Budapesti Gazdasági Főiskola
Kereskedelmi, Vendéglátóipari
és Idegenforgalmi Kar

Az egészségtudatos cukrászdák térnyerése Magyarországon

Konzulens:
Újbányai Katalin
Mesteroktató

Készítette:
Aradi Renáta
Turizmus-vendéglátás szak
Nappali tagozat
2015

IGAZOLÁS

Szakdolgozati konzultációkról

A szakdolgozat címe: AZ EGÉSZSÉGTUDATOS CUKRÁSZDÁK TÉRNYERÉSE MAGYARORSZÁGON

(A leadott szakdolgozat címének pontosan meg kell egyeznie az itt megadottal.)

Dátum	Téma	Aláírás
2015.09.24	Tartalomjegyzék pontosítása	Nyitrayné Katalin
2015.10.15.	Dolgozat felének értékelése	Nyitrayné Katalin
2015.11.03.	Véglegesítés	Nyitrayné Katalin

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

Nyilatkozat

Igazolom, hogy ARADI RENÁTA hallgató (BA képzés Turizmus-vendéglátás szak, Szálloda-idegenforgalom specializáció; 7 évfolyam; Nappali 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. december 3.

Nyitrayné Katalin

Belső konzulens aláírása

Hallgatói nyilatkozat a szakdolgozat leadásához

Alulírott ARADI RENÁTA

a Budapesti Gazdasági Főiskola Kereskedelmi, Vendéglátóipari és Idegenforgalmi Kar

Turizmus - vendéglátás szakos Szálloda-idegenforgalom szakirányos nappali tagozatos hallgatója nyilatkozom, hogy az Egészségtudatos cukrászdák termékei Magyarországon

címmel 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, 2015. december hónap 8. nap

Aradi Renáta

hallgató aláírása

Tartalomjegyzék

1. Bevezetés 3

2. Egészségtudatos étrendek (Ételérzékenységek) 5

2.1 Cukormentes élet 5

2.2 Gluténmentes élet 8

2.3 Laktózmentes élet 11

2.4 Paleolit étrend 13

3. Alapanyagok 16

3.1 Cukorhelyettesítők 16

3.2 Fehérliszt-helyettesítők 17

3.3 Laktózt nem tartalmazó tejhelyettesítők 18

4. Elkészíthetőek-e a hagyományos cukrászkészítmények egészséges formában? 20

4.1 Sütés gluténmentesen 20

4.2 Sütés cukormentesen 21

4.3 Sütés laktózmentesen 23

5. Árképzés 24

5.1 Üzletek árai közötti differenciák 25

5.1.1 Hipermarketek egészségtudatos termékei 25

5.1.1.1 Diabetikus árucikkek 26

5.1.1.2 Gluténmentes árucikkek 27

5.1.1.3 Laktózmentes árucikkek 27

5.1.2 Diszkontáruházak egészségtudatos termékei 28

5.1.2.1 Diabetikus árucikkek 29

5.1.2.2 Gluténmentes árucikkek 29

5.1.2.3 Laktózmentes árucikkek 30

5.1.3 Szaküzletek egészségtudatos termékei 30

5.1.3.1 Diabetikus árucikkek 31

5.1.3.2 Gluténmentes árucikkek 31

5.1.3.3 Laktózmentes árucikkek 31

5.2 Konklúzió 32

5.3 Amerikai Egyesült Államok és Magyarország 33

5.3.1 Költségkímélőbb egészségtudatosság – Nyersanyag és technológia 35

5.3.2 Költségkímélőbb egészségtudatosság – Termékimport ÁFA 36

5.3.3 Költségkímélőbb egészségtudatosság – Árrés 37

6. Magyarországon található egészséges termékeket forgalmazó cukrászdák 38

6.1 Egészséges termékeket forgalmazó kiemelt cukrászdák Magyarországon 39

7. SWOT-analízis az egészségtudatos cukrászdák tekintetében 45

8. Jövőkép 48

9. Konklúzió 51

10. Összegzés 52

Mellékletek 53

Irodalomjegyzék 60

1. Bevezetés

Szakdolgozatom témájául az egészségtudatos cukrászdákat választottam magyarországi kontextusban. Elöljáróban szeretném kiemelni, hogy az elkövetkezendőkben nem csak a klasszikus értelemben vett cukrászdákról esik szó, hanem a minden olyan jellegű üzemi egységről, amely profilját tekintve elsősorban sós- és édes sütemények értékesítésével foglalkozik. A témám címében szerepel még a térnyerés kifejezés, amit azért tartottam fontosnak feltűntetni, mert ma ugyan még csak kibontakozóban van ez a jelenség, de már olyan szinteket ért el mind egészségügy, mind üzlet tekintetében, hogy többé nem mehetünk el mellette úgy, hogy ne vennénk róla tudomást. Az egészségtudatosság egyre inkább nagyobb szerepet tud magáénak, amely megjelenik az élelmiszerüzletek polcain, a médiában, valamint a betegségek megelőzésébe. Az egészségtudatos készítmények beszerzése napjainkban már nem jelent akadályt a fogyasztó részére, bár még mindig korlátozottabb számban vannak jelen, mint azt a hagyományos termékek esetében láthatjuk. Erre bizonyítékul szolgál a különböző üzlettípusok megfigyelésével kapott eltérő kínálat, valamint a szórványosan megjelenő egészségtudatos készítményeket forgalmazó cukrászdák száma. Ebbe mélyebb betekintést nyerhetünk a dolgozat folytatásában.

Ahhoz, hogy jobban megértsük miért szükséges ezzel a témával mélyrehatóbban is foglalkozni, sorra vettem azokat az ételérzékenységeket, amelyek a ma emberét sújtják, hogy ezzel is alátámasszam az állítást, miszerint az üzletág térnyerése nem választási lehetőség, hanem igény és szükségesség. Ezt követően megismertetem az olvasót a speciális termékek elkészítéséhez szükséges alapanyagokkal, amelyek arra szolgálnak, hogy megpróbálják helyettesíteni a klasszikus, „jól bevált” nyersanyagokat. A kérdés az, hogy ez sikerülhet-e? A dolgozat folytatásában arra a központi kérdésre keresem a választ, ami egyben mozgatórugója is a téma kidolgozásának, hogy lenne-e lehetőség a különböző ételintoleranciával küzdőknek értékesített készítményeket olcsóbban a piacra bocsátani a végső fogyasztó számára. Ehhez megvizsgálom az eltérő jellegű élelmiszerboltok kínálatát és az ott jelentkező árak közötti különbségeket, miközben párhuzamot állítok a hagyományos termékek választékával és azok áraival. Emellett felhasználom a szakmai gyakorlatom során

szerzett tapasztalataimat az Amerikai Egyesült Államokban és azt összehasonlítom Magyarországgal. Ezt az egymással szembe állítást azért tartom fontosnak, mert a kint töltött időm során ért engem igazán a megdöbbenés, hogy országok és kontinensek között milyen mértékű differenciák jelentkezhetnek. Ekkor döntöttem el, hogy szeretném erre magyarázatot találni és szakdolgozat formájában a témával alaposabban foglalkozni. Munkámat segítették azok a készséges vállalkozók, akik az interjúk során megosztották velem személyes véleményüket és tapasztalatukat a témát illetően. A továbbiakban vizsgálódtam az országban fellelhető egészséges termékeket értékesítő cukrászdákról, a hangsúlyt leginkább a fővárosra fektetve. Végül pedig a fentiek ismeretében végeztem egy SWOT elemzést az egészségtudatos cukrászdák tekintetében, ismertettem a jövőképet az üzletág elkövetkezendő éveit illetően, valamint összegeztem a kutatás során végzett adatok és ezzel megválaszoltam a kérdést, miszerint lehetséges-e ezen speciális jellegű készítmények kedvezőbb áron való piacra bocsátása.

2. Egészségtudatos étrendek
(Ételérzékenységek)

A fogalom, mint ételérzékenység mára már beépült a köztudatba. Halljuk ismerőseinktől, akik elszenvedői, látjuk a boltok polcain, megjelennek a médiában, stb. Sajnos napjainkban több figyelmet kell rá fordítanunk, mint elődeinknek valaha. A világon a gyermekek 5-8%-a, a felnőttek pedig 2-19%-a szenved tőle. Ez magas aránynak mondható. Hogy mi vezethetett idáig, mi lehet az oka annak, amiért növekedésnek indult a különböző ételekre allergiásak száma, arra több magyarázatot is találni. Az egyik ezek közül az ipar átalakulásának az emberi szervezetre kedvezőtlen hatása a 21. században. Az emberi szervezet nem tudta felvenni a lépést az ipar megújulásával és ez az immunrendszerre is kihatott. Ahogyan az ipar változott, úgy jelentek meg újabb alapanyagok, előállító és feldolgozó folyamatok, amelyek befolyásolták az eddig megszokott elvárásainkat az ételek ízét, minőségét, állagát stb. illetően.[1] Elmondható, hogy innovatív világunk kínálatának előnyei és a felgyorsultság okozta hátrányok azonos arányban vannak jelen.

A következőkben megismertetem az olvasót azokkal a legújabb „éTrendekkel”, melyekhez mára már olyan igény társul, hogy többé nem engedhetjük meg magunknak, hogy nem veszünk tudomást róluk.

2.1 Cukormentes élet

A legrégebben ismert ételérzékenység az összes eddig számon tartott közül a cukrot érinti, ami miatt kiérdemelte a lista első helyét. 1921-ben már feltalálják az inzulint, 1940-ben pedig megjelennek a vércsökkentő tabletták is. Azonban ezen eszközök felfedezése ellenére sem indul hanyatlásnak ez a népbetegség. A második ezredfordulót megelőzően fel is erősödik. A cukorbetegség stádiumait két kategóriába soroljuk 1-es és 2-es számmal megkülönböztetve (erről később bővebben). 1994-ben az 1-es típusú cukorérzékenységgel rendelkezők száma meghaladja a 11 milliót, míg a 2-es típusúak száma majd’ eléri a 100 milliót. Ahhoz, hogy szemléltessem az évek során történő emelkedést, vessünk egy pillantást a 2010-

[1] webbeteg.hu (2015)

ben mért számadatokra. Az 1-es típusú cukorbetegek száma ekkora már meghaladja a 23 milliót, a 2-es típusúak száma pedig 215 millió fölé szökik. Mindkét típus esetében több mint 50%-kal nőtt a cukorbetegséggel diagnosztizáltak száma. A Nemzetközi Cukorbeteg Intézet vezetője, Paul Zimmet prognózisa sem reményteljes a jövőt illetően, ugyanis az általa becsült cukorbetegek száma 2025-re elérheti majd a 370 millió főt is.

Mit is foglal magába a determináns „cukorbetegség”? Ez röviden szénhidrátanyagcsere-zavart jelent. Ez így önmagában azonban szegényes magyarázat lehet, ezért bővítésre szorul. A hasnyálmirigy az a hely, ahol az inzulin termelődik. A probléma ott kezdődik, amikor ez a funkció nem rendeltetésszerűen működik és ez által a szervezetben végbemenő cukorszabályzás is felborul, így a glükóz (vérben található cukor), amely a szervezet energiaellátásáért felelős, vércukorszint-emelkedést eredményez.[2] Tünetei a gyakori vizelés, szájszárazság, fogyás, a lehelet aromás illata, esetleg altesti viszketés. A betegség kiszűrésére a páciens alávetheti magát a terheléses cukorvizsgálatnak, bár ehhez már fokozottan veszélyeztetettnek kell minősülnie. Hogy ez mit is takar? Többek között azokat a személyeket soroljuk ide, akik családjában halmozottan fordult már elő cukorbetegség; a túlsúlyosok; a magas vérnyomással rendelkezők, vagy akiknek vérzsír-értékük a normáltól eltér.

Ahogyan azt korábban írtam a cukorbetegségnek két fázisát különböztetjük meg. Az igazsághoz azonban hozzátartozik, hogy a nemzetközi osztályozás szerint négy ilyen csoportot tartanak számon, azonban az esetek többsége az 1-es és 2-es típusba tartozik, ezért merjük elhanyagolni a másik két csoportot, melyek név szerint a cukorbetegség ún. speciális formái és a terhességi cukorbetegség. Ismerjük meg jobban az 1-es és 2-es típusú betegséget!

1. 1DM (1-es típus): a világon mért cukorbetegek számának 7-10%-át teszik ki az 1-es típusúak. Leggyakrabban gyermek-, serdülő- és fiatalfelnőtt korúaknál jelentkezik. Ebben a fázisban megszűnik a hasnyálmirigyben történő inzulintermelés, így ahhoz, hogy a beteg körülményeihez képest teljes értékű életet élhessen, inzulinkezelésre van szüksége. Emellett a három

[2] doki.net (2015)

alappilléren nyugvó életmódot kell követnie, amelyek a helyes étrend betartását, a rendszeres testmozgást és gyógyszeres kezelést foglalják magukba.

2. 2DM (2-es típus): az 1-es típushoz képest ennek a változatnak az előfordulási aránya 10:1, így jóval gyakoribbnak számít. Itt nem szűnik meg teljesen az inzulintermelés, így az inzulinhiány csak részleges, a betegség késői szakaszában válhat esetleg teljessé. Ez a típus is leginkább a fiatalabb korosztálynál jelentkezik, azonban itt főleg lányokról beszélünk. Ennek oka a nem megfelelő életmód követése lehet, ami alatt a három alappillér nem megfelelő odafigyelését értjük.

Ha nem fordítunk kellő figyelmet a szakorvos által előírt követelményeknek, akkor a cukorbetegség súlyos szövődményeivel kell szembenéznünk. A cél pedig ezek elkerülése és megelőzése lenne. A betegség járhat vese-, ideg- és szemideghártya károsodással, valamint a koszorúerek, a fejnyaki verőerek és az alsó végtagi artériák károsodásával.

Arra a kérdésre, hogy megelőzhető-e a cukorbetegség ma már talán nem vágná rá határozottan az orvostudomány, hogy nem, azonban biztos módszereket ma sem tudnak felmutatni. Természetesen az újra és újra visszatérő hármas egység az, aminek betartásával kialakulását késleltethetjük vagy akár el is kerülhetjük.

