

OTDK-dolgozat

2023

BUDAPESTI GAZDASÁGI EGYETEM
KERESKEDELMI, VENDÉGLÁTÓIPARI ÉS IDEGENFORGALMI KAR

**A DIABETIKUS, GLUTÉNMENTES ÉS LAKTÓZMENTES
SÜTEMÉNYEK VÁLASZTÉKÁNAK ÉS FOGYASZTÓI
SZOKÁSAINAK VIZSGÁLATA A HAZAI CUKRÁSZATOKBAN**

**THE SELECTION AND CONSUMER HABITS OF DIABETIC,
GLUTEN-FREE AND LACTOSE-FREE PRODUCTS IN HUNGARIAN
CONFECTIONERIES**

Schilling Helga Diána

Konzulens: Hidvégi Hedvig

Kézirat lezárásának dátuma: 2022. szeptember 30.

Tartalomjegyzék

1. Bevezetés.....	1
1.1. Témaválasztás indoklása	1
1.2. Kutatási kérdések	2
1.3. Kutatómódszertan	2
2. Szakirodalmi áttekintés (vendéglátóipari szemszög)	3
2.1. Mentes termékek fogyasztásának miertje.....	4
2.2. Cukorbetegség és cukorhelyettesítők	4
2.2.1. Cukorbetegség	5
2.2.2. Természetes cukorhelyettesítők.....	7
2.2.3. Cukorpótlók, édesítőszer	8
2.2.4. Magyarország Cukormentes Tortája	10
2.3. Gluténérzékenység és gluténmentes helyettesítő termékek.....	11
2.3.1. Gluténérzékenység	11
2.3.2. Gluténmentes alternatívák a cukrászipar számára.....	13
2.4. Laktózintolerancia és laktózmentes termékek.....	14
2.4.1. Laktózintolerancia	14
2.4.2. Betegségként számotartott természetes élettani folyamat	15
2.4.3. Növényi italok	16
2.5. Vegán és „mindenmentes” desszertek.....	17
2.6. Egészségtudatosság és a bővülő mentes termékpaletta kapcsolata	19
2.7. Mentes igények kielégítése a vendéglátóiparban	20
2.7.1. Cukrásszok gondolatai	21
2.8. Mentes „divat” arnyoldala.....	22
3. Szakirodalmi áttekintés (gazdasági szemszög)	23
3.1. Külföld és a média szerepe a befolyásolhatóságban	23
3.2. Az ár szerepe a fogyasztók mentes termékekkel szemben támasztott elvárásaiban.....	23
4. Kutatási módszerek	25
4.1. Kérdőív	25
4.2. Interjú	25
4.3. Dokumentumelemzés	25
5. Eredmények.....	26
5.1. Kérdőív.....	26
5.1.1. Demográfiai adatok	26
5.1.2. Cukrászsütemények fogyasztása, árai	28
5.1.3. Fogyasztott már mentes süteményt	31
5.1.4. Nem fogyasztott még mentes süteményt.....	34

5.1.5.	Kérdőív eredményeinek összefoglalása.....	35
5.2.	Interjú	35
5.2.1.	A cukrászdák általános bemutatása, mentes választék rövid ismertetése.....	36
5.2.2.	Felhasznált mentes alapanyagok	36
5.2.3.	Árak alakulása, vevői visszajelzések.....	37
5.2.4.	Kínálat kialakításában szerepet játszó tényezők.....	38
5.2.5.	Fogyasztói szokások és tudatos vásárlók kérdésköre	40
5.2.6.	Interjúk eredményeinek összefoglalása	41
5.3.	Dokumentumelemzés	42
5.3.1.	Hagyományos és mentes receptek alapanyagáinak összehasonlítása.....	42
5.3.2.	Dokumentumelemzés eredményeinek összefoglalása.....	43
6.	Konklúziók, javaslatok	45
6.1.	Következtetések, tendenciák, megoldások	45
6.2.	Kutatás lehetséges folytatási területei	45
7.	Összefoglalás.....	47
7.1.	Kutatási kérdések megválaszolása	47
7.2.	Dolgozat összegzése.....	48
8.	Irodalomjegyzék.....	50
8.1.	Hivatkozott szakirodalom.....	50
8.2.	Hivatkozott internetes források	53
	Mellékletek.....	I
1.	Melléklet: Kérdőív	II
2.	Melléklet: Félig strukturált interjú előre megírt kérdései	VII
3.	Melléklet: Receptúrák	VIII
4.	Melléklet: Alapanyagárak és árképzés a receptúrák alapján	XI

Táblázatjegyzék

1. táblázat. Cukorpótlók édesítőereje és glikémiás indexük.....	10
2. táblázat. Mentés sütemények súlyozott átlagai a kérdőívben megadott szempontok alapján	32
3. táblázat. Hagyományos és mentes sütemények szeletárai a válaszadók tapasztalatai alapján az összes kitöltésszámmal viszonyítva.....	32
4. táblázat. Barackos túrótorta kalkulációs íve	XI
5. táblázat. Mentés barackos túrótorta kalkulációs íve	XI
6. táblázat. Hagyományos és mentés barackos túrótorta árképzésének összehasonlítása	XII
7. táblázat. Francia krémes kalkulációs íve	XII
8. táblázat. Mentés francia krémes kalkulációs íve	XIII
9. táblázat. Hagyományos és mentés francia krémes árképzésének összehasonlítása	XIII
10. táblázat. Zserbó kalkulációs íve	XIV
11. táblázat. Mentés zserbó kalkulációs íve	XIV
12. táblázat. Hagyományos és mentés zserbó árképzésének összehasonlítása.....	XV
13. táblázat. Sajtos pogácsa kalkulációs íve.....	XV
14. táblázat. Mentés sajtós pogácsa kalkulációs íve.....	XV
15. táblázat. Hagyományos és mentés sajtós pogácsa árképzésének összehasonlítása	XVI

Ábrajegyzék

1. ábra. Cukorbetegség száma a világon (2019, 2045)	5
2. ábra. Beszterce rózsája (Magyarország Cukormentes Tortája 2021)	11
3. ábra. A glutén felépítése.....	13
4. ábra. Tejhelyettesítő növényi italok kínálatának egy része egy hazai drogériában.....	16
5. ábra. Válaszadók életkorának megoszlása	26
6. ábra. Kitöltők megoszlása legmagasabb iskolai végzettségük alapján.....	27
7. ábra. Kitöltők különleges étkezési szokásainak okai	28
8. ábra. Cukrászdák elhelyezkedése turisztikai régiók és említések száma alapján	31

1. Bevezetés

1.1. Témaválasztás indoklása

Tanulmányaim során több témakör is felkeltette az érdeklődésemet, amelyekből akár kutatás is készülhetett volna, azonban a cukrászat volt az egyetlen olyan, amelyben láttam azt a lehetőséget, hogy dolgozati témaként válasszam. Kiskoromtól kezdve érdekelt a sütés világa, középiskolai tanulmányaimat is vendéglátóipari iskolában végeztem, és az Egyetemre is abban a reményben jelentkeztem, hogy itt a lehető legtöbb tudást elsajátítsam ahhoz, hogy a jövőben egy saját vendéglátóegységet (mégghozzá cukrászdát) vezethessek és irányíthassak. A túlságosan tág téma szűkítésére eleve lehetőséget adtak a Tanszék által meghirdetett címek és témakörök, viszont egyébként is egy olyan dolgot szerettem volna készíteni, ami a hazai vendéglátás valamely újnak mondható irányzatával foglalkozik.

Közvetlen környezetemben egyre több embert diagnosztizálnak valamilyen élelmi anyagokhoz köthető betegséggel vagy érzékenységgel, továbbá még több olyan személyt ismerek, aki valamilyen saját magán észlelt tünet miatt bizonyos élelmiszereket elhagyott a táplálkozásából. Szívügyemnek érzem, hogy azok is fogyaszthassanak süteményeket és édességeket, akik egészségügyi állapotuk miatt ebben korlátozva vannak, mindezt pedig az egészséges életmód feltételeit szem előtt tartva tehessék meg. Ugyanis tapasztalataim azt sugallják, hogy míg egy adott élelmi anyagot próbálunk mellőzni az étrendünkben, addig esetlegesen más, akár károsnak is tekinthető összetevőket meggondolás nélkül, sok esetben ráadásul nagy mennyiségben viszünk be a szervezetünkbe.

Dolgozati témaként így tehát elsődlegesen a cukor-, glutén- és laktózmentes sütemények témakörét igyekeztem mélyebben feltárni, azonban manapság már nem mehetünk el szó nélkül a „mindenmentes” termékkör mellett sem. Primer kutatásom keretein belül jobban megismertem a hazai lakosság fogyasztói szokásait és véleményét a mentes sütemények mivoltáról és szerepéről a hazai cukrásziparban. OTDK dolgozatom alapját tehát a Budapesti Gazdasági Egyetem 2021-es intézményi Tudományos Diákköri Konferenciájára írt dolgozatom, valamint egyetemi szakdolgozatom biztosította (Schilling, 2021a; Schilling, 2021b).

1.2. Kutatási kérdések

A kutatás során fontosnak tartottam a fogyasztói-, illetve a termelői oldal sajátosságait bemutatni, emellett az ár szerepét is körbejártam az alábbi kutatási kérdésekre keresve a választ:

- Miként vélekedik a lakosság a jelenleg elérhető mentes cukrászsütemények kínálatáról?
- Hogyan befolyásolja a hazai cukrászatok kínálatát az ételérzékenységekben szenvedők növekvő aránya?
- Cukrásztermékek esetében mekkora hatást gyakorol az ár a fogyasztók vásárlási döntéseire?
- Milyen tényezők okozzák a mentes és hagyományos sütemények eladási árainál megfigyelhető jelentős különbséget?

1.3. Kutatásmódszertan

A primer kutatást több részre osztom, melynek első lépéseként a hazai lakosság fogyasztási szokásait mérem fel a cukrászsüteményekkel, valamint azok mentes mivoltával kapcsolatban. Egy online, strukturált kérdőív segítségével értem el a résztvevőket, melynek linkjét megosztottam a legnépszerűbb közösségi oldalon, emellett néhány cukrászdában szórólap formájában, QR kód segítségével is elérhetővé tettem és hirdettem a kérdőívet. Miután a kérdőív adatainak kielemezése megtörtént, néhány hazai cukrászda vezetőjével külön-külön terveztem félig strukturált interjút készíteni. Ez nagyjából öt embert jelentett volna a szakmából, akiknek döntő szerepe van az adott üzletek választékának kialakításában, emellett rálátnak a vendégkör fogyasztási szokásaira, valamint a fogyasztókat kínálatukkal befolyásolhatják és egy egészségtudatosabb élet felé terelhetik. Végül az ár kérdéskörével foglalkoztam tovább, különböző magyarországi cukrászdák honlapjairól tájékozódtam a hagyományos és mentes sütemények eladási árairól, majd az interneten fellelhető receptek segítségével, nagykereskedelmi árakkal kikalkuláltam a vizsgált desszertek beszerzési árait. Ezután összehasonlítottam a cukrászdák áraival és megállapítottam a haszonkulcsok mértékét annak érdekében, hogy képet kapjak arról, hogy a mentes cukrásztermékek magasabb árai reálisak-e hagyományos társaikhoz viszonyítva.

2. Szakirodalmi áttekintés (vendéglátóipari szemszög)

„Az vagy, amit megeszel” tartja a mondás, rohanó világunkban pedig sokszor már nem is tudjuk, hogy milyen táplálékot viszünk be szervezetünkbe az elfogyasztott gyorséttermi ételekkel, vagy akár a térfogatnövelő szerekkel „kicsinosított” cukrászipari készítményekkel. Az éhségérzet egy születésünk pillanatától bennünk rejlő szükséglet, amely az egyén akaratától független, idegi tevékenység (Lugasi, 2021), de a fejlett országokban mára már olyan szinten kiszélesedett a fogyasztásra alkalmas élelmiszeripari cikkek köre, hogy bőven akad alternatíva minden kielégítendő igény számára. A lakosság étkezési szokásaira hatással lehet a kulturális identitás, a társadalmi helyzet, a vallás, a családi szokások vagy akár az adott nemzet történelmi hagyományai is. Mindezek következtében az emberek hajlamosak elutasítani az ismeretlen, szokatlan ízvilágú ételeket és mindinkább a kultúrájukra jellemző készítményekre szorítkoznak. Ezen társadalmi sajátosságok igazolhatják azt a megpróbáltatást, amellyel egyes ételérzékenységben szenvedő személyeknek szembe kell nézniük, vagyis, hogy milyen nehéz betartani olyan új étkezési gyakorlatokat, amelyeknek bizonyos esetekben különleges élettani feltételek szabnak határt, például súlyos megbetegedések elkerülése végett „leszokni” a cukros ételekről, italokról (Mayer Chaves Araújo & Coelho Araújo, 2012).

Mai világunkban az internet segítségével pillanatok alatt hozzájuthatunk bárminemű információhoz, nem kivételek ebben az élelmiszerek sem. De valahogy mégis úgy érzi az ember, hogy minél több információhoz jut, annál kevesebbet tud igazán. „Aggódunk az adalékanyagok, tartósítószer, étkezési rendellenességek (Fullerton-Smith, 2007, p. 10)” miatt, és már aligha vagyunk biztosak abban, hogy milyen élelmi anyagok tesznek nekünk, és a globális környezetünknek jót. Nem meglepő, hogy kapva kapunk a lehetőségen, ha valamilyen új divatdiéta megjelenik (Fullerton-Smith, 2007), de szerencsére mind többen és többen fedezik fel, hogy melyek is az egészséges táplálkozás alappillérei és hogy milyen élelmiszerösszetevők fogyasztásával érhető el saját egészségük, valamint akár a természeti környezet jóléte is.

Ebben a fejezetben a mentes táplálkozást, ezen belül is a sütemények élelmiszeripari és vendéglátóipari oldalát fejtem ki részletesebben, kitérve a leggyakoribb élelmiszerekhez köthető betegségekre, érzékenységekre, valamint a mentes termékek iránti bővülő kereskedelmi és vendéglátóipari igényekre.

2.1. Mentés termékek fogyasztásának miértje

A világ vendéglátóipara már évek óta átalakulóban van az ételérzékenységtől, -allergiától vagy -intoleranciától szenvedő fogyasztók megjelenése miatt (Latyák, 2019), s a saját környezetünkben is megfigyelhetjük, hogy „egyre többen allergiások valamire, sokak küzdenek (...) elhízással (Bártfai, 2016, p. 5)”. Emellett elmondható, hogy mindenki környezetében vannak olyan emberek, akik bizonyos típusú ételeket nem fogyasztanak (Nábelek, 2018), s ennek kiváltó oka elsősorban valamilyen orvosilag diagnosztizált betegség. Hazánkban hozzávetőlegesen 1,1 millió cukorbeteg él (KSH, 2020), a lakosság kb. 1-2 százaléka, azaz nagyjából százötvenezer ember autoimmun eredetű lisztérzékeny (gluténérzékeny), valamint körülbelül minden negyedik magyar (megközelítőleg 2,3 millió fő) laktózérzékeny (Németh, 2021a), s számuk évről-évre növekszik. Azonban egyre több olyan esettel is találkozhatunk, ahol az emberek maguktól, nem pedig valamilyen orvosi szakvélemény hatására döntöttek úgy, hogy bizonyos élelmiszereket és allergén anyagokat nem fogyasztanak többé (Latyák, 2019). Vannak, akik a mentes ételeket a pozitív egészségügyi hatásaiuk apropóján kezdik el beépíteni étrendjükbe (Élelmiszer, 2018). Ez általában a cukor és a szója, vagy egyéb allergének elhagyását jelenti, valamint már ide tartozik a tartósítószer- és adalékanyagmentesség köre is. Tehát láthatjuk, hogy sokan döntenek úgy, hogy valamitől mentes élelmiszereket kezdenek fogyasztani anélkül, hogy bármiféle ételekhez kapcsolódó diagnosztizált betegségük lenne (Wei, 2021). Emellett nem csak egészségügyi okok állhatnak az efféle életmódváltás hátterében, sokan valamilyen társadalmi trend követésének hatására, esetleg morális és etikai okokból kifolyólag kerülnek bizonyos élelmiszercsoportokat, alapanyagokat (pl. a vegetáriánusok és vegánok a húst és az állati eredetű összetevőket). Általánosságban elmondható, hogy napjainkban az egészségtudatosság egyre fontosabb szerepet játszik a lakosság életében, de vajon „ami mentes, az csak jó lehet? (Papp, 2018, p. 39)”. Dolgozatom későbbi részében ezt is kifejtem részletesebben, de először nézzük át tételeken a felsorolt főbb betegségeket és hogy milyen mentes alternatívák állnak ezen érzékenységekben, betegségekben szenvedő fogyasztók rendelkezésére.

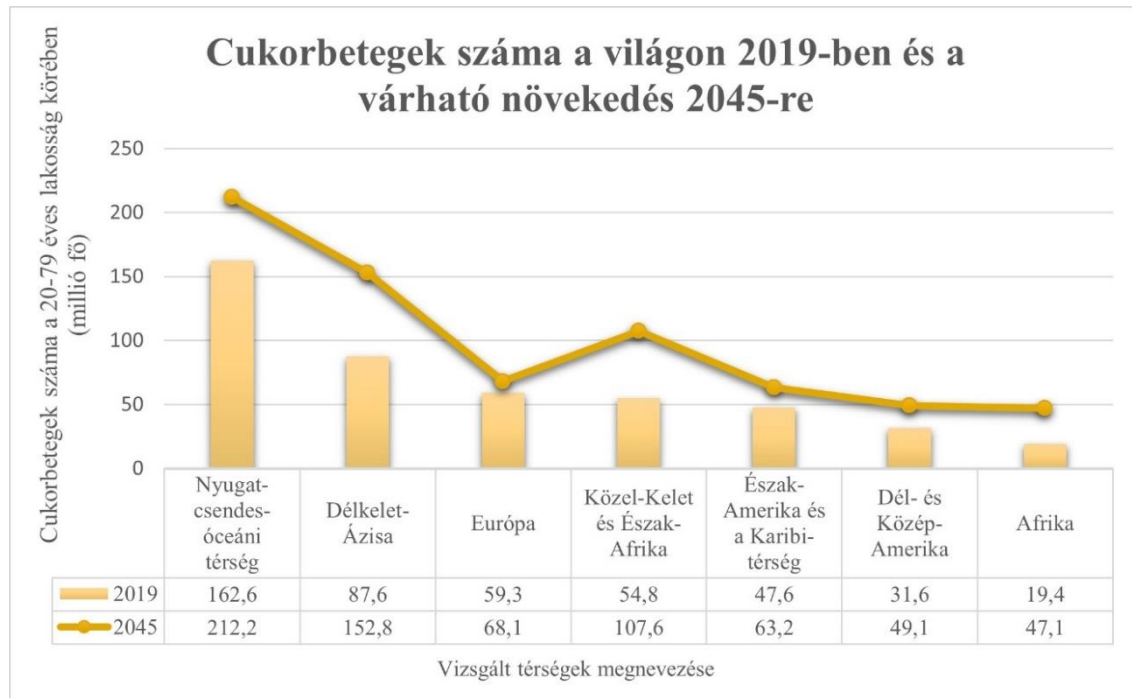
2.2. Cukorbetegség és cukorhelyettesítők

A „mentes” megnevezés az élelmiszerek területén elsősorban azt jelenti, hogy az adott étel a leggyakoribb allergénektől mentes (pl. tej, glutén, szója), azonban az egyik legtöbbször fogyasztott „típus” mégis a cukormentes, azaz a diabetikus termékek köre. Köztudott, hogy az általános értelemben vett cukor nem egy ilyen fent nevezett allergén anyag, s a

cukorbetegség sem azt jelenti, hogy az adott egyénnél allergiás tüneteket, vagy intoleranciát produkálna a szacharóz. Ám akkor kit és miért nevezünk cukorbetegnek?

2.2.1. Cukorbetegség

„A cukorbetegség a leggyakrabban előforduló anyagcsere betegség (MEDICOVER Kórház, s.a.)”, 2019-ben csaknem 463 millió orvosilag diagnosztizált cukorbeteg tartottak számon világszerte, s az akkori előrejelzések szerint 2045-re akár a 700 millió főt is elérheti a diabéteszben szenvedők száma (Engi, 2019) (1. ábra).



1. ábra. Cukorbetegek száma a világon (2019, 2045)

Forrás: Engi, 2019 alapján saját szerkesztés

A cukorbetegségnek több típusa is létezik, leggyakrabban az 1-es és 2-es típusúval találkozhatunk, azonban nem mehetünk el szó nélkül az inzulinrezisztencia mellett sem, amelyet szinte mindenki a cukorbetegség előszobájaként emleget. A szervezetünk a felvett táplálékból glükózt (szőlőcukrot) állít elő, majd ezt a véráramba juttatja. A hasnyálmirigy Langerhans-szigeteinek béta-sejtjei az inzulin nevű hormont termelik, amely segíti a glükóz sejtekben való felszívódását. Cukorbetegség során azonban vagy nem termelődik ez a hormon (1-es típusú cukorbetegség), vagy termelődik bizonyos mennyiségű inzulin, de az ember szervezete nem képes megfelelő mértékben hasznosítani azt (2-es típusú diabétesz és inzulinrezisztencia). Mindegyik típusnál azzal az eredménnyel találkozunk, hogy a glükóz az ember vérében marad, a vércukorszint pedig ezáltal megemelkedik (MEDICOVER Kórház, s.a.; Zsuga, 2018). Míg az 1-es típusnál a betegnek élethosszig tartó inzulinpótlással

(inzulininjekció) és cukormentes diétával kell együtt élnie, addig az inzulinrezisztencia és a 2-es típusú diabétesz esetén elég „csak” a cukor nélküli élet. Amennyiben az adott diabéteszes vagy inzulinrezisztens egyén nem veszi figyelembe kezelőorvosa ajánlását és nem hagyja el a finomított cukrot és az azt tartalmazó élelmiszereket az életéből, abban az esetben (számos következmény mellett elsősorban) magas vérnyomás, szív- és érrendszeri megbetegedések, súlyosabb esetben pedig akár végtagamputáció potenciális elszenvedője lehet (MEDICOVER Kórház, s.a.).

Ahogy láthatjuk, a világ minden táján és hazánkban is rengeteg ember küzd a diabétesszel. Nem meglepő az, hogy évről-évre egyre többeket érint ez a betegség, mert bár „a hazai lakosság szénhidrát-, ezen belül cukorfogyasztása a WHO által meghatározott maximális érték alatt van (Élelmiszer, 2018, p. 10)”, utóbbi mégis növekvő tendenciát mutat. Ezáltal az elhízás is egyre általánosabb jelenséggé válik a társadalom körében, s köztudott, hogy a túlsúly nagyban növeli a cukorbetegség kialakulásának kockázatát (MEDICOVER Kórház, s.a.). „A gyermekkori elhízás komoly gond, (...) a statisztikák azt mutatják, hogy a 2-15 éves brit gyermekek majdnem 19%-a elhízott (Fullerton-Smith, 2007, pp. 90-91)”, számos tanulmány pedig alátámasztja azt a tényt, miszerint elhízott gyermekből nagyobb valószínűséggel válik túlsúlyos felnőtt, mint olyan gyermekből, akit egészséges életmódra nevelnek (Fullerton-Smith, 2007). Az Egészségügyi Világszervezet a cukorfogyasztás mérséklésének érdekében folytonosan szabályozza a cukor megengedett mennyiségét az élelmiszeripar által előállított termékekben (Magyar konyha, 2020a).

Az egészségtelen, nagy mennyiségű kristálycukor helyettesítésére alkalmazhatunk természetes vagy mesterséges édesítőszereket is, melyeket a következő alfejezetekben részletesebben kifejtünk. Azt azonban figyelembe kell vennünk, hogy aki nem csak az egészséges táplálkozás jegyében, hanem valamilyen tényleges betegség következtében kerül a cukortartalmú ételeket, annak elsősorban a mesterséges édesítőszerek alkalmazása nyújthat segítséget (Nábelek, 2020). A természetes cukorhelyettesítők közül pedig kiváltképp csak azok fogyaszthatóak számukra, amelyeknek rendkívül alacsony cukortartalmuk van (pl. savanyúbb bogyós gyümölcsök), mert csak ezekkel kerülhető el a vércukorszint emelkedése.

