

**A vegán és nyers vegán konyha  
desszertkultúrája és ennek  
megjelenése a budapesti  
vendéglátásban**

---

**Konzulens:**  
Balog-Siposné Szócze Anikó  
Szakoktató

**Készítette:**  
Horváth Dorina  
Turizmus-vendéglátás szak  
Vendéglátó-Szálloda szakirány  
2015

# IGAZOLÁS

## Szakdolgozati konzultációkról

Dátum	Téma	Aláírás
2015. 09.15.	Tartalom egyértelműsítése, primer kutatók, a kérdőív megalkotása.	BSI
2015. 10.19.	A végző és nyers végző vendéglátó- helyek összehasonlító elemzése	BSI
2015. 11.18.	Összegzés, formai követelmények	BSI

(Minimum 3 alkalommal kell a konzulenssel egyeztetni. A dátum mellett szerepelnie kell, hogy miről volt szó az adott időpontban.)

## Nyilatkozat

Igazolom, hogy HORVÁTH DORINA hallgató (képzés:  
TURIZMUS-VENDÉGLÁTÁS.....szak.....évfolyam, VÁRPALI tagozat)

a konzultációkon 3 alkalommal megjelent. Valamint igazolom, hogy a szakdolgozat általam látott legutolsó - értelemszerűen nem a végső, a hallgató által leadni kívánt - változata a még javasolt kisebb változtatásokat figyelembe nem véve, kielégíti egy szakdolgozattal szemben támasztott formai és tartalmi követelményeket.

Budapest, 2015. november 25.

BSI Horváth Dorina

aláírás

## Hallgatói nyilatkozat a szakdolgozat leadásához

Alulírott..... HORVÁTH DORINA .....

a Budapesti Gazdasági Főiskola Kereskedelmi, Vendéglátóipari és Idegenforgalmi Kar

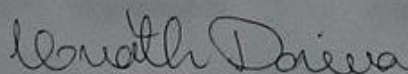
..... TURIZMUS - VENDÉGLÁTÁS .....szakos...

.....szakirányos MAPPALI tagozatos hallgatója nyilatkozom, hogy

a..... A VEGÁN ÉS NYERS VEGÁN KÖNYV  
DESSZERTKULTURÁJA ÉS ÉDVEK MEGJELÉSE  
"A BUDAPESTI VENDÉGLÁTÁSBAN" .....

cimmal bírálatra és védésre beadott szakdolgozat saját munkám eredménye, amelynek elkészítése során a felhasznált irodalmat a szerzői jogi szabályoknak megfelelően kezeltem (a szükséges lábjegyzet / végjegyzet hivatkozásokat, valamint az ábrák hivatkozását megfelelően helyeztem el).

Budapest, 20.15. szeptember hónap 25. nap

  
hallgató aláírása

## Tartalomjegyzék

### Tartalom

I.	Bevezetés.....	3 -
I.1.	A témaválasztás indoklása.....	3 -
I.2.	Kutatási módszerek .....	4 -
I.3.	A szakdolgozat célja.....	4 -
II.	A vegán és nyers vegán étkezésről általánosan.....	6 -
II.1.	Mit is jelent vegánul enni.....	6 -
II.2.	Mit is jelent nyers vegánul enni .....	7 -
II.3.	Az életmód okairól dióhéjban .....	8 -
II.3.1.	Egészségügyi okok .....	9 -
II.3.2.	Etikai megközelítés.....	10 -
II.4.	A vegán konyha éléskamrája .....	11 -
II.5.	A nyers vegán konyha éléskamrája.....	12 -
II.6.	A tej és egyéb tejtermékek.....	13 -
II.7.	A tojás .....	14 -
II.8.	A méz .....	16 -
II.9.	Az esszenciális tápanyagok és aminosavak kérdése .....	16 -
II.10.	A fehérje bevitel.....	18 -
II.11.	Desszertkészítés vegán és nyers vegán módon .....	19 -
III.	Vegán és nyers vegán desszert kínálat a budapesti vendéglátóhelyeken ...	26 -
III.1.	Vegán életmódra szakosodott vendéglátóhelyek.....	26 -
III.1.1.	Kozmosz.....	26 -
III.1.2.	Napfényes Étterem és Cukrászda .....	27 -
III.1.3.	Vega City.....	29 -
III.1.4.	Édeni Vegán .....	30 -
III.1.5.	Napos oldal.....	30 -
III.1.6.	Édes Élet.....	31 -
III.2.	Nyers vegán vendéglátóhelyek .....	32 -
III.2.1.	Mannatural.....	32 -
III.2.2.	Nyersétel Akadémia .....	33 -
III.2.3.	Naspolya Nassolda .....	34 -

IV.	Kutatómunka .....	- 36 -
IV.1.	Az említett vendéglátóhelyek összehasonlítása a választék mélysége és minősége, árak és az üzlet elérhetősége alapján .....	- 36 -
IV.1.1.	A nyers vegán vendéglátóhelyek .....	- 36 -
IV.1.2.	A vegán vendéglátóhelyek .....	- 38 -
IV.2.	Kérdőív: van-e társadalmi igény az ilyen jellegű vendéglátóhelyekre.....	- 41 -
IV.2.1.	A kérdőív célja és módszere.....	- 41 -
IV.2.2.	A minta bemutatása .....	- 41 -
IV.2.3.	Az eredmények bemutatása.....	- 42 -
IV.2.4.	Hipotézisek.....	- 51 -
V.	Összegzés .....	- 53 -
VI.	Melléklet .....	- 56 -
VI.1.	Receptek .....	- 56 -
VI.2.	Táblázatok .....	- 60 -
VI.3.	Kérdőív .....	- 62 -
VII.	Felhasznált irodalom .....	- 68 -

## I. Bevezetés

### I.1. A témaválasztás indoklása

A témám kiválasztásakor több szempontot is figyelembe kellett vennem. Természetesen az első és legfontosabb ezek közül a téma beilleszthetősége a tanulmányaimba, hiszen szakirányomból eredően valami olyat kellett választanom, aminek vagy a vendéglátáshoz, vagy a szállodaiiparhoz van köze. Én személyszerint mindig jobban preferáltam az egyéni témaválasztás lehetőségét, hiszen így tud az ember igazán egyedül alkotni, valamint az is fontos számomra, hogy tényleg olyan témáról írjak, ami maximálisan érdekel, így tulajdonképpen nem kötelező kényszerré, hanem izgalmas kutatómunkává válik a több hónapos dolgozatkészítés.

A téma megalkotásához szükséges személyes motivációm egyértelműen adott volt: én mára teljesen vegán életmódot élek, s az évek során kellő betekintést nyertem a nyers konyha rejtelseibe is. Rengeteg ember számára ez az életmód gyakorlatilag elképzelhetetlen, illetve a mai napig számos negatív véleményt nyilvánítanak ezzel kapcsolatban. Az emberek többsége sajnos nem elfogadó a vegán életmóddal kapcsolatban és tudatlanságát nem leplezve próbál magyarázatot adni arra, hogy állati termékek nélkül nem lehet normális életet élni. Pedig itt semmiképp sem diétáról, vagy fogyókúráról van szó, nem is valamiféle kényszerről, vagy szenvedésről; ez egy életmód, amit ilyen-olyan okokból kifolyólag választ magának az ember. Van akit egészségügyi, vagy morális okok vezérnek, van akit szimplán a kíváncsiság, vagy tudatos megközelítése egy számára egészségesebb életmódnak.

Amikor az egész vegán életmóddal megismerkedtem, természetesen elkezdtem utana járni és felfedezni azt is, hogy milyen lehetőséget nyújt Budapest az ilyen irányban érdeklődők számára. Eleinte rendkívül szűkös és elmaradott volt a választék és ami rendelkezésre állt, azt sem volt egyszerű megtalálni. Az elmúlt pár évben azonban rengeteget fejlődött és színesedett az ágazat, jelenleg pedig nagymértékű fellendülés figyelhető meg; sorra nyílnak a különböző vegán és nyers vegán ételeket kínáló éttermek, kávézók, cukrászdák és fagyizók, egyre nagyobb népszerűségnek örvendő az egyre egészségcentrikusabb társadalom körében. Így teljes mértékben időszerűnek érzem egy olyan irányú összefoglaló készítését is,

aminek a segítségével betekintést nyerhetünk a budapesti vegán lehetőségek tárházába, illetve ami elemzi és értékeli a vendéglátóhelyek kínálatát.

## **I.2. Kutatási módszerek**

Elsősorban szekunder kutatási módszereket alkalmazva tájékozodom a témát illetően. Mind könyv formájú irodalom, mind az interneten található adatok elemzését rendkívül fontosnak tartom ebben a témában, hiszen egy napjainkban feltörekvő irányzatot igyekszem bemutatni a következőkben, manapság pedig szinte minden új információ az interneten jelenik meg, valamint éppen a téma aktualitása miatt még viszonylag szűkebb a szakirodalmi kínálat.

Ezután mindenképpen szeretnék alkalmazni primer kutatási módszert is. Szerintem nagyon fontos a társadalom véleménye a témával kapcsolatban, hogy felvázolhassak egy képet arról, hogy egyáltalán mekkora igény van az ágazat fejlesztésére, illetve mennyire tájékozottak az emberek ebben az irányzatban, így egy kérdőívvel színesíteném a dolgozatomban. Nagy hangsúlyt fogok fektetni a személyes tapasztalataimra, hiszen mint említettem, ezekből kifolyólag választottam a témám. Személyesen fogok ellátogatni a dolgozatomban elemzésre kerülő vendéglátóhelyekre, hogy saját megfigyelésekről számolhassak be.

## **I.3. A szakdolgozat célja**

Szeretném hangsúlyozni, hogy a szakdolgozatnak nem célja senkire sem ráerőltetni, vagy elfogadtatni ezt az életmódot, nem célja bebizonyítani, hogy ez a helyes, s minden más táplálkozási mód helytelen. Célja azonban megmutatni, hogy állati eredetű élelmiszerek nélkül is minden elkészíthető a vegán konyhában, bebizonyítani, hogy csupán növényi eredetű hozzávalókkal is rendkívül színes, izgalmas és legfőképp ízletes desszerteket varázsolhatunk az asztalra. Szakdolgozatomban igyekszik majd eloszlatni a sztereotípiát, miszerint állati

eredetű élelmiszerek nélkül az ember nem juthat hozzá a szükséges és megfelelő mennyiségű tápanyagokhoz. Primer kutatási módszert alkalmazva szeretnék rálátást nyújtani az átlagos magyar fogyasztói társadalom hozzáállására a témával kapcsolatban.

Elemzésem azt szeretné tehát megmutatni, hogy vegán és nyersvegán táplálkozás esetén sem kell lemondani a desszertek által nyújtott örömekről, akár otthoni sütés-főzésről, akár városi vendéglátásról legyen szó. Az édességek élvezhetősége abszolút nem függ össze az állati eredetű élelmiszerek felhasználásával, s ezt egyre több kiváló vendéglátóhelyiség is igyekszik nekünk bebizonyítani.



## II. A vegán és nyers vegán étkezésről általánosan

### II.1. Mit is jelent vegánul enni

Fontos tisztázni a vegán – jelen esetben mint étkezési szokás - jelentését, hiszen a legtöbb ember nem különbözteti meg a vegetáriánustól sem, pedig maga a vegetarianista irányzat is igen színes palettával rendelkezik. Az általános megállapítás mindkét esetben szimplán a húsmentes étkezés hangsúlyozása. Vegánul étkezni annyit jelent, mint kerülni, illetve helyettesíteni minden állati eredetű élelmiszert, így az állati húst (húst, halat, tengeri gyümölcsöket) és minden további állati terméket (tejtermékeket - nem csak a tejet, hanem a sajtot, joghurtot, túrót és minden egyéb fermentált tejterméket is -, tojást, valamint a mézet is.)

Több közkezdvelt sztereotípiá lebeg az életmód körül. Az emberek többsége passzív agresszívan reagál, ha meghallja a vegán kifejezést. A leggyakrabban előforduló reakciók azok, hogy az életmód túl költséges, illetve képtelenség elég fehérjét és vitamint bevinni így az emberi szervezetbe. Az természetes, hogy laikusként nem mindenki ismeri a vegán étkezés tápanyagforrásait és költségeit, de nagy lépés lenne vége lebonítani az élből elutasító, negatív hozzáállást.

A vegán menü nem salátából és tofuból áll, a desszertek pedig még annál is sokkal változatosabbak. Sokakban felmerül a kérdés, hogy mi kerül egy vegán tányérjára télen, amikor nem áll rendelkezésre annyi elérhető friss zöldség és gyümölcs, mint nyáron. Az alapanyagok tárháza végtelenül széles, a zöldségektől és gyümölcsöktől kezdve a magokon, mogyoróféléken és gabonákon át egészen a növényi eredetű „tejtermékekig”. Igen egyszerű tehát pusztán növényi alapokon finom, egészséges, laktató és változatos desszerteket varázsolni az asztalra. A kulcs egyszerű: MINDEN helyettesíthető.

## II.2. Mit is jelent nyers vegánul enni

A kifejezés árulkodó, lényegének mivolta a nyers alapanyagokban rejlik. Ez különbözteti meg a vegán irányvonalától is. Egy „raw foodist”, azaz nyersétkező kizárólag olyan hőkezeletlen, feldolgozatlan és finomítatlan ételleket fogyaszt, melyek maximum 118 Fahrenheit hőmérsékletig ( kb. 47 Celsius fok) melegíthetők fel. <sup>1</sup> Melegítésen értik például az aszalógép használatát, vagy magát a darálót, ami elhanyagolható mértékben ugyan, de melegíti a nyersanyagot. A nyers étel tehát módosítatlan, teljes értékű élelmiszer, amely vitaminokban, ásványi sókban, enzimekben és fitotápanyagokban gazdag. <sup>2</sup> Meglátásuk szerint a túlzott hőkezelés és feldolgozás elpusztítja azokat a kulcs enzimeket és tápanyagokat melyek az ételek hatékony és kíméletes megemésztését teszik lehetővé. Az élő, azaz nyers ételek tartalmazzák ugyanis azokat az enzimeket, melyek segítenek lebontani a bennük rejlő anyagokat, így tartalmaz például a nyers banán amilázt, ami segít lebontani a banánban rejlő sok szénhidrátot. <sup>3</sup>

A nyers vegán irányzatnak is többféle ága alakult ki az idők során. A bostoni Hippocrates Gyógyító Intézet alapítója, Dr. Ann Wigmore szerint az élő ételek közül is a legfontosabb a különböző csírák és a búzafű rendszeres fogyasztása. Hangsúlyozza a friss zöld levelek, valamint a savanyított zöldségek, mint a savanyú káposzta fontosságát, de maximum 20 %-ban engedélyezi a leveseket, főtt és párolt zöldségeket is. Minden héten egy napot a léböjtnek szentel. Ellenzi a túlzott gyümölcsfogyasztást, egyszerre csak egyféle gyümölcs fogyasztását javasolja, azt is mértékkel. <sup>4</sup>

A nyers világ másik híres képviselőjeként tartják számon Victoria Boutenko-t. Vad csimpánzok étkezési szokásait tanulmányozta - mivel ezeknek az állatoknak a génállománya 99.4 %-ban megegyezik az emberekével, az étkezési szokásaik viszont merőben különböznek – és arra a következtetésre jutott, hogy gyümölcsök mellett zöld levelekkel tartják fent egészségüket. A zöld levelek nagy mennyiségben tartalmaznak aminosavakat, vitaminokat, valamint nélkülözhetetlen zsírsavakat

---

<sup>1</sup> JAMIESON, A. (2010). *Living Vegan For Dummies*. Wiley Publishing, Inc. Indianapolis.

<sup>2</sup> BAILEY, C. (2013). *Nyers ételekkel az egészségért*. Bioenergetic Kft. Budapest. 8. o.

<sup>3</sup> LÉNÁRT, G. (2010). *Élő ételek könyve*. Bioenergetic Kft. Budapest. 13. o.

<sup>4</sup> LÉNÁRT, G. (2010). *Élő ételek könyve*. Bioenergetic Kft. Budapest. 18. o.

és tápanyagokat, a bennük lévő klorofill pedig erősen méregtelenítő és lúgosító hatású. <sup>5</sup> Ennek hatására tökéletesítette a ma is oly népszerű „green smoothie”, azaz zöldségturmix receptet: 60 % gyümölcs, 40 % zöld levél (ami lehet spenótlevél, mángold, fodros kel...stb.) és egy kis víz. <sup>6</sup>

Fontos megemlíteni Dr. Douglas N. Graham könyvét, a 80/10/10 művet. Étrendjének a lényege, hogy 80 %-ban fogyasszunk szénhidrátot, 10 %-ban fehérjét és 10 %-ban zsírt. Ő előnyben részesíti a gyümölcsök evését, de mindent önmagában elfogyasztva javasol. <sup>7</sup>

Mindenesetre, ha valóban a nyers étkezés mellett tesszük le a voksunkat, ügyeljünk rá, hogy – az általunk választott irányzatot, vagy szabályokat követve – 100 %-ban valósítuk meg. Fél-egy év teljes nyers étrend után, ha csak egy alkalom adtán is kivételt teszünk és hőkezelt ételt fogyasztunk, szervezetünk gyakorlatilag azonnal reagál; másnapra teljesen legyengül, illetve különböző panaszok diagnosztizálhatók, mint a felpuffedt arc és szem, hajhullás, fáradékonyság, valamint az újra feltörő vágy a főtt/sült ételek iránt.