1. Étrend: a ma gondolkodó ember már azt vallja, hogy nem a betegség határozza meg az étrendet, hanem az életvezetéshez igazítjuk a betegséggel járó kezelést. A cél az, hogy a vércukorszint a lehető legközelebbi értéket érje el az egészséges emberéhez viszonyítva. Emellett különösen a 2-es típusú betegek esetében meg kell állítani a súlygyarapodást és leginkább csökkenteni rajta.
2. Testmozgás: kétség sem fér ahhoz, hogy a megfelelően végbevitt fizikai aktivitás számos előnnyel jár az egészségünkre nézve. Javítja az anyagcsere-állapotot, a vérnyomás és keringési rendszer értékét, mérsékli a vércukor- és vérzsírértékeket, valamint fokozza a jó közérzetet. A diabétesszel küzdők számára ajánlott fizikai erőkifejtés alkalmanként 30 perc a hét 5 napján.
3. Gyógyszeres kezelés: ez alatt leginkább az inzulinkezelést értjük. Az 1DM típusú betegek esetében ezzel a szövődmény előrehaladását próbálják

kontrollálni, a 2DM típusúak esetében ez annyiban tér el, hogy itt főleg az idősebb korosztályról beszélünk, akiknek betegségét hosszú időn át inzulin nélkül kezelték, így ez számunkra lelkileg megterhelőbb.

A diabétesszel küzdőkre is felfigyelt a világ természetesen. Létrejött az országos szinten tevékenykedő Nemzeti Cukorbeteg Alapítvány, valamint a Magyar Cukorbetegek Országos Szövetsége (MACOSZ) és a nyilvántartják a Diabetes Világnapot is, melynek ünnepnapja minden év november 14.-ére esik.[3]

2.2 Gluténmentes élet

Mielőtt még belevágnánk abba, hogy mik is egy gluténmentes életet követő egyén étrendjének alapszabályai, hol tud bevásárolni. milyen következményekkel járhat, ha „betegségét" nem veszi komolyan, stb. magyarázzuk meg mi is az a glutén és miért szükséges beszélnünk róla.

A biológus magyarázata szerint ez a gabona tartalékfehérjéje lenne. A pék definíciója szerint a glutén egyenlő a sikérrel, ami a tészta rugalmasságát szolgálja. Ha pedig a legtapasztaltabbhoz – aki a betegség elszenvedője – fordulunk, akkor ő szimplán csak annyit mond, hogy a glutén az, amit a mindennapjaiból hiányol.

Magyarországon a gluténérzékenyek aránya 1-2%, ami 100-200 000 embert jelent, ebből azonban csak 10-15% számít diagnosztizáltnak. A jelentkező tünetek ellenére nem is gondoljuk, hogy erről lehet szó és egy étrendváltoztatással problémáinkat orvosolni is tudnánk. Ezek a panaszok a következőek: fáradékonyság, hasi fájdalmak, fejfájás, csökkent koncentrációképesség, csont- és izomfájdalmak, depresszió, légzési nehézségek.

A gluténérzékenységnek három különböző formáját különítjük el egymástól.

1. szint - Allergia: ha őszinték akarunk lenni ez a kapcsolat (allergia és glutén) a szó szoros értelmében nem is igazán létezik. Abban az esetben beszélünk

[3] Winkler – Baranyi, 2006

allergiáról, ha az egyén egy olyan élelmiszerre allergiás, ami tartalmaz glutént. Erre leggyakoribb példa a búzaliszt (lásd: szénhidrátok fejezet).

2. szint - Gluténérzékenység és –intolerancia: itt az egyén megmaradhat az intolerancia szintjén és soha nem lép tovább a 3. szintre, amit már coeliakiának nevezünk. Ennél eggyel kedvezőtlenebb eset, ha látszólag nem coeliakiás, de a fokozott gluténfogyasztással állapota rosszabbra fordulhat. Ennek a szintnek a legkevésbé kívánt kimenetele pedig az, amikor már fennáll a coeliakia veszélye, azonban ezt a vizsgálati eredmények nem teszik egyértelművé.
3. szint – Coeliakia: ez egy az emberrel veleszületett gluténintolerancia. Amikor a glutén étel formájában bekerül a szervezetbe, azt a test egy ellenséges anyagnak tekinti és támadást indít ellene. Ez a gluténérzékenység legsúlyosabb szintje. Itt az ember már intézkedések megtételére köteles, mert a gluténmentes életmód számára már nem választás, hanem az egészsége érdekében tett kötelezettség.

A gluténérzékenységre való hajlandóságunkról biztos eredményeket tudnak szolgáltatni a vér-, bélbiopszia- és genetikai vizsgálatok. Mi történik akkor, ha coeliakiát diagnosztizálnak nálunk, de mi úgy véljük, hogy nekünk az ezzel együtt járó életmódváltás túl drasztikus, valamint a pénztárcánk sem tűrné a gluténmentes termékek mindennapos beszerzését és még családunk is van, akik miattunk nem fognak szintén áttérni egy új „trend” követésére? Nos, ekkor jön el az a pillanat, amikor szembesülnünk kell az elutasítás okozta konzekvenciákkal. Ilyenek például az autoimmun betegségek, ahol az immunrendszer nem ismeri fel saját sejtjeit és ezért ellenanyagot kezd termelni ellenük; a kedélybetegségek és viselkedési zavarok; valamint az esetleges idegrendszeri problémák, melyek epilepsziához és agyi érelmeszesedéshez is vezethetnek. A fentiek tudatában komolyabban kell venni ezt a „betegséget”, mint ahogyan azt laikusként gondolnánk. Azonban ha így teszünk, annak meglesz a böjtje is, hiszen a glutént kizáró új táplálkozási szokásaink többek között javítják a bőr tartását és szerkezetét és ezzel együtt a változókori tüneteket, valamint akár az autisták és skizofrének állapotát is.

Az étrendünkből természetesen el kell hagynunk bizonyos élelmiszereket, de az emberi kreativitásnak köszönhetően ezeket helyettesíthetjük is más, ahhoz hasonló

„dublőr” termékekkel. Nézzünk erre néhány példát! A sütemények egyik legfontosabb alapanyagaként számon tartott búzalisztet pótolhatjuk burgonyakeményítővel vagy kukoricaliszttel; tortalap helyett összedolgozhatunk zabpelyhet vajjal, ami állagát tekintve megállja a helyét ebben a funkcióban; vagy amikor a receptben kötőanyagról esik szó, akkor már elő is készíthetjük a hűtőben tárolt tojásokat. Mondhatni szinte nem létezik a lehetetlen a glutént kerülendők számára sem. Erről ad biztosítékot a Hévízen található Hunguest Hotel Helios ajánlata is, ahol a svédasztalon gluténmentes opciókból is csemegézhetünk. Emellett említést kell tennünk a vendégek számára fenntartott gluténmentes főzőiskoláról is. A szálloda ezzel a kínálatával az országban egyedülállónak számít.

Egy korábbi gondolatként felmerült, hogy szeretnénk pénztárcánkat is kímélni a vásárlások során. Ehhez tudni kell a hol és hogyan kérdésekre a választ. Az előbbire több alternatíva is létezik pl.: hipermarketek gluténmentes termékeket értékesítő polcai, bio- és élelmiszerallergia boltok (ilyen a Budapesten található DiétABC), webáruházak és a mára már csekély számmal ugyan megjelenő gluténmentes üzletek. Az utóbbi esetében segítség lehet, ha nem ragaszkodunk a márkákhoz. Ezt azért is merem állítani, mert a mai címkézési szabályok már nem engedik meg, hogy félrevezessenek minket. Erre jó példa a gluténmentes vanília magasabb áron való értékesítése, annak tudatában, hogy a klasszikus vanília önmagában is mentes a gluténtól. Ezért vigyázzunk arra, hogy csak azért ne adjunk ki több pénzt speciális készítményekre, mert az a gluténmentest jelző szimbólummal van ellátva.

Hazánkban az Országos Élelmezés- és Táplálkozástudományi Intézet hatáskörébe tartozik az élelmiszerek címkézése. Honlapjukon még a gluténmentes termékek listájához is hozzáférhetünk. A rendelet szerint gluténmentesnek minősül az az élelmiszer, amely gluténtartalma nem haladja meg a 20 mg/kg-ot. Ezeket a szabályozásokat nem csak nálunk, de az egész világon komolyan veszik. Az Országos Gyógyszerészeti és Élelmezés-egészségügyi Intézet honlapjáról pedig már a glutén tartalmazó gyógyszerek listáját is letölthetjük, ami egy igazán hasznos szolgáltatás.[4]

[4] Korn, 2011

2.3 Laktózmentes élet

Ahhoz, hogy megértsük mit is jelent a szó, „laktóz”, ismerkedjünk meg a tej fő összetevőivel:

1. Tejfehérje: ha tejallergiáról beszélünk, akkor azt lényegében egyenlővé tehetjük a tejfehérje allergiával. Amint fajidegen fehérjék kerülnek immunrendszerünkbe, a testünk arra allergiás reakcióval válaszol.
2. Tejzsír: A tejben található zsír alacsonyabb fajsúlyának köszönhetően megjelenik a tej tetején, amit tejfölnek nevezünk. A tejesdobozokon feltűntetett százalékok (1,5-2,8-3,4) a zsírtartalmat jelölik. Minél magasabb a szám, annál nagyobb a tej kalóriaértéke.
3. Tejcukor: az a része a tejnek, ami édes ízt kölcsönöz neki. A laktóz galaktózból és glükózból álló cukormolekula, amit a laktáz nevű enzim bont le a vékonybélben és teszi ezáltal felszívhatóvá. Ha ez az enzim hiányzik, akkor fellépnek laktózérzékenységet jelölő tünetek, mint a haspuffadás, hasmenés, hányinger vagy hányás.[5]

Ezek után le kell szögeznünk, hogy a tejallergia és a laktóz érzékenység két eltérő jelenség. Mi csak és kizárólag a laktózzal, más néven a tejcukorral fogunk a továbbiakban beszélni. Ez a magyar lakosság 30%-t érinti, így minden harmadik embert. Ezt a jelenséget a kutatók nem betegségként tartják számon, inkább csak intoleranciaként. Érdekesség, hogy ez az arány a skandinávoknál igen csak alacsony, pontosan 5%, míg a délkelet-ázsiaiak ezt már nem mondhatják el magukról a 90-95%-kal, ami hervasztó eredmény.

A laktózérzékenységnek három fajtája között teszünk különbséget. Laktózt magában rejlő élelmiszerről akkor beszélhetünk, ha annak tejcukortartalma nem haladja meg 0,1 g / 100 g vagy a 0,1 g / 100 cm^3 értéket.[6]

1. Elsődleges forma: a három forma közül ez a legsúlyosabb, mivel ez velünk született, így az érzékenység fokozata módosulni már nem tud. Úgy, ahogy a coeliakia esetében az egyénnek itt sincs választása, együtt kell élnie az új laktózmentes életmóddal.

[5] Halász, 2004
[6] taplalekallergia.hu (2015)

2. Elsődleges késői forma: az emberben itt már benne van a laktózérzékenységre való hajlam, azonban ennek fokozódása az életkor előrehaladtával bevitt tejcukor mennyiséggel hozható párhuzamba. A jó hír viszont, hogy a fokozódás nem csak negatív, hanem pozitív irányba is lehetséges, ami egészen az érzékenység kinövéséhez is vezethet.
3. Szerzett forma: itt az enzim nem képes lebontani a laktózmolekulákat, azonban ez az állapot csak átmeneti, mert meghatározott idejű diétával az eredeti helyzet visszaállítható.

Az intolerancia diagnosztizálása két úton is véghető. Évtizedekkel ezelőtt a vércukorszint-mérést választották, ami egy három órás vizsgálatot foglalt magába, ahol is vért vettek az illetőtől. Ma már végeznek hidrogénkilégzéses teszteket is, aminek vizsgálati ideje megegyezik az előbb említett társáéval, azonban ez egy kevésbé megterhelő eljárás a test számára. Ezen tesztek elvégzése fontos a különböző betegségek megelőzése szempontjából, mint például a gyomorfekély, vastagbélgyulladás, epe- és májbetegségek vagy a cukorbetegség. Ha a vizsgálati eredmények pozitívak a tejcukorfogyasztást illetően, a lehetőségeink korlátozottabbá válnak. Így vagy teljes mértékig elkerüljük a laktóz fogyasztását vagy ha a helyzet úgy kívánja, hogy mindenképp magunkhoz kell venni egy kis tejcukrot, akkor étkezés előtt, közben vagy után laktáztabletta bevételét javasolják a szakemberek.

Természetesen a tudomány mai állása már nem engedheti meg azt magának, hogy ne találjon „dublőr” termékeket a laktózt tartalmazó társaik mintájára. Hagyományos tej helyett választhatjuk az ún. növényi tejeket, mint a rizs- és szójatej. Ha a sütéshez pedig vajra lenne szükségünk, azt kikerülhetjük kókuszzsír vagy pálmazsír felhasználásával. Léteznek olyan élelmiszerek, melyeket nem szükséges pótolnunk egy hozzá hasonló, azonban összetételében eltérő termékkel, ugyanis elég csak mérsékelnünk azok bevitelét. Jó példa erre a tojás, amiből a heti mennyiséget 3-5 darabra kell redukálnunk. Elkészültek azonban már adott tejcukorot tartalmazó készítmények laktózmentes változatai is. Vásárolhatunk már laktózmentes zsemlét, csokoládét, joghurtot, sajtok közül a laktózmentes trappistát és a Pannóniát. De ma már elérhető a gyerekek nagy kedvence, a túró rudi is laktózmentes kivitelezésben.[7]

[7] Gyurcsáné Kondrát – Hidvégi – Borbás, 2012

A világhálón ma már csak egy gombnyomásnyi távolságra vagyunk diétáktól, melyek pontosan megmondják miből mennyit és mikor fogyaszthatunk. A laktózérzékenyek számára is fenntartanak egy ilyen oldalt (www.taplalekallergia.hu), ahol egy adatbázis segítségével végigböngészhetjük a számunkra is fogyasztható termékek listáját. Ahogyan a gluténérzékenyek számára, úgy a tejcukrot kerülők is végigpásztázhatják a különböző gyógyszerek összetevőit, megbizonyosodva arról, hogy azok biztosan nem tartalmaznak laktózt. Ehhez a www.laktozerzekeny.org oldalt kell felkeresni.

2.4 Paleolit étrend

Véleményem szerint a legérdekesebb kérdés, amit a paleolit életformával kapcsolatban fel lehet tenni, az az, hogy mikor is kezdődött. A válasz erre meglepő módón az, hogy 2,5 millió évvel, szóval 333 generációval ezelőtt. Annak, aki nem bennfentes a témában ez a felelet meghökkentő lehet. Hogyan lehetséges az, hogy ezt az életmódot, étrendet már az őskorban is ismerték? A kérdésben azonban ott is rejlik a válasz. Hiszen az őskorból eredeteztethető és ez az alapja is. Filozófiája középpontjában az áll, hogy az akkori emberi genotípus étkezésének megfelelően kellene a ma emberének is táplálkoznia, hiszen az őskori ember genomja 95%-ban megegyezik a modern kor emberéével, így elmondható, hogy a 8-9 ezer évvel ezelőtt kezdődött civilizáció nem szolgált elég időt arra, hogy az emberiség oly mértékű drasztikus változtatásokat vigyen végbe az étrend tekintetében, amit nem szégyellt végül beteljesíteni. Ez esetben egyet kell értenünk Dr. S. Boyd Eaton, az atlantai Emory Egyetem professzorával, miszerint a gének határozzák meg táplálékigényünket.[8] Itt lehetne azzal a hasonlattal élni, hogy egy benzinmeghajtású autó sem szívesen emészti meg a dízelolajt, mert annak eredménye a motor meghibásodása ebben az esetben.