2.2.2. Természetes cukorhelyettesítők

Általánosságban elmondható, hogy életünkben „nehéz elhagyni a finomított cukrot (Nábelek, 2019, p. 83)”, elég, ha csak arra gondolunk, hogy mennyire kelendő termékek a cukros üdítők vagy az édességek (pl. csokoládé, gumicukor). Azonban a cukor helyettesítésére már számos alternatív lehetősége van az egészségtudatos embereknek.

Torták és sütemények készítésekor a legkézenfekvőbb opció, ha az ízvilággal összhangban lévő aszalt vagy friss, érett gyümölcsökkel édesítjük az adott desszertet. Emellett cukor hozzáadása nélkül készült kompótok, befőttek vagy lekvárok is adhatják a cukormentes desszertnek édes ízét. Az aszalással tartósított gyümölcsökből kivonják a vizet, így a létrejött késztermékben lényegében már csak a gyümölcscukrot és az adott gyümölcsre jellemző ízeket találjuk, ezáltal tökéletes lehetőséget biztosítanak a finomított cukor pótlására. Minden évszaknak megvannak a maga gyümölcsei, valamint a globális kereskedelem révén (bár ez nem nevezhető túl fenntartható módszernek) szinte bármelyik évszakban hozzájuthatunk akármelyik gyümölcshöz, az aszalványok és a gyümölcskészítmények pedig szintén az év minden napján a rendelkezésünkre állnak. Eltarthatósági szempontból a friss gyümölcsök nagyobb fejtörést okozhatnak a cukrászatoknak, mint a többi alternatíva, valamint hozzáférhetőségük végessége miatt minden bizonnyal több anyagi ráfordításra is szüksége van egy-egy termelő vállalatnak, ha friss gyümölccsel kívánja kiváltani a kristálycukrot termékeiben. Cukorbetegség szempontjából szintén megemlítendő szempont, hogy magas cukortartalmú gyümölcsök (pl. banán) alkalmazása a cukormentes süteményekben nem a legmegfelelőbb, ugyanis bár hozzáadott cukrot így nem tartalmaz az adott desszert, a felhasznált gyümölcs cukortartalma mégis kedvezőtlenül hathat egy cukorbeteg vagy inzulinrezisztens ember szervezetére, vércukorszintjére.

Az emberiség már ősidők óta használja édesítésre a mézet, mondhatni ez a legősibb édesítőszerünk (Horváth, 2017b). A méz olyan cukortartalmú anyag, amelyet a mézelő méhek a virágok nektárjából vagy más, édes növényi nedvekből a mézgyomrukban lévő enzimek segítségével átalakítanak és egyszerű cukrokra bontanak. Ezután a viaszlépben tárolják és többször átrakják, majd itt a víz elpárolgása után besűrűsödik és megéri. A méznek bizonyítottan természetes gyógyhatása van, több betegség esetén is előnyös a fogyasztása, valamint jótékonyan hat a belsőszervek működésére is (Galambosné Goldfinger, 2016; Horváth, 2017b). Azonban a diabétesszel küzdők számára a méz szintén nem lehet cukorhelyettesítő alternatíva, mivel meghatározásából adódóan is igen magas, kb.

70-80 százalékos glükóz- és fruktóztartalma van, ezáltal növeli az emberi szervezetben a vércukorszintet (Galambosné Goldfinger, 2016; Horváth, 2017b). A mézről összességében elmondható tehát, hogy egészségtudatosság szempontjából mindenképpen pozitív, ha a cukrászatok a felhasznált cukrot valamilyen fajtájú, és lehetőleg pergetett módszerrel előállított mézre cserélik, ám a cukorbetegnek ezt a terméket ugyanúgy nem fogyaszthatják, mint a cukorral készült süteményeket. Nem utolsó sorban pedig a cukrászdák szempontjából a mézzel való édesítés anyagilag kevésbé gazdaságos megoldás, mint a finomított cukor használata.

A különböző szirupok használata nem újkeletű dolog, ha az élelmiszerek édesítéséről van szó, elég Kanadára és az Amerikai Egyesült Államokra gondolnunk, ahol a juharszirup fogyasztásának már több száz éves „hagyománya” van. A juharszirup édesítő ereje kétszerese a cukorénak, ezért gazdaságos vele édesíteni, azonban összetételét tekintve mégsem javasolt cukorbetegnek számára az ezzel történő cukorhelyettesítés, mert összetett cukrokat tartalmaz (dietas-termekek-webshop.hu, s.a.). Az agaveszirupot egy időben előszeretettel kezdték el fogyasztani az egészséges táplálkozás iránt érdeklődők, azonban magas fruktóztartalma miatt inzulinrezisztenseknek és cukorbetegnek ugyancsak nem ajánlott ezt használni a kristálycukor helyett, s dietetikusok ajánlása alapján fogyókúrázóknak is csak mértékkel ajánlott fogyasztása (Varga, 2015b). Számos más növényi sziruppal is találkozhatunk, ilyen például a datolyából, rizsből vagy maniókából készült édesítőipari termék, melyek általában a szervezet számára hasznos vitaminokat és ásványi anyagokat tartalmaznak, ám fogyasztásuk során mértékletességet kell tartani (dietas-termekek-webshop.hu, s.a.).

A kókuszvirágcukor, amely valójában pálmacukor, alacsony glikémiás indexel rendelkezik, ezáltal lassabban szívódik fel, és nem növeli olyan gyorsan a vércukorszintet. Viszont meg kell említeni, hogy nagy része szacharóz, s emiatt fogyasztása nem igazán javasolt a szénhidrát anyagcserében szenvedők számára (Varga, 2015b).

2.2.3. Cukorpótlók, édesítőszer

A cukorpótlók a természetben is megtalálhatóak, ám mesterséges úton is előállítható szer, melyek az emberi szervezetnek energiát adnak (Galambosné Goldfinger, 2016; Horváth, 2017a). Az egyik leggyakrabban használt cukorpótló a szorbit, amely lassabban szívódik fel, mint a kristálycukor, ám célszerű naponta keveset fogyasztani belőle, mivel hashajtó hatású. Általában édes, diabetikus tészták készítésénél használatos anyag, kereskedelmi forgalomban pedig szacharinnal, glukonon néven találhatjuk meg.

Cukorbetegek számára azonban ennek fogyasztására is fokozottan ügyelni kell, ugyanis beleszámítandó a napi megengedhető szénhidrátfogyasztás mértékébe (Galambosné Goldfinger, 2016). A xilit, másnéven nyírfacukor is egy cukorpótló szer, íze a szacharózhoz hasonlít, viszont magasabb áron kerülhetünk hozzá, mint a szorbithoz. A nyírfacukorról készült tudományos kutatások során megállapították, hogy a manapság gyakori, túlzó mértékű cukorfogyasztás ellen kiválóan alkalmazható, ugyanis minél több xilitet fogyasztunk, „annál kevésbé függünk a cukortól (cukormentes.hu, s.a.)”. Több édesítőszer, köztük a stevia is sokak számára kellemetlen utóízzel rendelkezik, de ezek a cukorhelyettesítők (1. táblázat) általában inkább csak édesek, ízük nincs. Bizonyos édesítőszer édesítő ereje akár többszázszorosa is lehet a cukorénak, a stevia mind közül az egyik legmagasabb a maga 250-szeres erejével (Horváth, 2017a; Marengo, 2019). Nem csak az tekinthető pozitív hozadéknak, hogy kisebb mennyiség is elegendő belőle ugyanolyan édes íz kiváltásához, hanem emellett nem tartalmaz kalóriát, nem emeli a vércukorszintet, tehát diabétesszel élők számára is tökéletes választás, valamint magas hőállósága révén kifejezetten alkalmas sütésre, főzésre (Irinyi-Barta, 2014). Az eritritol tipikusan az a cukorpótló, amely áthalad a szervezeten szinte anélkül, hogy bármekkora része is felszívódna a vastagbélben, emiatt hasi panaszokat vagy egyéb problémákat majdhogynem biztosan nem okoz az emberi testben. Ez egy cukoralkohol, melynek édesítő ereje ugyan kisebb a cukorénál (annak nagyjából 60-80%-át éri el), rendkívül alacsony kalóriatartalma és nullás glikémiás indexe miatt előszeretettel használják cukorbeteg diétájában (Gunnars, 2018). Mindössze 160°C-ig őrzi meg ízérzését, sütemények készítésénél tehát figyelembe kell venni a sütési hőfokot, amennyiben eritritollal kívánjuk édesíteni desszertünket (Bio Egészség Biobolt, s.a.). Végül érdemes szót ejteni a mannitolról, melyet először a kőrishől nyertek ki, s élelmiszeripari felhasználása mellett a gyógyszeriparban is használják. Édesítő szerepén kívül (amely nagyjából a cukor édességének 60%-ával egyenértékű), csomósodásgátlóként is alkalmazzák (fogyokurablog.hu, 2016). A Tel-Aviv-i Egyetem egyik kutatásának nagy jelentőségű felfedezéseképp pedig azt is megtudhattuk, hogy a mannitol a fehérjék csomósodását is gátolja, amely egyébként a Parkinson-kór kialakulásának egyik kezdeti lépése (Tel Aviv University, 2013). A 2020-ban megjelent, „My Disease Our Revolution” címet viselő dokumentumfilm ezt a témát járja körül, így nem meglepő, ha manapság egyre többet hallunk erről a cukorpótlóról (Ray, 2020).

1. táblázat. Cukorpótlók édesítőereje és glikémiás indexük

Megnevezés	Édesítőerő (%) (Szacharóz=100%)	Glikémiás index
Szorbit	60	9
Xilit	100	7
Stevia	250	0
Eritritol	70	0
Mannitol	60	0

Forrás: eritritol.info, s.a. adatai alapján saját szerkesztés

A mesterséges édesítőszerke vegyi anyagok, a szervezetünk számára többségében nem szolgáltatnak energiát, így inzulinrezisztensek és cukorbetegnek számára is gond nélkül fogyaszthatóak, sőt mi több, ezek a szerek számítanak szinte az egyetlen megoldásnak komoly egészségügyi problémák esetén. Számos mesterséges édesítőszerrel találkozhatunk, pl. aszpartám, aceszulfám-k, ciklamát vagy szacharin, de igen jelentős az összetett édesítőszerke használatának aránya (pl. a kávéba gyakorta használt Pöttyi, vagy a süteményekbe kerülő, folyékony halmazállapotú Poli Sweet) (Horváth, 2017a). Szigorúan korlátozott fogyasztásuk ajánlott, mivel túlzott bevitelük esetén károsak lehetnek az egészségre, valamint fokozott figyelmet kell fordítani rájuk amiatt is, mert nem tudjuk biztosan, hogy mi történik a szervezetben fogyasztásukkor (Galambosné Goldfinger, 2016; Horváth, 2017a). Sütés és főzés szempontjából nem mindegy, hogy milyen édesítőszerrel választunk mentes ételünkhöz, ugyanis több olyan anyag is van, amelyek hőállósága nem megfelelő, vagy esetleg hő hatására kellemetlen, esetenként kesernyész ízük lesz (Galambosné Goldfinger, 2016). Végül, de nem utolsó sorban a mesterséges édesítőszerke drágábbak, mint a cukrok, tekintettel a vegyi úton történő előállításukra (Horváth, 2017a), emiatt megemelkedhet a cukormentes termékek ára is.

2.2.4. Magyarország Cukormentes Tortája

A hazai cukrászatokban megfigyelhető, egészségtudatosság felé törekvő lépések egyik legnagyobbika minden bizonnyal a „Magyarország Cukormentes Tortája” verseny. A Magyar Cukrász Iparosok Országos Ipartestülete már több, mint egy évtizede hirdeti meg a hazai cukrászok és cukrászatok körében a „Magyarország Tortája” versenyt, melyet minden évben augusztus 20-án, az államalapítás ünnepén lehet először megköstolni a hazai cukrászdák kínálatában. Az egészségtudatosság jegyében 2016-tól kezdődően az Ipartestület csatlakozott az Egy Csepp Figyelem Alapítvány kezdeményezéséhez, így immáron hatodik éve választanak győztes diabetikus országtortát is (Magyar Cukrász

Iparosok Országos Ipartestülete, s.a.). Az Alapítvány úgy nyilatkozott, hogy céljuk a versennyel nem más, mint hogy „felhívja a cukrászok figyelmét a kiegyensúlyozott étrendbe illeszthető, hozzáadott cukrot nem tartalmazó desszertek iránti növekvő igényre (Magyar Cukrász Iparosok Országos Ipartestülete, 2021).”

Az Alapítvány 2021-ben jubileumi 10. alkalommal hirdette meg a versenyt, s ez év nyertese (2. ábra), a „Beszterce rózsája” névre keresztelt cukormentes országtorta egyben gluténérzékenyek számára is fogyasztható, mivel piskótája nem tartalmaz fehér lisztet, hanem mandulaliszt és sárgabarackmagliszt keverékéből készült, s a torta egyéb részeiben, szintjeiben is sem találkozunk gluténnal (Szépítők Magazin, 2021; Ism., 2021).



2. ábra. Beszterce rózsája (Magyarország Cukormentes Tortája 2021)

Forrás: Rendelj Sütit, s.a.

2.3. Gluténérzékenység és gluténmentes helyettesítő termékek

2.3.1. Gluténérzékenység

A cöliákia a görög „koilia” szóból ered, melynek jelentése „has”, így tehát a gluténérzékenyek egyszerű szókinccsel élve „hasbetegségben” szenvednek (Gamlin, 2002). Ez egy autoimmun betegség, s egyben a „leggyakoribb krónikus vékonybélbetegség (Horváth, 2013)” is (Papp, 2018). A longitudinális kutatások eredményei rávilágítottak arra a tényre, miszerint a cöliakiás betegek aránya olyannyira megnőtt, hogy elérte a világ népességének körülbelül egy százalékát (Bagolin do Nascimento et al., 2014), míg a maradék 99 százaléknak semmilyen gondot nem okoz a gluténfogyasztás (Élelmiszer, 2018). A glutént két egyszerű, sikérképző fehérje, a gliadin és a glutenin alkotja (Horváth, 2017c), mely az arra hajlamos emberek szervezetében felszívódási zavarokat vált ki (Bártfai, 2016). A glutén megtalálható több gabonában, így a hétköznapiabb, ám megtevesztő

„lisztérzékeny” kifejezés abból fakad, hogy a cöliákiások általában kerülnek a finomlisztet, mely alatt elsősorban a búzából előállított lisztet értjük. Ámbár az emberiség már több évezrede fogyaszt gluténtartalmú élelmiszereket, a szervezetünkben mégsem „szelektálódtak a cöliákiára hajlamosító gének (Csíki, 2018, p.25)”. Jóllehet a gluténérzékenység a XX. században jelent meg leginkább az akkori megnövekedett gabonafogyasztásnak köszönhetően, mindmáig nincs „ellenszere” ennek a betegségnek, s tünetei kizárólag élethosszig tartó, 100 százalékgig gluténmentes étrenddel kezelhetőek (Csíki, 2018; Papp, 2018).

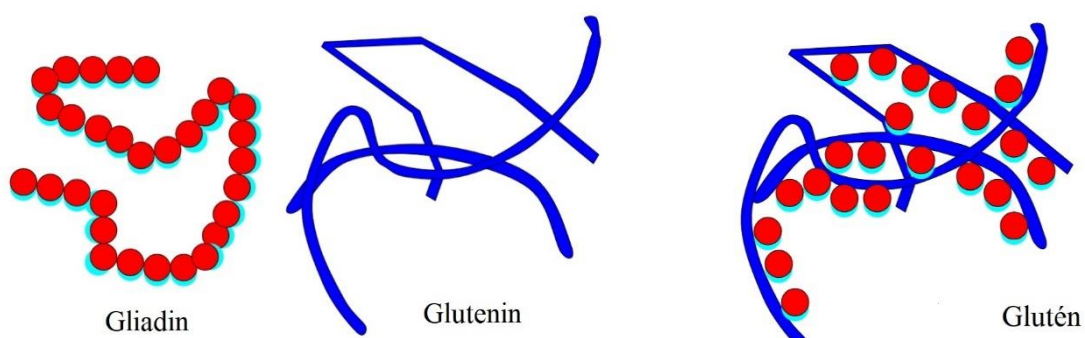
A gluténérzékenységben szenvedőknek szánt 41/2009/EK rendelet értelmében a cöliákiásoknak kerülniük kell a búzát, az árpát és a rozst, valamint a zabot is, abban az esetben, ha annak valamely előbb felsorolt gabonafélével vagy azok keresztezett változataival való szennyeződése nem elkerülhető. Az élelmiszerek csomagolásán 2005 óta kötelező feltüntetni, ha glutént tartalmaznak (Horváth, 2013), ám helyben készült, nem csomagolt cukrászipari készítmények esetén ennek hiányában az eladóknak kell tájékoztatást adniuk a fogyasztóknak, így a cukrászatokban dolgozóknak különösen nagy hangsúlyt kell fektetniük az allergéntartalommal kapcsolatos tájékozottságra.

Általánosságban elmondható, hogy az egészséges táplálkozás szempontjából pozitív hatással van az ember szervezetére, ha kerül a gabonaféléket, ugyanis ezek cukrokra bomlanak és ezáltal gyorsan emelik a vércukorszintet, ami pedig, mint az előző alfejezetben láthattuk, más egészségügyi problémák gyökere lehet (Csíki, 2018). Azonban egyéb egészségügyi problémák léphetnek fel akkor is, ha alaptalanul hagyjuk el étrendünkben ezeket az élelmi anyagokat (Élelmiszer, 2018), tekintettel például arra, hogy a cöliákiások „diétája gyakran rostban szegény (Varga, 2015a)”.

Mivel a gluténérzékenyek táplálkozási előírásai mindenekelőtt olyan élelmiszerekre összpontosulnak, amelyeket el kell kerülni az étrendjükben - a 41/2009/EK rendeletben felsoroltak mellett ide értendő még a korpa, illetve a maláta is (Horváth, 2013) -, a gluténmentes táplálkozással kapcsolatos tanulmányok tartalma korlátozott, akárcsak a cöliákiás betegek étkezésének minősége (Bagolin do Nascimento et al., 2014).

2.3.2. Gluténmentes alternatívák a cukrászipar számára

A cukrásztermékek egyik elengedhetetlen alapanyaga a liszt, amelyet általában búzából állítanak elő, azonban, ha ennek használata nem lehetséges, más alternatívákat kell keresniük a cukrászoknak. „A jól formázható tészta titka a sikér, azaz a glutén (glutenerzekeny.hu, s.a.a.)” (3. ábra), s cöliákiás betegek esetében kifejezetten ezt kell elhagyni az étrendből. Így tehát nem táruul könnyű feladat azon cukrászatok elé, akik gluténmentes süteményeket szeretnének árulni, ugyanis a glutént nem tartalmazó lisztekkel való sütés nem egyszerű, s egy mentes bloggerrel való interjúból megtudhatjuk, hogy a „gluténmentes alapanyagok természetesen nem úgy »működnek« receptben, mint a hagyományos hozzávalók (Hardi, 2020, p. 36)”.



3. ábra. A glutén felépítése

Forrás: Szigeti, 2011

Természetesen számos alternatíva áll rendelkezésükre azoknak, akik gluténmentes lisztből szeretnének desszertet készíteni, az előre elkészített lisztkeverékek mellett azonban közkedvelt a rizsliszt, melynek ára talán mind közül a legvonzóbb, de a magas rosttartalmú, garantáltan gluténmentes zabliszt is remek helyettesítő termék lehet. Különböző magvakból (pl. mandula, dió) is készíthető liszt, ezek felhasználása általában korlátozottabb, mert ízük intenzívebb a semleges rizsliszténél (mentesfinom.com, s.a.; Tamás, 2018). Fontos azonban itt is megemlíteni, hogy egészségmegőrzés szempontjából érdemes az alacsonyabb glikémiás indexű, lassan felszívódó szénhidrátokból álló liszteket fogyasztani (Lupui, 2016). Ahhoz, hogy ezekkel az alternatív lisztekkel hasonló állagú tésztát készíthessünk, mint a hagyományos búzaflinomliszttel, szinte elkerülhetetlen néhány sikérhelyettesítő anyag használata.

A gluténmentes termékek gyakorta használt állományjavítója a xantángumi és/vagy a guargumi, melyek vízben jól oldódó anyagok és segítik a sikérmentes tészták formázható struktúrájának kialakítását. Az agar-agart legtöbbször gélképző tulajdonságai miatt hasznosítják, zselatin helyett növényi eredetű zselé képzésére, akárcsak a pektint, s

hasonlóan járnak el a chia mag esetében is, melyet sokszor pudingokba, joghurtokba, müzlikbe kevernek. Leggyakrabban talán az útifűmaghéjjal találkozhatunk, mely sűrítésre és állományjavításra igen alkalmas, az agar-agarral egyetemben pedig számos pozitív egészségügyi hatással bír az emberi szervezetre nézve, többek között az emésztés folyamatát segítik. A szentjánoskenyérmagliszt jó duzzadóképessége miatt használatos alapanyag, elsősorban a péktermékek körében, de fagylaltokhoz és gluténmentes tápszerekhez is kitűnő alternatíva lehet (glutenerzekeny.hu, s.a.c.).

A zab gluténmentes étrendbe történő beintegrálhatóságának kérdése

Mint ahogy az előzőekben már szó volt róla, a zab fogyasztása kizárólag abban az esetben ajánlott gluténérzékeny fogyasztók részére, amennyiben a késztermék garantáltan gluténmentes, tehát nem szennyeződhetett glutén tartalmú élelmiszerekkel (Varga, 2015a). A zab forgalomba hozataláig sajnálatos módon rengeteg lehetőség van a keresztszennyeződésre, s ez nehezen is kerülhető el az egyes lépéseknél (például betakarítás, szállítás, feldolgozás, stb) (glutenerzekeny.hu, s.a.c.). A garantáltan gluténmentes zab ideális lehet a cöliakiás étrendből kifolyólag elhagyott rostok pótlására (Varga, 2015a). Emellett ez az élelmianyag lassan felszívódó szénhidrátokat tartalmaz, így elfogyasztása esetén nem emeli olyan nagy mértékben a szervezet vércukorszintjét, s ezáltal inzulinrezisztenciával és diabétesszel küzdők számára is tökéletes tápanyag lehet. A számos növényi „tej” opció kínálatból sem maradhat ki a zab, mint fő alkotóelem, így az ebből készült ital a tej- és laktózérzékenyeknek egyaránt ideális alternatívát nyújthat.

2.4. Laktózintolerancia és laktózmentes termékek

2.4.1. Laktózintolerancia

A laktózt, másnéven tejcukrot, az emberi szervezetben található laktáz enzim alakítja át egyszerűbb cukrokká, melyek felszívódnak a vékonybélben, ám laktózintolerancia esetén ez az enzim hiányzik testünkben, s ezáltal képtelenné válunk a tejcukor átalakítására és hasznosítására (Plósz, 2017). Fontos tehát megemlíteni, hogy a laktózérzékenység „nem a tejcukor által kiváltott allergiás reakció, hanem a laktóz felszívódási zavara következtében kialakuló tünetcsoport (Kutasi, 2015)”. Biológiai felépítésünkben adódóan, a többi emlőshöz hasonlóan, képesek vagyunk a tejcukor megemésztésére, ám a szervezet laktáz szintje „a születés után a legmagasabb, ezután az életkor előrehaladtával (...) csökken (Plósz, 2017)”.

A laktózérzékenyek többségének szervezete jobban tolerálja a tejtermékeket, mint a nyers tejet (Plósz, 2017) azon okból kifolyólag, hogy a fermentált tejkészítmények (például joghurt) készítésekor csökken a termékben a laktóz mennyisége, sajtok esetében pedig teljesen a nullához közelít ez a szám, ezáltal csökkennek vagy akár meg is szűnnek a laktózintolerancia tünetei (Czétényi, 2014; Csíki, 2018).