### **II.3. Az életmód okairól dióhéjban**

Napjainkban egyre több emberrel találkozunk, aki rálépett a vegán / nyers vegán életmódhoz vezető rögzös útra, ám nem mindenkinél azonos a 'miért'. A két leggyakrabban előforduló tényezőnek az egészségügyi és az etikai okok mondhatóak. Az esetek többségében valamilyen betegség / gyulladás / szervezeti rendellenesség váltja ki az állati eredetű élelmiszerekről való lemondást, egyéb esetben pedig morális okok. Persze élesen ezek sem különíthetők el egymástól, sok esetben betegséggel indul, majd a témába belemélyedve az ember elkezd figyelembe venni az etikai tényezőket is.

---

<sup>5</sup> LÉNÁRT, G. (2010). *Élő ételek könyve*. Bioenergetic Kft. Budapest. 19. o.

<sup>6</sup> *Ismeretlen szerző* (é.n.): Victoria Boutenko, <http://greensmoothiesblog.com/who-is-victoria-boutenko/> [olvasva: 2015. 09. 20.]

<sup>7</sup> LÉNÁRT, G. (2010). *Élő ételek könyve*. Bioenergetic Kft. Budapest. 20. o.

Az előző fejezetben volt szó Victoria Boutenko-ról, aki a nyers étkezésre áttérve sikeresen kigyógyította gyermekeit az asztmából és a cukorbetegségből. <sup>8</sup> Ann Wigmore-nál 32 évesen mellrákot diagnosztizáltak, állítása szerint ő is a nyers életmód segítségével lépett a gyógyulás útjára. <sup>9</sup>

### II.3.1. Egészségügyi okok

A vegán diéta természetéből és növényi gyökereiből eredően mentes a koleszterintől, zsír és nátrium tartalma sokkal alacsonyabb - minimális telített zsírsavakkal, ám nagymennyiségű telítetlen zsírsavakkal – rendelkezik. A növényi eredetű ételek csordultig vannak vitaminokkal, tápanyagokkal, illetve fitokemikáliával, mely olyan, a növényekben található, bioaktív vegyület, ami előmozdítja a szervezet ellenálló képességét a betegségekkel szemben. <sup>10</sup>

Egyes kutatások szerint számos betegség kialakulásának oka szervezetünk elsavasodása, így aztán testünk helyes sav-bázis egyensúlyának beállításával megelőzhetjük ezeket, ennek kulcsa pedig a helyes táplálkozás. A nagymennyiségű savtermelő étel kiválóan táplálja a gyulladáshoz vezető folyamatokat, gyengítve ezzel az immunrendszert és még az ásványi anyagok szintjét is jelentősen redukálják. <sup>11</sup> Állati élelmiszereink közül savasító hatással bír a hús, a sajt, vagy a tojás. A savak semlegesítéséhez szervezetünknek ásványi anyagokra van szüksége, melyet főként nyers zöldségekkel és gyümölcsökkel adhatunk meg neki. A zöldségekben található tápanyagok például megvédik szervezetünket a káros mikroorganizmusok nagymértékű elszaporodásától. <sup>12</sup>

Szintén kutatások bizonyítják, hogy a növényi eredetű élelmiszerekben számos, a betegségek leküzdését segítő tápanyag található, melyek segítenek a szervezetnek megszabadulni a rákkeltő anyagoktól és egyensúlyban tartják a hormonháztartást. Rendszeres fogyasztással olyan betegségek előzhetőek meg, mint például

---

<sup>8</sup> LÉNÁRT, G. (2010). *Élő ételek könyve*. Bioenergetic Kft. Budapest. 19. o.

<sup>9</sup> *Ismeretlen szerző* (é.n.): Ann Wigmore, Founder, <http://hippocratesinst.org/ann-wigmore-founder> [olvasva: 2015.09.21.]

<sup>10</sup> Anita D. (2013): Nopál, egy értékes tápanyagforrás, <http://antalvali.com/nopal-egy-ertekes-tapananyagforras.html#fitokemikaliak> [olvasva: 2015.09.21.]

<sup>11</sup> BAILEY, C. (2013). *Nyers ételekkel az egészségért*. Bioenergetic Kft. Budapest. 10. o.

<sup>12</sup> LÉNÁRT, G. (2010). *Élő ételek könyve*. Bioenergetic Kft. Budapest. 14-15. o.

az allergia és az asztma, különböző bőrproblémák, a cukorbetegség, szív- és érrendszeri betegségek, segítenek a stressz, a magas vérnyomás és a magas koleszterinszint okozta panaszok kezelésében, de rendkívül fontos szerepet játszanak a rákmegelőzésben és az immunhiány-betegségek gyógyításában is.<sup>13</sup> Ettől függetlenül nem vonhatunk egyenes arányosságot a vegán étkezés és az egészség között. Vegán étrend mellett is lehet egészségtelenül enni – ugyanúgy túlzásba lehet vinni például az olaj és a cukor használatát.

Ezzel szemben a nyers étkezés segít a testsúly-kontrollban is, ami desszerteket tekintve kulcsfontosságú tényező. Az enzimek, rostok és tápanyagok segítik az étel hatékony feldolgozását, az energiatermelést, a salakanyagok és mérgek eltávolítását és szervezetünk optimális teljesítését. Mindemellett a nyers ételektől hosszú ideig jóllakottnak érezzük magunkat, valamint még hidratálják is szervezetünket amellet, hogy közben magasan tartják energiaszintünket.<sup>14</sup> Természetesen itt is túlzásba lehet esni, ha valaki például túl sok mogyorófélét, olajos magvat eszik.

### **II.3.2. Etikai megközelítés**

A vegán szó az esetek többségében nem szimplán egy étkezési irányzatra utal. Az etikai vegánok esetén ugyanis nem csupán egy étrendről beszélünk, hanem filozófiáról, életmódról is - egyes megközelítések nem is kedvelik, ha valaki csupán az étrend követése miatt vegánnak tartja magát. Ők nem csak az állati eredetű élelmiszerektől határolódnak el, hanem az összes állati származékot tartalmazó anyagtól, így például az ilyen jellegű kozmetikumoktól, az állati szőrből / gyapjából / bőrből készült ruháktól, tárgyaktól. A „vegán” kifejezés egyébként Dorothy és Donald Watson tollából származik, akik 1944-ben megalapították a brit Vegán Társaság szervezetét is. Céljaik közé tartozott véget vetni az állatok ipari kihasználásának és az emberi fogyasztásra szánt nagyüzemi tenyésztésének.<sup>15</sup>

---

<sup>13</sup> READER'S DIGEST (2004). *Az életerő konyhája*. Reader's Digest Kiadó Kft. Budapest. 7. o.

<sup>14</sup> BAILEY, C. (2013). *Nyers ételekkel az egészségért*. Bioenergetic Kft. Budapest. 10. o.

<sup>15</sup> Ismeretlen szerző (é.n.): History, <https://www.vegansociety.com/society/history> [olvasva: 2015. 09. 14.]

Természetesen rengeteg kérdés merül fel az emberekben a témával kapcsolatban. Az életmód lényege az egyensúly megteremtésében rejlene, mind magunk, az emberek, és az emberek és állatok között.

Itt említeném meg a veganizmus gazdasági és környezetvédelmi okait is, miszerint az ipari méretű állattenyésztés megszüntetésével óriási mennyiségű vízkészletet és hatalmas területű zöldterületet tudna megmenteni az ember. Tanulmányok bizonyítják, hogy átlagosan minden nap minden percében hét futball pályával megegyező méretű terület pusztul el az Amazonas-medencében.<sup>16</sup> A továbbiakban sem az etikai, sem a környezetvédelmi okokról nem lesz szó, mert a szakdolgozatnak nem célja ezek bemutatása.

#### **II.4. A vegán konyha éléskamrája**

A témában nem jártas fogyasztók körében gyakran felmerül a kérdés, hogy tulajdonképpen akkor mit eszik egy vegán. A válasz egyszerű, mindent. Sokak számára elképzelhetetlen, hogy ha nem fogyasztunk állati termékeket, akkor mégis mi marad? Minden más. Mindent helyettesíthető. Csak meg kell találni a megfelelő forrásokat hozzá. A vegán és nyersvegán desszertek laikusok által is jól ismert kulcsfontosságú alapanyagai a zöldségek és gyümölcsök végtelenül színes választéka, valamint rengeteg másféle forrásból is meríthetjük táplálékunkat: gabonák, magok, mogyorófélék, fűfélék, „superfoodok”, melyek sokak számára ismeretlenek, de ez nem jelenti azt, hogy elérhetetlenek, drágák, unalmasak, vagy nehezen megszerezhetőek lennének.

A zöldségek és gyümölcsök tárháza végtelen, amit a vegán és nyers vegán desszertkultúra is nagyra értékkel. Sokan ezekre gondolva a paprika-paracicsom-uborka kombinációig, vagy egy gyümölcs salátáig eresztik a képzeletüket, pedig megszámlálhatatlanul sok izgalmas és ízletes példánnyal áldott meg minket a természet. Abszolút nem unalmasak és meglepő fordulatokkal varázsolhatjuk bele desszertjeinkbe nem csak a gyümölcsöket, hanem a zöldségeket is, amiket

---

<sup>16</sup> STEEN, C., NEWMAN J. M. (2009). *500 Vegan Recipes*. Fair Winds Press. Quayside.

a későbbiekben ismertetek majd. Az egyik kedvenc alapanyag a vegánok körében az avokádó, amiből rengetegféle krém, puding, sütemény készíthető.

Gabonák közül a vegán konyha előszeretettel dolgozik rizsszel és kölessel, fűfélék közül hajdinával, quinoával, amaránttal, ezeknek a puffasztott változataival. Használják tápiókát, chia magot, egyéb mag- és mogyoróféléket, valamint az ezekből készült krémeket és vajakat.

Az ezekből készült édességek nem csak finomak, hanem egészségesek is, magas rost és fehérje, de alacsonyabb szénhidrát és cukortartalommal rendelkeznek.

## **II.5. A nyers vegán konyha éléskamrája**

Az elsődleges forrás a nyers konyhában is természetesen a friss zöldségek és gyümölcsök, valamint ezek az aszalt változatai. A nyers konyha előszeretettel használ pirítatlan olajos magvakat és mogyorókat, de csak mértékkel. A magvakat és mogyoróféléket fogyasztás előtt 12-36 óráig vízbe áztatva megkönnyíthető azok emésztése, ha pedig darálni szeretnénk, áztatás után megszáríthatjuk és felhasználásig üvegekben tárolhatjuk őket.<sup>17</sup> A leggyakrabban használt magvak a napraforgómag, szezám, tökmag, lenmag, kendermag, chia mag (másnéven spanyol zsálya), csonthéjasok közül pedig a kesudió, mandula, földimogyoró, dió, kókuszdió. A nyerskonyha egyik kedvenc alapanyaga a búzafű és a belőle készült búzafűlé, valamint egyéb kicsíráztatott magvak és babok; ilyen például a lenmagcsíra, a lencsecsíra, a retekcsíra, és így tovább. Használhatnak sókat és édesítőket, mint a stevia, aszalt gyümölcsök, datolya, vagy a különböző szirupok. Nem használják finomított fehércukrot, mert meglátásuk szerint nincs benne semmilyen tápanyag, amire a szervezetünknek szüksége lehetne, tele van azonban az egészségre kedvezőtlen hatásokkal.<sup>18</sup> A desszertek sűrítésére elsősorban

---

<sup>17</sup> LÉNÁRT, G. (2010). *Élő ételek könyve*. Bioenergetic Kft. Budapest. 61. o.

<sup>18</sup> LÉNÁRT, G. (2011). *Élő édességek könyve*. Bioenergetic Kft. Budapest. 20. o.

útifűmaghéjat használnak, valamint fontos alapanyagaik közé tartozik a kakaóvaj, mandulavaj, kakaó- és karobpor és mindenféle fűszerek.<sup>19</sup>

A desszertek elkészítéséhez nem feltétlenül van szükségünk a legmodernebb konyhai berendezésekre, egyszerűen megoldható a háztartásban egyébként is előforduló eszközökkel. Amire szükség van, az egy nagy fordulatszámú turmixgép, ennek hiányában egy botmixer, illetve egy jó teljesítményű aprítógép. Ezek alkalmasak lisztek és vajak készítéséhez a magokból és mogyorókból, használhatóak fagylaltok készítésére, jég aprítására. Sok háztartásban előfordul kávédaráló, az is tökéletes magvak és diók megőrléséhez. Egy hagyományos sütőt alacsony hőfokon használva kiváltható az aszalógép, de ha valaki komolyan szeretne belevágni a nyers étrendbe, akkor érdemes beruházni egyre. Segítségével a bizonyos 47.7 fok alatt lehet kiszárítani az ételeket azok tápanyag- és enzimtartalmát megőrizve. Tökéletes sós kekszek, krékek, kenyerek, gyümölcslapok készítéséhez. Egy gyümölcsprés is sokat tud segíteni, nem csak frissen préselt gyümölcs- és zöldséglevekekhez jutunk vele, hanem a melléktermékként keletkezett gyümölcs- és zöldségpép is felhasználható.

## **II.6. A tej és egyéb tejtermékek**

Desszerterkől beszélvén az első kérdés ami felmerülhet az emberben, hogy mégis hogy lehet süteményt sütni tojás nélkül, vagy pudingot főzni tej nélkül. Természetesen mindennek megvan a maga növényi alternatívája, nyers desszertek esetén pedig egyébként sem kell ezekre támaszkodni, hiszen hőkezelés nélkül kell őket előállítani.

Tej helyett növényi tejet használ a vegán konyha. A legelterjedtebb változatai a rizstej, a mandulatej, a kókusztej, a zabtej és a mogyorótej. Ezeken kívül közkedvelt a diótej, a máktej, a szezámagból készült tej, de egyéb mag- és mogyoróféléből is lehet készíteni. Ezek a termékek többségükben megvásárolhatóak, de otthon házilag is előállíthatóak. Nincsen konkrétan tehéntej ízük, de ez maximum

---

<sup>19</sup> LÉNÁRT, G. (2011). *Élő édességek könyve*. Bioenergetic Kft. Budapest. 19. o.



magában fogyasztva jelenthet bármi hátrányt, hiszen sütikbe, pudingokba és más desszertekbe keverve egyébként sem ők adják a fő ízhatást.

A tejszín kiváltására az előbb említettek sűrűbb változatait használjuk, a rizs-, mandula-, zab- és kókusztejszínt, a legutóbbiból rendes tejszínhab is verhető. A túró helyettesítése megoldható kölessel, illetve tofúval, amit szójatúrónak is neveznek, s amivel még sajt- és csokoládékrém is készíthető. Sajt helyettesítésére (sajttorta és mascarpone esetén) tökéletes alapanyag a kesudió. Számos növényi alapú vaj is a polcokra került már, csak egészségtudatosság szempontjából nem árt odafigyelni, tartalmaz-e hidrogénezett növényi olajat. Margarin esetén az összetevők listáján fontos alaposan megnézni, hogy nem tartalmaz-e olyan tejszármazékokat, mint a kazein, vagy a tejsavó. Joghurtot már készítenek szójaból és kókusztejből is, és egyes típusú szójajoghurtokat pedig kifejezetten tejföl helyettesítésére használ a vegán konyha.

Nem ismervén ezeket az alapanyagokat elsőre persze furcsán hangozhat a tofutúró, vagy a kesu sajtkrém, de ezek a helyettesítő termékek nem csupán egy hasonló külsejű édesség előállításához járulnak hozzá, hanem ízben is maximálisan az eredetire emlékeztetnek. Meglepő eredményeket lehet velük produkálni, és annak, aki ezt az életmódot választotta, vagy szimplán kísérletezni van kedve a vegán és nyers vegán konyhában, megváltás lehet ez a tudomány.

## **II.7. A tojás**

A tojás helyettesítésére is többféle trükk létezik. Használható például útifűmaghéj, vagy lenmag; ezeket megdarálva és egy kis meleg vízzel összekeverve (1:3 arányban) egy kocsonyás jellegű textúrát kapunk, ami kiválóan lazítja és egyben összetartja a süteményeket. Fél evőkanál útifűmaghéj, vagy lenmag alkalmas egy tojás helyettesítésére. Alkalmazható még az itthon kicsit magasabb árkatóriát képviselő és nehezebben beszerezhető chia mag is, amit az előzőekhez hasonlóan forró vízzel elkeverve kell alkalmazni.

Kiváló tojáspótló még az almaszós, bármilyen pürésített gyümölcs, vagy egy banán is, például palacsinta sütésnél, vagy bármilyen tepsis süteménynél. A banán és az egyéb erősebb ízű gyümölcsfélék egyetlen hátránya, hogy minimálisan ugyan, de befolyásolják a sütemények ízét, ami nem minden esetben ugyan, de egyes süteményeknél zavaró tényező lehet. Mindemellett a már jól ismert tofu és a szójajoghurt is használható tojás helyett. Népszerűek még a vegán konyhában a különböző mogyoró- és magfélékből készült vajak, mint a mandulavaj.

Kellettézták esetén szokták használni az agaragart is, ami tengeri algából készült bio zselésítő anyag. Alkalmas még zselatin helyettesítésére is különböző krémek, tortazselé készítése esetén.<sup>20</sup> További opció még a sütőpor-almaecet kombiáció, krémek és pudingok esetén pedig a tápiókakeményítő, vagy a nyílgyökérpor is. A tápióka, vagy manióka egy Dél-Amerikából származó trópusi növény, aminek a gumós gyökeréből állítják elő a fehér porszerű keményítőt.<sup>21</sup> A nyílgyökérpor pedig szintén egy Dél-amerikai növény gyökere porrá őrölve.<sup>22</sup> Ezek a sokszor ijesztő, vagy furcsa nevű alapanyagok nagyon praktikus és manapság nagyon könnyen megvásárolható termékek, akár a szupermarketek polcairól is visszaköszönhetnek ránk.