(táblázat)

A táblázat adatait megfigyelve megállapíthatjuk, hogy a neandervölgyi ember majdnem háromszor annyi fehérjét, feleannyi szénhidrátot és nagyjából azonos mennyiségű zsírt fogyasztott. Vizsgáljuk meg, hogy ezek az arányok miért kedvezőbbek a paleolit étrend nézőpontjából.

[8] Cordain, 2011

1. Fehérjék: a paleolit étrend erősen ajánlja a húsok fogyasztását, ezen belül is a soványabbakat fehérjetartalmuk miatt. Míg a bőr nélküli pulykamell 94%, a garnélarák 90%, a csirkemáj 65%, a sovány sertéskaraj 62% fehérjét tartalmaz, addig a tojás 34% és a sajtok is csak 28%-kal rendelkeznek. Sokat köszönhetünk őseink húsfogyasztó szokásainak, hiszen mikor rájöttek arra, hogy az állat húsának elfogyasztása következtében energiát nyernek - érdekes összefüggés ugyan - de a hasuk térfogata is kezdett kisebb lenni, az agyuk mérete ezzel szemben viszont a háromszorosára nőtt. Ma a legtöbb amerikai a napi kalória 15%-át viszi be fehérje formájában. Ennek az aránynak 19-35% között kellene lennie.
2. Szénhidrátok: ez a tápanyag a paleolit étrendben feketelistán szerepel. Az őskor embere fogyasztott ugyan szénhidrátot, de nem annak a mai klasszikus formájában, hanem gyümölcsök és zöldségek alakjában. Ezt lehetne minőségi szénhidrát-bevitelnek nevezni. A jelenkor embere túlnyomó többségben túlzásba viszi a szénhidrátok fogyasztását, ami pedig cukorbetegséghez, gyulladásos folyamatokhoz, szövődményekhez és a rák kialakulásának fokozódásához is vezethet. Arra az esetre, ha a kávénkat el sem tudjuk képzelni édesítés nélkül, léteznek kibúvók, mint pl. a Cukoressimo cukorhelyettesítő, ami ötször édesebb a kristálycukornál, azonban glikémiás indexe és telítettsége 0.
3. Zsírok: a zsírok esetében is nyugtázhatjuk a tényt, hogy ha minőségi fajtái jutnak szervezetünkbe, akkor aggodalomra nincs ok. Mik tartoznának ebbe a minősítésbe? Azok a zsírok, melyekben az omega-3 és omega-6 zsírsavak 1:1 arányban jelennek meg. A civilizált ember az omega-3 zsírsav napi szükségletének csak 10%-át veszi fel, míg omega-6-ból 20-30x többet fogyaszt a kelleténél, ami nem számít jó eredménynek. Az előbbi alacsony arányú bevitelének következtében hiánybetegségek alakulhatnak ki. Az utóbbi „túladagolásának” foganata pedig szív- és érrendszeri, valamint autoimmun betegségek lehetnek, esetleg depresszió. Ezen követelményeknek megfelelően tökéletes választás lehet az Olajessimo és a Paleolaj.[9]

[9] Andor, 2012

Ezek után meghúzhatjuk a paleo étrenden belül fogyasztható termékek határvonalát. Amit szabad: sovány húsok, halak, tengeri herkentyűk, valamint gyümölcsök és keményítőt nem tartalmazó zöldségek. A tiltólistán szereplő táplálékok a gabonafélék, hüvelyesek, tejtermékek és bármilyen feldolgozott ételek. Ma már szerencsére van lehetőségünk paleo ételeket vásárolnunk erre szakosodott üzletekben, esetleg futárcégen keresztül rendelnünk vagy az erre az étrendre specializálódott cukrászdában elfogyasztani kedvenc édességünket. Azonban ha betartjuk a szabályokat, a jutalom nem marad el. A külsőnkön azt tapasztalhatjuk, hogy fogyásnak indultunk, belül energetikusabbnak érezzük magunkat és egészségi állapotunk is javulásnak indul.

3. Alapanyagok

Számos az egészségünk érdekéből vagy önszántunkból meghozott étrendünket érintő döntés a háztartásunkban megtalálható alapanyagok teljes átszervezésével járhat. Ha a diagnózis alapján cukor-, laktóz- vagy gluténérzékenyek vagyunk, akkor nincs más választásunk, mint hogy beszerezzük az ehhez szükséges új, étrendünknek megfelelő termékeket. Szerencsénkre, mára már a piac az árucikkek széles kínálatát nyújtja. Ebből a választékból mutatok be most néhányat, melyekről hasznos lehet mélyebb ismeretet szerezni, főként, ha az az egészségünket szolgálja.

3.1 Cukorhelyettesítők

Xilit (xylitol): ugyan mindent, ami nem a klasszikus értelemben vett cukor, már mesterségesnek nevezünk, azonban a xilit esetében elmondhatjuk, hogy ez súrolja a természetes cukrok határát. A tény, hogy a xilit megtalálható az ember szervezetében, a gyümölcsökben és a zöldségekben is, bizonyítja, hogy nem egyenlő az abszolút mesterséges helyettesítőkkel. Eredetét a nyírfa rostjaiban kell keresnünk, ahol a xilán nevű anyag rejlik. Innen másik elnevezése, amit a közéletben is frekventáltabban használunk, a nyírfacukor. Miért is élvezzen azonban prioritást a xilit a kristálycukorral szemben? Ennek több oka is van. A xilit glikémiás indexe 7 és 9 közé tehető. Ez így önmagában nem árul el sokat, addig, míg nem szembesülünk a kristálycukoréval, ami 70-100 között van. Emellett szénhidráttartalma, ami az elhízásért is felelős 75%-kal alacsonyabb a cukorénál. A diétázók számára pedig fontos tényező lehet, hogy kalóriatartalma is 40%-kal alulmúlja a hagyományos cukorét. Felhasználását tekintve sem kell amiatt aggódnunk, hogy a cukorhoz képest többet vagy kevesebbet szükséges adagolni, hiszen édességi szintje megegyezik a cukoréval. A súlycsökkenés mellett milyen más előnyöket is hordoz magában a xilit? Redukálja a fogszuvasodás kialakulásának lehetőségét, nem emeli meg a vércukorszintet és fokozza a jóllakottságérzetet. Azonban, ha émelygést érzékelünk vagy hasmenést produkál a testünk, erős a gyanú, hogy allergiás reakció lépett fel a xilittel szemben.

Stevia: ez már egy abszolút természetes összetételű és biztonságos édesítőnek számít. Az utóbbi állításra bizonyítékul szolgál, hogy évszázadok óta használják a gyógyászatban is. A Dél- Amerikában fellelhető növény neve, melyből kivonják az édesítő anyagot stevia rebaudiana. Kúráló mellékhatását már az 1900-as években felfedezték és azóta is előszeretettel használják. Cukorbetegek számára pedig releváns tény lehet, hogy glikémiás indexe még a xilitnél is alacsonyabb, mert ez esetben 0. Megjelenési formája általában kristály, por vagy oldat. Óvatosnak kell azonban lennünk felhasználását tekintve, mert édesítő hatása eléri a kristálycukor 300-szorosát. Emellett, ha például süteménysütéskor stevia-t kívánunk a további alapanyagokhoz adagolni, nem lehetünk olyan spontánok, mint a cukor esetében, mert itt egy kicsivel több porció is az ízvilág harmóniájának felborulásához vezethet, hiszen a stevia túlzott mennyiségű felhasználása keserű ízt kölcsönöz az ételnek. A paleolit étrendben ajánlott édesítőszer.

Eritrit (erytritol): egy másik édesítő, ami erősíti a természetes helyettesítők sorát. Megtalálható különböző gyümölcsfélékben és erjesztett élelmiszerekben, mint a sör és a szójaszósz. Felfedezése csak a közelmúltra tehető, de egészségügyi hatásai mára már egészen bizonyosak. A 0 értékű glikémiás indexének és telítettségének köszönhetően nem növeli a glükóz- és vércukorszintet a vérben, valamint nem okoz fogszuvasodást. Emellett gyors felszívódásának jóvoltából nem ad teret a bélproblémáknak, úgy ahogyan azt más cukoralkoholok teszik. Felhasználásakor többet is adagolhatunk ételeinkhez, mint a hagyományos cukor esetében, ugyanis az eritrit 30%-kal kevésbé édes. A fogyókúrázóknak pedig jó hír, hogy kalóriatartalma 0,2 kcal/ 1 g.[10]

3.2 Fehérliszt-helyettesítők

Rizsliszt: a gluténmentes omlós tészták alapvető alapanyaga ez a fajta liszt. A tojásra érzékenyek is előnyben részesítik, mert az ebből a lisztből készült süteményekhez nincs szükség annak hozzáadására. Ezen felül a magas koleszterinszinttel rendelkezők is fogyaszthatják, mivel azt növelő hatása nincs. A liszt típusa lehet

[10] Schobert, 2010

barna és fehér is egyaránt. Hátránya, hogy kelt tésztájú sütemények és kenyerek készítésére nem alkalmas. Ma a félkilós kiszerelést 500 forintért értékesítik.[11]

Zabliszt: a diétázók egyik kedvenc nyersanyaga a zabliszt. Erre magyarázatul szolgál az, hogy a vízben oldódó rostok közé tartozik, így csökkentő hatással van a szénhidrát- és zsírfelszívódásra. Összehasonlítva egyéb gabonafélékkel keményítőtartalma jóval alacsonyabb, míg a benne rejlő zsír és fehérje magasabb arányban található meg benne. Ezek következményeképp nincs vércukorszint-növelő hatása. A zabpehelyliszt vitaminokban és ásványi anyagokban gazdag. A gasztronómia területén leginkább krémek sűrítéséhez alkalmazzák.[12]

Mandulaliszt: azt tudjuk, hogy maga a mandula sem feltétlen a háztartások állandó kelléke, hiszen borsos árat kérnek érte, így a mandulaliszt még ennél is kevesebb házvezetésben található meg. Egy 23-30 dkg-os kiszerelés 1000 forintos átlagáron kerül értékesítésre. A paleolit táplálkozás kedvelt nyersanyaga. Elkészítése során a mandulaszemekből kivonják az olajt és az így nyert őrlemény kerül a fogyasztókhoz. A zablisztthez hasonlóan ez is gazdag vitaminokban és ásványi anyagokban, mint a vas, kálcium, magnézium, cink vagy E-vitamin. Búzaliszt helyett bátran használhatjuk sütemények elkészítésekor. A kedvelt francia desszert, a macarone is szereti a mandulalisztet alapanyagaként.[13]

3.3 Laktózt nem tartalmazó tejhelyettesítők

Rizstej: a növényi eredetű tejek közé soroljuk. Az emberek megannyi okból döntenek mellette. Valakit a vegetarianizmusa, mást allergia és van olyan is, akit tejcukor-érzékenysége sarkall arra, hogy a boltok polcairól a drágábbik tejterméket válassza. Egy 6 különböző tejfélét (növényi és állati eredetűek egyaránt) vizsgáló kutatás alapján megállapíthattuk, hogy a rizstej kalóriatartalmát (238/57 kcal/kJ) tekintve középkategóriásnak mondható, fehérje- és zsírtartalma egyik legszegényebb

[11] glutenerzekeny.hu
[12] bioliget.hu
[13] nosalty.hu

az összes közül, a szénhidrátok számát tekintve viszont a legmagasabbnak mondható. A rizstej otthon is elkészíthető. Előnye, hogy olcsóbb.[14]

Szójatej: maga a növény Kínából ered. William Morse, az Amerikai Szója Szövetség elnöke 10 000 fajta szójafajtát differenciált. A növényt megannyi formában használják fel, mint például olaj, tofu, szósz és tej. A szójatej esetében a szójababot pépesítés és vízzel való felfőzés után leszűrik és sóval vagy cukorral ízesítik. A laktózérzékenyek mellett a vegetáriánusok kedvelt itala még. Magas fehérje- és zsírtartalma, valamint gazdag B-vitaminban. Az egészségre gyakorolt hatása is kiemelkedő: gátolja az öregedést, hidratálja és védi a bőrt az UV-sugárzástól, valamint csökkenti a pattanások előfordulását.[15]

Kókusztejpor: ez egy egészében növényi eredetű tejszármazék. Ahogyan az a nevében is benne van, a tej híg változatát por textúrából kell elkészíteni víz hozzáadásával. Felhasználását tekintve ugyanazon az elven működik, mint a hagyományos tej. Fogyasztható önmagában, turmixként vagy sütemények alapanyagaként.[16]

[14] tudatosvasarlo.hu (2014)
[15] mindmegette.hu
[16] mianaturbolt.hu

4. Elkészíthetőek-e a hagyományos cukrászkészítmények egészséges formában?

Erre a kérdésre a legmegfelelőbb válasz az lehet talán, hogy nem egyszerű, de a fejlődő, innovatív technikák és a folyamatos kísérletezgetések során egyre több kiskaput találni. A különböző érzékenységben szenvedők számára léteznek olyan készítmények, melyek hozzávalóit szükséges még pótolni egyéb kiegészítőkkel ahhoz, hogy az elvárt állagot elérjük. Ennek oka az, hogy bizonyos esetekben nem megfelelő az alapanyagok összetétele és ezért nem tudják ugyanazokat a funkciókat betölteni, mint hagyományos társaik. Nézzünk meg néhány példát arra, mikor egy cukrászsütemény elkészítése alternatív hozzávalókkal való kivitelezése ugyan nehézkes, de mégsem biztos, hogy lehetetlen.

4.1 Sütés gluténmentesen

A boltok polcain jellemzően kínált búzalisztből készült termékek textúrájáért és minőségéért döntően felelős egység a glutén. Ez teszi a pékárut és süteményeket rugalmassá és puhává. A sütés folyamán abban az esetben, ha a termék nem tartalmaz glutént, két kimenetele is lehet az elkészített árunak: az egyik esetben morzsálódóvá válhat, míg a másik opció, hogy módfelett kemény lesz és fogyasztásra nem alkalmas.