A laktóz, de manapság már a kazein (tejfehérje) elkerülése és helyettesítése is egyre könnyebb (Nábelek, 2018), az ételintoleranciák tekintetében a laktózmentesség már szinte gyerekjáték, hiszen rengeteg laktózmentesített készítményt állítanak elő (Csíki, 2018; Nábelek, 2018). „Laktózmentesnek az az élelmiszer nevezhető, amelynek tejcukortartalma fogyasztásra kész állapotban legfeljebb 0,1g/100g, folyadékoknál 0,1g/100cm³ (Csíki, 2018)”. A laktózmentesség jelenthet természetből eredendő mentességet, mint például az egyre bővülő növényi italok köre, vagy a laktáz enzim pótlásával és szervezetbe történő bevitelével is elősegíthetjük a tejcukor felszívódását. Ez utóbbira két módszer is alkalmazható, míg a laktózmentesként nyilvántartott termékekhez általában már eleve hozzáadják a laktáz enzimet (például egy laktózmentes tej dobozán az összetevőknél azt fogjuk látni, hogy tejet és laktáz enzimet tartalmaz), a másik módszer az az, hogy az étkezések előtt laktáztablettát szedünk be, s így a hagyományos termékeket fogyaszthatjuk, a „gyógyszer” segítségével pedig szervezetünkben lejátszódik a tejcukor bontása és felszívódása (Gamlin, 2002; Plósz, 2017; Csíki, 2018). Fontos megemlíteni, hogy az inzulinrezisztenseknek és cukorbetegeknek figyelniük kell ezen „mentesített” élelmiszerekre is, márpedig amiatt, hogy ezek is ugyanolyan egyszerű cukrokra bomlanak, ezáltal növelhetik vércukorszintjüket (Czétényi, 2014).

2.4.2. Betegségként számontartott természetes élettani folyamat

Napjaink mentes termékek iránti őrült bővületében hajlamosak vagyunk elfelejteni vagy inkább elferdíteni az igazságot az egészséges táplálkozás zászlója alatt, s valami hasonló gondolkodásmód eredménye az is, hogy a laktózintoleranciát egyfajta betegséggént tartjuk számon, holott ez a normális emberi szervezetben lezajló folyamat (Kun, 2019). Mint azt már előrevetítettem, a laktáz enzim szintjének csökkenése egy természetes reakció, amely a kisgyermekek leválasztásától kezdődik (Kun, 2019; Németh, 2021a), s a kutatók mindinkább úgy gondolják, hogy pont „a laktáztermelés fennmaradása egy génmutáció eredménye (Plósz, 2017)”. Ilyen tekintetben tehát megkérdőjelezhető, hogy „betegségnek számít-e, ha valaki az eredendő többséghez tartozik (Papp, 2018, p. 40)”. Kun (2019) szerint ma már elterjedőben van az a szokás, hogy nem a laktózintoleránsakat illetjük különféle

jelzővel, hanem azokat az egyéneket „különböztetjük meg”, akiknél a génmutáció megtörtént, s őket laktázperzisztensnek nevezzük.

2.4.3. Növényi italok

A gyakran, ámde tévesen használt növényi tej kifejezés és ezáltal ezen termékek köre senki számára nem újkeletűek, az elmúlt években rohamosan jelentek meg a boltok polcain a különböző magvakból és növényi alapanyagokból, áztatással készített tejhelyettesítő készítmények. A 1234/2007/EK rendelet értelmében csak az állati eredetű tej nevezhető tejnek, s a tejtermék megnevezést is csak a ténylegesen állati eredetű tejből készült termékek viselhetik. Néhány kivétel természetesen erősíti a szabályt, esetünkben egyedül a kókusztej elnevezés mérvadó, ámbar azt a tejhelyettesítőt, amely kókusból készült, szerencsésebb kókusztej-italként számontartani, mintsem pusztán kókusztejként (Schmidt, 2020).

Ezek a növényi italok (4. ábra) nem csak széles skálán mozognak, de a kínálat mélységét tekintve is igen változatosnak nevezhetőek, ugyanis különböző ízesítések hódítanak köreikben, hozzáadott cukrot tartalmaznak vagy kifejezetten cukormentesek, emellett akár kombinált összetételű italok (például zab és rizs egyben) is megvásárolhatóak már (Schmidt, 2020).



4. ábra. Tejhelyettesítő növényi italok kínálatának egy része egy hazai drogériában

Forrás: saját kép

Természetüknél fogva laktóz- és tejfehérje mentesek ezek a termékek, így még szélesebb igények kielégítésére alkalmasak. Többségük a tehéntejnél kevesebb zsírt tartalmaz, amelyek ráadásul - szemben az állati eredetűvel – telítetlen zsírsavakból épülnek fel, s növényi eredetük miatt koleszterinmentesek is (Schmidt, 2020; supergreens.eu, s.a.).

A növényi italok további előnye a tehéntejjel szemben, hogy nem tartalmaznak olyan káros anyagokat, amelyek azonban a tejbe bekerülhetnek az állatnak adott hormonokon és antibiotikumokon keresztül, amiket így a lakosság is elfogyaszt (Váczy, 2017). Egyértelmű, hogy a növényi italoknak is vannak hátrányaik a tejhez képest, mégpedig elsősorban a kalciumtartalom. „Sokan minden egészségügyi érintettség nélkül is ezekre cserélik le a tejtermékeket (Papp, 2018, p. 40)”, s teszik ezt mind helytelenül, mivel a növényi italok a kalciumszükségletet nem feltétlenül olyan mértékben tudják kielégíteni, mint az állati eredetű tej, azonban manapság már egyre több hozzáadott kalcium-, vitamin- és ásványianyag tartalmú növényi készítményt találhatunk (supergreens.eu, s.a.).

Növényi italok vásárlásánál érdemes figyelni az esetleges más betegségekkel való harmonizálásra is, például a zabital nem biztosan a legmegfelelőbb választás egy glutén- és laktózérzékeny személy számára, s a különböző allergén anyagokkal is vigyázni kell (például szója, mint gyakori allergén nem feltétlenül jó választás egy mindenmentes süteménybe, a kesudió vagy mogyoró ital pedig allergiás reakciót válthat ki azoknál, akik a diófélékre érzékenyek) (supergreens.eu, s.a.). Dolgozatom három fő irányvonalát összehangolva pedig azt a következtetést vonnám le, hogy cukor-, glutén- és laktózmentes süteménybe, amennyiben szükség van valamilyen tejszerű alapanyagra, akkor a cukrozatlan mandulaital a legjobb választás. Természetesen laktózmentes, mivel növényi eredetű, emellett cöliákiások is fogyaszthatják, tekintettel a mag garantált gluténmentességére. A mandula rengeteg értékes vitamint, ásványi anyagot és rostokat tartalmaz, így ezen növényi ital fogyasztásával növelhető a kalciumbevitel, valamint a rostban szegény életvitelt is pozitív irányban mozdítja előre. „A mandula szinten tartja a vércukrot és megelőzi a cukorbetegség komplikációit (Tihanyi, 2015)”, így diabétesszel élők számára is kedvező megoldást kínálhat. Fontos kiemelni, hogy csakis a hozzáadott cukortól mentes tejhelyettesítő integrálható be a cukorbeteg életvitelébe, egészségük megőrzése érdekében. A mandulának számos pozitív hatása van még az emberi szervezetre nézve, például serkenti az agyműködést, segíti a szív működését, csökkenti a káros koleszterinszintjét, erősíti a csontokat, valamint egyaránt jól tesz a bél működésnek, a hajnak és a bőrnek (Tihanyi, 2015; Botos, 2020).

2.5. Vegán és „mindenmentes” desszertek

Napjainkban egyre elterjedtebb a „mindenmentes” kifejezés, melyet Schmidt (2018) úgy fogalmazott meg, hogy általában a leggyakoribb allergénektől (laktóz, glutén, szója, tojás) és hozzáadott cukortól mentes, azonban már a mindenmentesség körébe tartoznak az

adalékanyagtól, tartósítószerrel, és gyakran az állati eredetű összetevőtől mentes (vegán) alapanyagok is. A kifejezés bár nem szerencsés, mert ha mindentől mentes lenne a termék, akkor nem lehetne benne semmilyen alapanyag és így a termék maga nem is létezne, mégis egyszerűbb ezen szókapcsolat használata, mint minden alkalommal egyesével kimondani az összes allergén anyagot, amelyet nem tartalmaz az adott sütemény vagy étel (Latyák, 2019; Pásztor, 2019).

A cukrászsütemények legnagyobb része vegetáriánusok számára fogyasztható, mert húst nem tartalmaznak, kivételt képez ez alól természetesen valamilyen húsos pite, de a zselatint tartalmazó desszerteket is kerülnek a húsmentesen táplálkozók, mivel ezt a kocsonyásító anyagot állatok különböző részeiből, de elsődlegesen csontokból és bőrből állítják elő (Pásztor, 2019). Azonban más a helyzet a vegán étrend szerint élők körében, mivel ők a színhús mellett minden állati eredetű összetevőt is elhagynak étkezésükből, ideértve a tejtermékeket, a tojást, de még a mézet is (Horváth, 2015). Egy mentes süteményekkel foglalkozó blogger úgy nyilatkozott a *Vidék íze* folyóiratnak, hogy a mindenmentes sütemények a legnépszerűbbek a piacon, s azon belül is azok, amelyek vegánok számára is fogyaszthatók (Hardi, 2020). Ezekben a süteményekben a tojást, mint a tésztákat összetartó alapanyagot elsősorban útifűmaghéjjal szokták helyettesíteni, de az üveges csicseriborsó levét is használják a konyhákban ugyanezen célra. A zselatin helyettesítésére, mint már korábban említettem, a növényi eredetű agar-agar vagy pektint szokták alkalmazni (Galambosné Goldfinger, 2016), sütemény készítésekor pedig a hajdina lisztként vagy nyersen is ideális lehet (Pásztor, 2019). Vegán és gluténmentes sós sütemények készítésekor jó szolgálatot tehet a garantáltan gluténmentes sörélesztőpehely, mely segítségével a sajt ízét lehet az ételbe csempészni (Pásztor, 2019).

Kutatások bizonyítják, hogy azok a személyek, akik az elmúlt két évben növelték a biogazdálkodásból származó élelmiszerek fogyasztását, hajlamosak úgy gondolni, hogy az egészségesebb élelmiszerek több zöldséget és gyümölcsöt, emellett kevesebb húst tartalmaznak. Továbbá olyan aggályokra is hivatkoznak, mint például az éghajlatváltozás vagy a haszonállatok jóléte (Wei, 2021), s tudósok szerint a klímaváltozást csakis a növényi alapú diétával lassíthatjuk le (Németh, 2021b). A vegán sütemények iránt elsősorban inkább a fiatalabb korosztály tagjai nyitottak (természetesen azok közül, akik nem folytatnak húsmentes táplálkozást), mivel általában ők azok, akik nem ragaszkodnak a hagyományos kinézethez vagy ízvilághoz (Szende, 2019). Ezen állati eredetű összetevőtől mentes desszertek egyre növekvő szerepét és népszerűségét mi sem tükrözi jobban, mint hogy a

SIRHA-expón megrendezésre kerülő 30. cukrász világbajnokságon első alkalommal vegán süteményt is kellett készíteniük a versenyzőknek (Szende, 2019). A *Magyar konyha* (2020b) cikkéből megtudható, hogy a 2020-as évben választott „év legjobb szaloncukra” versenyben több különböző mentes desszertet is nyertessé avattak, a cukor-, glutén- és laktózmentes kategóriák mellett vegán szaloncukrok is megmérettették magukat.

2.6. Egészségtudatosság és a bővülő mentes termékválaszték kapcsolata

„Azok a vásárlók, akik egészségtudatosak, egyre jobban figyelnek arra, hogy milyen élelmiszereket fogyasztanak, és milyen funkcionális alkotóelemeket visznek be a szervezetükbe (Malota et al., 2019, p. 80)”. A tudatos étkezés része, hogy étrendünkben kivonjuk az adalékanyagokat és a feldolgozott élelmiszereket, valamint a finomított cukrot és a fehér lisztet is, amelyek úgynevezett üres kalóriáknak számítanak a szervezetünkben. Továbbá akár a tejet és a tejtermékeket is elhagyhatják étrendükből azok, akik törekszenek egészségtudatosabban étkezni (Nábelek, 2019). Nevükből eredően a „mentes diéták (...) kéz a kézben járnak a lemondással, vagy valamilyen helyettesítéssel (Nábelek, 2018, p. 71)”, mivel valamilyen alapanyag(ok)tól mentes életmódot, eliminációs diétát folytatnak az érintettek (Gamlin, 2002). Ezen étrendekből elhagyott termékek helyettesítésére ma már számos lehetősége adódik az embereknek, elég, ha csak a boltokban fellelhető alternatív „tej” kínálatra gondolunk (rizs-, mandula-, zab- stb. italok).

Néhány éve még piaci résnek számítottak a mentes termékek, sokszor csak speciális kisboltokban, bioboltokban lehetett rábukkanni például egy-egy gluténmentes termékre (Sundaresan, 2021). Bizonyos országokban akár 25-30%-kal is nőhet évente a „speciális táplálkozási igényeket kielégítő élelmiszerek (Élelmiszer, 2018, p. 8)” eladása, a *Vendéglátás* magazin egyik cikkében pedig az olvasható, hogy 2014 és 2019 között világszerte megduplázódott a kereslet a valamilyen mentes termékek iránt (Szende, 2019). Jól mutatja azt a tényt, miszerint nem csak orvosilag diagnosztizált betegek fogyasztanak mentes élelmiszereket, hogy a britek negyede állítja, hogy ő vagy a háztartásában élők közül valaki az egészséges életmód miatt kerül bizonyos élelmiananyagot, s ehhez képest csupán minden ötödik brit táplálkozik valamilyen allergia vagy intolerancia miatt mentes módon (Mantra Magazines, s.a.). A mentes termékek köre az elmúlt években rohamos növekedést mutatott mind arányaiban, mind változatosságát tekintve, s elmondható az is, hogy a népesség nagy része egyre újszerűbb módokon próbálja fenntartani egészségét. E két nézet, a „mentes” növekedés és az egészségmegőrzés kéz a kézben járnak és összhangban vannak, ugyanis a kutatások alapján az élelmiszerek egészségéről alkotott felfogás tükrözi a mentes

termékek széles körét (Wei, 2021). Hazánkra vonatkozóan a TÉT Platform 2018-as reprezentatív kutatásából azt tudhatjuk meg, hogy a válaszadók 12%-a viszonylag rendszeresen keres laktóz- vagy gluténmentes termékeket a boltokban és a vendéglátóegységekben. Magyarországon a mentes élelmiszerek forgalmának bővülése nagyobb ütemű, mint Európa nyugati részén, mivel ott már elterjedtebbek ezek a termékek (Németh, 2021a). A nem betegségből eredő mentes fogyasztások fokozódását mutatja az is, hogy míg a laktózmentes termékeket (arányaiban nézve) hozzávetőlegesen ugyanannyian vásárolják, mint amennyien valóban laktózérzékenyek, addig a gluténmentes termékeket nagyságrendekkel többen fogyasztják, mint amennyi a ténylegesen diagnosztizált gluténérzékenyek száma (Élelmiszer, 2018). Ez eredhet akár az egészségtudatosságból, vagy azon okból kifolyólag, hogyha egy családban valaki érzékeny, akkor annak családtagjai is mentesen étkeznek. Mivel évek óta a kereskedelembe dolgozom, véleményem és tapasztalataim szerint az is egy lehetséges ok, hogy a fogyasztók meglátnak egy szimpatikus terméket a polcon, legyen az ital, ropogtatnivaló, felvágott vagy akár egy sütemény, s „gondolkodás nélkül” megveszik, pedig nem is fontos számukra, hogy az adott termék valamilyen mentes-e, egyszerűen csak külsőre megtetszett nekik és ez ösztönözte őket a vásárlásra.

2.7. Mentés igények kielégítése a vendéglátóiparban

Mai világunkban sztereotípiaként él az a felfogás, miszerint a desszertek és cukrászsütemények a „bűn megtestesítői”, ha valamilyen diéta szerint él és étkezik az ember (Pikó & Keresztes, 2008). Szerencsés megoldásnak tekinthetőek azok az összetevők, amelyek kiváltják ezekben a süteményekben a problémás alapanyagokat, pl. a cukrot a kalóriamentes édesítőszerrel, s így lelkiismeretfurdalás nélkül élvezhetjük a desszertek világát. A növekvő mentes igények tudatában nem meglepő, hogy évről-évre bővül azon éttermek és cukrászdák száma, amelyek kifejezetten ezen speciális igények kielégítése miatt létesültek. Emellett a már meglévő vendéglátóegységek közül is, amelyek elsősorban nem ezen célból jöttek létre, már mind több és több kínál valamilyen vagy „mindentől” mentes fogásokat, süteményeket is (Latyák, 2019; Szende, 2019). A *Manager magazin* szerint azonban ez utóbbi általában „csak az aktuális gasztrodivatot követi (Latyák, 2019, p. 70)” és nem feltétlenül figyel a ténylegesen, betegségből kifolyólag folytatott mentes étrendet követő diétázókra. Ehhez kapcsolódóan pedig felmerül az a probléma is, hogy csak a meglovagolt trend miatt csatlakozott éttermek mennyire figyelnek a keresztszennyeződés veszélyére, vagyis, hogy az allergénmentes élelmiszer ne érintkezzen allergént tartalmazó

élelmiszerrel. Ugyan vegán életmód követése esetén nem élet-halál kérdés az, ha a húst és a húsmentes ételt egy és ugyanazon rostlapon süti egy étterem szakácsa, azonban például komoly mogyoróallergia esetén akár emberek életébe is kerülhet az, ha a levegőből a mogyoró porszemcséi az adott allergiával küzdő ember ételével érintkeznek. A cukor-, glutén- és laktózmentes táplálkozás valahol eme két véglet között helyezkedik el, ugyanis súlyos esetek általában nem, de kisebb-nagyobb egészségügyi problémák felmerülhetnek, ha az adott betegségben szenvedő fogyasztóval érintkeznek ezek az adott élelmi anyagok. A szakértők és a vendéglátóegységek vezetői is többségében azt javasolják, hogy akinek komoly ételallergiája van, az inkább egy kifejezetten mentes igényeket kielégítő cukrászdát vagy egyéb vendéglátóhelyet keressen fel (Szende, 2019; Latyák, 2019). Gamlin (2002) úgy véli, akinek súlyos betegsége van, annak az a legbiztonságosabb, ha otthon főz magára, de persze ez nem minden esetben opció (pl. családi ünnepléskor egy cukrászdai torta), emiatt jó választás teljesen mentes vendéglátóegységekbe menni, illetve onnan rendelni.

2.7.1. Cukrárszok gondolatai

Egy interjúban, amely Nyerges Dórával, a Sweet Delight Budapest megálmodójával készült, azt olvashatjuk, hogy a cukrász hamar meglátta, hogy olyan mentes és ezáltal egészséges süteményeket kell alkotniuk a cukrászatoknak, amelyek nem csak ízre, de küllemre is megkapóak (Jeney, 2019). Fekete Márton, a Fitlife Cukormentes Cukrászda tulajdonosa üzleti titokként a vevők fejével való gondolkodást tartja számon, továbbá úgy nyilatkozott, hogy mivel már egyre több ételérzékenységgel élő fogyasztó van, úgy kell kialakítani a kínálatot, hogy mindenki találhasson magának és életvitelének megfelelő mentes desszertet (Chef&Pincér, 2019). Látásmódja arra hajaz, minthogy paralimpiát is rendeznek a testi és szellemi fogyatékkal élőknek, hogy azok az emberek is sportolhassanak, akik nem tudnának úgy, mint a nem beteg emberek.

A *Cukrászmester* magazin egyik számában olvashatjuk az alábbi mondatot, amely a hazai cukrászadalátogatók attitűdjét hivatott leírni: (a fogyasztó) „Szeret biztosra menni, s olyan süteményt választ, amit már jól ismer, és oda megy, ahol már jó tapasztalatokat szerzett (Kovács & Vaszari, 2014, p. 7)”. Ha egy nagyobb társaság elmegy egy cukrászdába, ma már elengedhetetlen, hogy olyan helyre ülhessenek be, ahol mindenki megtalálja az igényeinek megfelelő terméket. Ilyen tekintetben azok az üzletek számítanak a legjobb választásnak, ahol a mentes sütemények mellett hagyományos desszertek is kaphatóak, s vendégmegtartás szempontjából sem utolsó tényező az, ha a fogyasztó tudja, hogy bármilyen speciális igényű társával is beülhet az adott cukrászdába és ajánlani is fogja a

helyet ismeretségi körében, ha meg volt elégedve a kínálattal, minőséggel, kiszolgálással, egyebekkel (Latyák, 2019; Szende, 2019).

2.8. Mentés „divat” árnyoldala

A valamitől való mentesség és így egy mentesnek kikiáltott élelmiszer önmagában nem feltétlenül elég az egészséges táplálkozáshoz (Papp, 2018), vegyük alapul példának az eredetileg mandulaliszt felhasználásával készülő macaront, amely egy francia édesség. Mint a liszt fajtájából tudható, ez egy gluténmentes terméknek minősül, ám rengeteg hozzáadott kristálycukor szükséges az elkészítéséhez, ezt a ténytet pedig már valamennyien óckodva fogadjuk, s mind egyetértünk abban, hogy így a termék már nem nevezhető egyértelműen egészségesnek.

Mint ahogy azt az előző alfejezetekben már említettem, az orvosi diagnózis által nem indokolt, hanem csak a „divatból eredő” rendszeres mentes étkezés hosszú távon egészségügyi problémákhoz vezethet az emberek szervezetében (például kialakulhat rost- vagy kalciumhiány) (Élelmiszer, 2018). Emellett a nem betegségből fakadó, már-már trendként említhető mentes táplálkozás negatív hatással lehet a valóban beteg emberekre, például, ha egy cukrászda az egészség jegyében mézzel készíti el a süteményeit, a divatot követő, ám nem betegség miatt korlátozott fogyasztók igényeinek kielégítése miatt, háttérbe szorúlnak azon cukrászdaátogatók, akiknek nincs választásuk, hanem komoly egészségügyi problémáik okán fogyasztanak diabetikus süteményeket.

Megállapítható tehát, hogy kellő kritikával kell fogadnunk a mentes divat hullámaint meglovagoló vállalkozások megtévesztő és/vagy nem megfelelő tájékoztatást nyújtó „reklámjait”, bár való igaz, hogy egészségügyi szempontból pozitív hatással járhat bizonyos élelmiszerek elhagyása az életünkből, míg más alkotóelemek megnövekedett bevétele még inkább problémákhoz vezethet szervezetünkben. Összességében így hát elmondható, hogy a mértékletesség szempontját mindig szem előtt kell tartanunk, nem kivételek ez alól a valamitől vagy „mindentől” mentes sütemények sem.

3. Szakirodalmi áttekintés (gazdasági szemszög)

3.1. Külföld és a média szerepe a befolyásolhatóságban

Az internet és a közösségi média szerepe megnőtt az egészséges táplálkozással kapcsolatos tanulási, tanítási és információmegosztási folyamatokban. Az élelmiszeripari vállalatok és a vendéglátóegységek egyre inkább alkalmazzák a közösségi médiát a fogyasztókkal való kommunikáció eszközeként. A fogyasztók számos reklámmal szembesülnek nap mint nap az internetes közszereplők „jóvoltából”, köztük bloggerekétől, YouTuberektől, influencerektől vagy más közösségi média felhasználóktól (Samoggia et al., 2019). Általánosságban elmondható, hogyha egy híres ember, celeb vagy manapság akár, ha egy úgynevezett influencer valamilyen diéta szerint étkezik, akkor a követői is nagyobb hajlandóságot mutatnak arra, hogy speciális étrend szerint étkezzenek, mindezt „divatból”, illetve a trendet követve. Elkésztető módon ezeknek az embereknek a szubjektív véleménye gyorsabban és szélesebb körben terjed, mint a kutatók, orvosok és dietetikusok által képviselt, tudományosan alátámasztott tények a mentes étkezésről (Ehrnsperger & Pihlgren, 2015). A külföldi példák is nagyban befolyásolják az emberek attitűdjét és hozzáállását, nyitottságát a mentes életmódhoz, illetve ötleteket is tőlük merítünk, követjük a nyugati kultúrák jóval előttünk járó és ezáltal számunkra új, vendéglátóipari trendjeit.