És ami az egyik legújabb felfedezés a vegán konyhában, az a vegán tojáshab. A csicseriborsó levéből egy felvert tojásfehérje állagú anyag készíthető, ugyanúgy habverővel dolgozva, tetszés szerint ízesítve. Kiválóan használható habos süteményekhez, vagy akár egy vegán macaronhoz is.

Nyers édességekről beszélve pesze nem szükséges tojáspótlók használata, a tej- és tejtermékek listája pedig azonos a vegán testvéreikével.

---

<sup>20</sup> *Bionom Online .Biobolt* (2010-2014): Agar-agar bio szintelen zselésítő lekvárok, tortazselé, krémek, kocsonyák, aszpicok, szószok készítéséhez, <http://bionom.hu/biobolt/elelmiszerek/befozeshez/agar-agar-zselesito-befozeshez-leckers.html> [olvasva: 2015.09.24.]

<sup>21</sup> *Táfelspicc* (2014. 03. 12.): A legmókásabb gluténmentes alapanyag, <http://www.origo.hu/tafelspicc/alapanyag/20140312-a-tapioka.html> [olvasva: 2015. 11. 18.]

<sup>22</sup> *Ismeretlen szerző* (é.n.): Nyílgyökérpor/nyílgyökérliszt (arrowroot), <http://www.alkotokboltja.hu/ProductView/index/485896> [olvasva: 2015. 11. 18.]

## **II.8. A méz**

A vegán konyha etikai okokból kifolyólag nem használ mézet sem, így a desszertek édesítéséhez mást kell használnia. A vendéglátóhelyek többsége fehércukrot, nádcukrot, barnacukrot, kandiscukrot, esetleg nyírfacukrot, eritritet használ édesítésre. Amennyiben az állaga miatt lenne szükség a mézre, tökéletesen kiváltható a következő szirupok egyikével: juharszirup, az agave kaktuszból nyert agave szirup, barnarizs szirup, datolya szirup, bármilyen más gyümölcsből készült szirupok, melasz.

Nyers desszertek esetén ezekre általában nincsen szükség, hiszen a gyümölcsök, aszalt gyümölcsök biztosítják az alapvető édes ízt.

## **II.9. Az esszenciális tápanyagok és aminosavak kérdése**

Ahhoz, hogy az emberi szervezet egészségesen működjön, meglehetősen sokféle tápanyagra és vitaminra van szüksége. Vegán életmód esetén sokan megkérdőjelezik, hogy a szervezet hozzájut-e az elegendő mennyiséghez. Az előző fejezet bemutatta nekünk a vegán és nyers vegán konyha alapanyagainak sokszínűségét, ebben a fejezetben pedig megtudhatjuk, melyek képesek biztosítani napi szinten a nélkülözhetetlen tápanyagokat. A legfontosabb, amire oda kell figyelni, a megfelelő mennyiségű fehérje, kalcium, vas és a B12-vitamin, mert ezek nem találhatók meg minden növényi alapanyagban. Viszont ismervén azokat, amikben igen, teljes mértékben bevihető a szervezetbe a kellő mennyiség.

Az Omega-3 zsírsavat megtalálhatjuk a lenmagban, tökmagban, ezek olajaiban, olívaolajban, szójaolajban, kendermagolajban, mogyoróban, dióban és a hüvelyesekben.

Nélkülözhetetlen az emberi szervezet számára a B12-vitamin. Ez az egyetlen olyan vitamin, ami nem vihető be tisztán növényi étrend segítségével, így ennek pótlására van szükség tablettá formájában, vagy sörélesztő pehellyel - amit egyébként parmezán helyett is szoktak használni a vegán konyhában.

A sörélesztőben rendkívül sok vitamin található: B1 (thiamin), B2 (riboflavin), B3 (niacin), B5 (pantoténsav), B6 (piridoxin), B9 (folsav), H vagy B7 vitamin (biotin), valamint a 24 aminosavból 16.<sup>23</sup> A B12 hiányosság oka egébként nem a növények hátrányosságában rejlik. A B12-vitamint sem növény, sem állat nem állítja elő, gyakorlatilag egy talajban előforduló baktérium képezi. A szabadon tartott állatok legelés és etetés közben megesszik ezeket a baktériumokat, amik így szervezetükben beindítja a B12-vitamin képzését, s így később az állat termékeit elfogyasztva az ember is hozzájut ehhez. A zöldségeket / gyümölcsöket azonban fogyasztás előtt megmossuk, így lekerülnek róla ezek a baktériumok.

A vashiány nem jellemző ebben az étrendben, rengeteg forrásból építhetőek a szervezetünkbe: mogyoró, mandula, dió, mák, lencse, csicseriborsó, tarkabab, zöldborsó, spenót, alma, körte, szilva...stb.

A kalciumra fontos még odafigyelni, de változatos étrend mellett ez sem okozhat gondot. Tartalmazza a mogyoró, tökmag, mák, mandula, dió, szója, aszaltszilva, sárgabarack, áfonya...stb., illetve számos növényi tejet kalciummal dúsítanak. Egyes kutatások szerint a zöld levelekben található kalciumot sokkal könnyebben hasznosítja szervezetünk, mint bármelyik állati tejtermékből nyerhető.<sup>24</sup>

A „superfoodok”, vagyis szuperételek is olyan táplálék-kiegészítők, melyek esszenciális vitaminokkal és tápanyagokkal látják el szervezetünket. Rendszerint porított formában kaphatóak, egy-két mokkáskanályi mennyiséget kell belőlük használni. Ezek nélkül is meg lehet oldani a tápanyagok megfelelő mennyiségű bevitelét, nem szükségesek, ha az ember tudatában van a megfelelő vegán, vagy nyers étrend összeállításával. Időnként azért előkerülhet a polcokról, ilyenkor használhatóak süteményekhez kiegészítőként. Nagy népszerűségnek örvend a nyers növényi fehérje, mely általában borsóból, barnarizsból, vagy kendermagból készül. Szőlőmag mikroörlemény és céklapor segítségével pedig szép lilás-rózsaszínes színt adhatunk a desszerteknek. Egyéb ijesztő nevű szuperételek a maca por, lucuma por, a spirulina alga, az acai és a goji bogyó, a búzafű és társaik.

---

<sup>23</sup> *Ismertelen szerző* (é.n.): Sörélesztő – a természetes étrendkiegészítő, <http://sorelesztopezhely.hu/index.php/amit-tudni-erdemes> [olvasva: 2015. 11. 18.]

<sup>24</sup> JAMIESON, A. (2010). *Living Vegan For Dummies*. Wiley Publishing, Inc. Indianapolis.

Ezek mindegyikének megvan a maga jótékony hatása, amiket nem részleteznék, mert nem kapcsolódnak szorosan a szakdolgozat témájához.

## II.10. A fehérje bevitel

Az úgynevezett „hagyományos étrenden élők” sokszor azt feltételezik, hogy vegán étrend mellett képtelenség megfelelő mennyiségű fehérjét juttatni a szervezetbe. Pedig még anélkül is, hogy tudatosan magas fehérjetartalmú hozzávalókat választanánk, teljes mértékben elegendő fehérjéhez juttathatjuk szervezetünket.

A növényektől kezdve a gabonákon át a magvakig, megszámlálhatatlan forrásból meríthetjük a szükséges mennyiséget. Számos feltevés szerint az állati fehérje az egyetlen ami maximálisan ki tudja elégíteni az ember igényeit. Teljes értékűnek nevezik azért, mert egyszerre található meg benne mind a nyolc esszenciális aminosav. Mindezek azonban ugyanúgy megtalálhatóak a növényi forrásokban is, csak nem egyszerre. Valamint nem is szükséges minden aminosavat minden nap egyszerre bejuttatni a szervezetünkbe. A gabonafélékből például hiányzik a lizin és az izoleucin, a többi megvan benne. A hüvelyesekből a triptofán és a metionin, a többi aminosav megtalálható bennük. Így a kettő tökéletesen kiegészíti egymást.<sup>25</sup>

Nem is gondolnánk, hogy mi mindenben található fehérje. Ilyenek például a zöld levelek (spenót, sóska, mángold, kelkáposzta), a hüvelyesek (zöldbab, vesebab, csicseriborsó, borsó, lencse), gabonák közül a köles, hajdina, quinoa, amaránt, nagyjából minden mag- és dióféle, az avokádó, és így tovább. Kiemelkedően magas fehérjetartalommal rendelkezik például a kendermag is. A kendermagban megtalálható az összes aminosav, az a bizonyos nyolc is egyszerre, így a legteljesebb értékű növényi fehérje. Ezt általában porított formában árulják,

---

<sup>25</sup> *Napfényes Étterem [on-line]* (é.n.): Hogyan lehet biztosítani a szervezet fehérjeszükségletét, ha nem fogyasztunk állati eredetű ételeket?, <http://www.napfenyesetterem.hu/vegan-eletmod/hogyan-lehet-biztosítani-a-szervezet-feherjeszükségletét-ha-nem-fogyasztunk-allati-eredetű-eteleket> [olvasva: 2015. 10. 11.]

vagy tejet, majonézt készítenek belőle.<sup>26</sup> Ezeken kívül a szójatermékek is nagyszerű fehérjeforrások, mind a szójatej, a szójajoghurt, vagy a tofu.

Mindenesetre az Amerikai Dietetikus Társaság hivatalos állásfoglalása a vegán és nyersvegán étrenddel kapcsolatban a következő: „A megfelelően összeállított növényi étrend tökéletesen megfelelő az élet minden szakaszában, bele értve a terhességet, a szoptatást, a gyermekkort és az időskort is. A gabonákból, zöldségekből, hüvelyesekből, magvakból és mogyorófélékből származó fehérjék a nap folyamán kiegészítik egymás aminosav profilját anélkül, hogy precíz tervezésre, vagy fehérjepótlásra lenne szükség.”

A szakdolgozat végén lévő Mellékletek című fejezetben kettő táblázatot találhatunk. Az egyik bemutatja egyes élelmiszerek átlagos fehérjetartalmát, a másik pedig rálátást nyújt arra, mely növényi élelmiszerekben találhatóak meg az emberi szervezet számára esszenciális vitaminok és tápanyagok.

## **II.11. Desszertkészítés vegán és nyers vegán módon**

Ebben a fejezetben olyan klasszikus desszert fajtákról lesz szó, amik a nem vegán konyhának is alapvető elemei. Betekintést nyerhetünk abba, hogy mind kivitelezhető vegán, vagy nyers vegán termékekkel is, hogy mindennek van egy változata ebben a konyhában is, állati eredetű hozzávalók nélkül. A vegán menün is szerepelnek pudingok, fagylaltok, kekszek, torták, brownie-k, akár nyers változatban is. Néhány saját készítésű képem segítségével is megnézhetünk pár ízletes vegán és nyers vegán édességet. Változatosak, tápanyagokban gazdagak, színesek és finomak!

Mint már korábban említettem, egyes nyersétel irányzatok véleménye szerint érdemes dél előtt kizárólag nyers ételeket fogyasztani, ezzel elősegítve a testünk méregtelenítési és emésztési folyamatait. Ezek a turmixok élő enzimekkel és ásványi anyagokkal látják el szervezetünket, energetizáló hatásúak.<sup>27</sup> A zöld turmix is részét képezi a desszert kategóriának, hiszen édes, laktató és finom. A zöld részét

---

<sup>26</sup> LÉNÁRT, G. (2010). *Élő ételek könyve*. Bioenergetic Kft. Budapest. 62. o.

<sup>27</sup> BAILEY, C. (2013). *Nyers ételekkel az egészségért*. Bioenergetic Kft. Budapest. 22. o.

zöld levelek adják, ilyenek például nyáron a mángold, később a spenót, vagy a fodros kel. Sem spenót, sem kelkáposzta főzelék íze nem lesz tőle, hiszen nyersen kerülnek bele és a zöldségek / gyümölcsök egyébként is elnyomják a levelek ízét. Adhatunk hozzá fűszereket, például fahéjat, illetve szőlőmag őrleményt, céklaport, superfoodokat. A nyerskonyha élő italoknak is szokta nevezni ezeket a turmixokat. Lénárt Gitta, a nyesvegán étkezési irányzat talán legismertebb hazai képviselője írt erről egy külön könyvet is 2012-ben, *Élő italok könyve* címmel. Gitta szerint a leveket és a turmixokat éhgyomorral érdemes fogyasztani, mert nagyon gyorsan emésztődnek.<sup>28</sup>

Saját magunk készíthetünk otthon növényi tejet is. Ezeket az olajos magvakból kinyert leveket magtejeknek hívjuk. Ezeket önmagukban, vagy egy kevés fűszerrel, kakaóval keverve is már egy desszertfogást kapunk. Egy alap mandulatej készítése a következőképpen zajlik: 1 csésze nyers mandulát egy éjszakás áztatás után 3-4 szem datolyával és a mandula áztatóvizével összeturmixolva szűrés után már fogyasztható is.<sup>29</sup>

Persze a turmix sem csak zöld lehet; határok nincsenek, egy kis kreativitással bármikor bármiből készíthetünk egy frissítő, vagy akár egy laktatóbb fajtát is. Tipikus desszert smoothie lehet például a banán-mogyoróvaj-növényi tej-vanília kombináció. Kerülhet bele bármilyen friss, vagy szárított fűszer, például fahéj, szerecsendió, menta, bazsalikom (málnával kombinálva például nagyon harmonikus az ízvilága). Mogyoró- és magfélékkel dúsítva extra fehérjével is támogatjuk szervezetünket. Számos receptet találhatunk az interneten, de magunk is kikísérletezhetjük, hogy mi mivel alkot jó kombinációt. Ha szeretjük az édes ízvilágot, használjunk datolyát, vagy fügét, amit banánnal és egy kis kókusztejjel összeturmixolva egy karamellás ízű finomságot kapunk. Nagyszerű smoothie készíthető avokádóból, például mogyoróvaj, kakaó és növényi tej hozzáadásával, melyek segítségével egy nagy fordulatszámú turmixgépben krémes állagú, laktató desszertet kaphatunk.

---

<sup>28</sup> LÉNÁRT, G. (2010). *Élő ételek könyve*. Bioenergetic Kft. Budapest. 71. o.

<sup>29</sup> BAILEY, C. (2013). *Nyers ételekkel az egészségért*. Bioenergetic Kft. Budapest. 22. o.

1. kép Piros bogyós-kókuszos fagyalt kókuszdióba visszatöltve



Saját fénykép

A fagyaltokat elkészíteni gyakorlatilag annyi erőfeszítésbe telik, mint a turmixokat. Tulajdonképpen még a hozzávalók is lehetnek majdnem ugyanazok. A kulcs egyszerű – bármilyen fagyasztott gyümölcs. A legkedveltebb a vegánok körében a banánfagyi. Fagyasztott banánt összeturmixolva egy kis növényi tejjel kész is a krémes állagú fagyalt. A fenti képen is egy kókuszdióba töltött vegán fagyaltot láthatunk fagyasztott banánból és piros bogyós gyümölcsökből elkészítve. Ezt különféle hozzávalókkal lehet ízesíteni; csokoládéval, vaníliával, fahéjjal, mogyoróvajjal... stb. Öntetet is szoktak rá készíteni gyümölcsökből, csokoládéból, vagy forró vízben áztatott, összeaprított datolya segítségével kiváló karamella szószot. A banánon kívül gyakorlatilag mindenféle fagyasztott gyümölccsel dolgozhatunk, például piros bogyós gyümölcsökkel. Kókusztej és kókuszreszelék segítségével kókusz fagyaltot is kaphatunk. Ezek az egyszerűbb turmixolós változatok voltak, de lehet kísérletezni fagyaltgéppel is. Egy nagyon népszerű nyers fagyi alapreceptje kesudió, banán, víz, kókuszreszelék és egyéb tetszés szerinti ízesítőkből és édesítőkből készül.<sup>30</sup> Ezek a fagyaltok ráadásul a nyers vegán kategóriába tartoznak. Számos vendéglátóhelyen is találkozhatunk már a cukormentes fagyi mellett tej- és tojásmentes vegán fagyalttal is.

<sup>30</sup> LÉNÁRT, G. (2011). *Élő édességek könyve*. Bioenergetic Kft. Budapest. 42. o.



2. kép Csicseri borsóból készült sütemény



Saját fénykép

Szerencsére vegánként sem kell lemondanunk a sütemények élvezetéről sem. Mindent el tudunk készíteni klasszikus formában az állati eredetű termékeket növényire cserélve, illetve van egy-két vegán trükk, aminek a segítségével a textúrájuk is tökéletesíthető. Ilyen trükk például a zöldségek csempészése a süteményekbe. Számos brownie recept ugyanis a csicseriborsóbót, vagy a vesebabot használja. A fenti képen is egy csicseriborsóból készült süteményt láthatunk. Semelyik változat esetén nem érezhető a bab, vagy a borsó íze, viszont rendkívül puha és omlós lesz a sütemény bármiféle tojáspótló használata nélkül. Ezek általában aprítóban, vagy botmixer segítségével készülnek, hogy megfelelően pürés állagúak legyenek, ehhez adunk hozzá mindent, ami egy brownie-hoz szükséges. Kakaót, csokoládét, apróra tört diót, mandula-, vagy mogyoróvajjal javítható mégjobbá a süti állaga. Természetesen az egész megvalósítható hagyományos hozzávalókkal is, azokat a helyettesítő termékeket használva, amiket korábban felsoroltam. Ezek a sütemények általában kicsit sűrűbb állagúak, mint hagyományos társaik, így egy jóval kisebb adag is kielégítő belőlük. A zöldségeket segítségül venni korántsem szokatlan és távol álló a hagyományos cukrászatban sem. Gondoljunk csak a népszerű répatortára, vagy a reszelt cukkinivel, esetleg céklával lazított süteményekre. A vegán konyha is előszeretettel használja ezeket, valamint elterjedt a sütőtök és az édesburgonya használata is. Az édeskrumpli például kiváló olyan keltsztyák esetén, mint a kakaós / fahéjas csiga, vagy a bukta, a sütőtökből pedig nagyszerű pitét, vagy browniet lehet sütni.

