas and sit around in the hot water. And we're very fond of skiing.

You used to be the editor-in-chief of Tenisz Magazin, don't tell me you don't play tennis?!

As a kid I played a lot of tennis, then I didn't play for several years before playing again. Two years ago I broke my collar-bone, it's all right now, but tennis is an evil sport, it only brings you joy if you can move. And if you're just a little below par, you simply lose the ball. You have to play regularly, and I can't do that. So I haven't played since. But I always have to do some kind of sport.

However, you've found how to do it in moderation. As in wine consumption. How do you do it?

You have to do everything in life in moderation. Of an evening, a decilitre or two of wine is expressly healthy. And of course, like everything in life, you can take your wine the wrong way. We can ruin our health through sport if we don't do it right, in moderation. We have to know what our body can tolerate; if I want to lose 5 kilos, it's no good suddenly starving myself and running ten kilometres every day – that will destroy the joints. I don't believe in diets: you have to change your lifestyle. Diets can cause pain to the body – and the spirit, too. Then, of course, at the end of the diet the body gets another shock when we return to our unhealthy eating habits. You have to lead a life that you can maintain consistently in mind and body. That allows for the odd weekend or celebratory cake or ice-cream.

Is it easier to pursue moderation in sport or in eating and drinking good wine?

Neither is necessarily easy. There are dangers at the top level in sport; it's not by chance that most Olympic athletes hurt here and there by the end of their careers. However, it can cause greater pain when ending their career, they must begin a new life. Not just existentially, but from the aspect of organising their lives. Earlier, it was their trainers and assistants who told them when to train, when and what to eat or not, when to go where, and so on. When they leave the „system”, they have to find new content – new, unknown trials from every aspect. Otherwise, awareness greatly assists in all the mentioned aspects of life. When I open a bottle of wine, it's important for me to know when and what I am opening, how I should drink it – this too has its own culture.

Let's cut to the chase: when do you open what?

It depends partly upon the occasion and partly on the food. It's different if it's winter or summer, during supper or after it.

You're not getting away with that much, I want examples!

I can't agree with those who categorically say no to red or dessert wines. Even the same wine tastes different if I pour it into a different glass! Of a winter evening I happily sip a full-bodied Villány red, maybe from the Bock Cellar, while during a summer sunset I'll enjoy a cold rosé or a light white wine – only straight: good wine is wasted on fröccs. I thoroughly appreciate degustation menu lists in restaurants and order together with the wine list. When travelling through Mediterranean countries I like to taste the local wines. I'm not a great collector of wines, though I have a small wine cupboard and fridge, but my stock is always fluctuating.

Mióta érdekli ennyire a borkultúra?

1964-ben születtem, és a szocializmusban sokkal silányabb volt a borok minősége. Kadarkát például csak nagyon bátor ember mert inni, általában diánás sósborszesszel együtt. Amikor kezdtem borfogyasztóvá válni, akkoriban kezdett megváltozni itthon a bortermelés és a borkultúra. A kadarkáról is kezdett kiderülni, hogy nem is minden borok alja. Először persze a „finom, édes” borokkal kezdtem, majd ahogyan a kávéból is elhagytam a cukrot, tejet, megszerettem a száraz borokat, és édesből már csak a természetes desszertborokat fogyasztom. Ma már tudatosan választok, megnézem a borvidéket, a borászatot, az évjáratot és persze a bor fajtáját is. Nagyjából tudom, melyek a jobb évjáratok, melyik borvidéken melyik fajta kiemelkedő és azt is, hogy mit nem szabad a boltok polcain hagyni. Legutóbb például lecsaptam egy pár palack 2012-es Impérium Cuvée-re és Bock Cuvée-re.

Más kedvence is akad Villányból?

Villányban nagyon sok jó borász és nagyon sok jó bor van, de a legjobban azt élvezem, amikor a borászokkal koccinthatok. Megtörtént már, hogy Józsi bácsival poharazgattam, és nincs annál szebb, mint amikor csillogó szemmel előhoz valami igazán érdekfeszítőt a pincéjéből. Olyankor elfog az érzés: templomban, szentélyben vagyok, és a főpap kinyitotta nekem a frigyládát.