3.2. Az ár szerepe a fogyasztók mentes termékekkel szemben támasztott elvárásaiban

Bár az élelmianyagokhoz köthető betegségekben szenvedők aránya növekedést mutat, és ennek köszönhetően az élelmiszerpiac részéről érkező válaszreakcióként a mentes termékek kínálatának bővülése is megfigyelhető, a valóság mégis a speciális igényeket kielégítő termékek viszonylag alacsony elérhetőségét és jóval magasabb eladási árait mutatja (Bagolin do Nascimento et al., 2014). „A glutén- és laktózmentes élelmiszerek jellemzően még 15-20 százalékkal drágábbak, mint a hagyományos eljárással készültek (Németh, 2021a, p. 51)”, ám az állam adókedvezménnyel segíti azokat az orvosilag diagnosztizált ételérzékenyeket, akik hivatalos leletekkel rendelkeznek betegségükről. Köztudott, hogy „az igényes, kézműves termékeket elfogadható áron is kell kínálni (Bokros, 2016)”. Az emberekről általánosságban elmondható, hogy szeretnék a minél jobb minőséget, minél olcsóbban megkapni, nincs ez másként az élelmiszerek piacán sem. Hardi (2020) cikkéből is kiderül, hogy sajnálatos módon a mentes süteményeket jóval magasabb áron kínálják eladásra, mint a hagyományosakat, Borosné Kovács Marina, blogger »nem akartam elfogadni, hogy ennyi pénzből csak ilyen lehet kapni (Hardi, 2020, p. 36)« kijelentése pedig

arra enged következtetni, hogy azért az árért minőségibb terméket várnak el a vendégek. A BBC egyik Egyesült Királyságbeli tanulmánya alapján is az tapasztalható, hogy a mentes termékek nem túl olcsók, például egy gluténmentes élelmiszer ára akár 159%-kal is magasabb lehet, mint hagyományos megfelelőjéé (Turits, 2019). Mindezek ellenére az árérzékenység a mentes élelmiszeripari cikkek esetében mégsem tapasztalható olyan nagy mértékben, mint más táplálékoknál, mivel akik egészségügyi problémák okán szorulnak a mentes termékcsoporthoz, akkor is megveszik az árukat, ha magasabb áron kínálják őket, mert nincs lehetőségük „válogatósnak” lenni. Ha idővel erősödik a verseny a mentes élelmiszerek területén, akkor minden bizonnyal az árak is mérséklődni fognak (Németh, 2021a).

4. Kutatási módszerek

4.1. Kérdőív

Strukturált kérdőívemet Google Forms formájában készítettem el, mivel ezen rendszert egyetemi tanulmányaim alatt már többször használtam és magabiztosan kezelem. Az online jellegből adódóan kényelmi mintavételt használtam, azonban a válaszok begyűjtése során törekedtem a nemek és korosztályok válaszainak egyenlő arányban történő beérkezésére. A kérdőív felépítését tekintve tartalmazott zárt, félig zárt és nyitott kérdéseket is, valamint bizonyos tények feltárásához skálán történő válaszadást alkalmaztam. A kérdőívet még a tényleges lekérdezések megkezdése előtt néhány önkéntes kitöltő segítségével teszteltem. Ezzel biztosítottam azt, hogy a kutatás idejében gördülékenyen történjen a válaszadás. Eredményeimet elsősorban kvantitatív, statisztikai módszerekkel kívántam elemezni, azonban az egyéni válaszlehetőséget biztosító, nyílt kérdéseket kvalitatív módon dolgoztam fel.

4.2. Interjú

Az interjú folyamán főként nyitott kérdések használatát részesítettem előnyben, azonban néhány félig nyitott, valamint zárt kérdés is része volt az interjúnak. Ezen kérdések egy részét a kérdőívhez hasonlóan előre megírtam, kipróbáltam, illetve javítottam, amennyiben szükségesnek ítéltam. A kérdések valamelyikét a kérdőívhez hasonló kérdések alkották, másik részét a kérdőívből nyert eredmények hatására tettem fel, azonban az interjú félig strukturált mivolta révén voltak előre meg nem írt kérdéseim is. A megkérdezettek válaszait, az előzetes beleegyezésük mellett, hangfelvétel formájában rögzítettem, majd az interjú után leíratot készítettem belőlük, végül kvalitatív módszerekkel kielemeztem azokat.

4.3. Dokumentumelemzés

Primer kutatásom utolsó fázisaként különböző magyarországi cukrászatok termékeinek összehasonlító elemzését végeztem el, különös tekintettel az árakra. Ennek során megvizsgáltam több hazai cukrászda honlapján feltüntetett desszertkínálatot, s ezen sütemények eladási árait és haszonkulcsát vettem górcső alá. Az utóbbihoz szükséges beszerzési árakat az alapján kalkuláltam ki, hogy az interneten fellelhető különböző recepteket és a nagykereskedelmek árait előzetesen szintén összevettem. Ezen rész eredményeit kvantitatív módszerek segítségével tártam fel.

5. Eredmények

5.1. Kérdőív

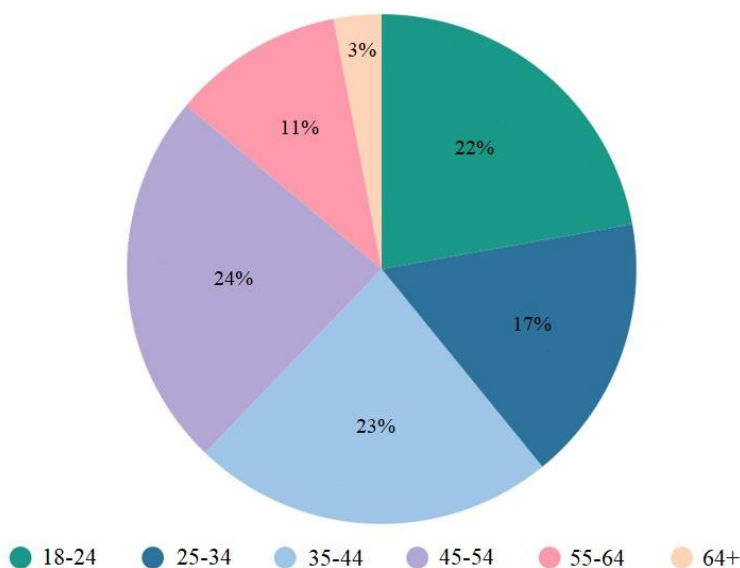
Primer kutatásom első lépéseként egy strukturált kérdőíven keresztül gyűjtöttem be a válaszokat a hazai lakosság süteményfogyasztási szokásairól, valamint ennek segítségével kérdeztem ki véleményüket a mentes cukrászdai kínálatról és mértem fel igényeiket az alternatív desszertek bővülő választékával kapcsolatban (kérdőív kérdések ld. 1. melléklet).

5.1.1. Demográfiai adatok

A dolgozatomhoz kapcsolódó kérdőívet 230 ember töltötte ki, ennek nem szerinti megoszlást tekintve 81,3 százaléka nő, 18,3 százaléka pedig férfi volt, s egy személy az egyéb kategóriát jelölte. Általában megfigyelhető, hogy a hölgyek nagyobb hajlandóságot mutatnak egy-egy kérdőív kitöltését illetően, dolgozati témám pedig szinte már megkövetelte a női többséget, mivel leggyakrabban a sütemények és a sütés kapcsán a háziasszonyokra asszociálunk elsőként.

Az életkor tekintetében csak a nagykorúak válaszát vártam, az első korcsoport tehát a 18-24 év közöttieket adta ki, ezután tízesével nőttek a korcsoportok. 18 és 54 év között közel azonos arányban érkeztek a kitöltések (hozzávetőlegesen 22-24 százalék között korcsoportonként), bár a 25-34 év közötti korosztály csak 17 százalékban képviseltette magát, az 55-64 éves válaszadók megközelítőleg 11 százalékot tettek ki, a nyugdíjas korúak pedig mindössze 3 százalékot (5. ábra).

Válaszadók életkorának megoszlása



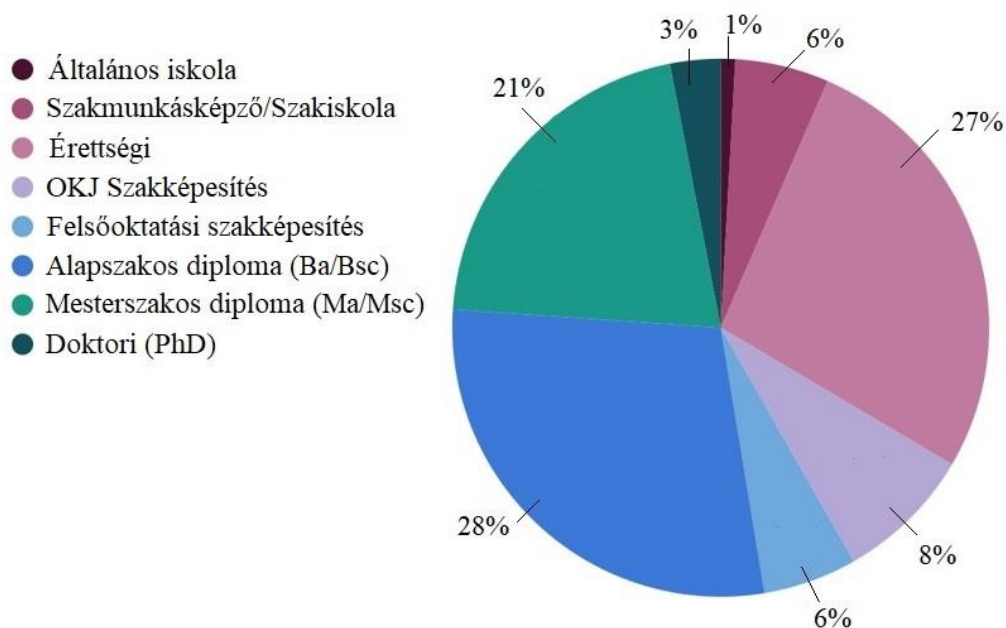
5. ábra. Válaszadók életkorának megoszlása

Forrás: Kérdőív adatai alapján saját szerkesztés

Lakóhely szerint is vizsgáltam a kitöltők arányát, majdnem 60 százalékuk a fővárosban él, ezután csökkenő sorrendben egyéb magyarországi városban lakók (19,1%), majd községbeliek (16,5%), végül pedig megyeszékhelyen élők (6,1%) segítettek válaszaikkal kutatásom eredményességét.

Legmagasabb iskolai végzettség tekintetében igen széleskörűnek mondható a válaszadók megoszlása, közel 59 százalékuk végzett felsőoktatási tanulmányokat (ezen belül felsőoktatási szakképesítésre, alapszakos diplomára, mesterszakos diplomára és doktori iskolára kérdeztem rá), 27 százalékuk az érettségi bizonyítványt jelölte a legmagasabb végzettségnek, kevesebb, mint 10 százalék rendelkezik OKJ képesítéssel és a kitöltők alig több mint 6 százaléka az, aki érettségi nélküli (6. ábra).

Kitöltők megoszlása legmagasabb iskolai végzettségük alapján



6. ábra. Kitöltők megoszlása legmagasabb iskolai végzettségük alapján

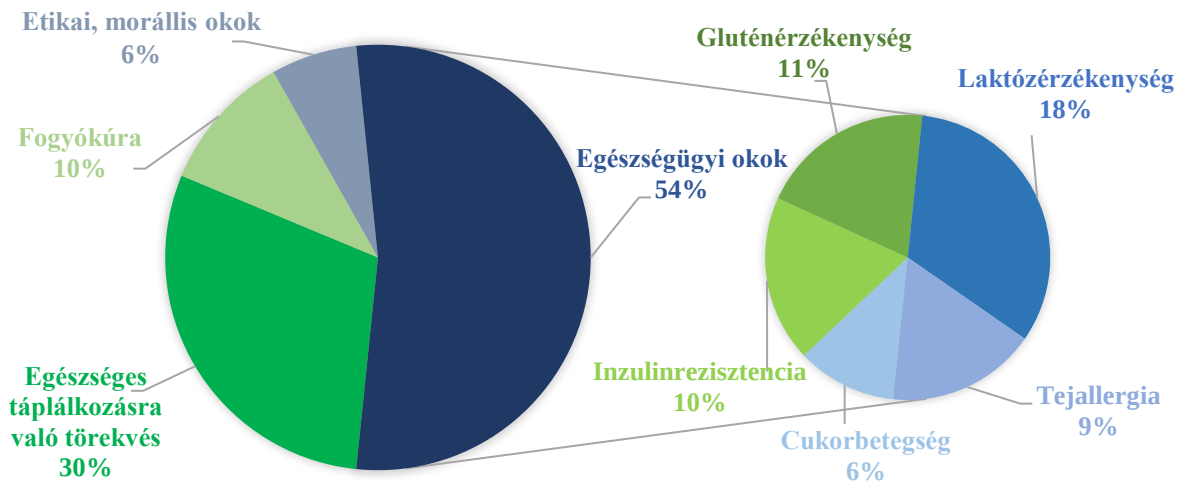
Forrás: Kérdőív adatai alapján saját szerkesztés

A következő három kérdés arra vonatkozott, hogy a válaszadók folytatnak-e valamilyen különleges diétát, illetve, hogy milyen étkezési szokásokkal rendelkeznek, bővebben pedig, hogy ezek konkrétan milyen diéták és miért így táplálkoznak.

A kitöltők nagyjából fele nyilatkozta azt, hogy rendelkezik valamilyen különleges étkezési szokással, legtöbbször orvosilag diagnosztizált betegség vagy saját magukon észlelt tünetek miatt étkeznek mentesen, esetleg a családjukban érintett valaki ezen területen,

azonban sokan az egészségtudatosságot, fogyókúrázást hozták fel miértként, illetve néhány kitöltő morális okokra hivatkozott (7. ábra).

Kitöltők különleges étkezési szokásainak okai



7. ábra. Kitöltők különleges étkezési szokásainak okai

Forrás: Kérdőív adatai alapján saját szerkesztés

A kitöltők 27 százaléka cukormentesen, közel 24 százaléka laktózmentesen, 17-17 százalékuk tej- illetve gluténmentesen étkezik. Válaszadóim megközelítőleg 10 százaléka valamilyen vegetáriánus irányzat által megengedett táplálékokat fogyaszt, legtöbb esetben teljesen kerülve a húst és/vagy az állati eredetű összetevőket, bizonyos esetekben csak csökkentve azok bevitelét szervezetükbe. A kitöltők csekély része pedig valamilyen egyéb étrendet folytat, köztük például paleo-, mediterrán- vagy szénhidrátcsökkentett diétát.

5.1.2. Cukrászsütemények fogyasztása, árai

A kitöltőket a következőkben a cukrászdába járási szokásaikról és általános cukrászdai fogyasztásukról kérdeztem. A válaszadók nagyjából egyharmada jelölte azt, hogy negyedévente látogat cukrászatokat, több mint egynegyedük havonta jár ezekre a helyekre, 16,5 százalékuk havonta több alkalommal vagy akár hetente keresi fel a cukrászatokat, s a kitöltők csupán negyede az, aki félévente vagy ennél még kevesebbszer fogyaszt cukrászdában.

Ezután egy négytagú Likert-skálán kellett értékelniük a válaszadóknak, hogy milyen mértékben értenek egyet az általam feltett állításokkal. Eme kérdés eredményeit nem mutatom be teljes egészében, de a legkiugróbb vagy éppen megdöbbentőbb válaszokat

dolgozatom ezen részében szeretném részletesebben bemutatni. A kitöltők kétharmada teljesen egyetértett azzal az állítással, miszerint “Fontosnak tartom, hogy egy cukrászdában legyen hagyományos és mentes süteménykínálat is.”, s ennél már csak abban a kérdéskörben volt nagyobb egyetértés a válaszadók között, miszerint a “Mentes süteményeket csak kifejezetten mentes cukrászdáknak kellene árulniuk.”, ezzel a kijelentéssel több mint 67 százalékuk egyáltalán nem értett egyet. A megkérdezettek 70 százaléka inkább vagy teljes mértékig egyetértett azzal, hogy “A cukrászdáknak több mentes süteményt kellene kínálniuk.”, s szinte ugyanennyien válaszoltak “inkább nem értek egyet” és “egyáltalán nem értek egyet” lehetőséggel akkor, mikor azt az állítást tettem, hogy “Véleményem szerint megfelelő arányban kínálnak a cukrászdák mentes és hagyományos süteményeket.”.

A legkisebb szórás a válaszok között annál a kijelentésnél volt, amely a keresztszennyeződés veszélyére hívta fel a figyelmet. A válaszadók többsége (kb. 60%) inkább- vagy egyáltalán nem értett egyet azzal, hogy ha csak mentes süteményeket fogyaszthatnának, azt mindenképp kifejezetten mentes cukrászdában tennék. Ebből arra következtethetünk, hogy a kitöltők ezen hányada vagy nincs teljesen tisztában a keresztszennyeződés lehetséges kimeneteleivel, vagy feltételezik, hogy ez nem annyira veszélyes az egészségükre nézve. Ezzel szemben viszont, ahogyan azt a szakirodalmi áttekintésben is kifejtettem, a cukrászatok és dietetikusok is egyetértenek abban, hogy akinek komoly ételérzékenysége van (tehát nem a csak saját magukon diagnosztizált tünetek miatt, valamilyen élelmianyagot elhagyó étrendre gondolva), annak biztonságosabb lenne egy direkt mentességre specializálódott cukrászdát választania látogatása helyszínéül.

Válaszadóim közel 60 százaléka vélekedett úgy, hogy a mentes süteményeket egyáltalán nem csak azoknak érdemes fogyasztania, akik egészségügyi állapotuk miatt a hagyományosokat nem ehetik, ám ebből nem következik egyenesen az, hogy a kitöltők egészségesebbnek gondolnák a mentes desszerteket. Azzal az állítással, hogy “Mindenkinek mentes süteményeket kellene fogyasztania, mert azok egészségesebbek” alig 14 százalékuk értett valamilyen mértékben egyet. Ez tehát ahhoz a megállapításhoz enged következtetni, hogy a magyar lakosság döntő része tisztában van azzal, hogy bár a különböző mentes sütemények nem csupán az ételérzékenységben szenvedők számára nyújthatnak jó alternatívát, emellett mégis látják, hogy pusztán azért, mert valamitől mentes a termék, nem feltétlenül lesz egészségesebb is hagyományos társánál.

A kitöltők közel 87 százaléka tapasztalta úgy, hogy a mentes sütemények eladási árai magasabbak a hagyományosokhoz viszonyítva, azonban nagyjából 70 százalékuk

mégsem ezzel indokolná azt, hogy miért részesíti előnyben a nem mentes süteményeket, ha és amennyiben egyáltalán előnyben részesítik azokat (kérdőívem ezen kérdéséből ez sajnos nem derülhetett ki). Az emberek megközelítőleg kétharmada inkább vagy egyáltalán nem tudott egyetérteni azzal a kijelentéssel, hogy “A mentes sütemények magas áraival a cukrászatok kihasználják a beteg embereket.”. Ebből kifolyólag azt a megállapítást vonnám le, hogy a válaszadók tisztában vannak vele, hogy a valamitől mentes alapanyagok előállítása és beszerzése magasabb költségekkel jár a cukrászdák számára, s így elfogadóbbak azzal is, hogy a hagyományos süteményeknél ezeket drágábban kínálják. A kitöltők majdnem háromnegyede értett egyet azzal, hogy azért növekszik a mentes sütemények kínálata, mert egyre több ételintoleráns lakos van.

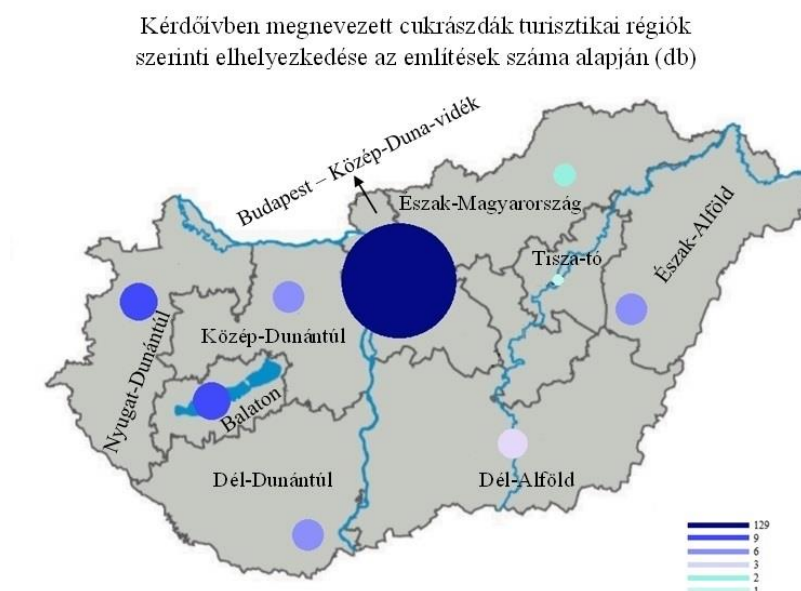
Végül a mentes sütemények íze is terítékre került, s bár ezek kifejezetten szubjektív vélemények, mégis a válaszadók alig 16 százaléka vélekedett úgy, hogy a valamitől mentes desszertek nem finomak.

Következő kérdésem arra vonatkozott, hogy egy szelet hagyományos süteményhez általában mekkora összegért szoktak hozzájutni a kitöltők. A többség válasza a 600-800 forint közötti összeg volt, hozzávetőlegesen 20-20 százalék a 600 forint alatt, illetve a 800-1000 forint közötti sávokat jelölte, s csupán 11 százalék szokott 1000 forintnál többet költeni egy hagyományos desszertre. Ezután arra kértem a kitöltőket, hogy szintén egy négytagú skálán nyilatkozzanak arról, hogy sütemény vásárlásakor melyik szempont mennyire fontos számukra. Súlyozott átlagokat számítva arra az eredményre jutottam, hogy a válaszadók legfontosabbnak a sütemény ízét tartják, ezután csökkenő sorrendben döntő tényező a kinézet és megjelenés, majd a felhasznált alapanyagok, ezután a rokonok, barátok és ismerősök részéről érkezett ajánlás áll, a rangsorban csak ötödik az ár, ezt követi, hogy mentes-e valamitől a sütemény, s a legkevésbé fontos szempont a sütemény ajánlása az eladók részéről.

A következő blokkot két részre osztotta az a kérdésem, hogy az adott illető fogyasztott-e már valaha valamitől mentes süteményt. Válaszadóim megközelítőleg 93 százaléka igennel válaszolt, akik nem fogyasztottak még és akik nem voltak biztosak benne, azokat pedig a továbbiakban egyben kezeltem.

5.1.3. Fogyasztott már mentes süteményt

Azokat a kitöltőket, akik már ettek mentes desszertet, megkérdeztem arról, hogy milyen típusúakat fogyasztottak már és egy adott személy több választ is megjelölhetett. A legtöbben (92,5%) diabetikus süteményt kóstoltak már, ezután a gluténmentes kategória következett (65%), s ettől egy hajszállal kevesebben fogyasztottak már valaha laktózmentes desszertet. A válaszadók valamivel több mint 42 százaléka jelölte, hogy evett már tejmentes süteményt, illetve közel azonos mennyiségben választották az állati eredetű összetevőtől mentes opciót is. Legkevesebben (34%) a csupán tojásmentes süteményeket jelölték. Ezután arra kerestem a választ, hogy honnan szerezték be az adott mentes desszerteket a kitöltőim, 77 százalékuk valamilyen vendéglátóegységben kóstolta, nagyjából felük egy rokon, barát vagy ismerős által sütöttet fogyasztott, közel 43 százalékuk saját maga sütötte, s csekély részük a különböző élelmiszerüzleteket, boltokat nevezte meg beszerzőhelyként. A későbbiekben lehetőséget adtam, hogy nevezzék meg a konkrét vendéglátóhelyeket, ahonnan az elfogyasztott mentes sütemény származott, s a kitöltők fele segítette válaszával ezen kérdésemet. A legtöbbet említett helyek budapesti cukrászdák voltak, a Zabradakabra és a Sovány vigasz magasan verte a többi nevesített cukrászatot, de más budapesti, illetve egyéb városban található vendéglátóegységet is megneveztek a válaszadók (Pécs, Szeged, Nyíregyháza, Debrecen, Sopron, Szombathely és Balaton közeli településekről érkeztek még említések) (8. ábra).