Ezeknek a „zöldséges süteményeknek” a többsége ugyanúgy megjelenik a nyerskonyhában is. Főként a répatorta nyers változata kedvelt, de a csicszeriborsó és bab brownie nyers változata is létezik.

Avokádóból tetszés szerint ízesítve gyakorlatilag bármilyen krém elkészíthető a citromtortától a csokitortáig. A lenti képen is egy avokádó segítségével készült nyers csokoládés pitét láthatunk. Hasonlóan multifunkcionális hozzávaló a tofu, amiből szintén sütés nélkül bármilyen pitét készíthetünk. Szintén nagy segítség a kesudió, amit kis áztatás után összeaprítva egy homogén krémet kapunk, amiből kiváló tiramisu, vagy sajttorta készíthető.

3. kép Nyers vegán csokoládés pite avokádóból



Saját fénykép

A nyerskonyhában a legnépszerűbbek a magokból és gyümölcsökből, aszalványokból készült édességek. Lénárt Gitta egyik alapreceptje a klasszikus gyümölcspalacsinta, mely gyümölcsökből és vízből készül aszalógép segítségével.<sup>31</sup> A nyervevők gyümölcslapja egyébként rendkívül sokoldalú, nem csak palacsintához alkalmazható, készülhet belőle bármilyen torta, flódní, zserbó, és így tovább.<sup>32</sup> A hagyományos vegán palacsinta recept „ugyanaz”, mint az eredeti, csak tojás helyett egy fél kanál útifűmaghéjat, tej helyett pedig bármilyen növényi tejet használ.

A torta alapok is végtelenül egyszerűek, bármilyen mag és aszalt gyümölcs keveréke tökéletesen megfelel a célra. A nyers desszertek előnye, hogy hőkezelés hiányában az alapanyagok megtartják az értékes tápanyagokat és enzimeket,

<sup>31</sup> LÉNÁRT, G. (2010). *Élő ételek könyve*. Bioenergetic Kft. Budapest. 174. o

<sup>32</sup> LÉNÁRT, G. (2011). *Élő édességek könyve*. Bioenergetic Kft. Budapest. 31. o.

így gyakorlatilag bűnözés nélkül nassolhatunk – persze azért mértékkel, mert nagy mennyiségben fogyasztva ezzel is elronthatjuk a gyomrunkat.<sup>33</sup> Illetve az aszalt változataik sokáig megtartják „frissességüket”, sokáig elállnak. Lénárt Gitta könyveiben meglepően sok ízletes receptet találhatunk a nyers muffinoktól kezdve a kekszeken és tortákon keresztül (még dobostorta receptje is van) a különböző pitékig és aprósüteményekig. A következő képen egy sütés nélküli nyers vegán kakaós csigára láthatunk példát.

4. kép Nyers fahéjas és kakaós csiga



Saját fénykép

A vegán és nyers vegán konyhában számos lehetőségünk van pudingok készítésére is, nem kell hozzá sem a tej, sem a tojás segítsége. Az egyik trükk ismét az avokádó. Egy kis vízzel, kakaóporral és valamilyen édesítővel összekeverve tökéletes csokoládé pudingot varázsolhatunk az asztalra. Manapság egyre nagyobb népszerűségnek örvend a chia magból készült chia puding, ami az avokádós változathoz hasonlóan nyers édesség. Éjszakára egy kis növényi tejbe áztatva a magokat másnap reggelre kész is a pudingunk, amit szintén tetszés szerint ízesítünk és édesítünk. Nem nyers, de hasonló változata a tápióka puding, aminél a tápióka gyöngyöket főzzük puhulásig növényi tejben / tejszínben. Ezek persze sűrűbb állagúak, mint egy hagyományos puding, de egy lazább szerkezetű puding elkészítése sem akadály. Tápiókakeményítő, vagy nyílgyökérpor segítségével bármilyen gyümölcspép és növényi tej keverékét pudinggá sűrítetünk.

---

<sup>33</sup> LÉNÁRT, G. (2011). *Élő édességek könyve*. Bioenergetic Kft. Budapest. 9. o.

Valamint a nyers konyhában hajdinaliszttel is szokták sűríteni a pudingokat és a turmixokat.<sup>34</sup>

5. kép Vegán palacsinta mogyoróvajjal és szederrel



Saját fénykép

---

<sup>34</sup> LÉNÁRT, G. (2011). *Élő édességek könyve*. Bioenergetic Kft. Budapest. 33. o.

### III. Vegán és nyers vegán desszert kínálat a budapesti vendéglátóhelyeken

Dolgozatom ezen fejezetében az olyan budapesti vendéglátóhelyeket szeretném bemutatni, amik lehetőséget nyújtanak vegán és nyers vegán desszertek kipróbálására. Szerencsére az elmúlt pár év során rendkívül pozitív irányú változásnak lehettünk szemtanúi. Az ágazat fellendült, virágzásnak indult és továbbra is szépen törekszik felfelé egyre több opciót kínálva az érdeklődők számára. Az efféle lehetőségeket kínáló vendéglátóhelyek többsége alapvetően vegán / nyersvegán profillal rendelkezik, illetve egyéb kávézók, fagyaltozók és dzsúz-bárok polcairól is visszaköszönhetnek a vegán és a nyers édességek.

#### III.1. Vegán életmódra szakosodott vendéglátóhelyek

##### III.1.1. Kozmosz

A Kozmosz Vegán Étterem a belváros szívében található. Profilja étterem, nem gyorsétkezdé, egy hagyományosan, ülve étkeztetős nagyjából 50 fő befogadó képességű pincehelyiség. Tulajdonosa és dolgozói természetesen mind vegánok. A Kozmosz egy családi vállalkozás, a tulajdonos hölgy lánya az első vegán a családban, az ő hatására vált az anyukája is vegánná, majd együtt, nagyjából egy évvel ezelőtt belevágtak az étterem üzemeltetésébe.

6. kép Vegán rakott palacsinta csokoládé öntettel



Fénykép: Balkányi László, <http://welovebudapest.com/kavezok.ettermek/ettermek/kozmosz.vegan.etterem>

Az étlapon számos magyaros és nemzetközi étel is megtalálható, de a dolgozat célja a desszertkínálat bemutatása. A választék nem széles, konkrétan két féle sütemény van az étlapon, ám ezért a kettőért rendszeresen visszatérnek a vendégek, és soha senki nem távozott még csalódással az elfogyasztásuk után. Az egyik állandó elem a „Nagyi palacsintája” néven futó rakott palacsinta, amit a fenti képen is láthatunk. Egy rétegzett palacsinta torta szeletről beszélünk, dióval, mákkal és baracklekvárral töltve, csokoládészósszal leöntve. Teljes kiőrlésű tönkölylisztből, nádcukorral készül. A textúrája tökéletes, vékony palacsinta tészta lapok között gazdag töltelékkel. Egészen október közepéig állandó elem volt a répatorta is, ám ez lekerült az étlapról. Jelenleg olyan szezonális desszerteket kínálnak, mint a banános-étsokoládés tortaszelet, a brownie, a tapióka puding, esetenként visszatér a répatorta, a tavasz beköszöntével pedig érkeznek majd a szezonális gyümölcsös sütemények.

Összegezve tehát érdemes vetni egy pillantást a Kozmoszra, akár vegán, akár kísérletező kedvű az ember. Érdemes kipróbálni a nagyszerű főételeiket is, de a desszertek is nagy népszerűségnek örvendenek.

### **III.1.2. Napfényes Étterem és Cukrászda**

A Napfényes Étterem a város egyik legforgalmasabb és legnépszerűbb vegán étterme. Ők is teljes mértékben növényi alapanyagokból készítik ételeiket, a választék pedig rendkívül széles, tipikusan a bőség zavara támadhatja meg az embert, ha először látogatja meg az éttermet. Emellett minden nap kínálnak napi menüt is a vendégeknek. Jelenleg három helyszínen elérhetőek: A Napfényes Étterem és Pizzéria a hetedik kerületi Rózsa utcában, a Napfényes Étterem és Cukrászda és a Napfényes Rendezvényterem pedig a Ferenciek terén várja a látogatókat. A Pizzériában értelemszerűen a pizzára helyezik a hangsúlyt, a Ferenciek terén található étteremben pedig gyakorlatilag mindenféle étellel találkozhatunk. Desszertek szempontjából is ez a helyszín említésre méltó. A cukrászat tojás és tejtermékek felhasználása nélkül, adalékanyag, színezék- és tartósítószer mentesen készíti a süteményeit. A választékban megtalálhatóak kelt, kevert, leveles, sós tészták, kekszek és desszertek, torták cukormentes változatban is, fagylaltok és egyéb édességek és péksütemények

cukorbetegeknek, laktózérzékenyeknek és különböző ételallergiában szenvedőknek.<sup>35</sup>

A választék meglepően széles, egy egész hűtőpult kínál nagyjából 15-20 féle különböző vegán, avagy éppen nyersvegán finomságot, mint például a túrórudi szelet, házi francia krémes, zserbó, ischler, linzer, mézes-krémes, feketeerdő szelet, kapucíner, bounty kocka, kókszgolyó. Torta téren is széles a választék: az Oroszkrém tortától kezdve, a Sacher tortán keresztül, a Dobos és az Eszterházy tortáig mindenféle finomság megtalálható a pultban. Péksütemények, kenyerek és sós tészták vegán változatait is kínálják a vendégeknek. A legnépszerűbbek ezek közül természetesen a kakaós és fahéjas csiga, a túrós batyu, a sajtos croissant és a pizzás csiga. Természetesen a vegán fagylalt sem hiányozhat a cukrászdából; tej-, tojás-, fehércukor-, mesterséges színezék- és tartósítószer mentes fagylaltot kínálnak tönköly tölcsérben.<sup>36</sup>

Ez a kínálat naponta változik, de állandó elemek is találhatóak az étlapon. Az egyik a túrógombóc vanília öntettel, ahol a túrót kölesből készítik, az öntetet pedig szójajoghurt segítségével. A másik állandó – és nagyon népszerű – desszertjük a somlói galuska, melynek a receptjét olyannyira hétpecsétes titokként őrzik, hogy egyedül az ismeri, aki készíteni szokta.

7. kép Vegán franciakermes



Fénykép: Napfényes Cukrászat, <http://www.napfenyescukraszat.hu/component/termekek/>

<sup>35</sup> Napfényes Étterem [on-line] (é.n.): Napfényes Cukrászat, <http://www.napfenyesetterem.hu/napfenyes-cukraszat> [olvasva: 2015. 10. 16.]

<sup>36</sup> Napfényes Étterem [on-line] (é.n.): Napfényes Cukrászat, Termékeink, <http://www.napfenyescukraszat.hu/component/termekek/> [olvasva: 2015. 10. 19.]



A Napfényes csapat receptkiadványokkal is kedveskedik az érdeklődőknek, amik segítségével olyan desszertek vegán opciójának elsajátítását tehetjük magunkévá, mint a csörögefánk, a beigli, a pirított szezámagos „töpörtyűs” pogácsa, az ischler, a túrópuding, a szilvalekváros papucs, vagy az almás pite.

Semmilyen különleges fortélyra nincs szükségük nekik sem. A tejtermékeket megoldják növényi alapon, a túrot tofuval, vagy kölessel helyettesítik, tojás helyett a dolgozatomban korábban említett verziókat használják. És így is készíthető a francia krémestől a mákos zserbóig mindenféle finomság, melyek nem csak a vegánok, vagy a laktóz intolleranciában szenvedők igényeinek felel meg, hanem bárkinek tökéletes desszert lehetőséget kínál.

### III.1.3. Vega City

A Vega City étterem a Múzeum körúton helyezkedik el, nagyjából másfél évvel ezelőtt nyitotta meg kapuit a vegán ízek kedvelőinek.

Minden nap más menüvel készülnek, amiben természetesen a desszertek is helyet kapnak. Olyan desszerteket kínálnak mint a narancsos köles puding gyümölcsmártással, tápióka puding, különböző nyers vegán torták, ők is készítenek mézes-krémest, kókuszgolyót, zserbót, francia krémest, hajdina palacsintát. Sőt, karácsonyra még a beigli is rendszerint felkerül a polcokra. Elő szokott kerülni a keksztekercs, a brownie, a meggyes pite, a túrótorta, vagy a gesztenyetorta vegán változata is.

8. kép Tápióka puding és nyers torták



Fénykép: Vega City, <https://www.facebook.com/vegacitybudapest/>



#### III.1.4. Édeni Vegán

Az Édeni Vegán Budán, a Batthiány téri metró megállótól 2 perc sétára helyezkedik el. Nemhogy semmilyen állati eredetű élelmiszert nem használnak, de mesterséges ízfokozókat, színezékeket és tartósítószereket is mellőzik, valamint kizárólag kókuszolajjal dolgoznak.<sup>37</sup>

9. kép Csokoládétorta



Fénykép: Édeni Vegán, <https://www.facebook.com/edeni.vegan/?fref=ts>

Kínálnak kókuszgolyót, rizspudingot, karobbal dúsított palacsintát. A karobot, a szentjánoskenyérfa terméséből állítják elő és kakaó helyettesítésére szokták használni. Számos jótékony hatása van, gazdag vitaminokban, ásványi anyagokban és élelmi rostokban.<sup>38</sup>

#### III.1.5. Napos oldal

A Napos Oldal a hatodik kerületben a Jókai utcában helyezkedik el, rendelkeznek étteremmel, reformbolttal és külön cukrászdával a vegán életmód rajongóinak.

Többek között a következő süteményeket kínálják: almáspite, almás-meggyes és almás-mákos pite, ischler, dominó szelet, keksztekercs, somlói galuska,

<sup>37</sup> *Édeni Vegán* (é.n.): Rólunk / About us, <http://www.edenivegan.hu/rolunk-edeni-vegan/> [olvasva: 2015. 11. 30.]

<sup>38</sup> *rita* (2014. 11. 13.): Karob – A csokoládé és kakaó egészséges alternatívája, <http://www.biocity.hu/blog/karob-a-csokolade-es-kakao-egeszseges-alternativaja/> [olvasva: 2015. 11. 12.]

kölespuding, mézes krémes, különböző típusú mignonok, túrós pite, túró rudi sütemény, zserbó. Árulnak tortákat is, a legnépszerűbbek az Eszterházy torta, a Sacher torta, vagy a feketeerdő torta, de a nyers desszertek sem maradtak ki a választékból.

### III.1.6. Édes Élet

Az Édes Élet cukrászda a Jászai Mari térhez közel, a Pannónia utcában található. Klasszikus desszertek vegán változatait kínálja a vendégeknek, s a hely profilja kizárólag cukrászda.

10. kép Édes élet desszertkínálat



Fénykép: Balkányi László,

<http://welovebudapest.com/kavezok.ettermek/cukraszda/fagyizok/vegan.edes.élet.cukraszda>

A polcokon megtalálható a kókuszgolyó, az almás pite, a meggyes rácsos, a krémes, az ischler, különböző csokoládé bonbonok és aszalványokból készült gyümölcs-golyók. Készítenek málnás túrótortát, epres joghurt tortát, illetve minden évben kedveskednek az országtorták vegán változataival is, így idén a polcokra került a cukormentes barackos buboréktorta és a sárgabarack pálinkás karamelltorta is. A torták között megtalálható az epres citromtorta és a kókuszos karamellás torta is, de muffinokkal is szoktak kísérletezni. Sőt, még hibátlan, teljesen az eredeti változattal megegyező ízvilágú somlói galuskát is fogyaszthatunk náluk. A kávé t kókusztejjel kínálják, valamint különböző növényi tejeket

és egyéb vegán gyártóktól származó csomagolt édességek is beszerezhetőek az üzlethelyiségben.

Nemrégiben bővítették vegán profilukat azzal, hogy már minden desszertet glutén- és cukormentesen készítenek el. Így gyakorlatilag elmondható, hogy egy minden mentes cukrászda lett az Édes Élet.

## **III.2. Nyers vegán vendéglátóhelyek**

### **III.2.1. Mannatural**

A Mannatural, avagy Az Élet Étterme a Kossuth tér melletti Garibaldi utcában nyílt meg pár évvel ezelőtt egy kis pincehelyiségben. Azóta már kinőtte önmagát, és feljebb költözött egy sokkal világosabb, több férőhelyes étteremhelyiségbe. Ők 100 %-ig teljesen nyers vegán ételeket kínálnak a látogatóknak, tehát növényi alapanyagokkal dolgoznak, hőkezelés mentesen.

A különböző főételek mellett rengeteg nyers desszert különlegesség is megtalálható a polcaikon. Általában 5-6 féle sütemény közül választhat a látogató, többnyire a szezonnak megfelelő alapanyagokból. Természetesen az alapanyagok zömét itt is magok, mogyorók és aszalványok alkotják, ezeket kombinálják és alkotnak belőlük finomabbnál finomabb és laktatóbb édességeket. Az egyik népszerű desszertjük a nyers bounty szelet és a sütőtök pite, de a nyers kókuszgolyójuk és a nyers pilóta kekszük is mennyei. Kínálnak nyers palacsintát, különböző pitéket, tortákat is (nagy népszerűségnek szokott örvendeni a chilis csokitortájuk és a citromtortájuk), de náluk is találkozhatunk nyers vegán zserbóval is.