A Reformáció500 programsorozat egyik fővédnökeként másként tekint a borra, például szakrális italként?

Nekem ilyen direkt kapcsolásom nincs, inkább azt mondanám, hogy keresztény erény a mértékletesség. A Földön minden Isten teremtménye, így a bor is. Nekem fontos, hogy megszenteljem az élet jó pillanatait. Megadom a tiszteletet és a figyelmet az ételnek, és az italnak is, és ezáltal annak, aki elkészítette. Ez igaz egy-egy pohár borra is: nem ledöntöm, hanem figyelek rá, a színére, textúrájára, illatára, az ízeire.

Van különbség ünnepi és hétköznapi esti borok között?

Nyilván vannak ünnepélyes pillanatok, amikor annak megfelelő, méltó bort nyitok ki. Hétköznapi, az esti meccs közben nyilván nem egy 8-10 ezer forintos bort bontok meg. Azért rosszat sem, de 2000-2500 forint környékén már lehet emlékezetes bort kapni. Ünnepeken pedig jöhet egy csúcsbor vagy az extra dry pezsgő.

A pezsgőszakértők a brut nature-re esküsznek.

Az már nekem határeset, olyan, mint a 90%-os csokoládé, ami már elég extrém. De a brut pezsgő is lehet sokféle zamatú, így azután semmiképpen sem határolódom el mereven.

És amikor extrém szomorú, akkor mit bont?

Szomorú alkalmakra nincs külön italom, a bor tulajdonképpen jó mind a kettőre, elvégre sírva vigad a magyar, nem?

How long have you been so interested in wine culture?

I was born in 1964, and during the socialist era the quality of wine was much lower. For instance, only a very brave man dared drink kadarka, generally together with "Diana" rubbing alcohol! When I began to confess to being a wine-taster, domestic wine production and wine culture were changing. It transpired that kadarka was not the pits in wine! Of course, at the beginning I drank "delicious, sweet" wines, and then, just as I stopped taking sugar and milk with my coffee, I came to love dry wines, and these days I only drink naturally sweet dessert wines. I choose consciously, I look at the wine region, the winery, the year and of course the variety. I know more or less which are the good years, what wines are exceptional in which region, and what wines should not be allowed to remain on the shop shelves. Most recently I managed to grab a couple of bottles of 2012 Impérium Cuvée and Bock Cuvée.

Do you have any other Villány favourites?

There are many good winemakers in Villány and a lot of good wine, but what I like most is when I can raise my glass with them. I have already shared a glass or two with Józsi bácsi, and there's nothing better than when, eyes shining, he brings up something truly fascinating from his cellar. That's when you get the feeling that you're in a temple, a holy place, and the high priest has opened the Ark of the Covenant for you.

As one of the main patrons of the Reformáció500 programmes, do you regard wine differently, for instance as a sacred drink?

I don't have that kind of direct contact, I'd rather say that moderation is a Christian value. Everything on Earth is created by God, so that includes wine. It's important for me that I consecrate every good moment in life. I give respect and attention to both food and drink, and hence to those who have prepared them. This is equally true of a glass of wine: I don't knock it back, but pay attention to its colour, texture, bouquet and flavour.

Is there a difference between wines for special days and for midweek evenings?

Obviously there are celebratory moments when I open the appropriate, deserving wine. Clearly I'm not going to open an 8-10,000 forint wine over the evening match. I do not choose bad either, but these days you can get hold of a memorable wine for 2,000-2,500 forints. And then I can bring out the premium wine, or an extra dry sparkling wine, for celebrations.

Sparkling wine experts swear by brut nature.

That's a borderline case for me, like 90% chocolate, which is pretty extreme. But brut sparkling wines can vary considerably in flavour, so in no way would I rigidly dismiss them.

And when you're extremely sad, what do you open then?