8. ábra. Cukrászdák elhelyezkedése turisztikai régiók és említések száma alapján

Forrás: Kérdőív adatai alapján saját szerkesztés

Ezután arra kértem a kitöltőket, hogy az általuk fogyasztott mentes sütemény(ek)e)t pontozzák egy öttagú Likert-skálán, több szempont szerint, melyek az íz, megjelenés, állag, felhasznált alapanyagok, összbenyomás és ár-érték arány voltak. A válaszokból a súlyozott átlagokat figyelembe véve arra az eredményre jutottam, hogy a mentes desszertek fő erőssége a megjelenésükben, illetve a hozzájuk felhasznált alapanyagokban rejlik. Ízük, állaguk, valamint összbenyomásuk az előzőekhez képest kevésbé kaptak jó értékeléseket, azonban egyértelműen a sütemények ár-érték arányát illették a legkevesebb ponttal kitöltőim (2. táblázat).

2. táblázat. Mentés sütemények súlyozott átlagai a kérdőívben megadott szempontok alapján

Szempontok	Súlyozott átlag
Íz	3,76
Megjelenés	4,02
Állag	3,76
Alapanyagok	3,90
Összbenyomás	3,79
Ár-érték arány	3,02

Forrás: Kérdőív adatai alapján saját szerkesztés

A hagyományos süteményekhez kapcsolódó blokkhoz hasonlóan itt is rákérdeztem a fogyasztói árakra, és nem meglepő módon más arányban találkozhatunk itt a kérdésre adott válaszokkal, mivel többségében inkább magasabb összeget jelöltek a kitöltők. Itt már alig 6 százalék válaszolta, hogy 600 forint alatt hozzájut egy mentes desszerthez, ezen túl csupán egyötödük választotta a 600-800 forintot, a válaszadók többsége (bő 42%) a 800-1000 forint közötti sávot jelölte, s 15 százalék 1000 forint feletti összeget is elkölt egy szelet valamitől vagy „mindentől” mentes süteményre (3. táblázat).

3. táblázat. Hagományos és mentes sütemények szeletárai a válaszadók tapasztalatai alapján az összes kitöltésszámhoz viszonyítva

	<600 Ft	600-800 Ft	800-1000 Ft	1000 Ft<	Nem eszem ilyen süteményt	Nem szoktam cukrászdába járni
Hagyományos sütemény	19,6%	32,2%	21,3%	11,3%	10,9%	4,8%
Mentes sütemény	5,7%	20,0%	39,1%	13,9%	8,3%	5,7%

Forrás: Kérdőív adatai alapján saját szerkesztés

Utolsó kérdésként arra voltam kíváncsi, hogy egy következő vásárlás alkalmával melyik süteménytípust részesítenék előnyben a válaszadók, s számomra meglepő módon közel azonos arányban választották a mentes, a hagyományos és a „bármelyiket szívesen fogyasztanám” opciókat.

A kérdőív végeztével egy nyitott kérdés keretein belül arra is lehetőséget biztosítottam a kitöltőknek, hogy tanácsaikat és észrevételeiket megosszák velem a dolgozatom témájával kapcsolatban. Többen is azzal fordultak hozzám, hogy érdemes lenne megvizsgálni a nem ételérzékeny egyének környezetében élő intoleráns embereket, illetve azt, hogy a nem beteg emberek életvitelére milyen hatással van, ha családjában valaki élelmiszerekhez kapcsolódó érzékenységgel küzd, vagy például találkozók alkalmával mennyire fontos tényező az adott kitöltő számára, hogy olyan helyre menjenek, ahol partnere akkor is fogyaszthat termékeket, ha intoleranciával él. Emellett számos észrevétel érkezett a mentes süteményekhez felhasznált alapanyagok (akár téves) tájékoztatását illetően. Volt olyan válaszadóm, aki azt nehezményezte, hogy a megtévesztő „cukormentes” megnevezés miatt lehet, hogy diabéteszesek számára ennek fogyasztása nem javasolt, ugyanis sokszor kókuszvirágcukorral vagy növényi szirupokkal édesítik ezeket, s erre már a szakirodalomban is felhívtam a figyelmet, hogy nem megfelelőek a valóban cukorbeteg fogyasztók részére. Mások azonban, akik az egészségtudatosság jegyében szeretnének alternatív desszertet fogyasztani, azt nyilatkozták, hogy csökkentett cukortartalmú, nem édesítőszeres felhasználásával készült süteményeket is szívesen látnának a cukrászdák kínálatában. Nehéz ezen két nézőpont között igazságot tenni, mert ahogyan azt már a szekunder kutatás keretein belül is részleteztem, a pusztán tudatosabb vásárlók igényeit kielégítve sokszor háttérbe szorulnak azon fogyasztók, akik ténylegesen diagnosztizált élelmiszerekhez kapcsolódó betegségeik miatt nem vagy nem olyan széleskörűen válogathatnak az alapanyagok tekintetében. Továbbá, mint már a korábbiakban említettem, nagyon fontos az ételintoleranciával élők számára, hogy a cukrászdai eladók megfelelő tájékoztatást tudjanak nyújtani a termékek összetételét illetően, erre vonatkozóan is érkezett hozzám észrevétel a kérdőív keretein belül. Szó esett az ár és a minőség kapcsolatáról is, nem egy kitöltő tért ki arra, hogy fogyasztott már olyan mentes süteményt, ami silány minőségű, íztelen volt és/vagy túlon túl kiérződött valamilyen más anyag (például egy gluténmentes desszert túl cukros volt, vagy egy diabetikus terméknel nagyon ki lehetett érezni az édesítőszer mellékízét). Volt olyan válaszadó, aki arra hívta fel a figyelmemet, hogy érdemes lehetne az év különböző időszakában vizsgálni, mert a karácsonyi ünnepek alatt sokan megengedőbbek lehetnek az édességeket illetően, azonban újkor a legtöbben megfogadják, hogy a következő évben egészségtudatosabb életet fognak élni. Érkezett olyan felvetés is, miszerint, ha az adott érzékenységekben élő emberek következmények nélkül fogyaszthatnának hagyományos ételeket, süteményeket, akkor inkább azt választanák, mintsem a menteset, bár ezen gondolatot a kérdőív adatai alapján

elutasítanám, hiszen ebből is kiderült és talán környezetünkön is látjuk, hogy egészséges emberek (esetünkben például a nem diabétesszel élők) is áttérnek a cukormentes üdítőitalok fogyasztására. Emellett olyan javaslatot is kaptam, amely szintén egy feltételes idősíkon foglalkozik a kutatással, mégpedig olyan viszonylatban, hogy ha a lakosság egyes tagjai magasabb diszkrecionális jövedelemmel rendelkeznének, akkor mennyiben változnának süteményfogyasztási szokásaik, vajon többször fogyasztanának-e cukrászdában és hajlandóak lennének-e magasabb összeget elkölteni, mint jelen jövedelmük mellett.

5.1.4. Nem fogyasztott még mentes süteményt

Azon kitöltőktől, akik nem fogyasztottak még mentes desszertet, első körben megkérdeztem, hogy milyen okból kifolyólag nem próbálták még ezeket a süteményeket. Nagyjából 70 százalékuk azzal érvelt, hogy mivel semmilyen ételérzékenységben sem szenvednek, egyszerűen nincs rá „szükségük”, s így a hagyományos süteményeket fogyasztják. Több válaszadó is hivatkozott arra a gátló tényezőre, miszerint nem vonzzák őket a megszokottól eltérő ízű sütemények, illetve, hogy „nem tűnnek finomnak” a mentes desszertek. Emellett olyan válasz is érkezett, amelynél az ár volt döntő szerepben, mégpedig amiatt, hogy drágábban kínálják a cukrászdák a mentes süteményeket.

A következő kérdésre, amely úgy szólt, hogy “Tervezi, hogy a jövőben megkóstol valamilyen mentes süteményt?”, viszonylag egyöntetű válaszok érkeztek. Közel 53 százalék választotta a talán opciót, majdnem 30 százalékuk nemmel válaszolt, s így csupán kicsivel több mint 17 százalék mutatott hajlandóságot afelé, hogy valamikor majd mentes desszertet fogyasszon.

Mikor arról kérdeztem a válaszadókat, hogy mekkora összeget költenének el egy szelet mentes süteményre, elég nagy különbségeket véltem felfedezni azokhoz a válaszokhoz képest, amelyet azoktól a kitöltőktől kaptam, akik már fogyasztottak nem hagyományos desszertet. 30 százaléka azoknak, akik még nem próbáltak mentes süteményt, úgy nyilatkozott, hogy nem is vásárolnának ilyen terméket egy cukrászdai látogatás során, 23,5 százalék pedig maximum 600 forintot lenne hajlandó költeni egy valamitől vagy „mindentől” mentes desszertre. A 600-800 forint közötti sávot jelölte a válaszadók szintén 30 százaléka, s afeletti összeget már kevesebb, mint egyötödük választott.

5.1.5. Kérdőív eredményeinek összefoglalása

Bár kvantitatív kutatásom eredményei nem reprezentatívak, a kérdőív alapján azt gondolom, hogy induktív módon az szűrhető le, hogy a lakosság csupán csekély hányada nem mutat érdeklődést az új, cukrászati alternatívák iránt. Míg döntő részük az élelmiszerekhez kapcsolódó betegségek „hiányára” hivatkozva nem fogyasztott még mentes süteményeket, addig a későbbi válaszokban mindenesetre előtérbe került a (magasabb) eladási ár szempontja is, mint gátló tényező. Többségében pozitív visszajelzések érkeztek a kitöltőktől a mentes süteményekkel kapcsolatban, a válaszokból pedig az vonható le, hogy a cukrászdák általában véve sikerként könyvelhetik el a hagyományostól eltérő desszertjeiket, mind megjelenésben, mind pedig ízben. S bár az ár a szakirodalomban olvasottakhoz hasonlóan még mindig kissé fájó pontnak nevezhető, azok körében is, akik nyitottak az új típusú desszertek felé, azonban a fogyasztók tisztában vannak vele, hogy a felhasznált speciálisabb alapanyagok magasabb költségei miatt van szükség a mentes sütemények magasabb áron történő értékesítésére. Primer kutatásom egy későbbi részében pedig még tovább foglalkozom az ár kérdéskörével, hogy teljesen tisztán láthassuk a mentes sütemények alapanyagainak anyagi vonzatait.

5.2. Interjú

Primer kutatásom második lépéseként úgy véltem, hogy meg kell vizsgálnom a cukrászatok szemszögét is az adott témakörben, mindenekelőtt azért, hogy kutatási kérdéseimre választ kaphassak, másfelől pedig amiatt, hogy összehasonlíthassam a fogyasztók és a termelők nézeteit a mentes süteményeket illetően. Eredendően 30 magyarországi cukrászdát kerestem fel online vagy személyes módon, és kértem a segítségüket azért, hogy kutatásom eredményei relevánsak lehessenek. Végül 2 budapesti cukrásszal tudtam egyénileg, félig strukturált interjút készíteni. Egyikük a XVI. kerületi Fitt-en Cukormentes Cukrászda lett, ahol az eladó hölgy, Kastélyiné Gönczöl Andrea állt rendelkezésemre, a másik interjúalanyom pedig Fodor Sándor volt, a 2021-es év Magyarország Tortája versenyének győztese, a szintén XVI. kerületi Habcsók Cukrászda alapítója. Interjú kérdéseim először kiterjedtek a cukrászdák nyitásának körülményeire, majd a kínálatról érdeklődtem válaszadóimnál, később az alapanyagokra is kitértünk, végül pedig fogyasztói szokásokról interjúvoltam őket (interjú kérdések ld. 2. melléklet).

5.2.1. A cukrászdák általános bemutatása, mentes választék rövid ismertetése

A Habcsók Cukrászdáról számos friss megjelenésű cikket találhatunk az interneten, annak ellenére, hogy viszonylag új vendéglátóegységről beszélhetünk (2019. decemberében nyitottak, de a vírushelyzet miatt huzamosabb ideig be kellett zárniuk). Hatalmas sikert arattak az előző évben Napraforgó elnevezésű tortájukkal, amely egyébként egy gluténmentes desszert, s így mostanra elég nagy hírnévre tettek szert. A Habcsók egy hagyományos cukrászda, ahol természetes alapanyagok felhasználásával készítik süteményeiket, s egyre fokozódó figyelemmel kísérik a mentes trendeket. Ezzel szemben a Fitt-en, nevéből is eredően, már kifejezetten egy mentes igényeket kielégítő cukrászdaént jött létre, s az interjúból megtudhattam, hogy cukormentességükön túlmenően garantáltan gluténmentesek is, a cukrászüzemük keresztszennyeződés mentesen gyártja finomabbnál-finomabb desszertjeiket. A cukrászda rövid története mindössze annyi, hogy a tulajdonos családjában élnek diagnosztizált cukorbeteg, akik diabéteszüket ellenére szerettek volna hozzájutni az édességekhez, s mivel a cukor és szinte a búzafehérjét is tiltólistára került náluk, megálmodták saját cukrászatukat, ahol a hozzájuk hasonló beteg emberek kockázat nélkül élvezhetik az élet édes oldalát. Elmondható tehát, hogy náluk egy belső motiváló erő hatására kezdtek el a mentes sütemények készülni, s később már úgy gondolták, hogy akár a vegán réteget is kielégíthetik (akkor még újnak számító) tej- és tojásmentes termékeikkel. Ezzel szemben a Habcsók azt nyilatkozta, hogy egyre többen térnek be hozzájuk ilyen-olyan kérésekkel, kérdésekkel az alternatív süteménykínálattal kapcsolatosan, így főként emiatt kezdtek nyitni eme igényeket kielégíteni vágyó keresleti oldal felé. Fodor (2021) úgy fogalmazott, hogy a legtöbb cukrászda már felfedezte azt, hogy szükség van a mentes süteménykínálatra a hazai cukrászatokban. Elsősorban ők is a cukrot, a glutént és a laktózt próbálják kerülni a hagyományostól eltérő választékukban, azonban náluk szintén megjelennek már a vegán desszertek. Mindkét cukrászdában fellelhetőek mondhatni hibrid édességek, mely alatt azt értjük, hogy nem mindegyik sütemény mentes minden olyan alapanyagtól, amelyet helyettesíteni kívánunk. Így például árulnak olyat, amely cukor- és gluténmentes, de tejet tartalmaz (Fodor, 2021; Kastélyiné Gönczöl, 2021).

5.2.2. Felhasznált mentes alapanyagok

Az általános bemutatás után áttértünk olyan kérdésekre, amelyeket a hétköznapi fogyasztók már nem feltétlenül tudnak meg átfogóan ezen cukrászdákról. Mindkét interjú alanyomat megkérdeztem, hogy milyen alapanyagokkal helyettesítik a kerülendő hozzávalókat, ám e kérdés tekintetében szinte teljesen eltérő válaszokat kaptam. A Habcsókban általában valamilyen magörleménnyel váltják ki a búzalisztet, Fodor (2021) szerint a glutén

elkerülése talán a legkönnyebb feladat, mert számos olajos mag használható fel liszthelyettesítőként (például a mandula és a dió), azonban a kókusz is gyakran használt alapanyaga mentes süteményeknek. Ezzel szemben a Fitt-en cukrászai rizslisztből készítik legtöbb desszertjüket, s bár a cukorbetegeknek nem ajánlott a nagy mennyiségű rizs bevitele sem, ezen desszertek csupán 4-8 grammnyi tartalmazznak (Kastélyiné Gönczöl, 2021), így beintegrálhatóak a diabétesszel élők étrendjébe is. Náluk is megtalálhatóak a kókuszliszttel készült sütemények, emellett útifűmaghéjat és akár tápiókát is használnak egy-egy vegán desszert elkészítése során. A cukrot közel azonos alapanyagokkal helyettesíti a két cukrászat, a Habcsók süteményeibe javarészt az úgynevezett paleo édesítőszer kerül, amely eritrit és stevia keveréke, ám hozzáadott cukrot nem tartalmazó, 100 százalékos gyümölcspürék használatát is előnyben részesítik desszertjeikben, csakúgy, mint hagyományos édességeikben. Fodor (2021) úgy nyilatkozott, hogy a xilitet azért kerülik, mert a nyírfacukorra viszonylag sokan allergiások hazánkban. Ezzel szemben másik interjúalanyomtól megtudhattam, hogy a Fitt-en cukrászdában a xilit, eritrit és stevia különböző arányú keveréke a legjobban bevált cukorhelyettesítő elegy, azonban néhány sütemény készítésekor akár kókuszvirágcukorral is dolgoznak. Kastélyiné Gönczöl (2021) válaszaiból úgy értesültem, hogy a laktózmentességet általában laktózmentesített alapanyagok használatával valósítják meg (ilyen alapanyag például a laktózmentes tej, amit a szakirodalomban leírtak szerint tehéntejhez hozzáadott laktázenzimmal érnek el). Teljesen tejmentes termékeikhez vizet használnak, növényi italok pedig csak a külön megrendelésre készült mentes tortákban érhetőek el (általában ilyenkor rizs-, mandula- vagy zabital kerül a desszertbe), s ezeket a cukrászdában bármikor kapható szeletes süteményekhez nem használják. Hogy hogyan lettek az előzőekben felsoroltak a legelterjedtebb helyettesítők, azt mindkét cukrászdától ugyanolyan válasz formájában kaptam meg, ugyanis hosszú időn keresztül tartó kísérletezgetés előzi meg a mentes desszertek végső összetételének kialakulását (Fodor, 2021; Kastélyiné Gönczöl, 2021).

5.2.3. Árak alakulása, vevői visszajelzések

A következőkben mind a beszerzési-, mind az eladási árakról interjúvoltam a két szakembert. Válaszaikban alapvetően volt némi hasonlóság, azonban az már pusztán a pultokban lévő sütemények árcéduláján is látszott, hogy az eredendően mentes cukrászda magasabb fogyasztói áron kínálja portékáit.

Fodor (2021) tájékoztatott arról, hogy a mentes desszertek alapanyagainak beszerzési árai jóval magasabbak, mint a hagyományos hozzávalóké, s még például az édesítőszer viszonylatában is érződik ez, amiből egyébként csak negyedannyi kell egy-egy

recepthez, mint amennyi kristálycukorból kellene. Elmondása szerint az olajos magvak őrleményéből hasonló mennyiség szükséges a mentes süteményekhez, mint amennyi búzafinomlisztet írnak a receptúrák, s saját bolti élményeink alapján is tisztában lehetünk azzal, hogy egy kilogramm tisztított dió ára jócskán (az ugyanekkora mennyiségű) búzaliszt felett van. A Habcsók cukrásza úgy gondolja, hogy ezeket az árbeli eltéréseket nem feltétlenül lehet beleépíteni a mentes sütemények eladási áraiba. Náluk átlagosan 200 forinttal drágább egy valamitől mentes desszert, mint a hagyományosak, ez utóbbiak elég baráti, 600-700 forintos ár körül mozognak. Legdrágább süteményük valószínűleg az országtorta, a Napraforgó náluk 890 forintért kapható, ami kedvezőbb a hazai átlag országtorta árakhoz képest (személy szerint 950 forint alatt nem láttam tavaly egyik nyertes süteményt sem). Interjúnk során azt is megosztotta velem a cukrász, hogy náluk a fogyasztók nem kifejezetten árérzékenyek, elfogadják, hogy az alternatív kínálat velejárója a magasabb költség is, azon vendégek pedig, akik akár otthonukban mentesen sütnek vagy főznek, tisztában vannak a bolti árakkal is.

Ezzel szemben a Fitt-en átlagosan 700-800 forintos szeletáron kínálja édességeit, az előző cukormentes országtorta náluk 950 forintért vehető meg, és hasonló árkategóriában mozognak a vegán süteményeik is. Kastélyiné Gönczöl (2021) szerint náluk még így sincsenek „elszállva” az árak ahhoz képest, hogy belvárosi, de silány minőségű cukrászdák mennyiért kínálják alternatív desszertjeiket. Az eladó hölgy álláspontja, mellyel jómagam tökéletesen egyetértek, az az, hogy megéri minimálisan többet fizetni a mentes süteményekért, ha az eladók részéről teljes tájékoztatást kapunk magáról a termékéről, hogy milyen alapanyagokból, mennyit tartalmaz, és súlyos ételérzékenységek esetén biztosak lehetünk benne, hogy a keresztszennyeződés veszélye sem áll fent (Fodor, 2021; Kastélyiné Gönczöl, 2021).

5.2.4. Kínálat kialakításában szerepet játszó tényezők

Ottjártamkor a Habcsók Cukrászda pultjában lévő sütemények nagyjából 20-25 százaléka volt a valamitől mentes kínálat része, figyelembevétel az átfedéseket a különböző mentességek között. Az üzlet nyitása óta nagyjából ugyanezen fajtájú desszertek találhatók meg náluk, emiatt Fodor (2021) szerint rájuk férne az újítás. Azonban egyrészt ezek a cukrásztermékek még mindig kelendők, nem szívesen vennék ki egyiket sem a választékból, másfelől viszont a kapacitásproblémák ugyancsak hozzájárulnak ahhoz, hogy nem tudnak (sokkal) szélesebbkörűek lenni. Fizikailag sem bír el a helyszín nagyobb választékot, mivel nincs elegendő hely több süteménynek a jelenlegi pultban, egy újnak pedig nem találnának helyet az üzlettérben. Emellett természetesen az emberi

erőforrásokból eredő problémák is felmerülnek, ugyanis új sütemények kísérletezése rengeteg időt és energiát igényelne tőlük. Mindazonáltal természetesen folyamatosan tervezik a termékkínálat frissítését, interjúnk óta már a választékukba került egy új desszert is. Továbbá sós aprósüteményeik sem maradnak ki az alternatív körből, rendelkeznek szénhidrátmentes pogácsával, amit a cukrász elmondása alapján rendkívül kedvelnek a fogyasztók, emiatt nem csak a mentes édességek kínálatát próbálják a jövőben szélesíteni. Bár dolgozatomhoz nem tartozik hozzá szorosan, de cukormentes fagylaltjaikról is beszámolt nekem a cukrászda alapítója, s a technológiai nehézségeken túl megemlítette, hogy mivel közel egyedülállónak nevezhető a cukrászdák körében a diabetikus hűsítőjük készítése, ezt is előszeretettel vásárolják meg a nyári időszakban az ott fogyasztók. Ezek tudatában kijelenthető, hogy nagy odafigyeléssel fordulnak a fogyasztók elvárásai és igényei felé, s lehetőségeikhez mérten próbálnak mind jobban és jobban vendégeik kedvére tenni.

Másik interjúalanyom hasonlóképpen nyilatkozott a Fitt-en Cukormentes Cukrászda álláspontjáról, legfontosabbnak talán azt tartják, hogy „ha már egyszer ilyen mentességekkel kell foglalkoznunk, akkor meg kell nézni azt, hogy az embereknek is fogyaszthatóvá (Kastélyiné Gönczöl, 2021)” és magas élvezeti értékűvé váljon az adott desszert. Kínálatuk mentességére már választ kaphattunk, ám az azon belüli választék mélységéről ennél a kérdésnél beszélt bővebben válaszadóm. Úgy látják, hogy a fogyasztók meg vannak elégedve süteményeik kínálatával, és megtudhattam azt is, hogy több, hasonló desszert is helyet kap a pultban, így, ha esetleg valamit keresnek, de nem találnak a vendégek, akkor is mindig tudnak helyette valami mást ajánlani. Sok termékük miatt mondhatni megunhatatlanok, azonban olyan esetekben is helytállnak, ha a vevők nagy része bizonyos termékekre igényt tartana, ilyenkor ugyanis továbbítják a kérést a cukrászüzem felé, akik általában ezeknek eleget téve meg is alkotnak egy-egy új desszertet. A Fitt-en sós, mentes választéka érthető módon szélesebb, mint a Habcsóké, itt előre csomagolt Mentés Pék termékek is megtalálhatóak, valamint egyik újításuk a minden nap frissen érkező péksütemények kínálata. Úgy gondolom, hogy ebben a cukrászdában is észlelhető az a pozitív vendégekhez való hozzáállás, ami miatt vendégkörük java részét visszatérő törzsvendégek alkotják. A fogyasztók számára tehát fontos, hogy olyan vendéglátóhelyet találjanak, ahol igényeiket nem csak teljeskörűen ki tudják elégíteni, de véleményüknek is hangot adhatnak, még hozzá olyan körülmények között, hogy azt később megfogadják a cukrászdák és beépítsék kínálatukba (Fodor, 2021; Kastélyiné Gönczöl, 2021).