A torták mellé különböző smoothie-kat és magtejeiket is kínálnak. Az egyik legízletesebb ilyen ital náluk a máktej, illetve az ehhez hasonló fekete szezám tej, de kínálnak mandulatejet és egyéb magtejeiket is. A turmixok általában idénygyümölcsökből és zöldségekből készülnek.

Nyáron jellemző a málnás és őszibarackos, dinnyés turmixok különböző frissítő változatai, télen pedig a céklás, répás, narancsos smoothie-k, és az egyéb zöldségturmixok.

11. kép Nyers csokoládétorta



Fénykép: [https://www.tripadvisor.co.hu/Restaurant\\_Review-g274887-d2469436-Reviews-Mannatural\\_Life\\_Bar-Budapest\\_Central\\_Hungary.html](https://www.tripadvisor.co.hu/Restaurant_Review-g274887-d2469436-Reviews-Mannatural_Life_Bar-Budapest_Central_Hungary.html)

### III.2.2 Nyersétel Akadémia

A Nyersétel Akadémia a korábbiakban már említett Lénárt Gitta és Szőke Gábor szervezésében indult. A nyers ételkészítésben több éves tapasztalattal rendelkező szakácsok készítik a 100 %-ban növényi és természetes összetevőkből készült ételeket és desszerteket. Nyers ételeik kiszállításával szeretnék megismertetni az érdeklődőket a nyers konyha szépségével, de szerveznek különböző ételkészítő tanfolyamokat, étel kóstolókat, mesterkurzusokat is a szakma elsajátítására vágyóknak.<sup>39</sup>

Üzlethelyiséggel nem rendelkeznek, kizárólag online kiszállítási lehetőséget biztosítanak. A honlapjukon (<http://www.nyersetelakademia.hu/hu/o/4>) viszont minden fontos információt megtalálhatunk a nyers vegán kérdéssel kapcsolatban. Minden héten új menüt állítanak össze, naponként különböző kínálattal, melyben szerepel három féle italféleség, egyféle leves, három főétel, kétféle édesség és egyféle sós ropogtatnivaló. A desszertkínálatban szereplő édességek például a zserbó, brownie, kakaós csiga, csokoládés céklatorta,

<sup>39</sup> Nyersétel Akadémia [on-line] Rólunk, <http://www.nyersetelakademia.hu/hu/o/9> [olvasva: 2015. 11. 12.]

datolyás citruspuding, almás-mákos palacsinta citromos öntettel, fahéjas körtepuding, mind teljesen nyers vegán változatban.<sup>40</sup>

12. kép Nyers citromos máktorta



Fénykép: Nyersétel Akadémia, <http://nyersetelakademia.hu/>

### III.2.3. Naspolya Nassolda

A Naspolya Nassolda egyike a legújabb nyers édességeket kínáló vendéglátó egységeknek. A Deák térhez közel, a Káldy Gyula utcában nyitotta meg kapuit valamikor tavaly december környékén. Minden desszert teljesen nyers, tehát hőkezelés nélkül készülnek, tej, tojás és bármilyen állati származék felhasználása nélkül, a hozzávalók nagyrészét pedig a Csörsz utcai biopiac kínálatából vásárolják.<sup>41</sup>

Olyan finomságokat kóstolhatunk itt, mint a fahéjas szilvapite főzés nélküli szilvalekvárral, a karobos pite, a fügekrémes körtés pite, a citromkrémes máktorta, vagy a vaníliás körtehabos és sós karamellás cupcake, ahol a karamell aszalt datolyából készül és sópelyhekkal kombinálva nyújt tökéletes ízharmóniát. Illetve ők is szívesen dolgoznak idénygyümölcsökkel, így hódított nyáron a málnatorta, vagy az epres-túrókrémes cupcake, ahol a túrókrém kesudióból és citromból készült. Nem csak a torták, hanem a hajdinakekszek és granolaszeletek is nagy népszerűségnek örvendenek, melyek citrusos, goji bogyós és kardamomos változatokban elérhetőek, és sütés helyett természetesen aszalással készülnek. Megismerhetjük náluk a tonkababot, melyből tonkahabos csokitortát datolyagolyókat készítenek. A tonkabab egy hosszúkas, fekete babfajta, melyet előszeretettel használnak a parfümiparban és

<sup>40</sup> Nyersétel Akadémia [on-line] Étlapunk, <http://www.nyersetelakademia.hu/hu/etlap> [olvasva: 2015. 11. 12.]

<sup>41</sup> Zizi (2015): Teszt: Naspolya Nassolda, <http://www.zizikalandjai.com/2015/01/teszt-naspolya-nassolda.html> [olvasva: 2015. 10. 22.]

a gasztronómiában egyaránt; illata megehetősen komplex, kicsit vaníliás, kicsit mandulás, kicsit fahéjas-szegfűszeges, kicsit édeskés, de kicsit kesernyés is. Felhasználása azonban korlátozott, mert ahogy a fahéj is, kumarint tartalmaz, mely különböző negatív hatásokkal bír szervezetünkre (pl.: nagy mennyiségben májkárosodást okoz).<sup>42</sup>

13. kép Nyers fahéjas szilva pite



Fénykép: Naspolya Nassolda, <https://www.facebook.com/naspolyanassolda/?ref=ts>

Nem csak desszertekkel, hanem ital különlegességekkel is várják az idelátogatókat. Kávéikhoz saját készítésű magtejet készítenek, mégpedig házi mandulatejet, melyet önmagában is elkortyolhatunk egy finom sütemény mellé. Amellett, hogy finom, a mandulatej nagyon egészséges is; természetes kalcium, magnézium, foszfor, B-, D- és E-vitamin forrás. Nyers, 100 %-os kakaóporból és mandulatejeből olyan kakaó italt készítenek, melyet fügekrémmel varázsolnak tökéletesen krémes állagúvá.<sup>43</sup>

<sup>42</sup> Nábelek Zsófia (2013): A legjobb méreg: a tonkabab, <http://www.origo.hu/tafelspicc/alanyag/20130625-a-legjobb-fuszer-a-tonkabab.html> [olvasva: 2015. 10. 22.]

<sup>43</sup> Ismeretlen szerző (2015): Naspolya Nassolda, <https://www.facebook.com/naspolyanassolda/?ref=ts> [olvasva: 2015. 10. 22.]

## IV. Kutatómunka

### IV.1. Az említett vendéglátóhelyek összehasonlítása a választék mélysége és minősége, árak és az üzlet elérhetősége alapján

#### IV.1.1. A nyers vegán vendéglátóhelyek

Az előző fejezetben három különböző nyers vendéglátóhelyet ismerhettünk meg, illetve kettő üzlethelyiséggel rendelkezőt, és egy online kiszállítással rendelkezőt. Ezzel majdnem teljes képet kaphattunk Budapest nyers vegán kínálatáról. Ennek a háromnak az összehasonlító elemzését láthatjuk tehát a következőkben.

#### *A választék mélysége és minősége*

A Mannatural étterem rendszerint 5-6 féle torta különlegességgel készül minden nap az odalátogatók számára. Néha megisméltődnek ugyanazok a fajták, de összességében mindig változatossá varázsolják a kínálatot, szezonális alapanyagokkal dolgoznak így rendszerint szezonális desszerteket találhatunk náluk. Ősszel az őszi gyümölcsök, a sütőtök és a gesztenye dominál, nyáron a piros bogyós és egyéb nyári frissítő gyümölcsös édességek, télen, vagy a karácsonyhoz közeledtén a fűszeres, csokoládés desszertek. Azonban torta kínálat mellett egyéb édességeket is a polcokra helyeznek kisebb sütemények formájában, mint például a kókuszgolyó, a pilóta keksz, vagy egyéb apróbb desszert. Turmixokat és smoothieket is kínálnak, abból is rendszerint 3-4 félért. Így a választék mélysége teljes mértékben bőségesnek, változatosnak és izgalmasnak mondható. A minőségben sem csalódik a vendég soha. A desszertek frissen készülnek, természetes és jó minőségű alapanyagokból. A Naspolya Nassoldában a választék mélysége már jóval szűkebb. Nagyjából két féle torta és emellett kétféle cupcake, illetve többféle apróbb kekszet kínálnak. Ők is készítenek turmixokat és frissen facsart gyümölcsleveket is. A választék tehát nem annyira bőséges, mint a Mannaturalban, de pozitívként

érdemes megemlíteni, hogy így nem kerül a vendég a bőség zavarába, ami viszont a Mannatural desszertes vitrinje előtt rendszerint előfordul. A minőség természetesen itt is kiváló, bár nyers desszerteknél ez gyakorlatilag majdnem elkerülhetetlen. Amit kínálnak az friss és ízletes, illetve változatos, mindig készülnek valami új meglepetéssel és szintén szeretnek szezonális alapanyagokkal dolgozni. A Nyersétel Akadémia kizárólag online rendelési lehetőséget biztosít a vásárlóknak. A honlapon minden héten új menüt tesznek közzé, ami hétfőtől péntekig más és más kínálatot nyújt a rendelni kívánóknak. Minden nap kétféle édességet, és egyféle sós, vagy édes ropogtatnivalót kívánnak. Ezek az édességek egy héten belül minden nap változnak, de természetesen pár héten belül újra felkerülhetnek a kínálatra. A két előző nyers vendéglátóhelyhez képest ez a kínálat egy napon belül szűknek tűnhet. Háromféle italkülönlegességéből is lehet választani, melyek rendszerint smoothie-k, turmixok, vagy házi készítésű növényi tejek.

### **Árak**

A Mannatural étteremben a tortaszeletek 600 forintba kerülnek. Méretük teljesen egy hagyományos tortaszeletnek megfelelő méret, az pedig kétségtelen, hogy egy szelet bőven elég, talán még sok is, hiszen a nyers édességek alapjáraton sokkal laktatóbbak, mint a sült változatok. A hely tehát közép árkategóriásnak számít, s a vendég teljes mértékben meg is kapja, amit megfizet. A Naspolyában az árak már eggyel magasabb kategóriát képviselnek. A tortaszeletek 700-1000 forint között mozognak, méretük viszont kisebb, mint a Mannaturalban. Tény, hogy nyers létükre ezek is laktatóak, de tapasztalataim szerint azért itt kevésbé elégül ki az ember gyomra egy szelettel. A nyers vendéglátóhelyek közül a legmagasabb árkategóriát a Nyersétel Akadémia képviseli. Ez feltehetőleg annak köszönhető, hogy Lénárt Gitta vezetésében elég nagy hírnevet képvisel. A smoothie-k és az édességek ára 900-1200 forint között mozog, a ropogtatnivalóké átlagosan 900 forint. Az adagok nem nagyok, de mint már korábban említettem, nyers ételeknél ez nem feltétlenül lényeges kritérium.



### ***Elérhetőség***

A Mannatural étterem az 5. kerületben, a Kossuth tértől 3 perc sétára, a Garibaldi utcában helyezkedik el. A Duna-part a szomszédban, a metró megálló pedig szintén pár méterre található. A helyszín tehát a belváros, rengeteg látványossággal a közelben, illetve rendkívül könnyen megközelíthető mind tömegközlekedéssel, mint autóval. Az étterem sok férőhelyes, így családdal, vagy baráti társasággal is igénybe lehet venni, valamint foglalásokat is rögzítenek. A Naspolya Nassolda cukrászdája az Andrássy útról nyíló Káldy Gyula utcában helyezkedik el. A helyszín tehát a belváros közepe, tömegközlekedéssel és egy kis sétával nagyon könnyen megközelíthető. A helyiség nem nagyon nagy, de mivel ez esetben nem étteremről, hanem cukrászdáról beszélünk, így teljesen megfelelő. A Nyersétel Akadémia üzlethelyiséggel nem rendelkezik, kizárólag online lehet megrendelni nyers kínálatukat. Ez kényelmesebb és rugalmasabb, mint egy vendéglátóhely megközelítése. A menüt a honlapon megtaláljuk, sokszor képekkel kiegészítve, így vethetünk egy pillantást arra, amit kapunk. Hátránya, hogy a megrendelt termékekre várni kell. Ráadásul itt a rendeléseket a kiszállítást megelőző nap reggel 10 óráig kell leadni, így gyakorlatilag a vásárlónak előre meg kell terveznie, hogy majd másnap mit lesz kedve elfogyasztani, és másfél napot várni valamire nem túl szívderítő.

#### **IV.1.2. A vegán vendéglátóhelyek**

A vegán vendéglátóhelyek közül hat étterem került bemutatásra az előbbieken, melyek Budapest legnépszerűbb, leglátogatottabb és legjobb minőségű vegán helyei. Ezeknek az összehasonlítását láthatjuk a következőkben, szintén a választél, az árak és az üzletek elérhetősége alapján.

#### ***A választék mélysége és minősége***

A választék mélysége alapján egyértelműen a Napfényes Étterem és Cukrászat végez a dobogó első helyén. Hozzájuk betérve ugyanis egyértelműen a bőség zavara kapja el a vendéget. Az étlapon található állandó elemek mellett a süteményes pult is roskadozik a különböző féle vegán és nyers desszertektől.

Ezek minőségben is tökéletesen megfelelnek az igényeknek. Frissen készülnek, jó minőségű alapanyagokból, mindemellet kreatívak, változatosak és finomak. Desszertek szempontjából talán a Kozmosz választéka a legszűkebb, általában egy állandó és egy szezonális elem található az étlapon. Minőségben azonban ezek is kiválóak, szintén frissen készülnek, és a szezonális elemeket tekintve törekednek a változatosságra is. Az Édeni Vegán étteremben szintén nem választhatunk túl sok féle opcióból, de amiből igen, azok kiváló minőségűek, talán az egyik legfinomabb vegán desszertkínálattal rendelkeznek. Az Édes Élet valahol a Napfényes és az Édeni Vegán között helyezkedik el kínálatát tekintve. A profilja kizárólag cukrászda, így teljes mértékben a desszertek tökéletesítésére koncentrálnak, s igyekeznek ezt minél változatosabban megoldani. Nem kínálnak annyi féle édességet, mint a Napfényes Cukrászat, de ez köszönhető a kettő méretbeli különbségének is. Az Édes Élet jóval kisebb területen helyezkedik el, így kisebb konyhával van ellátva. A Vega City és a Napos Oldal nagyjából azonos mennyiségű kínálattal rendelkezik. Szintén a Napfényes alatt helyezkednek el, de többféle édesség közül lehet válogatni, mint például az Édeni Vegánban. Minőség szempontjából azonban a Vega City végez az utolsó helyen. Előfordul náluk, hogy a francia krémes csak kinézetében hasonlít az eredetire, ízben és állagban viszont mérföldekekkel amögött végez.

### **Árak**

Az árakat tekintve a Napfényes Cukrászat étlapon kínált desszertjei képviselik a legmagasabb árkategóriát, 900 forintba kerülnek, még például a Kozmosz étterem süteményei 450-500 forint között mozognak és rendkívül nagy adagot kínálnak cserébe. A Napfényes egyéb cukrásztermékei már közép árkategóriások, jellemzően 500-600 forint körül mozognak. Az Édes Élet cukrászda és az Édeni Vegán étterem és a Vega City szintén ezt a közép árkategóriát célozta meg, míg a Napos Oldal étterem egy fokkal még kedvezőbb áron kínálja desszertjeit.

### ***Elérhetőség***

Elérhetőség szempontjából egyik étteremre és cukrászdára sem lehet panasz. Mindegyik a belvárosban, vagy a pesti, vagy a budai központi részen helyezkedik el, tömegközlekedéssel és autóval is kiválóan megközelíthetően. A Kozmosz vegán étterem a Hunyadi tér 11. szám alatt található, a kisközponttól leszállva fél perc séta a Vörösmarty utcán, de az Oktogontól is nagyjából 3 perc sétányira. Klasszikus éttermi vendéglátást kínál. Nagyjából 45-50 ember befogadására alkalmas, így családdal, barátokkal érkezve is kényelmesen el lehet férni a területen. Telefonos és e-mailen érkező foglalásokat is rögzítenek. A Napfényes Étterem és Cukrászda a hármaskörút Ferenciek tere megállójától pár perces sétára helyezkedik el. Az étterem hatalmas, rengeteg vendég befogadására képes, így egy nagyobb társasággal érkezve sem jelent problémát. Érdemes azonban rögzíteni foglalási igényünket, mert az étterem nagyon népszerű, így sokszor teltházzal üzemel. A Vega City a Múzeum körúton, a Kálvin tértől és az Astoriától 2 perc sétára található, könnyedén elérhető hármaskörúttal, vagy kettős metróval. Szintén nagy területen helyezkedik el, sok férőhelyes, egy emeleti részt is biztosít az érkező vendégek számára. Az Édeni Vegán étterem a város budai oldalán helyezkedik el, a kettős metró Batthyány téri megállójától 2 percre, az Iskola utcában. A kiszolgálás pultos rendszerben működik, de maga az étterem területe nagy, így rendesen asztalnál ülve fogyaszthatjuk el, amit szeretnénk, s több emberrel érkezve sem okozhat gondot a helytalálás. A Napos Oldal étterem a 6. kerületben a Jókai utcában, az Oktogontól pár percre található. Az Édes Élet cukrászdanak az elhelyezkedése talán a leghátrányosabb a felsorolt vendéglátó egységek közül. A 13. kerületben található, a Pannónia utcában, ami a belvároshoz képest kissé külsőbb területnek számít, de a Jászai Mari tértől könnyen megközelíthető pár perces sétával. Csak cukrászdként üzemel, így a rendelkezésre álló helyek száma kevesebb, mint a vegán éttermekben. Az alsó szinten gyakorlatilag 3-4 ember fér el kényelmesen, de biztosítanak egy emeletet is a vendégek számára, ami nagyjából 15 ember befogadására képes.