Különösképp nehéz esetnek számítanak mind a háziasszonyok, mind a cukrászok számára a kelt (élesztős) tészták és a leveles (vajas) tészták elkészítése, abból az okból kifolyólag, hogy hiányzik az anyag, ami elasztikussá teszi. Ekkor a gluténmentes egyén esetében az első lépés, amit tesz, hogy leemeli a polcról a minden jellegű sütés során alkalmazott és bevált sikérmentes lisztet. A gluténmentes lisztek közül legismertebbek a kukorica-, köles-, hajdina és amarántlisztek, de használhatunk még a kevésbé ismertek közül is, melyek a cirok, a teff és a köles.[17] Ha az előkészületekkel kész vagyunk, nekifoghatunk a sütés folyamatának. Itt azonban hamar észlelni fogjuk, hogy nem a kívánatos textúrát kaptuk. Ekkor kerülnek a süteménybe azok az adalékanyagok, melyek a terméket fogyasztásra

[17] glutenerzekeny.hu

alkalmassá teszik. Legismertebb fajtája ennek az adalékanyagnak a xantángumi. Ez tartja össze a sütemény részecskéit, valamint biztosítja a szakítószilárdságot és a flexibilitást. Azonban, ha nem áll szándékunkban magunk összeállítani a lisztkeveréket, akkor azt beszerezhetjük már vegyített formában. Ilyen anyagok még a guargumit, az útifűmaghéj, a csillagfű vagy az azték zsálya. Így sikerül akadálymentesítenünk a gluténmentes sütést. [18]

4.2 Sütés cukormentesen

Az alapanyagok fejezetben a cukorhelyettesítők témakörében említést tettünk azokról a pótló szerekről, melyeket a klasszikus cukrok helyett használhatunk fel. Ezek édesítő hatása és megjelenési formája egyaránt eltérő lehet. Sütemények készítése során nem mindegy melyiket alkalmazzuk, sőt akad olyan is, amelyet adott formában történő felhasználáshoz nem is vehetjük igénybe.

A cukorpótlók esetében, mint a xilit és az eritritol ugyan megkezdhető a sütés, hiszen hőállók, azonban a dobos tortát már nem tudnánk befejezni ezen alapanyagok felhasználásával, mert nem karamellizálhatóak, valamint a természetes édesítőszer antibakteriális hatásából adódóan nem nyújt táptalajt a gombaféléknek, így élesztővel készült ételekhez, például kelt tésztákhoz nem alkalmas.[19] Ebben az esetben megoldás lehet az, ha keverjük egy másik típusú cukorral, mely összetevőinek köszönhetően alkalmas lehet karamellizálásra. A karamellizálás során a cukor egy barnás színű, folyékony masszává alakul át, azonban cukortól függően a szükséges textúra eléréséhez a hőfok mértéke eltérő lehet. Előnye azonban a cukorpótlóknak, hogy nem okoznak fogszuvasodást úgy, mint a hagyományos értelemben vett cukrok. A rágógumikat pontosan ezen okból kifolyólag vonják be xilittel, így a szájban élő baktériumok nem tudják azt lebontani. A másik cukorhelyettesítő, az eritritol esetében tapasztaltak szerint hátrány a vízmegkötőképesség, ami nem a megfelelő módon funkcionál. Ennek következtében a sütemények hamarabb ki is száradnak.

[18] glutenerzekeny.hu
[19] xilitcukor.hu

A mesterséges édesítőszerekről nem esett szó a cukorhelyettesítők fejezetében, azonban az édesítés területén ők is jelen vannak. Ahogyan nevében is szerepel, előállításuk szintetikus módon történik, így a természettel nem hozhatók összefüggésbe. Cukrászok egy része pontosan ezért vallja, hogy cserébe azért, hogy cukormentesen és ez által egészségesen táplálkozhassunk, kivonjuk a kalóriadúsabb, de emellett természetes alapanyagot a süteményekből, azért hogy azokat helyettesítőkkel pótoljuk, feláldozva ezzel valójában egészségünket. Hiszen a mesterséges adalékok hiába rendelkeznek alacsonyabb szénhidráttartalommal, még nem segítik elő az egészségtudatos táplálkozást. Ilyen édesítőszer például a szacharin, ami talán az édesítőszerek rossz hírnevéért felelős, mert a patkányokon végzett kísérletezések során húgyhólyag-tumort véltek diagnosztizálni. Azonban a későbbiekben bebizonyosodott, hogy az emberi fogyasztásra ártalmatlan. Fémes ízének elkerülése végett gyakorta nátrium-ciklamáttal együttesen kerül felhasználásra. Másik ilyen helyettesítő az aszpartám, ami nem hogy karamellizálásra nem alkalmas, de még csak nem is hőálló, hogy süteményekben fel lehessen használni.[20]

Az édesítőszerek harmadik csoportját képezik a természetes cukorhelyettesítők. Ezeket valóban a természetből nyerik, így eredetük megkérdőjelezhetetlen. Ha csak egyet kellene kiemelnünk, akkor a választás mindenképp a mézre esne, hiszen kinek ne lenne vele bármiféle tapasztalata. Érdekesség a méz esetében, hogy egészen a „gyártás” folyamatától a fogyasztókig való eljutásig nem kerül semmiféle módosítás alá. Így eredetét tekintve megbízható termék. Édesebb, mint a kristálycukor. Kiválóan alkalmazható desszertek elkészítésekor. Egy másik ismert édesítő a sztevia. Egy korábbi fejezetben tettünk már róla említést. Természetességének köszönhetően gyógyító hatással is bír. Legelterjedtebb felhasználási módja az italok ízesítése. Erre magyarázatul szolgál, hogy édesítő ereje 300-szor nagyobb a hagyományos cukorénál, így a receptekben megadott cukormennyiséget arányossá kell tenni a szteviával, ami rendkívül nehéz feladatnak ígérkezik. Emellett hátránya még sütés szempontjából, hogy nem tud karamellizálódni. Előnye viszont, hogy jól bírja a hőt.[21]

[20] tenyek-tevhitek.hu (2008)
[21] mindenmentes.hu (2012)

Az alternatívnak mondható cukrokon fogást lehet még találni a sütéskor történő alkalmazást illetően, hiszen például a sűrű cukortartalmú marcipán, illetve fondán leginkább hagyományos cukor hozzáadásával működik. Emellett a cukrászok egy csoportja a méltán híres magyar Rákóczi habos sütemény habját sem támogatja cukorhelyettesítőkkel elkészíteni, mert állaga eltér a hagyományosétól és így felmerül a kérdés, hogy a két termék ugyanannak nevezhető-e továbbra is.

4.3 Sütés laktózmentesen

Az alapanyagok c. fejezetben foglalkoztunk a cukorral, gluténnal, valamint laktózzal. Éppen ezért szükségszerű itt is említést tenni a tejben található laktózról. Azonban ez az alfejezet rövidnek bizonyulhat, amire magyarázatul szolgál, hogy bármilyen pékáru, illetve sütemény elkészíthető tejcukor hozzáadása nélkül. Az ettől való eltekintés semmiben nem befolyásolja a cukrász szakmát, illetve nehezíti meg a cukrászok munkáját.

5. Árképzés

A dolgozat ezen fejezetében a fentiekben megismert ételérzékenységekhez kapcsolt árakat kutatom, vizsgálom és elemzem. A boltok polcait egészségtudatos árucikkek után vizslatva tapasztaljuk, hogy az árak a hagyományos termékekhez viszonyítva általában kétszer-háromszor magasabbak. Engem személy szerint ez mindig is megdöbbentett és próbáltam keresni a magyarázatot arra, hogy mi lehet ennek az oka. A dolgozatomban ennek a kérdésnek a megválaszolására segítséget nyújtottak még interjúalanyaim, akik megosztották velem saját elképzeléseiket és tapasztalataikat. Ahhoz azonban, hogy ne csak feltételezések alapján vonhassak le konklúziót, körbejárom a nagyobb áruházak, a kisebb boltok, valamint a webáruházak által értékesített termékek kínálatát és összehasonlítom azok bruttó, forgalomba hozott árait. Emellett még szemügyre veszem az árucikkeken feltüntetett összetevőket. Ezt annak céljából végzem, hogy párhuzamot vonhassak a termék ára és összetevőjének kapcsolatáról. Véleményem szerint ez a megfigyelés hozzájárul ahhoz, hogy mélyebbre tudjak ásni a meghatározott árak kialakulásának kutatásában. Emellett foglalkozom még a kontinensek közötti árszabások devianciájával. Itt az Amerikai Egyesült Államokban töltött szakmai gyakorlatom során szerzett tapasztalataimat kívánom összehasonlítani a hazánkban ért benyomásokkal. Keresem az okát annak, hogy az Államokban mért magasabb bérek és életszínvonal mellett, miért lehetséges mégis alacsonyabb áron hozzáférni az egészségtudatos árucikkekhez, mint Magyarországon. A fentebb felsorolt kutatási területek vizsgálatát követően pedig már csak egy kérdést indokolt megválaszolni, mégpedig, hogy lehetne-e lehetőséget találni arra, hogy ezen termékeket kedvezményesebben bocsássák piacra országunkban.

Mielőtt még megválaszolnám a fentebb említett kérdéseket, valamint beszámolnék a feltételezett hipotéziseket érintő eredményekről, ismertetni szeretném interjúalanyaimat, akikre számos hivatkozást fogok tenni a továbbiakban. és akik kiváló létesítményeket üzemeltetnek. Az interjú során feltett kérdések között akadtak azonosak, melyek esetében az egyéni véleményekre voltam kíváncsi, hogy aztán össze tudjam azokat hasonlítani és következtetéseket tudjak levonni. Mindegyik esetben szívélyes és segítőkész alanyokkal találtam magam szemben, akik

készséggel válaszoltak minden feltett kérdésemre és ezzel segítették munkám előrehaladását.

A budapesti székhelyű Jégbüfé üzletvezetője, Papp Zsuzsanna egyike azoknak, kik örömmel asszisztáltak dolgozatom elkészítéséhez. Pozícióját 2002 óta tölti be a cukrászda történelmében. Diplomáját a Heller Farkas Főiskola Gazdálkodási és menedzsment szakán szerezte. Cukrász végzettsége nincs.

A Debrecen-Józsa településen elhelyezkedő Glulu nevet viselő gluténmentes pékmanufaktúra egyik társtulajdonosa, Borotea Boglárka szintén készséggel válaszolta meg kérdéseimet. Diplomáját a Debreceni Egyetem Gazdaságinformatikus szakán szerezte. Cukrász végzettsége nincs.

Végül, de nem utolsó sorban pedig az a megtiszteltetés ért, hogy a 2015-ben az „Év Női Oktatója" címet elnyerő Norbi Update1 pékségek vezető asszonyával, Rubint Rékával készíthettem interjút. Diplomáját az ELTE Bárczi Gusztáv Gyógypedagógiai Tanárképző Főiskolán szerezte. Cukrász végzettsége nincs.

5.1 Üzletek árai közötti differenciák

Ahogyan azt a fejezet bevezetésében írtam, ahhoz, hogy kideríthessük mi az oka a Magyarországon meghatározott magas forgalomba hozott árak kialakulásának, úgy döntöttem egy kicsit alaposabban körbejárom a különböző méretű és specializáció szerint differenciált bevásárlásra alkalmas értékesítési pontokat. Javarészt az foglalkoztat, hogy az árképzés függ-e az üzlet nagyságától és látogatottságának mértékétől. Kutatásom alapját a hipermarketek, a diszkontáruházak, valamint az egészségtudatos termékekre specializált üzletek képzik.

5.1.1 Hipermarketek egészségtudatos termékei

Magyarországon a legfrissebb adatok szerint mért hipermarketek száma 2013-ban 171 darab volt (lásd Táblázat 1). A hipermarket szót a 2500 és 3000 m^2 között megállapított eladótérrel rendelkező áruházat definiáljuk. Hazánkban a legnépszerűbb ilyen áruház, amely 2013-ban a Trade Magazin Kereskedelmi

Toplistáján az első helyen végzett, a Tesco áruház, az adott évben mért 704,7 milliárd forintos bruttó bevételével. Őt követik még a CBA, Spar, Auchan és Metro hipermarketek is.[22] Érdekesség a hipermarketek életében, hogy az Országgyűlés 2014. december 9.-én megszavazta, hogy 2018-tól a 400 m^2-nél nagyobb alapterülettel rendelkező fogyasztási cikkeket forgalmazó áruházak ne értékesíthessék árucikkeiket, ha bevételük egymást követő két évben nem nyereséges, valamint, hogy világörökségi helyszíneken egyáltalán ne létesíthessenek üzlethelyiséget. A fentiekben leírtak alapján úgy tűnik, az állam így próbálja segíteni a kisvállalkozásokat, akik a hiper- és szupermarketeknek köszönhetően veszítettek népszerűségükből. A határozat segítségével a kormány bizakodik a munkanélküliségi ráta csökkenésében is.[23]

Táblázat 1: Az általános élelmiszerüzletek száma, az eladótér nagysága szerinti csoportosításban Magyarországon, az adott évben január 1.-jén

Boltméret	2 000	2005	2008	2009	2010	2011	2012	2013
2500 nm felett	24	77	123	137	152	166	170	171
401-2500 nm	657	753	943	1 007	1 071	1 103	1 121	1 104
201-400 nm	919	879	853	805	801	834	848	768
51-200 nm	5 777	6 936	6 888	6 593	6 426	6 355	6 294	6 421
50 nm alatt	17 859	15 310	12 533	11 393	11 451	11 111	11 111	10 785
Összesen	25 236	23 955	21 340	19 935	19 901	19 569	19 544	19 249

Forrás: piackutatasok.hu (2013)

5.1.1.1 Diabetikus árucikkek

Táblázat 2: A hipermarketek hagyományos és diabetikus termékek árai közötti különbségek

Diabetikus termékek	Árak (forintban)	Hagyományos termékek	Árak (forintban)
Édesítőszer (1000 g)	3 598	Kristálycukor (1000 g)	219
Lisztkeverék (1000 g)	1 632	Búzaliszt (1000 g)	219
Keksz (1000 g)	2 345	Keksz (1000 g)	1 328

[22] trademagazin.hu (2014)
[23] .kisalfold.hu (2014)

Lekvár (1000 g)	1 254	Lekvár (1000 g)	1 138
Gyümölcsital (1000 ml)	505	Gyümölcsital (1000 ml)	278

Forrás: saját szerkesztés

5.1.1.2 Gluténmentes árucikkek

Táblázat 3: A hipermarketek hagyományos és gluténmentes termékek árai közötti különbségek