I don't have a special rink for sad occasions, wine is basically good for both, after all, the saying goes that the Hungarian is happiest when crying, doesn't it?



Hogyan lehet napi 24 órába belepréselni a szakmát, a családot és a hobbit úgy, hogy az ember mégis megőrizze a testi-lelki egészségét, egyensúlyát?

A titok az, hogy nem szabad préselni. Igyekszem tudatosan lassítani az életet. Vannak dolgok, amiket pedig kifejezetten lassan kell csinálni: olvasni, enni vagy egy pohár bort elfogyasztani. Az időbeosztásban is fontos a mértékletesség.

Milyen természetes módszerek, megoldások váltak be eddig ennek az egyensúlynak a megőrzéséhez a mindennapokban?

Az ember igyekezzen tudatosan élni, étkezni és mozogni. Meg kell találni mindegyiknek a helyét a napi rutinban. Még a legsűrűbb napokon is lehet legalább annyit mozogni, hogy nem lifttel megyek fel az emeletre, vagy nem zavar, hogy nem tudtam a kapu előtt leparkolni és sétálni kell egy kicsit, esetleg nem szállok fel 1-2 megállóra a villamosra. Napi 20-30 percet simán lehet így is mozogni. A tudatosság másik összetevője az étkezés. Mikor, mit és mennyit eszem. Nem kell aszkétának lenni, nem kell magunkat sanyargatni, de mértékletesnek kell lenni. A tudatossághoz pedig ma már a táplálékkiegészítők is hozzátartoznak. Nemrégiben narráltam egy filmet, ami arról szól, hogy az emberiség mára teljesen kizsigerelte a termőföldet. Ez azt jelenti, hogy azok a tápanyagok, ásványi sók, amiket régen a növényekkel együtt elfogyasztottunk, mára jóval kisebb mennyiségben található meg a táplálékunkban. Ezek pótlásában segíthetnek a természetes alapanyagokból készülő táplálék-kiegészítők, és bár egyik sem helyettesíti az egészségtudatos étkezést, hiszek a hosszú távú jótékony hatásukban. Az én portfóliómban a C-vitamin, a halolaj mellett ott van a Bock Kékszőlőmag Tabletta is. Az őrleményt a reggeli müzlimbe szoktam belekeverni, a szőlőmagolaj pedig nagyon finom salátaöntet. Kevés pékárut fogyasztok, de rengeteg salátát, zöldséget eszem, és azokhoz kiváló a szőlőmagolaj, ahogyan a tojássütéskor is ebből lötytyintek a serpenyőbe.

How can a person squeeze into 24 hours their profession, their family and their hobbies and still retain a healthy balance in body and mind?

The secret is not to squeeze; I try to consciously slow life down. There are some things you have to do slowly: reading, eating, or drinking a glass of wine. Moderation is also important when organising your time.

What natural methods and solutions have been successful so far in preserving that balance in your daily life?

A person tries to be conscious of how he lives, eats and exercises. Each of these must be given a place in one's daily routine. Even during the busiest days I can at least move by not using the lift; it doesn't worry me that I can't park in front of the entrance but have to walk a little, and I don't get on the tram if the journey's only a couple of stops. In this way it's easily possible to be active 20-30 minutes a day. The other component of awareness is eating. When, what and how much I eat. You don't have to be ascetic, or torment yourself, but be moderate. And today dietary supplements are part of this awareness. Not long ago I was narrating a film about how today humankind has utterly depleted the soil. This means that the nutrients and mineral salts that we used to consume with plants can now be found in much smaller quantities in our food. This deficiency can to some degree be made up through nutrient supplements made with natural ingredients, and while none of them can replace a consciously-chosen healthy diet, I do believe in their long-term beneficial effects. My portfolio includes, alongside Vitamin C and fish oil, Bock Blue Grape Seed Tablets. The powder I mix into my breakfast muesli, while the grape seed oil makes for a very tasty salad dressing. I don't consume much bakery products, but I eat masses of salads and vegetables, and the grape seed oil is great with them, as it is when drizzled into the pan with an egg.