## **IV.2. Kérdőív: van-e társadalmi igény az ilyen jellegű vendéglátóhelyekre**

### **IV.2.1. A kérdőív célja és módszere**

Primer kutatási módszert alkalmazva igyekeztem feltárni a társadalom véleményét és hozzáállását a témával kapcsolatban. Tekintve, hogy egyre több vegán és nyers vegán terméket kínáló vendéglátó egység nyílik a városban, mindenképpen szükséges utánajárnunk, hogy valóban van-e igény az ilyen irányú vendéglátó helyiségekre, vagy csak mint hirtelen divathullám söpör végig a vendéglátásban. Céлом volt még kideríteni, hogy milyen szinten tájékozottak az emberek az életmóddal kapcsolatban, hogy milyen oknál fogva választják, vagy határolódnak el tőle. Szándékosan nem azt a szegmenst kerestem meg, aki már vegán, vagy vegetáriánus úton jár, hanem vegyesen, mindenféle korú és életmódú emberektől tájékozódtam.

Kvantitatív kutatási módszert alkalmazva állítottam össze egy kérdőívet 20 kérdéssel, melyet főleg elektronikus úton terjesztve jutattam el a célcsoportokhoz.

Mivel a népszerűség egyre nagyobb mértékű növekedése ellenére a vegán és nyers vegán életmód és desszertkultúra nem számítanak annyira ismertnek a társadalom körében, így főként zárt kérdéseket, ezen belül pedig szelektív és alternatív kérdéseket is tettem fel a kérdőívben, valamint egy sorrendet alkalmazó skála kérdést. Mindössze egy nyitott kérdést tettem fel a kérdőív végén, aminek a kitöltését nem tettem kötelezővé, mert tapasztalataim szerint az emberek nagyrésze nem szívesen fejt ki a saját véleményét, s türelmüket elvesztve inkább kitöltetlenül hagyják az egész kérdőívet.

### **IV.2.2. A minta bemutatása**

A kérdőív kitöltőinek száma 152 fő, ennek 84.1 %-a (127 fő) nő, 15.9 %-a (24 fő) férfi. A megkérdezettek 68.9 %-a (104 fő) főiskolai, vagy egyetemi hallgató, 26.5 %-a (40 fő) rendelkezik középfokú végzettséggel, 3.3 %-a (5 fő) szakmai képzéssel, és 1.3 %-a, azaz mindössze 2 fő általános iskolai

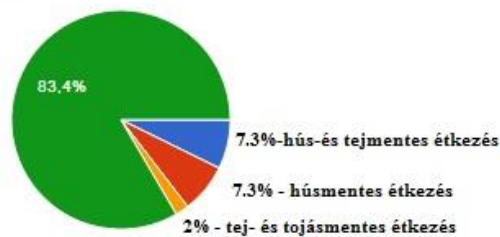
végzettséggel. Az életkort nem tartottam fontos tényezőnek a témát illetően, a kitöltők életmódját viszont annál lényegesebbnek. Mindössze 64.9 %-uk mindenevő, ami azt jelenti, hogy a kitöltők majdnem fele követ valamilyen étrendet. 12.6 % vallotta magát vegetáriánusnak, 5.3 %-uk vegánnak, 17.2 %-uk pedig valamilyen egyéb étrend híve (akár paleo, gluténmentes, laktózmentes... stb.). Nyers vegán kitöltő egyáltalán nem volt.

#### IV.2.3. Az eredmények bemutatása

A bevezető két szelektív kérdés segítségével azt vizsgáltam, mennyire vannak tudatában egyáltalán az emberek a vegán és nyers vegán étkezési irányzatok fogalmával. A kitöltők 83.4 %-a tudta mit jelent a vegán étkezés, és 85.4 %-uk helyesen válaszolt a nyersvegán étkezési irányzattal kapcsolatban is. Ez azt jelenti, hogy a megkérdezettek számottevő többsége nagyvonalakban tisztában van azzal, mit eszik egy vegán, illetve nyers étkező. Mindkettő kérdés esetén összesen 2 % adott olyan extrém helytelen válaszokat, mint például a nyers vegán étkezés esetén a növények és állatok nyersen fogyasztása.

1. ábra Ön szerint mit jelent a vegán/nyers vegán étkezés?

Ön szerint mit jelent a vegán, mint étkezési irányzat?



Ön szerint mit jelent a nyersvegán étkezés?



Saját szerkesztés

A harmadik kérdés segítségével azt mértem fel, hogy a válaszadók fogyasztottak-e már valaha vegán, vagy nyers édességet. A válaszadók jelentős részének, 43.7 %-nak a körében előfordult már ilyen jellegű desszertek fogyasztása, de csak 10.6 % nyilatkozott úgy, hogy rendszeresen fogyasztja őket. 36.4 %-uk nem találkozott még velük, de nyitottak lennének kipróbálni, és mindössze 9.3 %-uk nem szeretné kipróbálni őket abszolút.

2. ábra Fogyasztott-e már valaha vegán, vagy nyers desszertet?

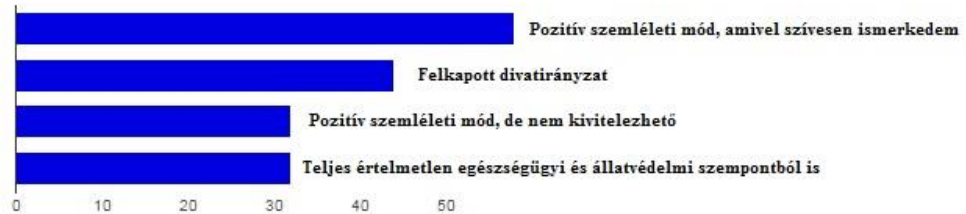
### Fogyasztott-e már valaha vegán, vagy nyers desszertet?



A következő kérdés a kitöltők hozzáállását vizsgálja a vegánsággal kapcsolatban. A válaszadók nagyjából 50 %-a nyilatkozott pozitívan a kérdést illetően, ami majdnem csak a kitöltők felét jelenti. Ők azok, akik pozitív szemléleti módnak tartják, míg a többiek abszolút negatív hozzáállást tanúsítanak. 29 % tartja felkapott divatiránzatnak, 21 % pedig teljesen értelmetlennek tartja mind egészségügyi, mind állatvédelmi szempontból, ami feltehetőleg a tájékozatlanságból fakad. Arányaiban a legtöbb válaszadó azért a pozitív szemléleti mód mellett szavazott.

3. ábra Milyen érzést kelt Önben, ha meghallja a vegán kifejezést?

Milyen érzés kelt Önben, ha meghallja a vegán kifejezést?



Saját szerkesztés

A következő kérdés azt vizsgálja, mennyire vannak tisztában a fogyasztók a budapesti vendéglátás által nyújtott vegán és nyersvegán lehetőségekről. Az eredményekből kiderül, a kitöltőknek mindössze a fele tájékozott ilyen szempontból, ők válaszoltak helyesen, hogy a városban mind vegán, mind nyers éttermek üzemelnek már. 18.5 %-uk szerint egyáltalán nincsenek erre szakosodott vendéglátó egységek, kizárólag vegetáriánus éttermek. 28.5 %-uk szerint csak vegán ételeket kínáló vendéglátó helyiségek működnek, de nyers ételre specializálódott nem, és a válaszadók mindössze 2 %-a szerint pont fordítva, azaz nyers éttermek működnek, de vegán helyek még nem.

4. ábra Ön szerint van-e Budapesten kizárólag vegán, vagy nyers vegán ételeket kínáló étterem?

Ön szerint van-e Budapesten kizárólag vegán, vagy nyersvegán ételeket kínáló étterem?

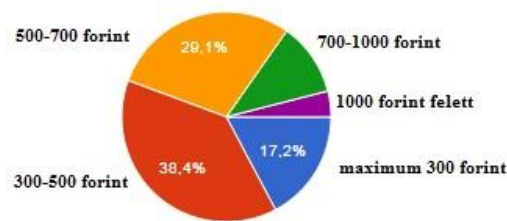


Saját szerkesztés

Az ezt követő kérdés a vásárlók költési hajlandóságát vizsgálja a vegán és nyers vegán desszertekkel kapcsolatban. Alapvetően tapasztalataim szerint nem drágábbak ezek a termékek, mint bármelyik jó minőségű cukrászda desszertjei, de mindenképpen fontosnak tartom a társadalom véleményét ezzel kapcsolatban, hiszen az újonnan nyíló ilyen irányú vendéglátó egységeknek egyéb tényezők mellett ez is fontos szerepet játszik az árak kialakításában. A kitöltők többsége hajlandó 300-500, illetve 500-700 forint költeni egy vegán desszertre, ami abszolút meg is felel a városban fellelhető kínálatnak. A szavazók 10 %-a költene rá 700-1000 forint között, valamint 4 %-uk 1000 forint felett.

5. ábra Ön mennyi pénzt lenne hajlandó elkölteni egy vegán/nyers desszertre?

Ön mennyi pénzt lenne hajlandó elkölteni egy vegán/nyers desszertre?

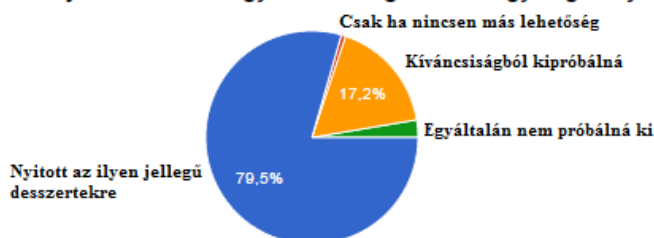


Saját szerkesztés

A következő kérdés a fogyasztók hajlandóságát méri fel a vegán és nyers desszertek kipróbálására. Jelentős mértékű többségben, 79 %-ban nyitottak az ilyen jellegű édességek kipróbálására, 17 % próbálná ki pusztán kíváncsiságból, mindössze 0.7 % csak abban az esetben, ha semmiképpen nincsen más lehetősége, valamint 2.5 %-uk nem kóstolná meg őket egyáltalán.

6. ábra Hajlandó lenne-e egyáltalán megkóstolni egy vegán/nyers desszert különlegességét?

Hajlandó lenne-e egyáltalán megkóstolni egy vegán/nyers desszert különlegességét?



Saját szerkesztés



A következő kérdés arról tájékoztat, hogy a kitöltők hány százaléka ismeri az általam felsorolt, legismertebb budapesti vegán és nyers vegán vendéglátóhelyeket. A kitöltők 53 %-a, tehát a fele egyik éttermet / cukrászdát sem ismeri a felsoroltak közül. A legtöbben a Napfényest jelölték meg ismertnek, illetve a Nemsütit, mely alapvetően nem rendelkezik vegán profillal, csak gyakran biztosít vegán opciókat is és ezek szerint igen népszerű annak ellenére, hogy nem régen nyitottak meg. A legkevesebb szavazatot a nyers vendéglátóhelyek kapták, a vegán éttermek pedig nagyjából egy helyen végeztek.

7. ábra Melyik éttermet/cukrászdát ismeri a következők közül?

**Melyik éttermet/cukrászdát ismeri a következők közül?**



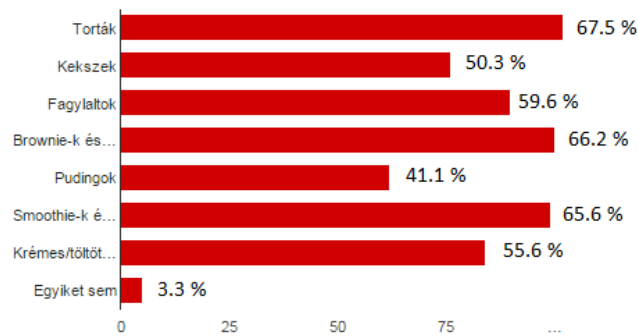
Saját szerkesztés

A következő kérdés általánosan azt méri fel, hogy a kitöltők – akár vegánok, akár mindenevők – milyen típusú desszertek vegán, vagy nyers változatának kipróbálására lennének nyitottak.

Összességében az ábrát tanulmányozva elmondható, hogy majdnem egyenlő arányban mindenki kipróbálna mindent, mindössze 3.3 %, azaz 5 ember szavazott arra, hogy egyiket sem.

8. ábra Kérem, jelölje meg, milyen desszertet próbálna ki szívesen vegán/nyers változatban

Kérem, jelölje meg, milyen desszertet próbálna ki szívesen vegán/nyers változatban?

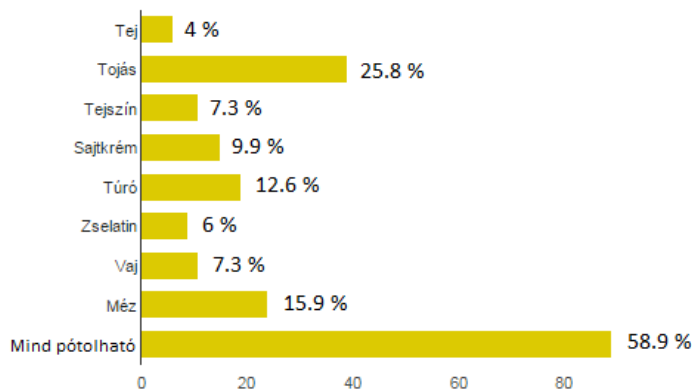


Saját szerkesztés

Az ezt követő kérdéssel azt próbáltam meg felmérni, hogy véleményük szerint melyek azok a desszerteknél sűrűn használt alapanyagok, amik a vegán konyhában sehogyan sem pótolhatóak. Főként tejtermékeket soroltam fel, illetve a tojást, a mézet és a zselatint. Meglepő módon a kitöltők 58.9 %-a szerint mindegyik alapanyag pótolható. A legtöbben a tojás, a túró és a méz pótlását találják lehetetlennek, a többi tejtermék és a zselatin nagyjából azonos arányban lettek megjelölve.

9. ábra Kérem, jelölje meg, hogy Ön szerint melyik termék nem pótolható a vegán/nyers vegán desszerteknél?

Kérem jelölje meg, hogy Ön szerint melyik termék nem pótolható a vegán/nyersvegán desszerteknél?

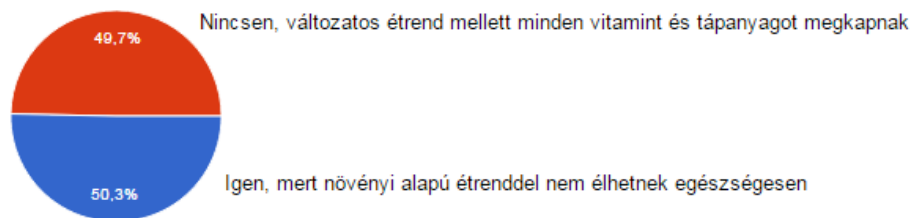


Saját szerkesztés

A következő két kérdés azt vizsgálja, hogy a kitöltők véleménye szerint szüksége van-e egy vegán / nyers étrendű embernek vitaminpótlásra. Az előzőekben már részleteztem ennek a kérdésnek a fontosságát, illetve részleteiben elemeztem, hogy van-e rá szükség. Érdekes módon, annak ellenére, hogy a kitöltők nagy része feltehetően nem jártas a témában, fele-fele arányban szavaztak az emberek. 50.3 % szerint igen, és 49.7 % szerint pedig nincsen.

10. ábra Szüksége van-e Ön szerint egy vegánnak vitaminpótlásra?

**Szüksége van-e Ön szerint egy vegánnak vitaminpótlásra?**

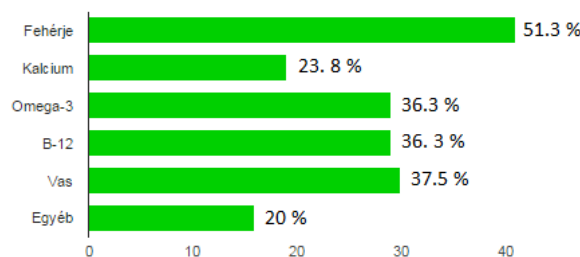


Saját szerkesztés

Ezután értelemszerűen feltettem a kérdést, hogy amennyiben a kitöltő szerint szükséges bármely vitamin pótlása, akkor jelölje meg, mely lenne az. A kitöltők fele, 51.3 % a fehérjét jelölte meg, ami érthető, ha az ember nincsen tisztában a növényi fehérjék eredetével. Azonos arányban szavaztak a vasra, az Omega-3 és a B-12 vitaminra, kicsit kevesebben a Kalciumra, illetve a kitöltők 20 %-a szerint egyéb vitaminok pótlására lenne szükség.

11. ábra Ha az előző kérdésnél Iggel válaszolt, kérem, jelölje meg, Ön szerint milyen vitamint/tápanyagot kell pótolniuk?

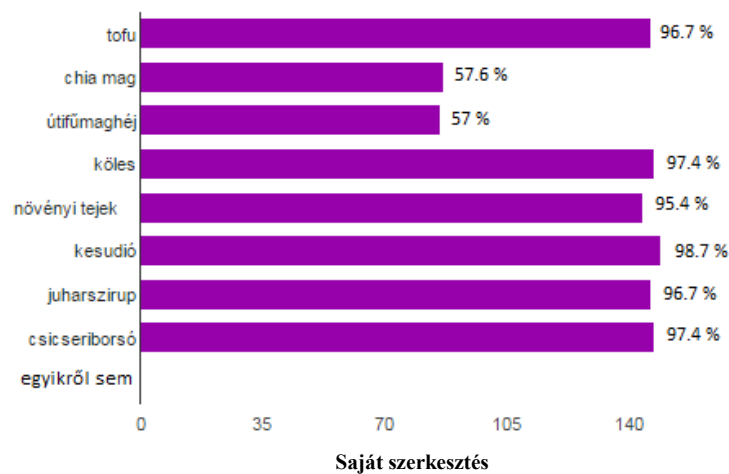
Ha az előző kérdésnél Igen-nel válaszolt, kérem jelölje meg, Ön szerint milyen vitamint/tápanyagot kell pótolniuk?