Gluténmentes árucikkek	**Árak (forintban)**	**Hagyományos árucikkek**	**Árak (forintban)**
Kenyér (1000 g)	2 248	Fehér kenyér (1000 g)	249
Kókuszvirág cukor (1000 g)	2 997	Kristálycukor (1000 g)	219
Lisztkeverék (1000 g)	1 559	Búzaliszt (1000 g)	219
Csirkemell sonka (1000 g)	3 326	Csirkemell sonka (1000 g)	2 392
Import világos sör (1000 ml)	1 845	Világos sör (1000 ml)	438

Forrás: Saját szerkesztés

5.1.1.3 Laktózmentes árucikkek

Táblázat 4: A hipermarketek hagyományos és laktózmentes termékek árai közötti különbségek

Laktózmentes termékek	**Árak (forintban)**	**Hagyományos termékek**	**Árak (forintban)**
Tej (1000 ml)	379	Tej (1000 ml)	200
Tejföl (1000 g)	920	Tejföl (1000 g)	706
Szeletelt sajt (1000 g)	3 145	Szeletelt sajt (1000 g)	3 000
Joghurt (1000 g)	993	Joghurt (1000 g)	575
Túró rudi (1 db)	99	Túró rudi (1 db)	89

Forrás: saját szerkesztés

Az árakat összevetve elmondhatjuk, hogy a cukrot nélkülöző termékek árfekvése magasabban helyezkedik el, mint a klasszikus árucikkeké. A magyar cukorgyárak bezárásának következtében az országban nincs már lehetőség a cukor előállítására. Ez lényegesen meghatározza a hazai cukorárakat. 2006-ban a Kabai cukorgyár volt az utolsó volt a sorban, ami működését befejezte Magyarországon. A táblázat adatai

alapján láthatjuk, hogy a gluténmentesen táplálkozóknak mélyebben a zsebükbe kell nyúlniuk, ha érzékenységüknek megfelelően kívánnak étkezni. A komplexebb technikáknak és eljárásoknak, valamint a beszerzés költségének köszönhetően nem valószínű, hogy a jövőben ezek az arányok megfordulnának és a gluténmentes termékek valaha azonos vagy akár alacsonyabb áron kerüljenek a boltok polcaira. A laktózmentes cikkek esetében a legkisebb mértékű az eltérés. Magyarországon a korábbi fejezetekben felsorolt ételérzékenyégek közül ez van jelen a legnagyobb arányban (30%).

5.1.2 Diszkontáruházak egészségtudatos termékei

Diszkont szó alatt az árengedményt értjük. Ez az áruházak tekintetében abban nyilvánul meg, hogy árucikkeiket nagykereskedelmi áron bocsátják a piacra. Jellemzői, hogy az áruválaszték korlátozottabb a hiper- és szupermarketek kínálatához képest, sok saját márkás terméket vonultatnak fel, alacsony dolgozói létszámmal rendelkeznek és az árak tekintetében is méltányosabbak. Gyakorta láthatjuk diszkontáruházak polcain, hogy az ásványvizek zsugorban állnak vagy az üdítőket még nem szedték ki dobozaikból. Nos, ez nem az alkalmazottak hanyag munkájának eredménye, hanem annak, hogy ezzel is próbálnak munkaerőt megspórolni, vagyis a munkabéreket csökkenteni és ez által a kínált, bruttó árat alább mozgatni. A diszkont áruházak fogalma mára már próbál megreformálódni a félreértelmezések következtében, ugyanis a külföldi tulajdonú kiskereskedelmi áruházláncokat szokták már ezzel a definícióval illetni. Éppen ezen okból kifolyólag nehéz meghatározni a Magyarországon található ilyen jellegű boltok mennyiségét. Emellett ezeket még szigorú területbehatárolások sem segítik a nyilvántartásban. Az országban jelenlevő diszkontáruházak közül a legnagyobb lefedettséggel a Coop áruházlánc bír. 3000 üzlete több mint 1650 településen várja vásárlóit. Szimpátiáját leginkább annak köszönheti, hogy a magyar tulajdonban lévő áruház 90%-ban hazai gyártású termékeket forgalmaz.[24] A 2013-ban mért összes bruttó forgalom alapján, első helyen végzett az ország diszkontáruházainak ranglistáján 550 milliárd forintos bevételével. Őt követik a CBA, Reál, Lidl, Penny Market és Aldi áruházak.[25] A továbbiakban ezen üzletek diabetikus, gluténmentes és laktózmentes kínálatát

[24] coop.hu
[25] trademagazin.hu (2014)

vesszük szemügyre. A diszkontáruházak is próbálják felvenni a versenyt a hiper- és szupermarketek kínálatával. Az alapvető termékek már a diszkontokban is elérhetőek, de ezen felül még egyéb „mentes” árucikkek is. Így a következő alfejezetekben táblázatokkal kívánom szemléltetni a termékek bruttó árai közötti differenciákat.

5.1.2.1 Diabetikus árucikkek

Táblázat 5: A diszkontáruházak hagyományos és diabetikus termékek árai közötti különbségek

Diabetikus termékek	**Árak (forintban)**	**Hagyományos termékek**	**Árak (forintban)**
Édesítőszer (1000 g)	2 796	Kristálycukor (1000 g)	255
Lisztkeverék (1000 g)	-	Búzaliszt (1000 g)	120
Keksz (1000 g)	1 996	Keksz (1000 g)	1 142
Lekvár (1000 g)	1 125	Lekvár (1000 g)	1 170
Gyümölcsital (1000 ml)	230	Gyümölcsital (1000 ml)	220

Forrás: saját szerkesztés

5.1.2.2 Gluténmentes árucikkek

Táblázat 6: A diszkontáruházak hagyományos és diabetikus termékek árai közötti különbségek

Gluténmentes árucikkek	**Árak (forintban)**	**Hagyományos árucikkek**	**Árak (forintban)**
Kenyér (1000 g)	2 440	Fehér kenyér (1000 g)	175
Kókuszvirág cukor (1000 g)	-	Kristálycukor (1000 g)	260
Kukoricaliszt (1000 g)	269	Búzaliszt (1000 g)	115
Csirkemell sonka (1000 g)	2 698	Csirkemell sonka (1000 g)	1 349
Import világos sör (1000 ml)	-	Világos sör (1000 ml)	385

Forrás: Saját szerkesztés

5.1.2.3 Laktózmentes árucikkek

Táblázat 7: A diszkontáruházak hagyományos és laktózmentes termékek árai közötti különbségek

Laktózmentes termékek	Árak (forintban)	Hagyományos termékek	Árak (forintban)
Tej (1000 ml)	329	Tej (1000 ml)	229
Tejföl (1000 g)	876	Tejföl (1000 g)	508
Szeletelt sajt (1000 g)	2 396	Szeletelt sajt (1000 g)	1 790
Joghurt (1000 g)	636	Joghurt (1000 g)	377
Túró rudi (1 db)	109	Túró rudi (1 db)	99

Forrás: Saját szerkesztés

Az első szembetűnő tény, amit leszűrhetünk a diszkontáruházak diabetikus, glutén- és laktózmentes termékeinek adatai alapján, hogy a diszkontokkban annak ellenére, hogy a legtöbb árucikk beszerezhető, egyes ételérzékenységhez kapcsolódó termékek választéka már hiánycikk lehet. Megállapíthatjuk még, ami talán már nem meglepő a hipermarketek megfigyelését követve, hogy a valamitől mentes árucikkek árfekvése itt is magasan a hagyományosak fölött áll.

5.1.3 Szaküzletek egészségtudatos termékei

Az ehhez a témához való adatgyűjtés nem bizonyul könnyű feladatnak, hiszen a táplálékallergiásokra központosult figyelem is az utóbbi években erősödött meg, így nincs még hozzá kellő információforrás. Ha az internet böngészőjébe begépeljük a kulcsszavakat, mint „táplálékallergia szaküzletek” és azok szinonímáit, akkor összességében három elérhető boltot tesz közzé a keresőnk Budapest városában. Ezek a Táplálékallergia Centrum és Webáruház, az Alter Táplálékallergia Bolt, valamint a DiétABC. Ez semmiképp nem mondható magas számnak. Ezek után elképzelésünk sincs arról, hogy ez az arány milyen lehet vidéken. Természetesen emellett még számos biobolt létezik, ami azonban egy másik műfaj, hiszen magába foglalhatja a különböző ételérzékenységeket is, de nem szükségszerűen. Ezek száma 44 Budapest körzetében. Vizsgáljuk meg, hogy a szakosodott üzletek milyen fogyasztói áron kínálják termékeiket.

5.1.3.1 Diabetikus árucikkek

Táblázat 8: A szaküzletek hagyományos és diabetikus termékek árai közötti különbségek

Diabetikus termékek	Árak (forintban)
Édesítőszer (1000 g)	2 229
Lisztkeverék (1000 g)	2 099
Keksz (1000 g)	925
Lekvár (1000 g)	859
Gyümölcsital (1000 ml)	375

Forrás: Saját szerkesztés

5.1.3.2 Gluténmentes árucikkek

Táblázat 9: A szaküzletek hagyományos és gluténmentes termékek árai közötti különbségek

Gluténmentes árucikkek	Árak (forintban)
Kenyér (1000 g)	1 711
Kókuszvirág cukor (1000 g)	2 049
Kukoricaliszt (1000 g)	359
Csirkemell sonka (1000 g)	4 065
Import világos sör (1000 ml)	2 127

Forrás: Saját szerkesztés

5.1.3.3 Laktózmentes árucikkek

Táblázat 10: A szaküzletek hagyományos és laktózmentes termékek árai közötti különbségek

Laktózmentes termékek	Árak (forintban)
Tej (1000 ml)	573
Tejföl (1000 g)	1 166
Szeletelt sajt (1000 g)	2 750
Joghurt (1000 g)	1 075
Túró rudi (1 db)	109

Forrás: Saját szerkesztés

A táplálékallergiás szaküzletek esetében nem volt szükség összehasonlítást végezni a hagyományos termékek áraival, hiszen ezekben a boltokban ilyen jellegű termékeket nem is forgalmaznak.

5.2 Konklúzió

Táblázat 11: A hipermarketek, diszkontáruházak és a specializált üzletek által kínált diabetikus, glutén- és laktózmentes termékek árai összegezve

	Hipermarket (Ft)	Diszkontáruház (Ft)	Specializált üzlet (Ft)
Diabetikus			
Édesítőszer (1000 g)	3 598	2 796	2 229
Lisztkeverék (1000 g)	1 632	-	2 099
Keksz (1000 g)	2 345	1 996	925
Lekvár (1000 g)	1 254	1 125	859
Gyümölcsital (1000 ml)	505	230	375
Gluténmentes			
Kenyér (1000 g)	2 248	2 440	1 711
Kókuszvirág cukor (1000 g)	2 997	-	2 049
Kukoricaliszt (1000 g)	1 559	269	359
Csirkemell sonka (1000 g)	3 326	2 698	4 065
Import világos sör (1000 ml)	1 845	-	2 127
Laktózmentes			
Tej (1000 ml)	379	329	573
Tejföl (1000 g)	920	876	1 166
Szeletelt sajt (1000 g)	3 145	2 396	2 750
Joghurt (1000 g)	993	636	1 075
Túró rudi (1 db)	99	109	109

Forrás: Saját szerkesztés

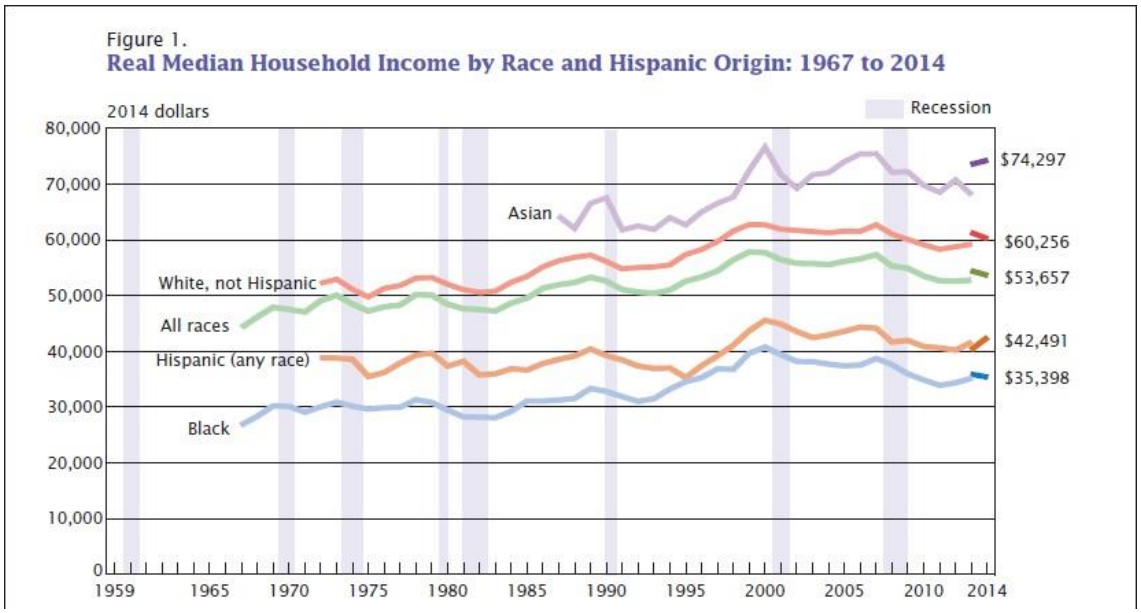
A táblázat elemzését megelőzően szeretném felhívni a figyelmet arra, hogy az itt látható számok mind átlagárakat jelölnek, így senkit ne tévesszen meg az, hogy bizonyos termékeket alacsonyabb, illetve magasabb árfekvésen talál meg az üzletek polcain. Mint azt már korábban is megállapítottuk a diszkontokat illetően, itt a legnagyobb a választék hiánya a három kereskedelmi üzlettípus közül. A laktózmentes termékek örvendenek a legnagyobb népszerűségnek annak köszönhetően, hogy őket bárhol fel lehet lelni. Az árak összehasonlítása azonban már nem egy ennyire egyértelmű feladat, ugyanis láthatjuk, hogy a tendencia nem egyezik meg minden esetben. A diabetikus és gluténmentes termékek árképzését illetően kijelenthetjük, hogy az esetek 80%-ban a hipermarketek bizonyulnak a

vásárlás legköltségesebb helyszínének. A laktózmentes készítmények esetében azonban a specializált üzletekben a legdrágább a bevásárlás. A cukorbetegségben szenvedők számára legköltségkímélőbb megoldás az erre szakosodott üzletek felkeresése lehet, míg a tejcukor-érzékenyeknek már a diszkontáruházak felkeresését ajánlanánk. A gluténérzékenyek már nincsenek ennyire evidens helyzetben, ugyanis esetükben nagyon változatos, hogy adott terméket hol érdemesebb inkább beszerezni. Összességében elmondható, hogy a különféle táplálékérzékenységgel bíróknak saját maguknak kell kialakítaniuk vásárlási szokásaikat és megtalálniuk a maguk számára legkedvezőbb ár-érték arányt. Ez a táblázat pedig segítséget nyújthat számukra, hogy az ehhez szükséges vásárlást melyik kereskedelmi üzlettípusban tegyék meg.