5.2.5. Fogasztói szokások és tudatos vásárlók kérdésköre

Az előzőekben már kezdetlegesen áttértünk a fogyasztói szokások témakörére, mindkét vendéglátóhely esetében fontos tényező a visszatérő vendégek aránya, emellett pedig nem elhanyagolható tényező az sem, hogy a mentes, vevői igényekhez igazított kínálatuk egészen egyedi a cukrászatok körében. A Fitt-en előnye lehet, hogy itt keresztszennyeződés mentesen jutnak a fogyasztók a süteményekhez, azonban a Habcsók nem csak a mentes, hanem a hagyományos desszerteket igénylő vevőkört is meg tudja fogni. Abban mindkét interjúalanyom egyetértett, hogy a súlyos ételérzékenységgel élők inkább a kifejezetten mentes helyeket keressék fel, ám a cukormentes cukrászdában is volt már példa olyan vendégre, akinek akkora mértékű volt a betegsége, hogy az eladók inkább nem mertek semmilyen desszertet adni neki, mert nem akarták kockáztatni a vevő testi épségét, egészségügyi állapotát.

Mindkét cukrászda fogyasztói köre tudatosnak ítélni, sokan kérdezik, hogy mi, mit és mennyit tartalmaz, természetesen szeretnek a vásárlók is biztosra menni. A Habcsók esetében megfigyelhető, hogy legtöbben a cukrot szeretnék kerülni azon fogyasztók közül, akik a mentes kínálat felől érdeklődnek, ez pedig összhangban van mind szekunder kutatásommal, mind pedig kérdőíves vizsgálódásommal, miszerint hazánkban legtöbben a diabetikus süteményeket keresik. Kastélyiné Gönczöl (2021) úgy látja a mindennapokban, hogy az idősebb korosztály van legkevésbé tisztában a mentességekkel, így kifejezetten ők igényelnek nagy odafigyelést, s ez a megállapítás szintén megegyezik dolgozatom előző részeiben taglaltakkal, tekintettel arra, hogy a fiatalabbak nyitottak inkább az alternatív megoldásokra.

A tudatos vásárlóknak tájékozott eladókra van szükségük, szakirodalmi áttekintésemben is kifejtettem már, mekkora szerepe és jelentősége van az adott cukrászatban jelenlévő felkészült személyzetnek. Az általam vizsgált valamennyi vendéglátóhely rendelkezik részletes tápérték- és összetevő listával eladásra kínált süteményeiről, a Fitt-en eladóinál elvárás a széles tudás a mentesség témakörével kapcsolatban. Kastélyiné Gönczöl (2021) azt is elmondta, hogy vannak vendégek, akik kételkedve térnek be hozzájuk, nem bíznak a tudásukban, majd a vásárlás végeztével pozitív visszajelzésekkel távoznak, valamint kellemesen csalódnak a személyzet tájékozottságát illetően.

Az általam készített interjúk utolsó kérdését a kérdőívemhez írt egyik javaslat ihlette, ott ugyanis egyik válaszadóm felvetette, hogy szívesen fogyasztana akár csökkentett cukortartalmú, akár mézből készülő desszerteket. Ennek kapcsán, illetve a szekunder kutatásom során olvasottak hatására felvetődött bennem, hogy vajon a cukrászatok miként vélekednek a pusztán egészségtudatos fogyasztókról, és arról, hogy esetlegesen ők szeretnék a mentes és a hagyományos kínálat között egy átmenetet képezni, ám véleményem szerint ezzel kiszorítanák a valóban betegség miatt mentesen fogyasztó lakosságot. A cukrászdák „szóvivői” ezesetben is egyetértettek egymással, illetve velem, mégpedig abban a tekintetben, hogy ilyen „átmeneti” desszertekkel kirekesztenék saját vendégkörüket, vagy legalábbis annak egy részét. A Habcsók cukrásza úgy gondolja, hogy a tejet legtöbbször egészségügyi okokból kerülik, míg a cukrot és a lisztet inkább egészségtudatos életforma miatt. Ezzel visszakapcsolhatunk a szakirodalomban olvasottakhoz, miszerint az üres kalóriákat megpróbálják eltávolítani étrendjükben azok is, akik nincsenek erre rászorulva. Azonban ez nem feltétlenül jelenti azt, hogy megfelelően pótolják ezen alapanyagokat ételeikben. Kastélyiné Gönczöl (2021) válaszai azt mutatják, hogy ők teljes mértékig a beteg emberek kiszolgálása végett jöttek létre, és ennek hatására leginkább rájuk fókuszálnak, de megtudhattam azt is, hogy a pusztán egészségtudatos vevők (például sportolók) is elégedettek választékukkal (Fodor, 2021; Kastélyiné Gönczöl, 2021).

5.2.6. Interjúk eredményeinek összefoglalása

Bár interjúim mennyisége és területi koncentráltasága révén eredményeim nem biztos, hogy átfogó képet mutatnak a Magyarországon működő összes cukrászat nézőpontjáról a mentes cukrásztermékeket illetően, mégis úgy gondolom, hogy a különböző beállítottságú cukrászdák tapasztalatai hozzásegítettek a szélesebb látókörű gondolkodáshoz. Egyes témakörök esetében voltak ugyan eltérő válaszaik, nagyvonalakban mégis hasonlóan gondolkodtak interjúalanyaim, mint ahogy azt előzetesen vártam. A szekunder kutatással hozzájutottam olyan ismeretekhez, amelyeket szintén cukrászdák felelős beosztásában lévő személyei nyilatkoztak, s ezekkel is úgy vélem összhangban voltak a primer kutatásaim eredményei. Az interjúk során feltártam a termelői oldal véleményét és örömmel konstatáltam, hogy a fogyasztók elvárásai és a cukrászatok által nyújtani tudó szolgáltatások és választék közel azonos síkon mozog. Az egyre növekvő mentes igények következtében várható az egyre több, mentes kínálattal rendelkező cukrászda megjelenése, ám interjúimból következtetve ezek legnagyobb feladatai a megfelelő kínálat kialakítása mellett a pontos tájékozottság és ezzel együtt megfelelő tájékoztatás lesznek, minden más csak másodlagos szempont.

5.3. Dokumentumelemzés

Primer kutatásom utolsó részében a hagyományos és mentes sütemények előállításai költségeit, valamint eladási árait vizsgáltam. Céлом ezen dokumentumelemzési módszerrel az volt, hogy feltárjam miben rejlik a diabetikus, gluténmentes és laktózmentes sütemények fogyasztói árainak drágább mivolta, illetve, hogy pusztán a mentes alapanyagokra szánt magasabb beszerzési költségek állnak-e az árkülönbség hátterében, vagy esetleg egyéb meggazdagodási szándék miatt magasabb haszonkulccsal értékesítik-e az alternatív desszerteket.

5.3.1. Hagományos és mentes receptek alapanyagárainak összehasonlítása

Ezen szakaszban három népszerű édességet, egy túrótortát, egy krémet és a zserbót, valamint egy sós aprósüteményt, a sajtos pogácsát vizsgáltam. Az elkészítésükhöz szükséges recepteket különböző gasztroblogok (például Nosalty, Cookpad) honlapjának kínálatából használtam fel, a beszerzési árakat a Metro nagykereskedelem honlapjáról (METRO áruház, 2021), valamint annak áruházaiban megtalálható árcímkékről tudtam hiteles adatként kezelni, a tényleges eladási árak tekintetében pedig több, különböző elhelyezkedésű és árfekvésű magyarországi cukrászda honlapja állt rendelkezésemre.

Elsőként a barackos túrótortákat vizsgáltam, a hozzájuk készített kalkulációs íveket pedig elhelyeztem a Mellékletekben (4. és 5. táblázat). Az általam vizsgált sütemények közül ezeknél tapasztalható a legkisebb beszerzési árak közötti különbség, mivel mindössze 35 százalékkal drágábban lehet hozzájutni az elkészítéshez szükséges cukor-, glutén- és laktózmentes alapanyagokhoz, mint a hagyományosakhoz. Költségalapú árképzés figyelembevételével mindkét desszert haszonkulcsát kiszámoltam (6. táblázat), az eredmények alapján pedig arra jutottam, hogy ezen típusú alternatív desszertet arányaiban nézve magasabb eladási áron értékesítik, hiszen haszonkulcsaik közötti eltérés a mentes sütemény javára meghaladja a beszerzési áraikból adódó eltérés mértékét.

Vizsgálódásaim ezután a hagyományos és a mentes francia krémes köré összpontosultak. Merőben más eredményekre jutottam eme két édesség tekintetében, mivel, a cukor-, glutén- és laktózmentes sütemény ELÁBÉ-ja 80 százalékkal meghaladta hagyományos társáét (7. és 8. táblázat). Módszerem teljesen lekövette az első süteményeknél használt számításokat, a francia krémesek esetében azonban a haszonkulcsoknál váratlan következtetéseket kellett levonnom. Az alternatív alapanyagokkal készült süteményt arányaiban nézve kisebb haszon mellett tudják

értékesíteni a cukrászatok, azonban ezen kategória esetében is meghaladja a 400 százalékot a haszonkulcs mértéke (9. táblázat).

Az utolsó édes sütemény értékelése közben a krémesekhez hasonló eredményeket tárhattam fel (10. és 11. táblázat). A mentes zserbó beszerzési ára 70 százalékkal több, mint a hagyományos esetében, költségalapú árképzésük kiszámítása után pedig arra jutottam, hogy a diabetikus, glutén- és laktózmentes cukrásztermék értékesítésekor 20 százalékkal alacsonyabb haszonkulccsal kalkulálhatunk. Azonban az is megemlíteném, hogy a francia krémesekhez viszonyítva itt egységesen jóval kevesebb haszonnal dolgoznak a hazai cukrászatok, a hagyományos és mentes zserbó haszonkulcsa még a 300 százalékot sem éri el (12. táblázat).

Végül az interjúkon elhangzottak alapján úgy gondoltam, hogy nem csak az édes süteményeket érdemes figyelembe venni az árak összehasonlításakor, így utolsó lépésként a sajtos pogácsák beszerzési és eladási árait jártam körül. A kalkulációs ívek hozták a már szinte elvárt eredményt, miszerint a glutén- és laktózmentes, cukrot eredendően nem tartalmazó aprósütemény beszerzési értéke magasabb, mint a hagyományos sajtos pogácsáé (13. és 14. táblázat). Árréseik esetében is hasonló arányokat tapasztalhatunk, s míg itt a mentes terméket 54 százalékkal magasabb haszonkulcs mellett kínálják eladásra (15. táblázat), addig összességében elmondható, hogy a sós süteményeket jóval alacsonyabb haszon megszerzésének lehetősége mellett értékesítik, mint azt az édes desszerteknél tapasztalhatjuk.

5.3.2. Dokumentumelemzés eredményeinek összefoglalása

Előzetes elvárásaimnak eleget téve a dokumentumelemzés során beigazolódott, hogy valamennyi diabetikus, gluténmentes és laktózmentes cukrásztermék előállítási költségei magasabbak, mint a hagyományos sütemények esetében. A kalkulációsívek készítése nagy segítséget nyújtott abban, hogy elemi szintre lebonthassam és megvizsgálhassam a termékek alapanyagárainál mérhető különbségeket, emellett elősegítette a költségalapú árképzések kiszámítását az egyes desszertek esetében. Ez utóbbi hozzájárult, hogy megértsem a hagyományos és mentes sütemények eladási árainál tapasztalható különbségek okait, s meglepő módon konstatáltam, hogy előzetesen várt eredményeim itt nem igazolódtak be. Több termék esetében is megfigyelhettük, hogy a haszonkulcsok nincsenek egyenlő arányban a beszerzési árak között megfigyelhető különbségekkel, ebből adódóan pedig arra következtethetünk, hogy a cukrászdákban semmilyen kihasználási szándék sincs, amikor az élelmiszerekhez kapcsolódó betegségekben szenvedőket kiszolgáló termékeket

készítik és eladásra kínálják. Bár nyilvánvaló, hogy minden cukrászat anyagi életében fontos szerepet játszik a süteményekkel megszerezhető haszon értéke, azonban a dokumentumelemzés adatai alapján elmondható, hogy képesek lemondani a magasabb (szeletárakra jutó) haszonról annak érdekében, hogy egy speciális fogyasztói réteg igényeit is kielégíthessék.

6. Konklúziók, javaslatok

6.1. Következtetések, tendenciák, megoldások

Mind a szakirodalmi áttekintésből, mind az interjúkból arra következtethetünk, hogy bár a diabetikus, glutén- és laktózmentes süteményeket egyre több cukrászda vezeti be kínálatba, mégis csekély mennyiségű vendéglátóhelyen lehet hozzájutni ezekhez a termékekhez. A fogyasztók által a kérdőívemben közölt információk alapján is az tapasztalható, hogy egyfelől öröndetes, hogy a hagyományos cukrászdák is elkezdtek nyitni a speciális igényekkel bíró vendégek felé, mégis viszonylag szűk kínálattal rendelkeznek és azoknál sok esetben nem biztosított a keresztszennyeződés mentesség sem. Mindenképp megemlítendő az a növekvő tendencia, amit a mentes cukrásztermékek iránt mutat a hazai lakosság, nem csupán az ételérzékenységek miatt, de az egyre egészségtudatosabb és fenntarthatóbb életvitel következtében is. Az árak tekintetében még megfigyelhető, hogy bizonyos cukrásztermékek haszonkulcsát magasabbra állítják, mint mentes társaikét, azonban az általam vizsgált sütemények 75 százalékánál az tapasztalható, hogy ezen haszon arányaiban nézve kisebb, mint amekkora árbeli különbségekkel találkozhatunk az egyes termékek beszerzési árainál. Emellett a szakirodalomból is megtudott álláspont az, hogy a fogyasztók szívesen fogadnának olcsóbb kínálatot, mindemellett viszont tisztában vannak az ezen süteményekhez használt alternatív alapanyagok magasabb beszerzési áraival. A jövőre nézve, a lakosság szempontjából a megoldás egy szélesebb és megfizethetőbb mentes termékválaszték lenne, melyre jó esélyt látok az interjúim során kapott válaszokat figyelembevéve. Természetesen a hanyagabb cukrászdák szemszögéből nézve a mostani állapot eredményesebb, nagyobb anyagi hasznuk származik a magasabb eladási árak miatt és a nem teljesen keresztszennyeződés mentes körülmények között előállított sütemények arra engednek következtetni, hogy talán más területen is megengedőbbek (gondolok itt arra, hogy esetleg a diabetikus desszert olyan cukorhelyettesítővel készül, ami allergiát okozhat). Bízom benne, hogy a környezetünk folyamatos változásának hatására a hazai cukrászatok is komolyabb figyelmet fognak fordítani a mentes süteményekre, mind előkészítésük minőségét, mind pedig választékukat illetően, annak érdekében, hogy a lakosság körében újfent fontos szerepe legyen a desszerteknek, de természetesen az egészséges életmód kereteit betartva.

6.2. Kutatás lehetséges folytatási területei

Kutatásomat a két fő irányvonal (termékválaszték és fogyasztói szokások) mentén ketté választanám a lehetséges bővebb kutatási területek tekintetében. A kínálatot, úgy gondolom leginkább oly tekintetben lenne érdemes tovább vizsgálni, hogy a vegetáriánus irányzatok

milyen mértékben és merrefelé mozdították el a mentes kínálatot. A trend exponenciális növekedéséhez képest viszonylag régen készült kutatás a vegán desszertokról, egy 2015-ben írt BGE KVIK-es szakdolgozat formájában. Ennek hatására az a gondolat fogalmazódott meg bennem, hogy ezt a részterületet lenne érdemes tovább vizsgálni, mégpedig olyan irányelv mentén, mint a fenntarthatóság-vegánság kérdésköre.

A fogyasztói szokások tekintetében a leginkább érdekes terület a háztartáson belüli ételérzékenység miatt megváltozott étkezési szokások lehetnének, azonban az etikai okokból megváltozott életvitel (pl. vegánság) kisgyermekekre gyakorolt hatásairól szóló kutatás is merőben új és izgalmas témát feszegetne. Ez utóbbit össze lehetne vetni a gyermekkori édességfogyasztással, így kapcsolódva ismét a sütemények világához.

7. Összefoglalás

7.1. Kutatási kérdések megválaszolása

Vizsgálódásaimat négy fő kutatási kérdés köré építettem, melyekre úgy gondolom teljeskörűen választ is kaptam szekunder és primer kutatásaim végeztével. A hazai cukrászipar igyekszik felvenni a nyugati országok által diktált iramot, a téma szakirodalmi áttekintéséből megtudható, hogy egyre több vendéglátóegység nyílik, ahol a speciális étkezési szokásokat folytató fogyasztók igényeit elégítik ki. A kérdőív eredményeiből kiderült, hogy a lakosság szívesen fogadna egy szélesebb alternatív sütemény választékot, ám interjúalanyaim válaszaiból arra következtethetünk, hogy ez általában kapacitáshiány miatt nem valósulhat meg. A cukrászdákat nagy mértékben befolyásolja és ösztönzi a mentesen fogyasztó réteg arra, hogy bővítsék kínálatukat, ám nem feltétlenül csak az ételérzékenységekben szenvedőket várják, hanem a lakosság egészségtudatos részét is. Elmondható tehát, hogy nem csak a betegségekből eredő mentes étkezési szokások vannak hatással a hazai cukrászatokra, azonban kijelenthető, hogy ezen réteg egyre tömegesebb megjelenése mégis nagy, pozitív irányú hatást gyakorol az elérhető kínálatra.

Mint már többször felmerült, a kérdőívet kitöltők többsége jó véleménnyel van arról, hogy léteznek, és szinte mindenki számára elérhető áron hozzá is lehet jutni a valamitől vagy „mindentől” mentes süteményekhez. Véleményük szerint mégis szükség lenne egy szélesebb kínálatra, illetve, hogy az eredendően hagyományos cukrászdák pultjaiban is egyre többször meg kellene jelenniük az alternatív desszerteknek. Emellett az ár, valamint az ár-érték arány kérdésköre is hagyott kivetni valót maga után kitöltőim szemében, tekintettel arra, hogy a mentes sütemények eladási árai valamennyi esetben magasabban helyezkednek el, mint a hagyományos édességek esetében.

A harmadik kérdésre fókuszálva arra az eredményre jutottam, miszerint az ár nem feltétlenül döntő tényező cukrásztermékek vásárlásakor. Való igaz, hogy kitöltőim a mentes desszertek kül- és belcsínyét is elég magas pontszámokkal értékelték, azonban már nem biztos, hogy szívesen költenének is ennyit egy-egy mentes édességért. Azon fogyasztók, akik nem kóstoltak még semmilyen mentes desszertet, meglátásom szerint szigorúbbak az árakkal, így egyik okként ez állhat amögött, hogy hagyományos süteményen kívül mást nem fogyasztottak. Másfelől viszont a többség, vagyis akik rendeltek már diabetikus, gluténmentes vagy laktózmentes cukrászterméket, tisztában vannak vele és elfogadják, hogy a jó minőségért és a biztonságos eredetű és összetételű cukrászsüteményekért magasabb árat kell fizetni. Mindkét fél döntésében nagy szerepe jut az árnak, mégis úgy

gondolom, hogy a tájékozottabb és egészségtudatosabb lakosok körében, akik kérdőívem eredményei szerint döntő többségben vannak, sokkal megengedőbbek és elfogadóbbak, így rájuk úgy tűnik mégsem gyakorol akkora hatást az ár kérdésköre, maximum egy következő vásárlásnál mérlegelik magukban az előzően fogyasztott mentes sütemény ár-érték arányát, és hogy megéri-e számukra ismét ekkora összeget költeni egy alternatív desszertre.

Ezzel pedig eljutunk utolsó kutatási kérdésemhez, amely a hagyományos és mentes sütemények árainál megfigyelhető különbségekre fókuszált. Dokumentumelemzésem arra az egyszerű tényre enged következtetni, hogy a mentes termékek drágább mivolta tulajdonképpen csupán a magasabb beszerzési árakban rejlik. Kutatásom eme szakasza rávilágított arra, hogy voltaképp nincs is jelentős különbség a két típus ára között, sőt, a mentes termékeket még minden bizonnyal kisebb haszon mellett tudja értékesíteni egy-egy adott cukrászda.

7.2. Dolgozat összегzése

Miután mind primer, mind szekunder kutatásaim végére értem, úgy gondolom, hogy kellő betekintést nyertem a diabetikus, gluténmentes és laktózmentes cukrászsütemények választékába, emellett a fogyasztók cukrászdába járási szokásairól és elvárásairól is bővült tudásom. Az interjúk során beleláthattam a termelői oldal sajátosságaiba, megtudhattam a kínálat kialakítása mögött meghúzódó okokat, valamint a dokumentumelemzés segítségével megismerhettem a mentes sütemények árösszetételét. Azonban dolgozatom gyenge pontjának tekinthető, hogy primer eredményeim, próbálkozásaim ellenére is, Budapest központúak lettek. Emellett természetesen a nem reprezentatív kérdőíves mintavétel is akadályozza, hogy eredményeimet nyugodt szívvel, induktív módon levetíthessem Magyarország egész lakosságára. A szekunder kutatásomból származó adatok szélesítették az új táplálkozási irányzatokkal kapcsolatos hazai tendenciákról szóló ismereteimet, emellett szakmai fejlődésemet is elősegítették azt illetően, hogy milyen nehézségekkel, hogyan kell megküzdenniük a hazai cukrászdáknak vagy egyéb vendéglátóegységeknek.

Dolgozatom célja az volt, hogy releváns adatokat biztosíthassak a cukrászatok számára az egyre növekvő mentes igényekkel szemben, s úgy gondolom azért lehetnek hasznosak az általam elért eredmények, mert a társadalom mondhatni népbetegségeivel való együttélés segítségét tartottam szem előtt, mind fogyasztói, mind termelői szempontból közelítve.

Úgy vélem kellőképpen feltártam a lakosság elvárásait a diabetikus, gluténmentes és laktózmentes sütemények kínálatával kapcsolatban, s ezen dolgozat hasznos lehet a cukrászatok számára oly módon, hogy rávilágít azon lehetőségekre, amelyek figyelembevételével egy viszonylag új, egyre szélesebb vendégkör igényeit is képesek lesznek kielégíteni.

A szakirodalomból megtudhattuk, hogy bár a mindenmentes kifejezés roppant misztikusan és érdekesen hangzik, ám ezen termékek fogyasztásakor is szem előtt kell tartanunk a „Jóból is megárt a sok!” mondásunk tanulságát.

8. Irodalomjegyzék

8.1. Hivatkozott szakirodalom

2007. évi 1234/2007/EK rendelet a mezőgazdasági piacok közös szervezésének létrehozásáról, valamint egyes mezőgazdasági termékekre vonatkozó egyedi rendelkezésekről. Elérhető:

https://www.mvh.allamkincstar.gov.hu/documents/20182/4134798/1234_2007_EK+tan%C3%A1csi+rendelet/2d5984bb-5d13-479f-8ff8-a9aed9ac844b?version=2.0 [Hozzáférés

dátuma: 2021.07.30.]

2009. évi 41/2009/EK rendelet a lisztérzékenységben szenvedőknek szánt élelmiszerek összetételéről és címkézéséről. Elérhető: [https://eur-](https://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=OJ:L:2009:016:0003:0005:HU:PDF)

[lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=OJ:L:2009:016:0003:0005:HU:PDF](https://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=OJ:L:2009:016:0003:0005:HU:PDF)

[Hozzáférés dátuma: 2021.08.12.]