Saját szerkesztés

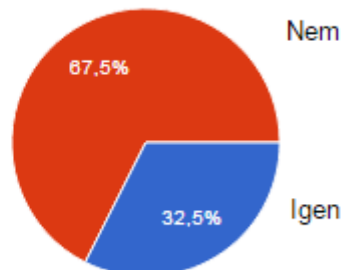
A következő kérdés a vegán és nyers vegán konyhában nagyon gyakran használt alapanyagok ismertségét vizsgálja. A kitöltők közül mindenki szavazott legalább az egyik termékre. Egyedül a chia mag és az útifűmaghéj számít kevésbé ismert terméknek közöttük.

12. ábra Hallott-e már Ön a következőkről? Kérem, jelölje meg, amelyiket ismeri.  
**Hallott-e már Ön a következőkről? Kérem jelölje meg, amelyiket ismeri.**



A következő kérdés azt méri fel, hogy a kitöltők milyen arányban lennének hajlandóak vegán, vagy nyers vegán életmódot folytatni. Az eredmény meglepően pozitív, a kitöltők 32.5 %-a igennel szavazott.

13. ábra Hajlandó lenne-e Ön vegán, vagy nyersvegán életmódot folytatni?  
**Hajlandó lenne-e Ön vegán, vagy nyersvegán életmódot folytatni?**

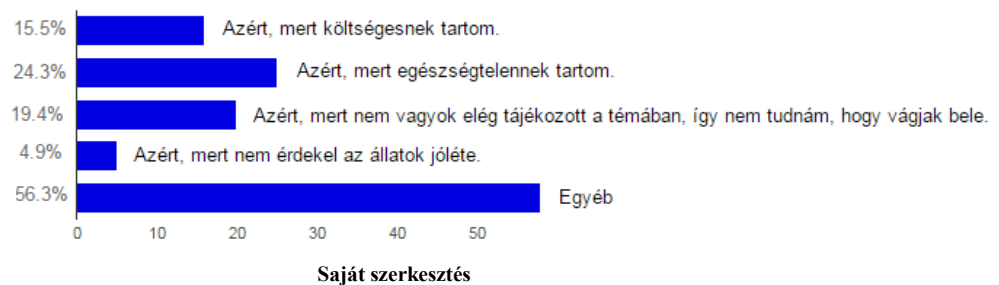


Saját szerkesztés

A nemmel szavazók körében feltettem a kérdést, hogy mivel indokolja döntését. Ezen esetben a kitöltők fele az „Egyéb” mellett voksolt, a következő legtöbb szavazó, 24.3 % azért nem folytatna ilyen életmódot, mert egészségtelennek tartja, a legkevesebb, 4.9 % pedig azért, mert abszolút nem érdekli őket az állatok védelme.

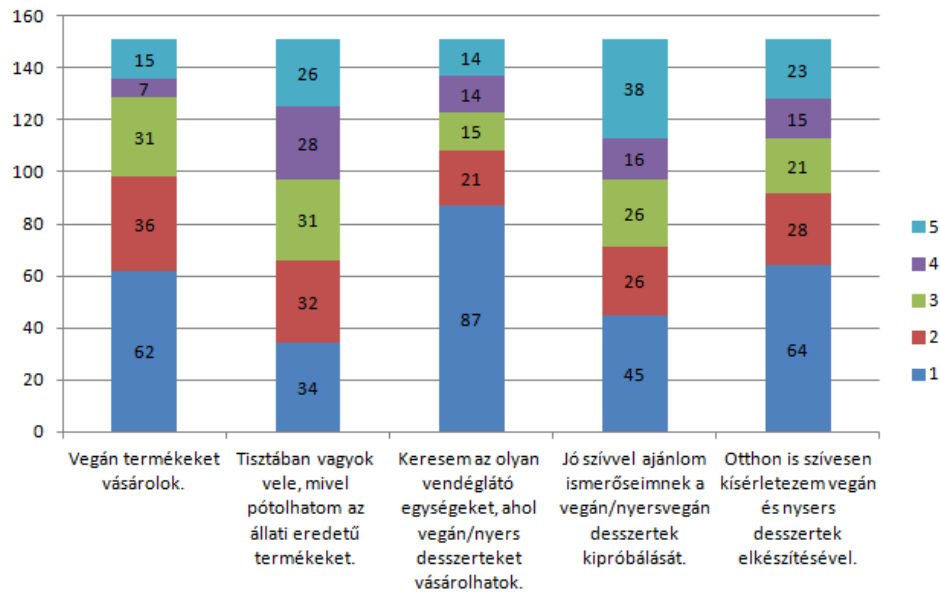
14. ábra Amennyiben az előző kérdésnél NEM választ adott, indokolja meg kérem, miért.

Amennyiben az előző kérdésnél NEM választ adott, indokolja meg kérem, miért.



A következő kérdésben arra kértem a kitöltőket, hogy milyen mértékben értenek egyet a feltett állításokkal. 1-5 pontig értékelhették a kérdéseket, ahol az 1 jelentette azt, hogy egyáltalán nem, az 5 pedig azt, hogy teljes mértékben. Az eredmények a grafikonról tisztán leolvashatóak. 155-ből 15 ember vásárol kizárólag vegán termékeket, ami a kitöltők 9.9 %-át jelenti, 41.1%-ukra viszont egyáltalán nem igaz az állítás, ami majdnem a szavazók felét jelenti. 17.2 %-uk van tisztában azzal, mivel pótolhatja pontosan az állati eredetű termékeket, ami igen kisebb arányát jelenti a kitöltőknek. 9.3 %-uk nyitott az olyan irányú vendéglátó egységek felé, ahol vegán és nyers termékeket tudnak vásárolni és 25.2 %-uk nyilatkozott úgy, hogy szívesen ajánlja ezen termékek kipróbálást ismerőseinek is. A kitöltők mindössze 15.2 %-a kísérletezik otthon is szívesen a vegán desszertek elkészítésével, ami feltehetőleg összeköthető az állati termékek pótlási opcióinak nem elég széles körű ismertségével.

15. ábra: Kérem, értékelje 1-5 pontszámmal, hogy Ön mennyire ért egyet az alábbi állításokkal.



Kérem, értékelje 1-5 pontszámmal, hogy Ön mennyire ért egyet az alábbi állításokkal.

Saját szerkesztés

Az utolsó és egyben egyetlen nyílt kérdés segítségével arra kértem a kitöltőket, hogy indokolják meg, miért választották, vagy szimpatizálnak a vegán / nyers vegán életmóddal, illetve miért nem. A véleményeket végigolvasva a legtöbben azt emelik ki indoknak a vegánság ellen, hogy bár nem fogyasztanak sok állati terméket, de szerintük arra a minimálisra mindenképpen szükség van, mert állati termékek nélkül nem lehet egészségesen étkezni. Akik az életmódot választották ők pedig többségében egészségügyi és állatvédelmi okokra hivatkoztak.

#### IV.2.4. Hipotézisek

H1: Első hipotézisem az, hogy a vegán és nyersvegán életmódot élő társainknak sem kell lemondaniuk a desszertek által nyújtott örömeikről. A desszertek élvezhetősége tehát nem függ össze az állati eredetű élelmiszerek felhasználásával. Növényi eredetű hozzávalókkal is megvalósítható minden, amennyiben az ember tisztában van azzal, hogy mit mivel pótoljon. Márpedig minden pótolható.

H2: Második hipotézisem az, hogy nem csak otthoni körülmények között valósítható meg a vegán és a nyers életmód, hanem egyre több kiváló

vendéglátóhelyiség igyekszik nekünk bebizonyítani, hogy ugyanannyi erőfeszítéssel, növényi alapanyagokból is ugyanolyan szemrevaló és finom édességeket fogyaszthatunk.

H3: Harmadik hipotézisem az, hogy az emberek jelentős része nincsen tisztában azzal, hogyan kivitelezhető a vegán és a nyers életmód, s ennek következtében találják elképzelhetetlennek a megvalósítását. Nagyon sokan információ hiány miatt állnak hozzá negatívan a témához, illetve általánosan érdektelenek az életmód jótékony hatásai iránt.

H4: Negyedik hipotézisem az, hogy a fogyasztók érzékenysége jelentős mértékben befolyásolja a vegán és nyers termékek megvásárlására való hajlandóságukat. Habár szívesen kipróbálnának egy-egy vegán édességet, a magasabb árak miatt nem feltétlen tudják maguknak megengedni.

## V. Összegzés

A vegán és nyers vegán desszertkultúra napjainkban válik egyre népszerűbbé a fogyasztók körében. Egyre több ember nyit az életmód felé és a vendéglátás területén is fokozatosan hódítanak. Számos vegán és teljesen nyers vegán vendéglátóhely működik Budapesten, legyen szó étteremről, vagy kifejezetten cukrászdáról. A termékek megállják a helyüket a piacon, érdeklődést váltanak ki a fogyasztókból.

Kutatásomból kiderült, hogy melyek Budapest leglátogatottabb vegán és nyers vegán vendéglátóhelyei, illetve hogy állnak a fogyasztók a vegán életmód kérdéséhez. A legtöbb fővárosi vegán és nyers vendéglátóhely széles desszertkínálattal rendelkezik és ezek többsége közép árkategóriás termékeket kínál. Számos helyen találkozhatunk a hagyományos konyhában is megtalálható klasszikus desszertek növényi hozzávalókból készült változataival, ezzel hívva fel a figyelmet arra, hogy minden helyettesíthető és minden elkészíthető a vegán konyhában is.

Természetesen egyelőre azok a fogyasztók látogatják rendszeresen az ilyen jellegű vendéglátóhelyeket, akik vagy követik az étrendet, vagy valamilyen egészségügyi okból kifolyólag – pl.: laktóz-intollerancia – dönt az ilyen jellegű termékek fogyasztása mellett. Számos fogyasztó megvalósíthatatlannak tartja a vegán és nyers desszertek elkészítését, mert vagy nem rendelkeznek elég információval az állati eredetű termékek pótlásáról, vagy túlzottan költségesnek tartják azok beszerzését, esetleg egészségtelennek, mert nincsenek tisztában a tápanyagok és vitaminok beviteli lehetőségeivel.

A kérdőívből kiderült, hogy a megkérdezettek többsége tisztában van a vegán és nyers vegán életmód fogalmával, és a szavazók fele ki is próbált már valamilyen ilyen jellegű édességet. 80 %-uk nyitottnak titulálta magát a vegán és nyers desszertek megkóstolására is, ám meglepően sokan nem tudják, milyen lehetőségeket kínál a budapesti vendéglátás ezen a területen. A megkérdezettek fele egyet ért abban, hogy vegán életmód esetén nincs szükség nagymértékű vitaminpótlásra. Azok a szavazók, akik úgy gondolják,



hogy nem lehetséges elég vitamint bevinni a szervezetbe növényi étrenddel, a fehérjét jelölték meg legnagyobb arányban, mint a vegán étrendből leginkább hiányzó tápanyag.

Hipotézisem, miszerint minden állati eredetű alapanyag pótolható növényi eredetű termékekkel, illetve, hogy a budapesti vendéglátás egyre több lehetőséget nyújt nekünk a vegán desszertkultúra megismerésére, beigazolódott. A fogyasztók érzékenysége viszont befolyásoló tényező lehet, sokan túl költségesnek tartják az ilyen jellegű édességeket.

Valószínűleg sosem lesznek annyira népszerűek a vegán édességek, mint hagyományos társaik, feltehetőleg a fogyasztók többsége sosem választja majd inkább a vegán, vagy nyers opciót egy hagyományos desszert mellett, érdemes lenne azonban jobban felhívni a figyelmet arra, hogy ezek a termékek ugyanannyi – ha nem több – élvezeti értékkel rendelkeznek. Jó lenne lebontani a vegán és nyers életmód mögött rejlő negatív képet és ösztönözni a fogyasztókat egy-egy vegán termék kipróbálására. Egy-egy workshop, vagy ingyenes termékközelítési lehetőségen keresztül lehetne például megismertetni a vásárlókat a hagyományos desszertek növényi változataival, s ezzel építeni az ilyen jellegű édességek népszerűségét.

Fontosnak tartanám az életmód egészségre gyakorolt jótékony hatásainak ismertetését is. Eloszlathatnánk végre azt a téves képzetet, miszerint a vegán és nyers életmód mellett nem jut szervezetünk elég vitaminhoz és tápanyaghoz. Megfelelő ismeretekkel rendelkezve kétségbevohatatlan, hogy teljes értékű, egészséges életet lehet élni állati eredetű termékek nélkül is. Fel kellene hívni az emberek figyelmét a túlzott tejtermék fogyasztás hátrányaira, ezzel népszerűsítve az alternatív, tej nélküli megoldásokat és hozzájárulni a vegán és nyers termékek népszerűsítéséhez.

Szakedolgozatom célja az volt, hogy átfogó képet nyújtsak a vegán és nyers desszertokról, hogy bemutassam, állati eredetű termékek nélkül, csak növényi eredetű hozzávalókkal is elkészíthetünk ugyanolyan finom és látványos édességeket, mint a hagyományos konyhában. Céлом volt bemutatni az egyes állati eredetű termékek pótlási lehetőségeit, rávilágítani a vegán desszertkultúra

sokszínűségére és megismertetni az ilyen irányú budapesti vendéglátóhelyeket. Úgy gondolom, hogy munkámmal sikerült elérnem a céljaimat, sikerült bemutatnom az életmódban és a vegán desszertkultúrában rejlő lehetőségeket.

## VI. Melléklet

### VI.1. Receptek

#### *Csicseriborsó brownie*<sup>44</sup>

- 1 konzerv csicseriborsó lecsöpögtetve
- ½ csésze mogyoró-, vagy mandulavaj
- 1/3 csésze juhar-, vagy agave szirup
- ½ csésze cukrozatlan kakaó
- csipet só
- fűszerek ízlés szerint (fahéj, kardamom, vanília)
- ¼ teáskanál sütőpor
- ¼ teáskanál szódabikarbóna
- 1/3 csésze apróra tört étcsokoládé

Elkészítés: egy aprítógépben az étcsokoládén kívül minden hozzávalót aprítsunk egyenletessé, majd adjuk hozzá az apróra tört csokoládét is. Sütőpapírral bélelt tepsiben 175 fokon süssük 20-25 percig.

Megjegyzés: a sütőport és a szódabikarbónát kihagyva sütés nélkül is fogyasztható, ezesetben a desszert nyers vegánnak számít.

#### *Vegán palacsinta nyers csokoládékrémmel*

A palacsinta tészta:

- 1 csésze zabliszt
- 1 evőkanál útifűmaghéj
- 1 ½ csésze növényi tej, vagy víz
- 1 alma lereszelve
- 1 teáskanál szódabikarbóna
- csipet só

---

<sup>44</sup> Monique Volz (2013): Flourless Chocolate Chip Chickpea Blondies with Sea Salt {vegan, gluten-free & healthy}, <http://www.ambitiouskitchen.com/2013/04/flourless-chocolate-chip-chickpea-blondies-with-sea-salt-vegan-gluten-free-healthy/> [olvasva: 2015. 11. 29.]

Elkészítés: az útifűmaghéjat keverjük össze 3 evőkanál vízzel, hagyjuk állni 5 percre. Keverjük össze a száraz hozzávalókat, majd adjuk hozzá az útifűmaghéjat, a növényi tejet és a lereszelt almát. Palacsintasütőben süssük ki.

A nyers csokoládékrém:

- 1 avokádó
- 2 evőkanál juhár-, vagy agave szirup, vagy bármilyen más édesítő
- 1/3 csésze cukrozatlan kakaópor
- vanília
- egy narancs lereszelt héja

Elkészítés: minden hozzávalót dolgozzunk össze egy botmixer segítségével, vagy aprítógépben.

*Nyers vegán „Sport szelet”*<sup>45</sup>

- 250 g. datolya, előzetesen forró vízben 10-15 percre kiáztatva
- fél banán
- fél csésze cukrozatlan kakaópor
- 50 g. kókuszliszt, vagy kókuszreszelék

A tetejére:

- fél tábla étcsokoládé
- egy evőkanál kókuszolaj

Elkészítés: minden hozzávalót aprítógépben összedolgozzunk, majd egy tepsibe, vagy tálba nyomkodjuk. A tetejére öntjük a kókuszolajjal összeolvasztott étcsokoládét, majd hűtőben pihentetjük fél órát.

---

<sup>45</sup> Fahey (2013): Sport szelet, <http://antalvali.com/boszorkanykonyha/eheto/edessegek/sport-szelet.html> [olvasva: 2015. 11. 29.]

### *Nyers vegán csokis pite tofuból*

Az alap: <sup>46</sup>

- 1 csésze datolya előzetesen forró vízben kiáztatva 10-15 percig
- 1 csésze kókuszreszelék
- 2 evőkanál mandulaliszt
- 2 evőkanál lenmag (opcionális)
- 1 evőkanál kókuszolaj
- csipet só

Elkészítés: a kókuszreszeléket pirítsuk 5-10 percig, majd hagyjuk kihűlni. Aprítógépben dolgozzunk össze a datolyát, a kókuszreszeléket és minden más hozzávalót. Nyomkodjuk egy tortaforma aljába. Ha esetleg nem állna össze eléggé, adjunk hozzá egy kis vizet.

A krém:

- 1 csomag (kb. 300 g.) tofu
- fél csésze cukrozatlan kakaópor
- vanília
- csipet só
- ¼ csésze növényi tej
- bármilyen édesítő (szirupok, eritrit... stb.)
- 1 tábla étcsokoládé megolvasztva

Elkészítés: az alaphoz minden hozzávalót daráljunk le egy aprítógép segítségével, majd nyomkodjuk egy tortaforma aljába. A krémhez szintén minden hozzávalót dolgozzunk össze egy aprítóban, vagy botmixer segítségével és öntsük az alapra. Hűtőben hagyjuk összeállni.