5.3 Amerikai Egyesült Államok és Magyarország

Az igazat megvallva, az amerikai földön töltött féléves szakmai gyakorlatom bátorított fel arra, hogy szakdolgozatomban az egészségtudatosság felé vegyem az irányt és ebbe a témába ássam bele magam mélyebben. Ennek oka az, hogy magam is próbálok minél egészségtudatosabban táplálkozni, éppen ezért a megfelelő tápanyagot igyekszem magamhoz venni. Vásárlásaimat hipermarketekben és diszkontáruházakban végeztem, így különböző élmények során tapasztaltam meg a diabetikus és gluténmentes termékek ár-érték arányát. Végeredményben kellemesen csalódtam és kimondhatjuk, hogy le is lettem nyűgözve. A kínált árucikkek minőségét tekintve bátran merem azt állítani, hogy minden, amit próbáltam nívós mondható. A legnagyobb meglepetés viszont akkor ért, amikor szemügyre vettem az ezekhez az elsőrendű termékekhez megállapított árakat. Az egyesült államokbeli bruttó fizetésekhez viszonyítva egyáltalán nem gondolom úgy, hogy a diabetikus, glutén-, vagy laktózmentes termékek igazán magas árkategóriásoknak számítanának. Ekkor kezdte el az oldalamat furdalni a kíváncsiság, hogy hol is akkor az igazság. Magyarországon miért nem lehetséges az ezen készítményekhez való hozzáférés jutányosabb áron, figyelembe véve az országos átlag fizetéseket. Ebben a fejezetben erre a kérdésre keresem a választ és próbálok közelebb kerülni a dolgozat fő témaköréhez, miszerint lenne-e lehetőség arra, hogy a táplálékérzékenységgel való együttélés ne legyen egyenlő a költséges életmóddal is.

Táblázat 11: Háztartások jövedelme etnikai megkülönböztetés alapján az Amerikai Egyesült Államokban



Forrás: census.gov (2015)

Az amerikaiak sincsenek felmentve a különböző típusú ételérzékenységek alól. A Táplálékallergia Kutató és Oktató szervezetének felmérései szerint 15 millió állampolgár szenved valamilyen ételallergiától. Ez minden tizenharmadik gyereket érinti, a fiatalkorúak esetében pedig a népesség 4%-át. Ez az arány évről évre nő, ugyanis az 1997 és 2011 között vizsgált adatok szerint az emelkedés 50% volt.[26] Így az amerikai piac több figyelmet fordít erre a jelenségre, mint azt valaha is tette. A jelen évben mi sem bizonyítja jobban az ország odafigyelését, mint hogy megragadták a nagy népszerűségnek örvendő Halloween ünnepét és bevonták az táplálékallergiásokat is a „csokit vagy csalunk" tréfába. A házak tulajdonosai számukra kékeszöld színű tököket helyeznek el látható területen, ezzel jelezve, hogy az ételérzékenységben szenvedőknek is tartogatnak meglepetést, így ezek a gyerekek sem maradnak ki a halottak napi mókából.[27] Nem várt meglepetésként Amerika első számú gyorsétteremlánca, a McDonald's is kifejezte együttérzését az allergiásokkal szemben, érzékeltetve ezt azzal, hogy bővítette gluténmentes kínálatát dupla sajtburgerrel és málnás csokitortával. Magyarországon 2015. május 14.-e óta 11

[26] foodallergy.org
[27] dietaesallergia.cafeblog.hu (2015)

étteremben (3 Budapesten és 8 vidéken) érhető el ez a választék. A hamburger ára 970-1020 forint között van, míg a tortaszeletet 880-890 forintért forgalmazzák.[28]

5.3.1 Költségkímélőbb egészségtudatosság – Nyersanyag és technológia

A felhasznált nyersanyagok közül a cukrot emelném ki. Az Amerikai Egyesült Államok a világ ötödik legnagyobb cukortermelője és –fogyasztója. Az államokban 1789 óta él a Kongresszus által meghozott kereskedelem védelméről szóló szabályozás, ami vámtarifát állapított meg a külföldön előállított cukrokkal szemben. A mai cukortermelést védelmező politika bővült három pillérrel: a kedvezményes hitel-megállapodáson keresztüli ártámogatással, a belső piaci ellenőrzéssel és a vámkontingensekkel.[29] A nádcukor gyártása 2015-ben 353,73 hektár nagyságú területen történik az ország térségében. Ez a szám magasnak tűnhet, azonban megfigyelve a 2000 óta mért statisztikákat, megállapíthatjuk, hogy az erre alkalmas földterület mérete csökkenő tendenciát mutat, hiszen akkor még 417,63 hektár állt a termelés rendelkezésére. A gyártás mértéke az utóbbi 4 évben stagnál, ami 7,7 millió tonnának felel meg. Bár a 2012/13-as gazdasági év még ennél is kiemelkedőbb volt, ugyanis itt 8,1 millió tonna cukrot termelt az ország. Ebből Európa 3,3 millió tonnát importált a 2013/14-as évben. Azonban ez a mennyiség még mindig nem elegendő az Egyesült Államok cukorfogyasztásához képest, hiszen ezt 10,8 millió tonnában határozták meg. A hiányzó mennyiséget Dél-Amerikából pótolják.[30] Ezek a statisztikák azért fontosak, mert innen láthatjuk, hogy az Egyesült Államok 80%-ban el tudja látni országát cukorral, ezzel szemben Magyarországnak a cukorgyárak bezárásának következtében nincs már lehetősége a cukor előállítására. Ez lényegesen meghatározza a hazai cukorárakat. 2006-ban a Kabai cukorgyár volt az utolsó a sorban, ami működésének végéhez ért. Jelenleg a cukor importálása a Mercosur országokból történik. Ez a Dél-amerikai Közös Piac (Mercado Común del Sur) összevont neve. Ők a világ első számú cukornád termelői.[31]

A nyírfacukorról (xilit) a nevéből adódóan azt feltételeznénk, hogy előállítása a nyírfa növényéből származik, azonban a meglévő nyírfa mennyiség nem elégíti ki a

[28] origo.hu (2015)
[29] sugarcane.org (2015)
[30] statista.com (2015)
[31] magyarmezogazdasaglap.hu (2012)

keresletet, így kukoricaszárból és a kipréselt cukornád maradékából állítják elő a további szükséges adagot. Az Amerikai Egyesült Államok itt is kimagasló teljesítményt produkált 2014-ben, ugyanis a kukoricatermelés 351 272 ezer tonna volt.[32] Ezzel szemben Magyarország 9 315,1 ezer tonnát állított elő.[33] Az államok által produkált mennyiség 37-szer több mint a magyarországi. Természetesen mentségünkre lehet, hogy országunk területe is 105-öd annyi, mint az Egyesült Államoké. Azonban annak ellenére is, hogy a második helyen állunk az európai kukoricatermesztésben Franciaország után, mégsem folyik az országban xilit gyártás. Egyedül a csomagolóanyagok gyártása, a csomagolás és a feltöltés történik Magyarországon magyar munkaerő felhasználásával. Érdekesség, hogy a Budapesten akkreditált laboratóriumban végzett vizsgálatok bizonyítják, hogy az általunk forgalmazott nyírfacukor általában 5-10-szer tisztább, mint a Magyar Élelmiszerkönyv és az Európai Uniós előírások.[34]

A gluténmentes liszt esetében már inkább a technológiai eljárások okozzák a magasabb költségeket. Mint azt tudjuk, ahhoz hogy gluténmentes terméket kapjunk, ki kell vonnunk a sikért a gabonából. Ennek kivitelezése pedig csak egy olyan malomban történhet, ahol glutént tartalmazó búzát egyáltalán nem dolgoznak fel, hiszen ilyen esetben felléphet a keresztszennyeződés veszélye, amit a gluténérzékeny személy nem tolerál. Gyakorlatilag tehát nem maga az alapanyag drága, hanem, hogy az ültetéstől kezdve teljesen külön kezelik a glutént tartalmazó gabonától. Így ezen malmok tulajdonosai arra vállalkoznak, hogy az adott ország piacán csak az érzékenységgel élőket látják el, és ezáltal kivonják magukat a hagyományos lisztből készült készítmények termeléséből. Az országban azonban zömével az ilyen jellegű termékek iránt van kereslet, így a sikérmentes malom tulajdonosa ezt a kiesést az árainak emelésével tudja kompenzálni.

5.3.2 Költségkímélőbb egészségtudatosság – Termékimport ÁFA

Terméknek harmadik országból történő behozatala vagy egyéb módon történő bejuttatása termékimportnak minősül. Az erre kiszabott általános forgalmi adót a

[32] statista.com (2014)
[33] ksh.hu (2014)
[34] naturpiac.hu

vámhatóság állapítja meg. Ennek mértékét az adó alapja adja, amit a behozatal által történő járulékos költségek még tovább növelnek. Ezek lehetnek a biztosítási, szállítási, vagy a vagyoni értéket képviselő jogért járó ráfordítások. A termékimport után fizetett adó teljesítési helye az a tagállam, ahova az árucikk beérkezik a harmadik országból. Azonban, ha belföldön nem kerül szabadforgalomba az áru, akkor termékimport címén abban a tagállamban keletkezik az áfa, ahol a terméket szabadforgalomba helyezik.[35] Így a Dél-Amerikából Magyarországra szállított cukor esetében is az import után az országnak áfát kell fizetnie, amely növeli a későbbi forgalomba bocsátás bruttó értékét. Ezzel a problémával az Amerikai Egyesült Államoknak nem kell számolnia, hiszen az ország számos különböző klímájának köszönhetően bármiféle termék előállítása a határokon belül nem ütközik akadályba, így nincs szüksége oly mértékű importcikkekre, mint hazánk esetében.

5.3.3 Költségkímélőbb egészségtudatosság – Árrés

A Jégbüfé cukrászda üzletvezetőjével készített interjúm során említést tettünk a hagyományos és egészségtudatos termékek árai közötti differenciákról, ahol felvetődött az alapanyagokra tett magas árrés fogalma is. Az árrés a nettó eladási ár és a nyersanyagérték különbsége. Hétköznapi kifejezéssel élve az árrés egyenlő a haszonnal. A százalékos formában meghatározott árrést haszonkulcsnak nevezzük. Ezt számolhatjuk a beszerzési, illetve az eladási árból is, bár az utóbbit vendéglátásban ritkábban használjuk. Amikor a kívánt eladási árat próbáljuk megállapítani, figyelembe vesszük a célzott vevőkört, akik esetünkben a különböző ételérzékenységekben szenvedők és az árak színvonalát hozzájuk igazítjuk. Mivel számukra ezen árucikkek beszerzése nem választás, hanem kényszer, ezért kihasználva az ezen termékek iránti kínálat hiányosságát az árrés mértékét szabadon mozgathatjuk. Így kapjuk meg a nettó eladási árat, amit ha növelünk az áfa mértékével, megállapíthatjuk a kereskedelemben használt bruttó eladási árat.

[35] nav.gov.hu (2007)

6. Magyarországon található egészséges termékeket forgalmazó cukrászdák

Ebben a fejezetben megfigyeljük a magyar piacot az egészségtudatos cukrász üzletek tekintetében. Elöljáróban fontos közölnöm, hogy mivel ez a piaci ágazat még fejlődésben van, ezért információgyűjtésre sem minden esetben van lehetőség, hiszen még nem alakultak ki reprezentatív statisztikák. Azt határozottan kijelenthetjük, hogy egészséges készítményeket forgalmazó cukrászdákba nem botlunk úgy bele az utcákon, mint a hagyományosakba. Így valahol azt mondhatjuk, hogy a gyerekcipőt ugyan már lehet kinőtte ez az üzletág, azonban még mindig csak a térnyerés útján jár. Ennek ellenére az egészségtudatos készítményekre való kereslet mára már kezdi elérni azt a szintet, hogy meglétük szükségszerű. Ezt bizonyítja az a tény is, hogy a 2007 óta minden évben megrendezett Ország tortája verseny kibővült 2012 kezdetével a Magyarország Cukormentes Tortája címmel is. A verseny szervezői ezzel a kezdeményezéssel nem csak az új recepteket és technológiákat szeretnék a közönség számára bemutatni, hanem felhívni a figyelmet az egészségtudatos táplálkozásra is. A verseny során a legfontosabb szabály, amit a résztvevőknek be kell tartaniuk, hogy cukrászkészítményük fehérlisztet, hozzáadott cukrot, mesterséges adalékanyagot, valamint tartósítószert ne tartalmazzanak. Az elkészített termékeket laboratóriumi vizsgálat alá vetik, így nincs lehetőség a zsűri és a fogyasztók félrevezetésére. Az alábbi táblázatban láthatjuk az elmúlt négy év győztes tortáit és azokhoz tartozó egyéb információkat.