Bagolin do Nascimento, A. & Medeiros Rataichesk Fiates, G. & dos Anjos, A. & Teixeira, E., 2014. Availability, cost and nutritional composition of gluten-free products. *British Food Journal*, [e-folyóirat] 116(12), pp. 1842-1852. <https://doi.org/10.1108/BFJ-05-2013-0131>

Bártfai, L., 2016. *Glutén- és cukormentes konyha*. Kecskemét: Vagabund Kiadó Kft.

Chef&Pincér, 2019. „Az üzleti titok nagyon egyszerű, megpróbálok a vendégeink fejével gondolkodni”. *Chef&Pincér*, 24, pp. 42-43.

Csíki, S., 2018. Mindenmentes egészség?. *Vendéglátás*, 61(7-8), pp. 24-27.

Ehrnsperger, K. & Pihlgren, J., 2015. *Marketing of free-from products in Swedihns bakeries and patisseries*. [egyetemi mesterszakos szakdolgozat] Karlstad: Karlstad University, Faculty of Arts and Social Sciences, Karlstad Business School. Elérhető: <https://www.diva-portal.org/smash/record.jsf?pid=diva2%3A822722&dswid=-9838> [Hozzáférés dátuma: 2021.08.19.]

Élelmiszer, 2018. Erős iramot diktál a mentes divat. *Élelmiszer*, 26(6), pp. 8., 10.

Fodor, S., 2021. *Interjú Fodor Sándorral, a Habcsók Cukrászda alapítójával*. Interjúztató Schilling Helga Diána. [interjú] Budapest, október 17.

Fullerton-Smith, J., 2007. *Amivel etetnek*. Budapest: Partvonal Könyvkiadó.

- Galambosné Goldfinger, E., 2016. *Élelmiszer alapismeretek*. Budapest: Műszaki Könyvkiadó.
- Gamlin, L., 2002. *Az allergia*. Budapest: Reader's Digest Kiadó Kft.
- Hardi, J., 2020. Bűntudat nélkül, finomat. *Vidék íze*, 16(1), pp. 36-37.
- Horváth, D., 2015. *A vegán és nyers vegán konyha desszertkultúrája és ennek megjelenése a budapesti vendéglátásban*. [főiskolai szakdolgozat] Budapest: Budapesti Gazdasági Egyetem Kereskedelmi, Vendéglátóipari és Idegenforgalmi Kar.
- Horváth, T. T., 2017a. *Élelmiszerismeret*. szeptember 14. [órai előadás] Budapest: BVHSZC Giorgio Perlasca Vendéglátóipari Szakgimnázium és Szakközépiskola.
- Horváth, T. T., 2017b. *Élelmiszerismeret*. szeptember 28. [órai előadás] Budapest: BVHSZC Giorgio Perlasca Vendéglátóipari Szakgimnázium és Szakközépiskola.
- Horváth, T. T., 2017c. *Élelmiszerismeret*. január 27. [órai előadás] Budapest: BVHSZC Giorgio Perlasca Vendéglátóipari Szakgimnázium és Szakközépiskola.
- Kastélyiné Gönczöl, A., 2021. *Interjú Kastélyiné Gönczöl Andreával, a Fitt-en Cukormentes Cukrászda egyik eladójával*. Interjúztató Schilling Helga Diána. [interjú] Budapest, október 19.
- Kovács T. & Vaszari, T., 2014. Átalakulóban a világ, átalakulóban a vevő- és a vendégkör. *Cukrászmester*, 2014(10), p. 7.
- Latyák, B., 2019. Allergénektől és előítéletektől mentesen. *Manager magazin*, 2019(11), pp. 70-71.
- Lugasi, A., 2021. *Élelmiszerbiztonság és táplálkozástan*. február 13. [órai előadás] Budapest: Budapesti Gazdasági Egyetem Kereskedelmi, Vendéglátóipari és Idegenforgalmi Kar.
- Malota, E. & Gyulavári, T. & Bogáromi, E., 2019. „Az vagy, amit megeszel”. *Vezetéstudomány / Budapest Management Review*, 2019(1), pp. 80-88.
- Mayer Chaves Araújo, H. & Coelho Araújo, W. M., 2012. Coeliac disease: eating habits and quality of life. *British Food Journal*, [e-folyóirat] 114(9), pp. 1297-1309. <https://doi.org/10.1108/00070701211258835>
- Nábelek, Zs., 2018. Mentesen, teljesen. *Magyar konyha*, 42(5), pp. 70-74.

- Nábelek, Zs., 2019. Mentesen is édeset!. *Magyar konyha*, 43(1-2), pp. 83-85.
- Nábelek, Zs., 2020. Cukor nélkül is édesen. *Magyar konyha*, 44(5), pp. 68-69.
- Németh, A., 2021a. Népszerű mentesek. *HVG*, 43(13), pp. 50-51.
- Németh, A., 2021b. Félig teli a pohár. *HVG*, 43(13), pp. 49-50.
- Papp, T., 2018. A mentesség a helyes étrend kulcsa?. *Élelmiszer*, 26(11), pp. 39-41.
- Pásztor, R., 2019. Alapanyagok, amiket érdemes a „mentes” konyhákból kölcsönözni. *Vendéglátás*, 62(10), pp. 44-45.
- Pikó, B. & Keresztes, N., 2008. Fegyelmezett és vonzó? Fiatalok egészséges és egészségtelen étkezésről alkotott véleményeinek prototípusai. *Pszichológia*. [online] 28(3), pp. 287-299. [10.1556/Pszi.28.2008.3.4](https://doi.org/10.1556/Pszi.28.2008.3.4)
- Samoggia, A. & Bertazzoli, A. & Ruggeri, A., 2019. Food retailing marketing management: social media communication for healthy food. *International Journal of Retail & Distribution Management*, [e-folyóirat] 47(9), pp. 928-956. <https://doi.org/10.1108/IJRDM-08-2018-0178>
- Schilling, H. D., 2021a. *A diabetikus, gluténmentes és laktózmentes sütemények választékának és fogyasztói szokásainak vizsgálata a hazai cukrászatokban*. [TDK-dolgozat] Budapest: Budapesti Gazdasági Egyetem Kereskedelmi, Vendéglátóipari és Idegenforgalmi Kar.
- Schilling, H. D., 2021b. *A diabetikus, gluténmentes és laktózmentes sütemények választékának és fogyasztói szokásainak vizsgálata a hazai cukrászatokban*. [egyetemi szakdolgozat] Budapest: Budapesti Gazdasági Egyetem Kereskedelmi, Vendéglátóipari és Idegenforgalmi Kar.
- Szende, G., 2019. Az édes oldal. *Vendéglátás*, 62(1-2), pp. 36-38.
- Szigeti, 2011. A gluténtartalom mérésének lehetőségei, mérési bizonytalanság. *Gluténmentes élelmiszerek jogi szabályozása és vizsgálata*. [online] Elérhető: <https://docplayer.hu/2755519-A-glutentartalom-meresenek-lehetosegei-meresi-bizonytalansag.html> [Hozzáférés dátuma: 2021.10.04.]

Wei, M., 2021. 'If more people cut out gluten, the zombies would wake up': the construction of health-related concerns by gluten-free food consumers. *British Food Journal*, [e-folyóirat] 123(6), pp. 2079-2094. <https://doi.org/10.1108/BFJ-07-2020-0564>

8.2. Hivatkozott internetes források

Ádám, L., 2019. *Zserbó mindenmentesen*. [online] Elérhető: <https://cookpad.com/hu/receptek/10944842-zserbo-mindenmentesen> [Hozzáférés dátuma: 2021.10.31.]

Bio Egészség Biobolt, s.a. *Eritritol*. [online] Elérhető: <https://multi-vitamin.hu/elelmiszerek/eritritol-c5843> [Hozzáférés dátuma: 2021.10.04.]

Bokros, J., 2016. *Torták, trendek, igények*. [online] Elérhető: <https://www.feol.hu/hetvege/tortak-trendek-igenyek-1746901/> [Hozzáférés dátuma: 2021.03.13.]

Borosné Kovács, M., 2017. *Gluténmentes kakaós piskóta alaprecept*. [online] Elérhető: <http://edesiteszde.hu/2017/06/22/glutenmentes-kakaos-piskota-alaprecept/> [Hozzáférés dátuma: 2021.10.31.]

Borosné Kovács, M., 2019. *Glutén- és laktózmentes barackos túró rudi torta*. [online] Elérhető: <https://edesiteszde.hu/2019/02/16/gluten-es-laktozmentes-barackos-turo-rudi-torta/> [Hozzáférés dátuma: 2021.10.31.]

Botos, C., 2020. *8 érv, amiért érdemes mandulát fogyasztani – immunerősítő és még az emésztésnek is jót tesz*. [online] Elérhető: <https://sobors.hu/gasztro/mandula-jotekony-hatasai/> [Hozzáférés dátuma: 2021.10.04.]

cukormentes.hu, s.a. *Természetes édesítőszer*. [online] Elérhető: <http://cukormentes.hu/termeszetes.html> [Hozzáférés dátuma: 2021.10.04.]

Czétényi, R., 2014. *Laktózérzékenység: A tejmentes étrend nem megoldás*. [online] Elérhető: <https://www.semmelweis.hu/hirek/2014/12/16/laktozerzekenyseg-a-tejmentes-etrend-nem-megoldas> [Hozzáférés dátuma: 2021.06.24.]

dietas-termek-webshop.hu, s.a. *Növényi alapú szirupok: juharszirup, rizsszirup, datolyaszirup, tápiókaszirup.* [online] Elérhető: https://www.dietas-termek-webshop.hu/novenyi_alapu_szirupok_juharszirup_rizsszirup_datolyaszirup_tapiokaszirup [Hozzáférés dátuma: 2021.07.30.]

Engi, Zs., 2019. *Szomorú statisztika a cukorbetegségről.* [online] Elérhető: <https://szombathely.ihirek.hu/2019/11/15/szomoru-statisztika-a-cukorbetegsegrol/> [Hozzáférés dátuma: 2021.06.24.]

eritritol.info, s.a.. *Az eritrit és a nyírfacukor.* [online] Elérhető: <https://eritritol.info/az-eritrit-es-a-nyirfacukor> [Hozzáférés dátuma: 2021.10.04.]

fogyokurablog.hu, 2016. *Cukor helyett I. – Természetes édesítőszer.* [online] Elérhető: <https://fogyokurablog.hu/életmodváltás/cukor-helyett-i-termeszetes-edesitoszer> [Hozzáférés dátuma: 2021.10.04.]

Gunnars, K., 2018. *Erythritol – Like Sugar Without the Calories?.* [online] Elérhető: <https://www.healthline.com/nutrition/erythritol> [Hozzáférés dátuma: 2021.10.04.]

Ism., 2021. *XVI. kerület Fitt-en cukormentes cukrászda bejegyzése.* [online] Elérhető: <https://www.facebook.com/1776440779246078/photos/a.1793540104202812/3083160835240726/> [Hozzáférés dátuma: 2021.08.19.]

Irinyi-Barta, T., 2014. *A Stevia – természetes és kalóriamentes édesítőszer.* [online] Elérhető: <https://www.webbeteg.hu/cikkek/fogyokura/15125/a-stevia-termeszetes-kaloriamentes-edesitoszer> [Hozzáférés dátuma: 2021.10.04.]

glutenerzekeny.hu, s.a.a. *Alap lisztek a gluténmentes diétában – mit mire használjunk?.* [online] Elérhető: <https://www.glutenerzekeny.hu/alap-lisztek-a-glutenmentes-dietaban-mit-mire-hasznaljunk> [Hozzáférés dátuma: 2021.08.12.]

glutenerzekeny.hu, s.a.b. *Örök kérdőjel, a zab – szabad-e fogyasztania a gluténérzékenyeknek?.* [online] Elérhető: <https://www.glutenerzekeny.hu/a-zab-szabad-e-glutenerzekenyseg-eseten/> [Hozzáférés dátuma: 2021.08.12.]

glutenerzekeny.hu, s.a.c. *Sikerhelyettesítők – gluténmentes tészta gyúrás rejtelmek.* [online] Elérhető: <https://www.glutenerzekeny.hu/sikerhelyettesitok-glutenmentes-teszta-gyuras-rejtelmei> [Hozzáférés dátuma: 2021.08.12.]

Horváth, E., 2013. *A zabliszt tényleg gluténmentes? A dietetikus válaszol.* [online] Elérhető: https://www.femina.hu/egeszseg/zab_glutenmentes_e/ [Hozzáférés dátuma: 2021.07.30.]

Jeney, A. (2019). „*A mentes sütikről még mindig sokan azt gondolják, hogy iztelen kreálmányok*” – interjú az ország legmenőbb vegán cukrászával. [online] Elérhető: <https://cosmopolitan.hu/te-te/2019/09/17/a-mentes-sutikrol-meg-mindig-sokan-azt-gondoljak-hogy-iztelen-krealmanyok-interju-az-orszag-legmenobb-vegan-cukraszaval> [Hozzáférés dátuma: 2021.03.13.]

Központi Statisztikai Hivatal, 2020. *November 14-e a diabétesz világnapja.* [online] Elérhető: https://www.ksh.hu/infografika/2020/infografika_diabetesz.pdf [Hozzáférés dátuma: 2021.03.15.]

Kun, Á., 2019. *A laktózingintolerancia nem betegség, hanem az emlősök természetes állapota.* [online] Elérhető: <https://www.qubit.hu/2019/01/22/a-laktozingintolerancia-nem-betegsege-hanem-az-emlosok-termeszetes-allapota> [Hozzáférés dátuma: 2021.06.24.]

Kutasi, E., 2015. *A „laktóz érzékenység” felszívódási zavar, nem allergia.* [online] Elérhető: <https://www.gyogyhirek.hu/laktoz-erzekenyseg-felszivodasi-zavar/> [Hozzáférés dátuma: 2021.07.30.]

Lupui, I., 2016. *6 gluténmentes liszt, amit érdemes kipróbálni.* [online] Elérhető: <https://www.nlc.hu/gasztro/20160525/glutenmentes-liszt> [Hozzáférés dátuma: 2021.08.12.]

Magyar Cukrász Iparosok Országos Ipartestülete, 2021. *Beszterce Rózsája – a Magyarország Cukormentes Tortája verseny 2021. győztese.* [online] Elérhető: <https://www.cukraszat.net/hirek-informaciok/523-beszterce-rozsaja-a-magyarorszag-cukormentes-tortaja-verseny-2021-gyoztese> [Hozzáférés dátuma: 2021.08.19.]

Magyar Cukrász Iparosok Országos Ipartestülete, s.a. *cukraszat.net.* [online] Elérhető: <https://www.cukraszat.net/> [Hozzáférés dátuma: 2021.03.13.]

Magyar konyha, 2020a. *Cukor: nehéz élni az édes ízek nélkül.* [online] Elérhető: <https://magyarkonyhaonline.hu/cikkek/cukor-nehez-elni-az-edes-izek-nelkul> [Hozzáférés dátuma: 2021.06.18.]

Magyar konyha, 2020b. *Megválasztották az év legjobb szaloncukrát.* [online] Elérhető: <https://magyarkonyhaonline.hu/cikkek/megvalasztottak-az-ev-legjobb-szaloncukrat> [Hozzáférés dátuma: 2021.06.18.]

Mantra Magazines, s.a. *Free from foods expected to hit £637 million by 2020*. [online] Elérhető: <http://www.mantramagazines.co.uk/free-from-foods-expected-to-hit-637-million/> [Hozzáférés dátuma: 2021.08.23.]

Marengo, K., 2019. *What are the best sweeteners for people with diabetes?*. [online] Elérhető: <https://www.medicalnewstoday.com/articles/323469> [Hozzáférés dátuma: 2018.08.23.]

MEDICOVER Kórház, s.a. *Mit kell tudni a 2-es típusú cukorbetegségről?*. [online] Elérhető: [\(https://medicoverkorhaz.hu/blog/mit-kell-tudni-a-2-es-tipusu-cukorbetegsegrol/\)](https://medicoverkorhaz.hu/blog/mit-kell-tudni-a-2-es-tipusu-cukorbetegsegrol/) [Hozzáférés dátuma: 2021.08.19.]

mentesfinom.com, s.a. *Gluténmentes lisztek listája és amit érdemes tudni róluk*. [online] Elérhető: <https://www.mentesfinom.com/glutenmentes-lisztek-es-amit-erdemes-tudni-roluk-66> [Hozzáférés dátuma: 2021.08.12.]

METRO áruház, 2021. *Áruházi kínálat*. [online] Elérhető: <https://termekek.metro.hu/shop> [Hozzáférés dátuma: 2021.10.31.]

mindmegette, s.a. *Egyszerű sajtos pogácsa*. [online] Elérhető: <https://www.mindmegette.hu/egyszeru-sajtos-pogacsas.recept/> [Hozzáférés dátuma: 2021.10.31.]

Nosalty, 2013a. *Barackos túrótorta Nikitől*. [online] Elérhető: <https://www.nosalty.hu/recept/barackos-turotorta-nikitol> [Hozzáférés dátuma: 2021.10.30.]

Nosalty, 2013b. *Karamellmázás francia krémes*. [online] Elérhető: <https://www.nosalty.hu/recept/karamellmazas-francia-kremes> [Hozzáférés dátuma: 2021.10.31.]

Nosalty, 2017. *Gluténmentes, villámgyors, sajtos pogácsa*. [online] Elérhető: <https://www.nosalty.hu/recept/glutenmentes-villamgyors-sajtos-pogacsas> [Hozzáférés dátuma: 2021.10.31.]

Papp, C., 2019. *A hagyományos zserbó receptje: mint a nagyié, pont olyan finom*. [online] Elérhető: <https://femina.hu/recept/hagyomanyos-zserbo-receptje/> [Hozzáférés dátuma: 2021.10.31.]

Plósz, J., 2017. *Laktózintolerancia – Hogyan lehet felismerni?*. [online] Elérhető: <https://www.webbeteg.hu/cikkek/emesztorendszer/870/laktoz-intolerancia> [Hozzáférés dátuma: 2021.07.30.]

Ray, F., 2020. *The Science Behind Mannitol: How a Simple Sweetener May Help Parkinson's Patients*. [online] Elérhető: <https://parkinsonsnewstoday.com/2020/07/29/the-science-behind-mannitol-how-a-simple-sweetener-may-help-parkinsons-patients/> [Hozzáférés dátuma: 2021.10.04.]

Rendelj Sütit, s.a.. *Beszterce rózsája torta szelet – Magyarország cukormentes tortája 2021*. [online] Elérhető: <https://rendeljsutit.hu/termek/beszterce-rozsaja-torta-szelet/> [Hozzáférés dátuma: 2021.10.04.]

Schmidt, J., 2018. *Vajon tényleg jó nekünk a mindenmentes étkezés?*. [online] Elérhető: <https://www.travelo.hu/boresgasztro/20180828-mindenmentes-taplalkozas-marketingfogas-vagy-szukseges-odafigyeles-eredmenye.html> [Hozzáférés dátuma: 2021.03.14.]

Schmidt, J., 2020. *Növényi italok – Igyuk, ne igyuk? Dietetikus válaszol*. [online] Elérhető: <https://www.travelo.hu/boresgasztro/20200813-miert-olyan-nepszeruek-a-novenyi-italok-vajon-tenyleg-egeszsegesek-dietetikus-valaszol> [Hozzáférés dátuma: 2021.06.24.]

supergreens.eu, s.a. *Miért éppen növényi tej? Nemcsak laktózérzékenyeknek*. [online] Elérhető: <https://www.supergreens.eu/hu/novenyi-tej/> [Hozzáférés dátuma: 2021.06.24.]

Sundaresan, R., 2021. *Gluten-Free Trends For 2021 & Beyond*. [online] Elérhető: <https://spoonshot.com/blog/gluten-free-trends-for-2021-beyond/> [Hozzáférés dátuma: 2021.08.23.]

Szaszkó, A., 2015a. *Diétás leveles tészta házilag, zabpehelylisztből!*. [online] Elérhető: <https://salatagyar.hu/dietas-leveles-teszta-keszitese/> [Hozzáférés dátuma: 2021.10.31.]

Szaszkó, A., 2015b. *Házi francia krémes cukor és fehérliszt nélkül*. [online] Elérhető: <https://salatagyar.hu/hazi-francia-kremes-cukormentes-recept/> [Hozzáférés dátuma: 2021.10.31.]

Szépítő Magazin, 2021. *Magyarország Cukormentes Tortája 2021-ben a Beszterce rózsája. Érdekességek a cukrászremekről*. [online] Elérhető: <https://eletszepitok.hu/magyarorszag-cukormentes-tortaja-2021-ben-a-beszterce-rozsaja-erdekessegek-a-cukraszremekrol/> [Hozzáférés dátuma: 2021.08.19.]

Tamás, K., 2018. *Búzaliszt helyett: 10 gluténmentes változat, amivel sütni és főzni is lehet*. [online] Elérhető: <https://www.femina.hu/egeszseg/glutenmentes-lisztek/> [Hozzáférés dátuma: 2021.08.12.]

Tel Aviv University, 2013. *Artificial Sweetener a Potential Treatment for Parkinson's Disease*. [online] Elérhető: <https://english.tau.ac.il/impact/mannitol> [Hozzáférés dátuma: 2021.10.04.]

- Tihanyi, L., 2015. *A mandula 10 legfontosabb egészségre gyakorolt jótékony hatása.* [online] Elérhető: <https://drtihanyi.com/egeszseges-eletmod/egeszseges-taplalkozas/a-mandula-10-legfontosabb-egeszsegre-gyakorolt-jotekony-hatasa> [Hozzáférés dátuma: 2021.10.04.]
- Turits, M., 2019. *Why it's so expensive to eat with food allergy.* [online] Elérhető: <https://www.bbc.com/worklife/article/20190130-why-its-so-expensive-to-eat-with-a-food-allergy> [Hozzáférés dátuma: 2021.08.23.]
- Váczy, A., 2017. *Tehéntej vagy növényi tej? Melyik az egészségesebb?.* [online] Elérhető: <https://www.wellandfit.hu/dieta/2017-10/tehentej-vagy-novenyi-tej-melyik-az-egeszsegebb/> [Hozzáférés dátuma: 2021.07.30.]
- Varga, D., 2015a. *Fogyaszthat-e zabot, ha gluténérzékeny?.* [online] Elérhető: <https://www.allergiakozpont.hu/hirek/figyaszzthat-e-zabot-ha-glutenerzekeny> [Hozzáférés dátuma: 2021.08.12.]
- Varga, D., 2015b. *Mit ne együnk cukor helyett?.* [online] Elérhető: <https://www.endokrinkozpont.hu/hirek/mit-ne-egyunk-cukor-helyett> [Hozzáférés dátuma: 2021.06.24.]
- Zsuga, J., 2018. *Mi a cukorbetegség? A diabétesz típusai.* [online] Elérhető: <https://www.webbeteg.hu/cikkek/cukorbetegseg/122/mi-a-cukorbetegseg> [Hozzáférés dátuma: 2021.07.30.]