---

<sup>46</sup> *Angela Liddon* (2014): Double Dark Chocolate Coconut Macaroon Tart (vegan, gluten-free, grain-free), <http://ohsheglows.com/2014/10/31/double-dark-chocolate-coconut-macaroon-tart-vegan-gluten-free-grain-free/> [olvasva: 2015. 11. 30.]

### *Nyers vegán sajtorta*<sup>47</sup>

Az alap:

- 10 dkg. mandula
- 60 g. datolya

A krém:

- 15 dkg. kesudió
- 2 citrom leve
- vanília
- 5 evőkanál olvasztott kókuszolaj
- 2-3 evőkanál juha-, vagy agave szirup, vagy bármilyen más édesítő
- 130 g. málna/eper/piros bogyós gyümölcsök

Elkészítés: egy aprítógépben dolgozzuk össze az alaphoz való hozzávalókat, majd nyomkodjuk egy tortaforma aljába. A krémhez a kesudiót aprítsuk krémes vajjá, majd adjunk hozzá minden más hozzávalót a gyümölcsömn kívül. A krém 2/3 részét kenjük az alapra, a maradék 1/3 részhez pedig adjuk hozzá a gyümölcsöt, majd azt is kenjük az előzőek tetejére. Fagyasztóban hagyjuk megszilárdulni, majd fogyasztás előtt kb. 10 perccel vegyük ki. Később elegendő hűtőben tartani.

---

<sup>47</sup> Pocak Panna (2014): Epres „Sajttorta” (paleo, vegán, nyers/raw), <http://pocakpanna.blogspot.hu/2011/08/epres-sajttorta-paleo-vegan-nyersraw.html> [olvasva: 2015. 11. 30.]

## VI.2. Táblázatok

**Table 5-2 Protein Values of Popular Vegan Foods <sup>48</sup>**

Food	Quantity	Grams of Protein
<b>Almonds, raw</b>	1/4 cup	8
<b>Amaranth</b>	1 cup	28
<b>Beans, black</b>	1 cup	15
<b>Beans, chickpeas</b>	1 cup	11
<b>Bread, whole-grain</b>	2 slices	5–8
<b>Broccoli, cooked</b>	1 cup	4
<b>Cashews, raw</b>	1/4 cup	5
<b>Hemp seeds</b>	1 oz.	9
<b>Lentils</b>	1 cup	18
<b>Nutritional yeast</b>	1 1/2 Tbsp.	8
<b>Pasta, whole-grain, cooked</b>	1 cup	8–10
<b>Peanut butter</b>	2 Tbsp.	7
<b>Quinoa</b>	1 cup	9
<b>Rice, brown</b>	1 cup	5
<b>Seitan</b>	3 oz.	31
<b>Sesame seeds</b>	1 oz.	5
<b>Soymilk (enriched)</b>	1 cup	8–11
<b>Spinach, cooked</b>	1 cup	5
<b>Sunflower seeds</b>	1/4 cup	6
<b>Tahini</b>	2 Tbsp.	5.8
<b>Tempeh</b>	1 cup	41
<b>Tofu</b>	4 oz.	11

<sup>48</sup> JAMIESON, A. (2010). *Living Vegan For Dummies*. Wiley Publishing, Inc. Indianapolis.

## A tíz legfontosabb vitamin és ásványi anyag<sup>49</sup>

	<b>Forrás</b>
<b>B6-vitamin</b>	<i>zöldségek:</i> spárga, gomba, borsó, burgonya, kumara, batáta, sütőtök <i>gyümölcsök:</i> banán, füge
<b>B12-vitamin</b>	
<b>C-vitamin</b>	<i>zöldségek:</i> káposztafélék, borsó, burgonya, édesburgonya, paprika, zöldsaláta, spenót, paradicsom, sütőtök <i>gyümölcsök:</i> bogycsók, citrusfélék, kivi, dinnye
<b>E-vitamin</b>	<i>zöldségek:</i> zöldsaláta <i>gyümölcsök:</i> avokádó <i>gabonafélék</i> <i>mogyorófélék:</i> dió <i>zsírok:</i> olívaolaj
<b>Kalcium</b>	<i>zöldségek:</i> brokkoli <i>szójatermékek:</i> tofu <i>dúsított termékek:</i> kalciummal dúsított növényi tej, narancslé
<b>Magnézium</b>	<i>zöldségek:</i> spenót, sütőtök <i>gyümölcsök:</i> avokádó <i>gabonafélék</i> <i>mogyorófélék</i> <i>magvak</i> <i>rizs</i>
<b>Cink</b>	<i>zöldségek:</i> bab <i>gabonafélék</i> <i>magvak</i>
<b>Folsav</b>	<i>zöldségek:</i> spárga, bab, cékla, brokkoli, káposztafélék, kukorica, lencse, borsó, zöld levelek (spenót, sóska...) <i>gyümölcsök:</i> avokádó, citrusfélék <i>rizs</i>
<b>Szelén</b>	<i>zöldségek:</i> gomba <i>gabonafélék</i> <i>mogyorófélék:</i> dió <i>magvak</i> <i>rizs</i>
<b>Vas</b>	<i>zöldségek:</i> lencse, borsó <i>gyümölcsök:</i> sárgabarack, füge

<sup>49</sup> READER'S DIGEST (2004). *Az életerő konyhája*. Reader's Digest Kiadó Kft. Budapest. 17. o.



### VI.3. Kérdőív

Vegán és nyersvegán desszertkultúra és megjelenése a budapesti vendéglátásban

Tisztelt Kitöltő! Horváth Dorina vagyok, a Budapesti Gazdasági Főiskola végzős hallgatója turizmus-vendéglátás szakon. A készülő szakdolgozatomhoz szeretném kérni az Ön segítségét a kérdőívem kitöltésével. Szakdolgozatomban a vegán és nyers vegán desszertekről nyújtok általános tájékoztatást, valamint ezek népszerűségét és az ilyen irányú budapesti vendéglátóhelyek kínálatát vizsgálom. A kérdőív kitöltése önkéntes, teljesen anonim és egy pár percet vesz igénybe. Köszönöm, hogy kitöltésével hozzájárul a szakdolgozatom sikerességéhez!

1. Ön szerint mit jelent a vegán, mint étkezési irányzat?

- Húsmentes étkezés
- Hús- és tejmentes étkezés
- Tej- és tojásmentes étkezés
- Teljesen növényi alapú étrend

2. Ön szerint mit jelent a nyersvegán étkezés?

- Hőkezeletlen és feldolgozatlan növényi alapú élelmiszerek nyersen fogyasztása
- Kizárólag zöldségek és gyümölcsök fogyasztása
- A növényi és állati eredetű élelmiszerek nyersen fogyasztása
- Növényi alapú ételekkel (zöldségek, gyümölcsök, magok) való főzés/sütés

3. Fogyasztott-e már valaha vegán, vagy nyers desszertet?

- Igen, rendszeresen fogyasztok ilyen jellegű édességeket
- Előfordult már
- Nem, de szeretném kipróbálni
- Nem, és nem is szeretném kipróbálni

4. Milyen érzés kelt Önben, ha meghallja a vegán kifejezést?
  - Pozitív szemléleti módnak tartom és szívesen ismerkedem vele
  - Felkapott divatirányzatnak tartom
  - Teljesen értelmetlennek tartom mind egészségügyi, mind állatvédelmi szempontból
  - Pozitív szemléleti módnak tartom, de abszolút nem tartom kivitelezhetőnek
  
5. Ön szerint van-e Budapesten kizárólag vegán, vagy nyersvegán ételeket kínáló étterem?
  - Igen, számos ilyen jellegű étterem működik a városban
  - Nem, csak vegetáriánus étterem található Budapesten
  - Csak vegán étterem van Budapesten, nyers étterem még nincsen
  - Csak nyers étterem van a városban, vegán étterem még nem nyílt
  
6. Ön mennyi pénzt lenne hajlandó elkölteni egy vegán/nyers desszertre?
  - Maximum 300 forintot
  - 300-500 forint között
  - 500-700 forint között
  - 700-1000 forint között
  - 1000 forint felett
  
7. Hajlandó lenne-e egyáltalán megkóstolni egy vegán/nyers desszert különlegességet?
  - Igen, nyitott vagyok az ilyenféle desszertekre is
  - Igen, de csak ha nincsen más lehetőségem
  - Igen, de csak kíváncsiságból
  - Egyáltalán nem

8. Melyik éttermet/cukrászdát ismeri a következők közül?

- Napfényes Étterem és Cukrászda
- Kozmosz Vegán Étterem
- Vegán Édes Élet Cukrászda
- Édeni Vegán
- Vegacity
- Mannatural - Az Élet Étterme
- Naspolya Nassolda
- Nyersétel Akadémia Online Ételrendelés
- Nemsüti
- Egyiket sem
- Más vegán/nyers vendéglátóhelyet ismerek

9. Kérem, jelölje meg, milyen desszertet próbálna ki szívesen vegán/nyers változatban?

- Torták
- Kekszek
- Fagylaltok
- Brownie-k és piték
- Pudingok
- Smoothie-k és turmixok
- Krémes/töltött sütemények
- Egyiket sem

10. Kérem jelölje meg, hogy Ön szerint melyik termék nem pótolható a vegán/nyersvegán desszerteknél?

- Tej
- Tojás
- Tejszín

- Sajtkrém
- Túró
- Zselatin
- Vaj
- Méz
- Mindegyik pótolható

11. Szüksége van-e Ön szerint egy vegánnak vitaminpótlásra?

- Igen, mert növényi alapú étrenddel nem élhetnek egészségesen
- Nincsen, változatos étrend mellett minden vitamint és tápanyagot megkapnak

12. Ha az előző kérdésnél Igen-nel válaszolt, kérem jelölje meg, Ön szerint milyen vitamint/tápanyagot kell pótolniuk?

- Fehérje
- Kalcium
- Omega-3
- B-12
- Vas
- Egyéb

13. Hallott-e már Ön a következőkről? Kérem jelölje meg, amelyiket ismeri.

- tofu
- chia mag
- útifűmaghéj
- köles
- növényi tejek (rizstej, mandulatej, zabtej)
- kesudió
- juharszirup

- csicsseriborsó
- egyiket sem ismerem

14. Hajlandó lenne-e Ön vegán, vagy nyersvegán életmódot folytatni?

- Igen
- Nem

15. Amennyiben az előző kérdésnél NEM választ adott, indokolja meg kérem, miért.

- Azért, mert költségesnek tartom.
- Azért, mert egészségtelennek tartom.
- Azért, mert nem vagyok elég tájékozott a témában, így nem tudnám, hogy vágjak bele.
- Azért, mert nem érdekel az állatok jóléte.
- Egyéb

16. Kérem, értékelje 1-5 pontszámmal, hogy Ön mennyire ért egyet az alábbi állításokkal. Az 1 azt jelenti, hogy Önre egyáltalán nem jellemző az adott állítás, az 5 azt jelenti, Önre teljes mértékben igaz az állítás.

- Vegán termékeket vásárolok.
- Tisztában vagyok vele, mivel pótolhatom az állati eredetű termékeket.
- Keresem az olyan vendéglátó egységeket, ahol vegán/nyers desszerteket vásárolhatok.
- Jó szívvvel ajánlom ismerőseimnek a vegán/nyersvegán desszertek kipróbálását.
- Otthon is szívesen kísérletezem vegán és nyers desszertek elkészítésével.

17. Kérem, foglalja össze pár szóban, miért választotta/kedveli, vagy miért nem választaná soha/nem kedveli a vegán/nyersvegán étrendet.

18. Az Ön neme

- Nő
- Férfi

19. Az Ön legmagasabb iskolai végzettsége:

- Általános iskola
- Szakmai képzés
- Középfokú végzettség
- Főiskola/Egyetem

20. Milyen étrendet követ Ön?

- Mindenevő
- Vegetáriánus valamely ága
- Vegán
- Nyers
- Egyéb (paleo, gluténmentes, laktózmentes, stb.)

## VII. Felhasznált irodalom

Jamieson, A. (2010). *Living Vegan For Dummies*. Wiley Publishing, Inc. Indianapolis.

Bailey, C. (2013). *Nyers ételekkel az egészségért*. Bioenergetic Kft. Budapest.

Lénárt G. (2010). *Élő ételek könyve*. Bioenergetic Kft. Budapest.

Reader's Digest (2004). *Az életerő konyhája*. Reader's Digest Kiadó Kft. Budapest.

Steen, C., Newman, J. M. (2009). *500 Vegan Recipes*. Fair Winds Press. Quayside.

Lénárt G. (2011). *Élő édességek könyve*. Bioenergetic Kft. Budapest.

### Hivatalos honlapok, weboldalak

*Ismeretlen szerző* (é.n.): History, <https://www.vegansociety.com/society/history>  
[olvasva: 2015. 09. 14.]

*Ismeretlen szerző* (é.n.): Victoria Boutenko, <http://greensmoothiesblog.com/who-is-victoria-boutenko/> [olvasva: 2015. 09. 20.]

*Ismeretlen szerző* (é.n.): Ann Wigmore, Founder, <http://hippocratesinst.org/ann-wigmore-founder> [olvasva: 2015. 09. 21.]

*Anita D.* (2013): Nopál, egy értékes tápanyagforrás, <http://antalvali.com/nopal-egy-ertekes-tapanyagforras.html#fitokemikaliak> [olvasva: 2015.09.21.]

*Bionom Online .Biobolt* (2010-2014): Agar-agar bio szintelen zselésítő lekvárok, tortazselé, krémek, kocsonyák, aszpikok, szószok készítéséhez, <http://bionom.hu/biobolt/elelmiszerek/befozeshez/agar-agar-zselesito-befozeshez-leckers.html> [olvasva: 2015. 09. 24.]

*Napfényes Étterem [on-line]* (é.n.): Hogyan lehet biztosítani a szervezet fehérjeszükségletét, ha nem fogyasztunk állati eredetű ételeket?, <http://www.napfenyesetterem.hu/vegan-eletmod/hogyan-lehet-biztositani-a-szervezet-feherjeszuksegetet-ha-nem-fogyasztunk-allati-eredetu-eteleket> [olvasva: 2015. 10. 11.]

*Napfényes Étterem [on-line]* (é.n.): Napfényes Cukrászat, <http://www.napfenyesetterem.hu/napfenyes-cukraszat> [olvasva: 2015. 10. 16.]

*Napfényes Étterem [on-line]* (é.n.): Napfényes Cukrászat, Termékeink, <http://www.napfenyescukraszat.hu/component/termekek/> [olvasva: 2015. 10. 19.]

*Zizi* (2015): Teszt: Naspolya Nassolda, <http://www.zizikalandjai.com/2015/01/teszt-naspolya-nassolda.html> [olvasva: 2015. 10. 22.]



*Nábelek Zsófia* (2013): A legjobb méreg: a tonkabab, <http://www.origo.hu/tafelspicc/alapanyag/20130625-a-legjobb-fuszer-a-tonkabab.html> [olvasva: 2015. 10. 22.]

*Ismeretlen szerző* (2015): Naspolya Nassolda, <https://www.facebook.com/naspolyanassolda?fref=ts> [olvasva: 2015. 10. 22.]

*rita* (2014. 11. 13.): Karob – A csokoládé és kakaó egészséges alternatívája, <http://www.biocity.hu/blog/karob-a-csokolade-es-kakao-egeszseges-alternativaja/> [olvasva: 2015. 11. 12.]

*Nyersétel Akadémia* [on-line] Rólunk, <http://www.nyersetelakademia.hu/hu/o/9> [olvasva: 2015. 11. 12.]

*Nyersétel Akadémia* [on-line] Étlapunk, <http://www.nyersetelakademia.hu/hu/etlap> [olvasva: 2015. 11. 12.]

*Táfelspicc* (2014. 03. 12.): A legmókásabb gluténmentes alapanyag, <http://www.origo.hu/tafelspicc/alapanyag/20140312-a-tapioka.html> [olvasva: 2015. 11. 18.]

*Ismeretlen szerző* (é.n.): Nyílgyökérpor/nyílgyökérliszt (arrowroot), <http://www.alkotokboltja.hu/ProductView/index/485896> [olvasva: 2015. 11. 18.]

*Ismeretlen szerző* (é.n.): Sörélesztő – a természetes étrendkiegészítő, <http://sorelesztzopehely.hu/index.php/amit-tudni-erdemes> [olvasva: 2015. 11. 18.]

*Monique Volz* (2013): Flourless Chocolate Chip Chickpea Blondies with Sea Salt {vegan, gluten-free & healthy}, <http://www.ambitiouskitchen.com/2013/04/flourless-chocolate-chip-chickpea-blondies-with-sea-salt-vegan-gluten-free-healthy/> [olvasva: 2015. 11. 29.]

*Fahey* (2013): Sport szelet, <http://antalvali.com/boszorkanykonyha/eheto/edessegek/sport-szelet.html> [olvasva: 2015. 11. 29.]

*Angela Liddon* (2014): Double Dark Chocolate Coconut Macaroon Tart (vegan, gluten-free, grain-free), <http://ohsheglows.com/2014/10/31/double-dark-chocolate-coconut-macaroon-tart-vegan-gluten-free-grain-free/> [olvasva: 2015. 11. 30.]

*Pocak Panna* (2014): Epres Sajttorta (paleo, vegán, nyers/raw), <http://pocakpanna.blogspot.hu/2011/08/epres-sajttorta-paleo-vegan-nyersraw.html> [olvasva: 2015. 11. 30.]