Táblázat: Magyarország Cukormentes Tortájának győztesei 2012-2015 között

Év	Győztes torta	Győztes cukrász	Győztes cukrászda	Város
2012	Almatorta egressel	Zila László	Zila Kávéház	Budapest
2013	Ribizlihabos-almás réteges	Nándori László	Nándori Cukrászda	Budapest
2014	Csokis kaland	Nándori László	Nándori Cukrászda	Budapest
2015	Barackos buboréktorta	Vaslóczki Orsolya	Horváth Cukrászda	Budapest

Forrás: Saját szerkesztés

A 2012-es statisztikák azt mutatják, hogy a cukormentes Almatortát egressel 166 magyarországi cukrászdában forgalmazták, amiből 48 a fővárosban található és 118 vidéken. Ez azt jelenti, hogy a győztes tortát értékesítő cukrászdák 29%-a Budapestre koncentrálódik, míg a maradék 71% vidéken található.[36]

6.1 Egészséges termékeket forgalmazó kiemelt cukrászdák Magyarországon

Az első hazai egészségtudatos cukrászda Kiss Márta kézműves műhelye volt, amely 2000-ben nyitotta meg kapuit. Már két évvel a nyitás után felismerték, hogy érdemes komolyabb figyelmet fordítani az egészséges táplálkozásra, bár ekkor még nem voltak az emberek túlzottan érdekeltek a témában. 13 évvel ezelőtt, ha valakinél egy ételre vagy tápanyagra való allergia jeleit vélték felfedezni, akkor nem elsősorban intoleranciát diagnosztizáltak a betegnél, hanem klasszikusabb értelemben vett betegségeket. Emellett az egészségtudatosságnak a médiában betöltött szerepe is felerősödött az idők során, ugyanis ma már vizuálisan és audiálisan is szembesülünk ezzel a témával a mindennapjaink során. A cég 2004-ben már felvette a forgalmazott készítmények listájára a reform, a bio és a diabetikus termékeket. A vevői visszajelzéseket figyelembe véve egy évvel később bővítette kínálatát a tojást, tejterméket, szóját, fehér cukrot és állati eredetű alapanyagokat nem tartalmazó készítményekkel. A laktózmentes készítmények piacra hozatalában elsők voltak az édesség gyártók közül Magyarországon. Mára tovább gyarapodott kínálati palettájuk a különféle speciálisan étkezők étrendjeihez szükséges termékekkel, mint például a paleo, és a diétázók számára fejlesztett árucikekkel. A műhely munkásságát dicsérik azok az elismerések, melyeket az utóbbi évek során nyertek el. 2013-ban megkapták az Országos Mezőgazdasági és Élelmiszeripari Kiállítás Különdíját, ahol Régimódi Kekszeiket értékelték, melyek családi receptet őriznek, azonban ezeket megreformálták az üzlet új profiljának megfelelően. A következő évben pedig már a lajosmizsei Értéktárba való felvételüket ünnepelhették. Ez a Lajosmizse területén fellelhető nemzeti értékek adatait tartalmazó gyűjtemény.[37]

A Magyarországon található egészségtudatos cukrászdák kronológiai listáján második helyen kerül bemutatásra az Update1 nevet viselő üzletcsoport. Ha a

[36] vecseshirek.hu (2012)
[37] kissmarta.hu (2011)

sorrendet népszerűség tekintetében állítottam volna fel, bizton merném állítani, hogy a dobogó felső fokát foglalhatná el Schobert Norbert franchise hálózata. A Rubint Rékával készített interjúm során beszélgettünk az üzlet koncepciójáról, amire azt a választ kaptam, hogy az lányukkal egyidejűleg fogant. Az ötlet Norbi és Réka közös elképzelése alapján született, de leginkább a Norbi családjában történő számos cukorbetegség általi halálozás hozta őket közelebb az életmód változtatáson alapuló üzlet koncepciójához. Ők nem elsősorban az üzletet látták ekkor a tervükben, hanem a segítséget, amit az emberek felé nyújthatnak. Az Update1 kezdetének időpontját 2004-re tehetjük. Az üzlet tematikáját azon termékek képezik, melyek a hagyományos táplálkozásban is megtalálhatóak, azonban szénhidrátcsökkentett formában. Így a cég filozófiája szerint bármit fogyaszthatunk, csak a megfelelő időben és mennyiségben, vagyis „reggelizz úgy, mint egy király és vacsorázz úgy, mint egy földműves”. Ez alatt azt értik, hogy a reggeli táplálkozás legyen bőséges és a vacsora annyira szűkös, mint amennyire az lehetséges. Szerettek volna egy olyan rendszert felépíteni, ahol nem kell a fogyókúrázni vágyóknak sanyargatni magukat, hanem lemondások nélkül szabadulhatnak meg felesleges kilóiktól. A tulajdonos asszony elmondása alapján férje teremtette meg az igényt az alacsony szénhidráttartalmú készítmények iránti keresletre Magyarországon. Majd az igény szolgáltatást szült és az végül megteremtette a piacot. A könyvek és a weboldalon feltűntetett információk alapján az Update1 rendszer klinikai vizsgálatokkal került alátámasztásra, amely kimondja, hogy a termékek fogyasztása elősegíti a fogyókúrás diétát. Készletükben több mint 300 termék található, köztük felvágottak, tészták, péksütemények, desszertek, üdítőitalok stb. Még ugyanebben az évben megjelenik Norbi első könyve, „A Norbi titok – Az update módszer” címmel. Ezt követi még tíz publikációja a 2015-ös évvel bezárólag. Mindössze négy év elég volt ahhoz, hogy a könyvek és digitális videók mentén a boltokból franchise hálózat alakulhasson ki Magyarországon. Ekkor felmerült bennem a kérdés, hogy sikereik láttán vajon más vállalkozó szelleműek nem buzdultak-e még fel és teremtették meg a konkurenciát. Réka azonban cáfolta a feltételezést. Véleménye szerint különböző cégek és személyi edzők próbálják bővíteni a szénhidrátcsökkentett termékek piacát, azonban ezek csak másolatai az eredeti koncepciónak és a motiváció leginkább csak bevételszerzés alapú. Azonban a másolás során hibalehetőségek merülhetnek fel, ami nem biztos, hogy fogyasztói elégedettséghez vezet. A célcsoportot illetően a fő vonalat a 19-40 év korú nők képviselik, azonban a vásárlók életkora egészen a

fiatalkorúaktól az idősekig terjed. 2010-től a cég elkezd a szomszédos országok felé nyitni és terjeszkedni. Kiépíti franchise rendszerét Csehországban, Szlovákiában és később Romániában is. Mára azonban már Európa távolabbi országaiban is találkozhatunk Update1 üzletekkel, köztük az Egyesült Királyságban, Németországban, Ausztriában, Olaszországban, Szerbiában és Törökországban is. A Magyarországon található Update1 üzletek száma mostanra eléri a 112-t. Budapesten és környékén több mint 30 üzlet található, így a főváros az országos lefedettség majdnem ¼-ét teszi ki. Bevallásuk szerint belföldi üzleteik piaca erősebb, mint a külföldi, hiszen az anyaországban Norbi és Réka közmédiában lévő ismeretségének köszönhetően ezek névhez köthetőek. Az ország határain kívül azonban a termékek minőségén a hangsúly, hiszen eladásaikat csak és kizárólag ezek lévén tudják növelni. Elmondásuk alapján üzleteik sikerességének titkát a megfelelő vezetés és az a mögött álló személyzet, valamint a jó minőségű, széles skálájú termékek együttese adja. Amikor jövőbeli terveikről faggattam Rékát, akkor ő nyíltan beszélt számos olyan elképzelésükről, melyek az elkövetkezendő évek célkitűzései közé tartoznak. Ilyen például az olyan további Update1 boltok nyitása, melyek már bisztrókként működnének és a Réka nevével fémjelzett alakreform shopokkal bővülnének. Emellett terveik között szerepel még a megszokott szabványnál kisebb üzletek nyitása, hiszen ezek tőkeigénye is alacsonyabb. Természetesen az európai hálózat további terjeszkedésére is hangsúlyt fektetnek. Ezt bizonyítja az Angliával kötött szerződésük is, miszerint minden évben négy új üzlet nyitja meg kapuit a fogyasztók számára. Az ország egyetlen franchise rendszerben üzemelő egészségtudatos készítményeket forgalmazó üzletének számadatai alapján levonhatjuk a konklúziót, miszerint ez Magyarország első számú egészséges „cukrászdája”.[38]

Glutén intolerancia esetén, Magyarországon 13 olyan nyilvántartott vendéglátóegységet találunk, ahol cukrász készítményeket vásárolhatunk, ebből 5 étterem, 2 cukrászda, 5 diétázók boltja és 1 egyéb.[39] Természetesen gluténmentes termékekkel ennél több helyen találkozhatunk, azonban ezek vagy nem a gluténérzékenyekre specializáltak vagy még nincsenek nyilvántartva. Ilyen például a debreceni székhelyű Glulu Pékmanufaktúra Kft is. Volt szerencsém a vállalat egyik társtulajdonosával, a gazdaságinformatikus végzettségű Borotea Boglárkával

[38] update1.eu (2014)
[39] glutenerzekeny.hu

beszélgetni az üzletről, és mindenről, ami mögötte van. Az öt fős csapat az „!gen Debrecen” című startupon ismerkedett meg egymással, ami egy innovatív ötleteket megvalósító találkozási felület. A társaság három kategóriában is első helyezést ért el: egy általuk írt PR cikk publikálása során nyert legtöbb like, a helyi közönség szavazata, valamint a szakmai véleményezés alapján. A versenyt három hónapot felölelő munka övezte, mely során felmérték a keresletet és kínálatot, kísérletezéseket végeztek termékekre, design-t terveztek, kialakították marketing stratégiájukat, árakat képeztek, valamint kóstolásokat tartottak. Munkájukat nagyban segítette, hogy egyikőjük valóban gluténérzékeny, és ez által pontosan ismeri a piaci helyzetet. Ő az üzlet koncepciójának ötletgazdája is, név szerint Prokis Lilla. A vállalat missziója, hogy friss, finom és elérhető áron forgalmazott termékekhez férhessenek hozzá a fogyasztók. Ehhez piaci felmérést végeztek, ami leginkább elégedetlenséget váltott ki a csapatból mind minőség, ízletesség és árak szempontjából is. Az előzetes tanulmányozások okán ők a magas rosttartalmú cirokliszt mellett döntöttek, melyből kenyereket, krutont, édes és sós zsemléket, pizzát, sajtos grissinit, huszárrostélyost, pizzás csigát, kakaós csigát és édes süti mixeket készítenek. Ezek árképzése javarészt a beszerzési árakból kiindulva történik, ugyanis a hipermarketekben, diszkontüzletekben és a szakosodott boltokban található termékek árai nagy eltéréseket mutatnak. Arra a kérdésre, hogy mi vonzza a vásárlókat az ilyen jellegű boltok felkeresésére, Boglárka válasza az volt, hogy elsősorban az intoleránsak, akik otthoni próbálkozásaik sikertelenek voltak vagy időhiányban szenvednek. Közülük is leginkább a 20-45 év közötti nők keresik ezeket az árucikkeket. Az orvostudomány fejlődésével egyre többekről derül ki, hogy gluténintoleránsak, így valószínűleg országos arányuk emelkedni fog, ami jelenleg 1-2%., ezért fő célcsoportjuknak is őket tartják. Jövőbeli céljaik között szerepel, hogy a jelenleg manufaktúraként üzemelő vállalat értékesítési pontokat is kialakíthasson, valamint hogy a nagyvárosok felé orientálódva franchise hálózattá fejleszthessék üzletüket. Véleményük szerint a sikeres üzlet receptje a vevői elégedettség, valamint a dolgozói elkötelezettség.

A lista következő szereplője az 1952 óta fennálló, budapesti Ferenciek terén található Jégbüfé. A cukrászda a hagyományos vonalat képviseli, vagyis hagyományos alapanyagokból készült sós- és édes süteményekkel várja vendégeit már 63 éve. Az egészségtudatos készítmények felé való nyitás még csak most kezd kibontakozni.

Éppen ezen okból kifolyólag keltette fel az érdeklődésemet egy olyan vállalkozás, amely profilját a tradicionalitás határozza meg. Segítségemül volt ezen kérdéskör vizsgálatában Papp Zsuzsanna, a hely üzletvezetője. Ő 1986 óta áll a Jégbüfé szolgálatában és 2002 óta tölti be a vezetői pozíciót. Az elmúlt 29 évben bejárta a ranglétra összes fokát, így minden részletében ismeri az üzletet. Véleményem szerint az első kérdés, amit a vezetőnek fel kell tennie egy új terméktípus bevezetését illetően, hogy beleillik-e az üzlet profiljába. Hiszen értelemszerű, hogy a bizonytalanság egyenlő a kockázatvállalással. Az egészségtudatos étrend követésének térnyerésével azonban az ez iránt való termékek kereslete is nő és ez alól nem képez kivételt a Jégbüfé sem. Zsuzsának is mérlegelnie kell, hogy az ilyen jellegű készítmények kínálati palettára való felvétele mennyiben reformálná meg az üzlet arculatát. Jelenlegi álláspontja, hogy ezek bevezetését apró léptekben tenné meg, ugyanis azok magasabb árkategóriásak, mint az általuk forgalmazott árucikkek. Abban az esetben, ha úgy döntünk, hogy szükségünk van a kínálat bővítésére, a következő lépés, hogy átgondoljuk, ez a változtatás mennyiben reformálná meg a cukrászdánk belső szerkezetét. A válasz egyszerű: nagymértékben! Ahogyan arról már korábban szó esett, egy gluténmentes árucikkeket gyártó üzemnek elkülönített helyiséggel kell rendelkeznie, ezáltal további berendezéseket szükségszerű vásárolni és új felszereléseket beszerezni. Emellett az eddig hagyományos cukrászkészítmények gyártására specializálódott cukrászokat tovább kellene képezni vagy új munkaerőt alkalmazni. Mindezen tényezőket figyelembe véve egy új választék kialakítása költséges feladat lehet a cukrászda számára és nyilvánvalóan megfontolandó, hogy megéri-e ez számára, biztosan profitál-e a változtatás következtében. Garantált válaszokat és ígéreteket nem lehet tenni. Egy növekvő mértékű tendencia, avagy hullám azonban magában hordoz olyan lehetőségeket, amikkel a kockázat ellenére is meglehet, hogy érdemes élni.

A kérdés, ami a leginkább foglalkoztatott minden interjúalanyommal történő beszélgetés során, hogy véleményük szerint mi az oka annak, amiért az egészségtudatos termékek magasabb árfekvésen kerülnek értékesítésre, mint az a hagyományos árucikkek esetében történik. A feleletek javarészt azonos eszmefuttatásról árulkodnak, azonban minden interjú során megmutatkozik az alanyok egyéni és egyben eltérő gondolatmenete is. Hasonlóan vallják, hogy a nyersanyagok ára az alapvető oka annak, amiért a készítményeket képtelenség a

hagyományos társaikhoz hasonló áron forgalmazni, hiszen a cél minden vállalkozás számára természetesen a profitszerzés. A Glulu Pékmanufaktúra Kft képviseletében Borotea Boglárka hozzátette, hogy véleménye szerint a hazai előírások emelhetik a költségeket, valamint az Amerikai Egyesült Államokkal való összehasonlításban a tengerentúlon nem lehet még megvásárolni a népet „mentes” termékekkel, itt azonban ennek már a divatja is kialakult. Az Update1 üzletek „háziasszonyának”, Rubint Rékának meggyőződése, hogy az alapanyagárak mellett a bizonyos vállalkozások esetében megállapított túlzott mértékű árrés is okolható az akár kilencszer drágább árucikkek forgalmazásáért. A méltán híres Jégbüfé cukrászda üzletvezetője, Papp Zsuzsanna is osztozik az előbbiekben leírtak állásfoglalásával. Az ő meglátása is az, hogy ha kedvezőbbek lennének a nyersanyagárak, akkor a legyártott termékeket is pénztárcabarátabb áron lehetne megvásárolni. Emellett úgy látja, hogy a magas árrés kiszabása már a beszállítóknál kezdődik és ez, mint egy lavina „sodorja” magával tovább a fogyasztókhoz való eljutás értékét.