Mellékletek

1. Melléklet: Kérdőív

Kérdőív „Süteményfogyasztási szokások Magyarországon” címmel

Demográfiai adatok

- *Az Ön neme? **
 - Férfi
 - Nő
 - Egyéb

- *Az Ön életkora? **
 - 18-24
 - 25-34
 - 35-44
 - 45-54
 - 55-64
 - 64+

- *Az Ön lakóhelye? **
 - Főváros
 - Megyeszékhely
 - Város
 - Község

- *Az Ön legmagasabb iskolai végzettsége? **
 - Általános iskola
 - Szakmunkásképző/Szakiskola
 - Érettségi
 - OKJ szakképesítés
 - Felsőoktatási szakképesítés
 - Alapszakos diploma (Ba/Bsc)
 - Mesterszakos diploma (Ma/Msc)
 - Doktori (PhD)

*Az alább felsoroltak közül Önre mely étkezési szokás(ok) jellemző(ek)? (Több válasz is megjelölhető) **

- Cukormentesen étkezem
- Gluténmentesen étkezem
- Laktózmentesen étkezem
- Tejmentesen étkezem
- Vegetáriánus életmódot folytatok
- Vegán életmódot folytatok
- Nem rendelkezem különleges étkezési szokásokkal
- Egyéb, éspedig:

*Mi miatt étkezik Ön különleges diéta alapján? (Több válasz is megjelölhető) **

- Orvosilag diagnosztizált betegség miatt (pl. cukorbetegség, gluténérzékenység)
- Orvosilag nem diagnosztizált, de saját magamon észlelt betegség/tünetek miatt
- Etikai, morális okokból kifolyólag (pl. sajnálom a haszonállatokat, akiket levágnak)
- Mert fogyókúrázom
- Mert törekszem egészségesen táplálkozni
- Mert mostanában divat mindenmentesen étkezni
- Nem étkezem különleges diéta alapján
- Egyéb, éspedig:

*Amennyiben valamilyen betegség (diagnosztizált vagy sem) miatt folytat különleges diétát, Ön... **

- inzulinrezisztens
- cukorbeteg
- cöliákiás/gluténérzékeny/lisztérzékeny
- tej/tejfehérje-allergiás
- laktózérzékeny
- nem szeretnék válaszolni
- nem étkezem különleges diéta alapján
- Egyéb, éspedig:

Cukrászsütemények fogyasztása, árai

○ *Milyen rendszerességgel jár Ön cukrászdába? **

- Hetente több alkalommal
- Hetente
- Havonta több alkalommal
- Havonta
- Negyedévente
- Félévente
- Évente
- Nem szoktam cukrászdába járni

○ *Kérem jelölje, hogy az alábbi állításokkal Ön milyen mértékben ért egyet! **

(1 - Egyáltalán nem értek egyet, 2 - Inkább nem értek egyet, 3 - Inkább egyetértek, 4 - Teljes mértékig egyetértek)

Mentesnek tekinthetők a cukor-, glutén-, laktóz-, tej-, szója-, tojás-, egyéb állati eredetű alapanyag-, illetve adalékanyagoktól mentes sütemények.

- Fontosnak tartom, hogy egy cukrászdában legyen hagyományos és mentes süteménykínálat is.
- A cukrászdáknak több mentes süteményt kellene kínálniuk.
- Véleményem szerint megfelelő arányban kínálnak a cukrászdák mentes és hagyományos süteményeket.
- Mentessüteményeket csak kifejezetten mentes cukrászdáknak kellene árulniuk.
- Ha csak mentessüteményt ehetnék, mindenképp mentes cukrászdában tenném, hogy elkerüljem a keresztzennyeződés veszélyét.
- Csak az fogyasszon mentessüteményt, aki az egészségi állapota miatt nem ehet hagyományosat.
- A mentessütemények többbe kerülnek, mint a hagyományos sütemények.
- A mentessütemények magas áraival a cukrászatok kihasználják a beteg embereket.
- A hagyományos süteményeket részesítem előnyben, mert a mentesek túl drágák.
- Egyre nagyobb a mentessütemények kínálata, mert egyre több az ételintoleranciával élő ember.
- A mentessütemények nem finomak.

○ *Átlagosan mekkora összeget költ el Ön egy cukrászdai látogatás során egy szelet hagyományos süteményre? **

- Kevesebb, mint 600 forintot
- 600-800 forintot
- 800-1000 forintot
- Több, mint 1000 forintot
- Nem szoktam cukrászdában hagyományos süteményt fogyasztani
- Nem szoktam cukrászdába járni

- *Kérem jelölje, hogy cukrászsütemény vásárlásakor Önnek mennyire fontosak az alábbi szempontok! **

(1 - Egyáltalán nem fontos, 2 – Kevésbé fontos, 3 - Inkább fontos, 4 – Nagyon fontos)

- sütemény íze, ízvilága
- sütemény megjelenése, kinézete
- sütemény ára
- süteményhez felhasznált alapanyagok
- mentes-e valamitől a sütemény
- sütemény ajánlása az eladó részéről
- sütemény ajánlása rokonok, barátok részéről
- *Fogyasztott-e már Ön valaha mentes süteményt? **
 - Igen
 - Nem
 - Nem vagyok biztos benne

Fogyasztott már mentes süteményt

- *Kérem jelölje be, hogy milyen mentes süteményt fogyasztott már! (Több válasz is megjelölhető) **
 - cukormentes (diabetikus)
 - gluténmentes
 - laktózmentes
 - tejmentes
 - tojásmentes
 - állati eredetű összetevőtől mentes (vegán)
 - Egyéb
- *Honnan szerezte be azt a mentes süteményt, amelyet fogyasztott már? **
 - Vendéglátóegységben fogyasztottam (pl. cukrászda, étterem)
 - Egy rokonom/barátom/ismerősöm sütötte
 - Én sütöttem
 - Egyéb, éspedig:
- *Amennyiben vendéglátóegységben fogyasztott mentes süteményt, kérem nevezze meg a helyet! (Többet is lehet)*

- *Kérem pontozza 1-től 5-ig terjedő skálán az Ön által fogyasztott mentes sütemény(eke)t az alábbi szempontok szerint! **
 - sütemény íze
 - sütemény megjelenése
 - sütemény állaga
 - süteményhez felhasznált alapanyagok
 - sütemény összbenyomása
 - sütemény ár-érték aránya
- *Átlagosan mekkora összeget költ el Ön egy cukrászdai látogatás során egy szelet (valamitől vagy "mindentől") mentes süteményre? **
 - Kevesebb, mint 600 forintot
 - 600-800 forintot
 - 800-1000 forintot
 - Több, mint 1000 forintot
 - Nem szoktam cukrászdában mentes süteményt fogyasztani
 - Nem szoktam cukrászdába járni
- *Amennyiben hagyományos és mentes süteményeket is fogyasztott már, melyiket részesítené előnyben egy következő vásárlásnál? **
 - Hagományos süteményeket
 - Mentes süteményeket
 - Bármelyiket szívesen fogyasztanám
- *Van bármilyen észrevétele, javaslata a témával kapcsolatban, amire nem kérdeztem rá, de Ön szerint hasznos lehet a kutatásom szempontjából?*

Nem fogyasztott még mentes süteményt

- *Kérem röviden fejtse ki, hogy miért nem fogyasztott még mentes süteményt! **
- *Tervezi, hogy a jövőben megkóstol valamilyen mentes süteményt? **
 - Igen
 - Nem
 - Talán

- *Átlagosan mekkora összeget lenne Ön hajlandó elkölteni egy cukrászdai látogatás során egy szelet (valamitől vagy "mindentől") mentes süteményre? **
 - Kevesebb, mint 600 forintot
 - 600-800 forintot
 - 800-1000 forintot
 - Több, mint 1000 forintot
 - Nem fogyasztanék cukrászdában mentes süteményt
 - Nem szoktam cukrászdába járni
- *Van bármilyen észrevétele, javaslata a témával kapcsolatban, amire nem kérdeztem rá, de Ön szerint hasznos lehet a kutatásom szempontjából?*

2. Melléklet: Félig strukturált interjú előre megírt kérdései

- Meséljen magáról (elsősorban egy rövid, szakmai életútra lennék kíváncsi), valamint a cukrászdáról (mikor, hogyan alakult, milyen termékeket árulnak, miről híresek stb.)!
- Mi volt az oka, hogy elkezdtek mentes süteményeket is készíteni? (pl. családban valaki ételérzékeny, vagy a fogyasztók keresték egyre többször az alternatívákat stb.)
- Milyen alapanyagok használatát részesítik előnyben a mentes süteményekben? (cukor helyett milyen édesítőszer, búzaliszt helyett milyen liszt, laktóz/tej helyett van-e növényi ital?)
- Hogyan lettek az előbb felsorolt alapanyagok a „kiválasztottak”? (kísérletezgetés eredménye lett, vagy esetleg a cukrász mentesen süt otthon is és már tudta, hogy mik lennének jók stb.)
- Hogyan alakulnak az árak a mentes süteményeknél? (a mentes alapanyagok nyilván drágábbak, de ez mennyire érződik a sütemények eladási árainál, a fogyasztók mennyire árérzékenyek, megkérdőjelezzék-e, hogy miért kerül annyiba egy szelet mentes sütemény, amennyibe stb.)
- Meséljen a választékról, miért olyan a kínálat, amilyen? (gondolok itt a hagyományos és mentes sütemények arányára, ízekre, mennyire gyakran vannak újítások stb.) Mekkora szerepet játszanak a vendégek és az ő igényeik a kínálat kialakításában? (ételérzékeny fogyasztók számának növekedése hatással van-e, ha sokan keresnek pl. egy adott ízt akkor azt beépítik-e stb.)

- Milyen általánosan megfigyelhető fogyasztói szokásokkal találkoznak a cukrászdában, ha van egyáltalán ilyen? (itt lényegében bármi szóba jöhet, de pl. hogy az országtorták kihirdetése után tömegesen kezdik-e keresni ezeket a süteményeket, keresik-e az idénygyümölcsöket a süteményekben stb.)
- Mennyire tudatosak az Önök vásárlói? A trendek, média mennyire befolyásolják a döntéseiket? (tisztában vannak-e azzal, mennyire egészségesek vagy épp egészségtelenek a helyettesítő termékek, kérnek-e mentes süteményt pusztán azért, mert az a „menő”, vagy mert egy híresség pl. gluténmentes diéta szerint kezd el étkezni és emiatt ők is stb.)
- Az Önök cukrászdája mekkora figyelmet fordít a pontos tájékoztatásra az alapanyagokat illetően? (az eladók teljes mértékig tisztában vannak-e azzal, hogy mit kell mellőzni pl. cukormentes életmód esetén stb.)
- Hogyan vélekedik Ön, illetve hogyan viszonyul a cukrászda azokhoz a fogyasztókhoz, akik pusztán egészségtudatosság miatt keresik a mentes süteményeket? Mit gondolnak arról, ha egy csupán egészségtudatos fogyasztó szívesen enne pl. csökkentett cukortartalmú vagy mézzel készült süteményt, de ez diabéteszeseknek nem fogyasztható, és így a betegek háttérbe szorulnának, miközben eredetileg miattuk alakultak ki mentes desszertek is? (más betegséggel és más alternatív alapanyagokra is igaz a kérdés)

3. Melléklet: Receptúrák

- **Barackos túrótorta (Nosalty, 2013a)**
 - 5 db tojás
 - 5 ek cukor
 - 5 ek finomliszt
 - 0,5 csomag sütőpor
 - 50 dkg tehéntúró
 - 3,5 dl habtejszín
 - 18 g zselatin
 - 15 dkg porcukor
 - 1 citromból nyert citromlé
 - 1 citromból nyert citromhéj
 - 480 g őszibarack konzerv
- **Cukor-, glutén- és laktózmentes barackos túrótorta (Borosné Kovács 2017; Borosné Kovács 2019)**
 - 350 g tojás szétválasztva
 - 30 gr édesítőszer
 - 1 löttyintésnyi olaj
 - 55 g barnarizsliszt

- 50 g zabpehelyliszt
 - 1,5 ek kakaópor
 - 500 g laktózmentes túró
 - 200 ml laktózmentes habtejszín
 - 25 g édesítőszer
 - 1 kis pohár laktózmentes natúr joghurt
 - ½ citrom héja
 - barack
- **Francia krémes (Nosalty, 2013b)**
- 25 dkg finomliszt
 - 15 dkg margarin
 - 1 db tojássárgája
 - 1 dl tejföl
 - 1 ek ecet
 - 1 csipet só
 - 3 tasak vaníliás pudingpor
 - 5 dkg cukor
 - 5 db tojásfehérje
 - 15 dkg porcukor
 - 8 dl víz
 - 3,5 dl habtejszín
 - 2 csomag habfixáló
 - 4 dl tej
 - 18 dkg porcukor
 - 2 ek víz
 - 0,5 teáskanál instant kávé
 - 1 ek finomliszt
 - 5 dkg margarin
- **Cukor-, glutén- és laktózmentes francia krémes (Szaszko, 2015a; Szaszko, 2015b)**
- 12,5 dkg gluténmentes zabpehelyliszt
 - 7,5 dkg búzasikér
 - 12,5 dkg laktózmentes vaj
 - 0,75 dl víz
 - só
 - 1 teáskanál ecet
 - 2 csomag mentes vaníliás pudingpor
 - 8 dl tej
 - 40 g édesítőszer
 - 4,5 dl cukormentes növényi cukráshab
 - 14,5 dkg édesítőszer
 - 5 dkg kókuszszír

- **Zserbó (Papp, 2019)**
 - 50 dkg liszt
 - 25 dkg vaj
 - 2 dl tej
 - 1 teáskanál cukor
 - 2 dkg élesztő
 - 2 db tojássárgája
 - 8 dl baracklekvár
 - 30 dkg dió
 - 30 dkg cukor
 - 8 dkg porcukor
 - 5 dkg vaj
 - 5 dkg kakaópor
 - 2 ek tej
- **Cukor-, glutén- és laktózmentes zserbó (Ádám, 2019)**
 - 225 g barnarizsliszt
 - 125 g kölesliszt
 - 100 g étkezési keményítő
 - 35 g útifűmaghéj
 - 100 g margarin
 - 5 g sütőpor
 - 3 ek édesítőszer
 - só
 - 5,5 dl víz
 - 1,5 ek citromlé
 - 30-40 dkg baracklekvár
 - dió
- **Sajtos pogácsa (Mindmegette, s.a.)**
 - 40 dkg liszt
 - 25 dkg margarin
 - 2 dl tejföl
 - 3 dkg élesztő
 - 15 dkg reszelt sajt
 - 3 tk só
 - 1 db tojás
 - reszelt sajt a tetejére
- **Cukor-, glutén- és laktózmentes sajtos pogácsa (Nosalty, 2017)**
 - 40 dkg gluténmentes lisztkeverék
 - 25 dlg laktózmentes margarin
 - 2 dl laktózmentes tejföl
 - 3 dkg friss élesztő

- 15 dkg laktózmentes sajt
- 3 teáskanál só
- 1 db tojássárgája
- 15 dkg reszelt laktózmentes sajt

4. Melléklet: Alapanyagárak és árképzés a receptúrák alapján

4. táblázat. Barackos túrótorta kalkulációs íve

Barackos túrótorta				
Alapanyag	Mennyiség	Mértékegység	Ár/Mértékegység	Ár adott mennyiség esetén
búzaliszt	0,1	kg	179 Ft	18 Ft
kristálycukor	0,1	kg	255 Ft	26 Ft
tojás	5	db	40 Ft	200 Ft
sütőpor	0,006	kg	1 000 Ft	6 Ft
tehéntúró	0,5	kg	1 200 Ft	600 Ft
habtejszín	0,35	l	1 292 Ft	452 Ft
zselatin	0,018	kg	4 456 Ft	80 Ft
porcukor	0,15	kg	177 Ft	27 Ft
őszibarack	0,5	kg	474 Ft	237 Ft
citrom	0,15	kg	998 Ft	150 Ft
Összesen	-	-	-	1 795 Ft
Arányosítás 1 kg-ra (8 szeletre)				855 Ft

Forrás: METRO áruház, 2021 alapján saját szerkesztés

5. táblázat. Mentés barackos túrótorta kalkulációs íve

Cukor-, glutén- és laktózmentes barackos túrótorta				
Alapanyag	Mennyiség	Mértékegység	Ár/Mértékegység	Ár adott mennyiség esetén
tojás	6	db	40 Ft	240 Ft
nyírfacukor	0,055	kg	2 798 Ft	154 Ft
olaj	0,05	l	685 Ft	34 Ft
barnarizsliszt	0,055	kg	511 Ft	28 Ft
zabpehelyliszt	0,05	kg	612 Ft	31 Ft
kakaópor	0,02	kg	1 890 Ft	38 Ft
laktózmentes tehéntúró	0,5	kg	1 276 Ft	638 Ft
laktózmentes habtejszín	0,2	kg	1 645 Ft	329 Ft
laktózmentes natúr joghurt	0,125	kg	1 327 Ft	166 Ft
őszibarack	0,05	kg	474 Ft	24 Ft
citrom	0,05	kg	998 Ft	50 Ft
Összesen	-	-	-	1 731 Ft
Arányosítás 1 kg-ra (8 szeletre)				1 154 Ft

Forrás: METRO áruház, 2021 alapján saját szerkesztés

6. táblázat. Hagyományos és mentes barackos túró torta árképzésének összehasonlítása

Barackos túró torta	
Bruttó beszerzési ár	855
ÁFA	34
ELÁBÉ	821
Árrés	3391
Nettó eladási ár	4213
ÁFA	1137
Bruttó eladási ár	5350

Mentes barackos túró torta	
Bruttó beszerzési ár	1154
ÁFA	45
ELÁBÉ	1109
Árrés	5175
Nettó eladási ár	6283
ÁFA	1697
Bruttó eladási ár	7980

Haszonkulcs	413%
-------------	------

Haszonkulcs	467%
-------------	------

Forrás: saját szerkesztés

7. táblázat. Francia krémes kalkulációs íve

Francia krémes				
Alapanyag	Mennyiség	Mértékegység	Ár/Mértékegység	Ár adott mennyiséghez
búzaliszt	0,27	kg	179 Ft	48 Ft
margarin	0,2	kg	1 396 Ft	279 Ft
tojás	6	db	40 Ft	240 Ft
tejföl	0,1	l	764 Ft	76 Ft
ecet	0,05	l	170 Ft	9 Ft
vaníliás pudingpor	0,12	kg	1 793 Ft	215 Ft
kristálycukor	0,05	kg	255 Ft	13 Ft
porcukor	0,33	kg	177 Ft	58 Ft
habtejszín	0,35	l	1 292 Ft	452 Ft
habfixáló	0,002	kg	8 250 Ft	17 Ft
tej	0,04	l	248 Ft	10 Ft
instant kávé	0,005	kg	4 995 Ft	25 Ft
víz	0,8	l		0 Ft
só				0 Ft
Összesen	-	-	-	1 442 Ft
Arányosítás 1 kg-ra (8 szeletre)				555 Ft

Forrás: METRO áruház, 2021 alapján saját szerkesztés

8. táblázat. Mentés francia krémes kalkulációs íve

Cukor-, glutén- és laktózmentes francia krémes				
Alapanyag	Mennyiség	Mértékegység	Ár/Mértékegység	Ár adott mennyiséghez
zabpehelyliszt	0,125	kg	612 Ft	77 Ft
búzasikér	0,075	kg	1 440 Ft	108 Ft
laktózmentes vaj	0,125	kg	956 Ft	120 Ft
ecet	0,05	l	170 Ft	9 Ft
cukormentes vaníliás pudingpor	0,08	kg	5 150 Ft	412 Ft
laktózmentes tej	0,8	l	247 Ft	198 Ft
nyírfacukor	0,15	kg	2 789 Ft	418 Ft
cukormentes növényi cukrárszhab	0,45	l	1 375 Ft	619 Ft
citrom	0,15	kg	998 Ft	150 Ft
kókuszszír	0,05	kg	1 778 Ft	89 Ft
víz	0,075	l		0 Ft
só				0 Ft
Összesen	-	-	-	2 198 Ft
Arányosítás 1 kg-ra (8 szeletre)				999 Ft

Forrás: METRO áruház, 2021 alapján saját szerkesztés

9. táblázat. Hagyományos és mentes francia krémes árképzésének összehasonlítása

Francia krémes	
Bruttó beszerzési ár	555
ÁFA	22
ELÁBÉ	533
Árrés	2301
Nettó eladási ár	2835
ÁFA	765
Bruttó eladási ár	3600

HK	432%
----	------

Forrás: saját szerkesztés

Mentes francia krémes	
Bruttó beszerzési ár	999
ÁFA	39
ELÁBÉ	960
Árrés	3891
Nettó eladási ár	4850
ÁFA	1310
Bruttó eladási ár	6160

HK	405%
----	------

10. táblázat. Zserbó kalkulációs íve

Zserbó				
Alapanyag	Mennyiség	Mértékegység	Ár/Mértékegység	Ár adott mennyiséghez
búzaliszt	0,5	kg	179 Ft	90 Ft
vaj	0,3	kg	1 876 Ft	563 Ft
tej	0,3	l	248 Ft	74 Ft
kristálycukor	0,31	kg	255 Ft	79 Ft
élesztő	0,02	kg	6 455 Ft	129 Ft
tojás (sárgája)	2	db	40 Ft	80 Ft
baracklekvár	0,8	l	1 090 Ft	872 Ft
dió	0,3	kg	3 200 Ft	960 Ft
porcukor	0,08	kg	177 Ft	14 Ft
kakaópor	0,05	kg	1 890 Ft	95 Ft
Összesen	-	-	-	2 956 Ft
Arányosítás 1 kg-ra (8 szeletre)				1 095 Ft

Forrás: METRO áruház, 2021 alapján saját szerkesztés

11. táblázat. Mentés zserbó kalkulációs íve

Cukor-, glutén- és laktózmentes zserbó				
Alapanyag	Mennyiség	Mértékegység	Ár/Mértékegység	ár adott mennyiséghez
barnarizsliszt	0,225	kg	511 Ft	115 Ft
kölesliszt	0,125	kg	535 Ft	67 Ft
étkezési keményítő	0,1	kg	1 610 Ft	161 Ft
útfűmaghéj	0,035	kg	979 Ft	34 Ft
laktózmentes margarin	0,01	kg	956 Ft	10 Ft
sütőpor	0,005	kg	1 000 Ft	5 Ft
nyírfacukor	0,06	kg	2 798 Ft	168 Ft
baracklekvár (cukormentes vagy édesítőszeres)	0,35	kg	4 082 Ft	1 429 Ft
dió	0,3	kg	3 200 Ft	960 Ft
citromlé	0,1	l	299 Ft	30 Ft
víz	0,55	l		0 Ft
só				0 Ft
Összesen	-	-	-	2 978 Ft
Arányosítás 1 kg-ra (8 szeletre)				1 861 Ft

Forrás: METRO áruház, 2021 alapján saját szerkesztés

12. táblázat. Hagyományos és mentes zserbó árképzésének összehasonlítása

Zserbó		Mentes zserbó	
Bruttó beszerzési ár	1095	Bruttó beszerzési ár	1861
ÁFA	43	ÁFA	73
ELÁBÉ	1052	ELÁBÉ	1788
Árrés	2728	Árrés	4275
Nettó eladási ár	3780	Nettó eladási ár	6063
ÁFA	1020	ÁFA	1637
Bruttó eladási ár	4800	Bruttó eladási ár	7700

HK	259%	HK	239%
----	------	----	------

Forrás: saját szerkesztés

13. táblázat. Sajtos pogácsa kalkulációs íve

Sajtos pogácsa				
Alapanyag	Mennyiség	Mértékegység	Ár/Mértékegység	Ár adott mennyiséghez
búzaliszt	0,4	kg	179 Ft	72 Ft
margarin	0,25	kg	1 396 Ft	349 Ft
tejföl	0,2	l	764 Ft	153 Ft
élesztő	0,03	kg	6 455 Ft	194 Ft
trappista sajt	0,3	kg	1 549 Ft	465 Ft
tojás	1	db	40 Ft	40 Ft
só				0 Ft
Összesen	-	-	-	1 272 Ft

Forrás: METRO áruház, 2021 alapján saját szerkesztés

14. táblázat. Mentes sajtos pogácsa kalkulációs íve

Cukor-, glutén- és laktózmentes sajtos pogácsa				
Alapanyag	Mennyiség	Mértékegység	Ár/Mértékegység	Ár adott mennyiséghez
gluténmentes lisztkeverék	0,4	kg	1 800 Ft	720 Ft
laktózmentes margarin	0,25	kg	956 Ft	239 Ft
laktózmentes tejföl	0,2	l	1 124 Ft	225 Ft
élesztő	0,03	kg	6 455 Ft	194 Ft
laktózmentes trappista sajt	0,3	kg	2 428 Ft	728 Ft
tojás	1	db	40 Ft	40 Ft
só				0 Ft
Összesen	-	-	-	2 146 Ft

Forrás: METRO áruház, 2021 alapján saját szerkesztés

15. táblázat. Hagyományos és mentes sajtos pogácsa árképzésének összehasonlítása

Sajtos pogácsa	
Bruttó beszerzési ár	1272
ÁFA	50
ELÁBÉ	1222
Árrés	1377
Nettó eladási ár	2598
ÁFA	702
Bruttó eladási ár	3300

HK	113%
----	------

Mentes sajtos pogácsa	
Bruttó beszerzési ár	2146
ÁFA	84
ELÁBÉ	2062
Árrés	3442
Nettó eladási ár	5504
ÁFA	1486
Bruttó eladási ár	6990

HK	167%
----	------

Forrás: saját szerkesztés