7. SWOT-analízis az egészségtudatos cukrászdák tekintetében

Erősség • **közelebb hozza az emberekhez az egészségtudatos életmód iránti igényt** • **helyet biztosítanak az érzékenységben szenvedőknek, ahol ők is kikapcsolódhatnak** • **megbízható forrást nyújtanak a fogyasztók számára** • **nem kell lemondani a süteményekről, mert azok egészségtudatos változatai is ízletesek**	**Gyengeség** • **alacsony számmal vannak jelen a magyar piacon** • **a vásárlók drágának találják az egészséges készítményeket** • **a szegényes kínálat** • **egészségtudatos termékek készítésére szakosodott munkaerő**
Lehetőség • **egyre növekszik az ételallergiásak száma** • **a média egyre nagyobb figyelmet fordít az egészségtudatosságra** • **az egyre gyarapodó nyersanyagválaszték** • **nem csak az ételallergiások, hanem a fogyókúrázók étrendjébe is beleillenek az egészségtudatos árucikkek**	**Veszély** • **a nyersanyagok magas árfekvése** • **a nyersanyagok beszerzésének korlátozott lehetősége** • **a termelőtől fogyasztóig való eljutás során exponenciálisan hozzáadott árrés** • **Magyarország adórendszere**

Erősség:

Az egészségtudatos cukrászdák abszolút és legfontosabb erőssége, hogy közelebb hozzák az emberekhez az egészséges életmód eszméjét. Azonban azáltal, hogy ez az idea megjelenik fizikai valójában is, könnyebben fogadja be az egyén. Ráadásul onnantól, hogy az illető betér egy ilyen jellegű cukrászdába nem csak azzal szembesül, hogy végre létezik egy hely, ahol ő is kellemes időt tölthet el és mindeközben azt fogyaszthatja, amit allergiája is megengedhet számára, hanem arra is ráeszmél, hogy mindezek a készítmények mennyire ízletesek és semmivel sem maradnak el hagyományos társaiknál.

Gyengeség:

Ennek az ipari ágazatnak jelenleg még problémája, hogy alacsony számmal van jelen a magyar piacon. Ugyan egyértelmű statisztikák még nem léteznek, de azt bátran kijelenthetjük, hogy számuk mesze elmarad a klasszikus értelemben vett cukrászdákétól. Korlátozott meglétüknek köszönhetően a választék sem forrott még ki eléggé, javítást és színesítést igényel. Az ezen termékek elkészítéséhez természetesen szükség van egy szakértelemmel rendelkező munkaerőre is, ugyanis az alapanyagok és a technológiák speciálisak. Nem minden hagyományos süteményre írt recept konvertálható át ételallergiásoknak megfelelő változattá. Pontosan a fentiekben említett nyersanyagoknak és technológiáknak köszönhetően sajnos az ilyen jellegű készítmények gyártásának költsége is magasabb, így a cukrászdákban való forgalmasításuk magasabb árszínvonalon történik, mint az a hagyományos cukrászdák esetében. Mivel ez az árkategória eltér a vásárló által megszokottaktól, ezért neki időre van szüksége ahhoz, hogy megeméssze ezt és elfogadja a tényt, miszerint a klasszikushoz hasonlítani nem ésszerű megoldás.

Lehetőség:

Ugyan nem tűnhet szimpatikusnak a megállapítás, amit a SWOT analízis keretein belül láthatunk, miszerint az ételallergiában szenvedők növekvő tendenciájának köszönhetően lehetőséghez jut az iparág, azonban ez hozzátartozik a valósághoz, amit kénytelenek vagyunk elfogadni. Pontosan a növekvő tendencia következtében fordít a média is nagyobb figyelmet erre a „betegségre”. Megjelenik reklámokban, közösségi oldalakon, hírportálokon stb. Már az éttermekben is nagyobb igény érkezik a glutén-, és laktózmentes, valamint a diaebetikus és paleo ételek rendelésére. 2014. december 13.-án került Magyarországon bevezetésre az 1169/2011 EU rendelete, amely előírja, hogy minden vállalkozásnak biztosítania kell információt vásárlói számára az allergéneket tartalmazó élelmiszerekről. Emellett szerencsére egyre gyarapodik az egészségesebb nyersanyagok választéka is, így a jövőre nézve talán még abban is reménykedhetünk, hogy egyszer ezek már nem lesznek a hagyományos termékek árainak többszörösei. Azáltal, hogy az egészségtudatos készítmények általában illeszkednek a diétázók étrendjeihez is, azt mondhatjuk, hogy két legyet ütünk egy csapásra, hiszen ez által növekszik az ilyen jellegű árucikkek iránti kereslet a fogyókúrázóknak köszönhetően.

Veszély:

Ahogyan azt már az Amerikai Egyesült Államok és Magyarország összehasonlításáról szóló fejezetében is írtam a nyersanyagok szórványos előfordulása és az előállítás során alkalmazott technikák következtében megemelkednek a költségek, ami már önmagában kedvezőtlen a fogyasztók számára. Azonban a hozzájuk való eljutás során még sok kézen keresztül halad át a késztermékekhez szükséges alapanyag, ami hatványozódó árrést vonz magával. Ezt a tény pedig tovább tetőzi még Magyarország adórendszere, ahol az ÁFA mértéke a legmagasabb Európa szerte. Az ilyen veszélyek külső tényezők, melyekre az iparág nincs befolyással.

8. Jövőkép

Amikor jövőképet próbálunk felállítani a jelenkor adatait és statisztikáit vesszük alapul. Esetünkben a legfontosabb tényező, hogy ismeretében legyünk az ételintoleranciában szenvedők számának, hiszen ez szolgál kiindulási alapul. Elkülönítettem a cukorbetegek, gluténintoleránsak és laktózérzékenyek csoportját. Ezek azok az ételekkel kapcsolatos intoleranciatípusok, melyek a legnagyobb számmal fordulnak elő mára a világban.

Magyarországon 2015-re a cukorbetegség 1-es és 2-es típusához tartozóak száma elérte a 600 ezer főt, ami azt jelenti, hogy minden 12 ember közül egy cukorbeteg. Ez már önmagában is nagyon magas arány, azonban ez a szám minden évben 5-10%-kal emelkedik.[40] 2025-re pedig már meghaladhatja az egy millió főt is, ami az ország lakosságának egy tizede. Ennek megelőzését illetően elsősorban az életmódváltást ajánlják az orvosok. Ide tartozik az eddig követett étrend megreformálása vagy akár teljes mértékű átalakítása és a rendszeres testmozgás megléte.

A hazánkban számon tartott gluténintoleránsak aránya 1-2%, ami 100-200 ezer embert jelent, ebből azonban csak 10-15% számít diagnosztizáltnak. Ennek oka, hogy a gluténérzékenységben szenvedőkkel csak később kezdett foglalkozni az orvostudomány a diabéteszesekkel szemben. Az elmúlt 15 évben leegyszerűsödött a betegség diagnosztizálása, azonban mára már egy vérvétellel megállapítható az intolerancia. Pozitív eredmény esetén viszont ajánlatos az eredmény szövettani vizsgálattal történő megerősítése. Sajnos a lisztérzékenység megelőzése nem olyan egyértelmű, mint az a cukorbetegség esetében, mert ezen a területen még nem sikerült feltárni, hogy mi a kiváltó ok és hogyan alakul ki a „betegség”. Egyelőre a genetikai hajlamról sikerült az orvostudománynak bizonyosságot szereznie, de ennek ellenére tévhit, hogy egy lisztérzékeny illető utóda mindenképpen intoleráns legyen.[41] A jövőbeli tendenciákról jelenleg nincsenek adatok.

---

[40] diabet.hu
[41] semmelweis.hu (2012)

A sorban a következő intolerancia, ami említést érdemel, az a laktózérzékenység. Ez Magyarországon lakosságának 30%-át érinti, így minden harmadik embert. Itt lényegében arról van szó, hogy a test nem képes a tejcukrot lebontani. Szerencsére az összes eddig felsorolt intolerancia közül ez a legkevésbé ártalmas. A legtöbb, amit a páciens tehet, hogy megpróbálja kerülni a tejcukrot tartalmazó élelmiszerek fogyasztását vagy mérsékelt mennyiségben fogyasztja azokat. Esetükben lehetőség van gyógyszer bevételére a laktózt tartalmazó élelmiszer elfogyasztása után, így egészségét nem fenyegeti veszély. Míg az Európában forgalmazott tej és tejtermékeknek már 2-5%-a laktózmentes, addig Magyarországon mindössze 0,5%-ot tesz ki e speciális tejek és tejtermékek forgalma. Így hiánycikként van számon tartva Magyarországon. A Naszálytej Zrt-nek sikerült elsőként felismernie ezt a hiányt, ezért 2011. szeptember 1.-jén átvehette a Magyar Termék Nagydíjat, s elnyerte a Sérültek.hu Magazin Odafigyelés-díját.[42] Az ezt követő években pedig már egyre több figyelmet fordítottak ezen készítmények értékesítésére.

Az interjúalanyokkal történő beszélgetések során magam is feltettem a kérdést, hogy ők vajon hogyan látják az érzékenységben szenvedők kilátásait a jövőre nézve, valamint az ilyen jellegű termékek iránti keresletet. Borotea Boglárka, a Glulu Pékmanufaktúra Kft. képviseletében úgy tartja, hogy lehet mára divat jellegű kontextusba került a cukor-, glutén-, valamint laktózmentes készítmények iránti kereslet és rengeteg a tévhit, ami ma még körülveszi ezt az átfogó iparágat, azonban azt vallja, hogy a valós célcsoportot az igazából érzékenységgel szenvedők veszik a legmagasabb arányban igénybe, így rájuk továbbra is lehet alapozni a piacot. Ahogyan arról már egy korábbi fejezetben is beszámoltam, Boglárka véleménye szerint az orvostudomány fejlődésével arányosan egyre kiforrottabbak az ételintoleranciákkal kapcsolatos ismeretek. Ezáltal egyre többekről is derül ki, hogy érzékenyek bizonyos élelmiszerek alapanyagaira, összetevőire. Mára már számos gyermek születik valamilyen ételintoleranciával. További két interjúalanyom, Rubint Réka, az Update1 üzletek tulajdonosa, valamint Papp Zsuzsanna, a Jégbüfé üzletvezetője is egyetértenek abban, hogy egyre tudatosabbak az emberek, így a piacnak is az igényekkel együtt kell haladnia, hiszen ez is titka egy sikeres vállalkozásnak. Rubint Réka esetében az egész üzlet és annak koncepciója az

[42] elelmiszer.hu

egészségtudatosság köré épült, hiszen ő maga és tulajdonostársa, aki egyben férje is ebben hisznek. A Jégbüfé cukrászda esetében egy hagyományokat őrző vállalkozásról beszélünk, ahol ugyan az új, egészségesebb és egyben „mentes” készítmények felvétele a termékpalettára az üzletvezető véleménye alapján nem egy kockázatos kezdeményezés, de mindezt kis léptékben tervezi bevezetni.

A fentiek alapján elmondhatjuk, hogy a világ és egyben országunk is készen áll az egészségtudatosság felé való nyitásra üzleti szinten.

9. Konklúzió

A bevezetésben meghatároztam azt a központi kérdést, amire a választ kerestem a kutatásaim során. Ez szó szerinti megfogalmazásban a következő volt: „lenne-e lehetőség a különböző ételintoleranciával küzdőknek értékesített készítményeket olcsóbban a piacra bocsátani a végső fogyasztó számára”. Az alábbiakban olvashatók azon következtetések, amelyekre a téma tanulmányozása során sikerült jutnom.

Elsősorban érdekes lehet a felismerés, miszerint az egészségtudatos készítményeket forgalmazó cukrászdák számát és meglétét illetően még nincsenek elérhető, megbízható és pontos statisztikák. Ez olyan szempontból talán mégsem éri meglepetésszerűen az olvasót, hogy egy feltörekvő üzletágról beszélünk, ami az utóbbi évtizedben kezdett el teret nyerni magának, de ennek folyamata még mindig tart és mozgásban van. A másik ok, amiért nehéz lehet a statisztikai adatokat közlő szakembereknek egzakt információkat közölniük, hogy nehéz az ilyen jellegű létesítményeket behatárolni. Hiszen a számos hagyományos cukrász készítmény között fellelhető egy, pl. gluténmentes termék alapján még nem vallunk egy üzletet egészségtudatosnak. Így a határok közé szabás még hagy kivetnivalót maga után és további stratégiák kidolgozását igényli. A különböző üzlettípusok árai közötti differenciák fejezetében megállapításra került, hogy a három üzlettípus közül a diszkontok rendelkeznek a legszegényesebb választékkínálattal. Emellett nyilvánvalóvá vált, hogy a három intolerancia variáció (diabetikus, gluténmentes, laktózmentes) közül a laktózmentes árucikkek a legnépszerűbbek az eltérő típusú üzletek polcain. Ez a megállapítás a dolgozat olvasása után már nem éri válatlanul az olvasót, hiszen az ezzel az érzékenységgel küzdők aránya a legmagasabb az országban (30%). Az Amerikai Egyesült Államokkal való összehasonlítás során fény derült arra, hogy mik lehetnek azok a tényezők, amelyek befolyásolhatják az egészségtudatos készítmények forgalomba kerülési értékének magas fekvését a végső fogyasztó számára. Ezek a fejezet sorrendje szerint a nyersanyagok és technológiák, a termékimport ÁFA, valamint az árrés. Kutatásaim eredményét megerősítették az interjúalanyaimmal folytatott beszélgetések is, amelyek során mind ugyanezen okokat emelték ki a magas árfekvés magyarázataként.

10. Összegzés

A válasz a kérdésre, miszerint lenne-e lehetőség a különböző ételintoleranciával küzdőknek értékesített készítményeket olcsóbban a piacra bocsátani a végső fogyasztó számára a jelen helyzet alapján azt mondhatjuk, hogy nem.

A jövőt illetően természetesen bizakodhatunk abban, hogy a termelők, akik a terméket a fogyasztóig való eljutás létrájának a legalsó lépcsőfokán állnak csökkentik áraikat és ez által a létra többi szereplője is hasonlóképpen jár el, ami kedvezően hat a végső fogyasztó számára. A jövőt illetően abban azonban biztosak lehetünk, hogy a technológiák fejlődni fognak, így akár az előállítás során alkalmazott eljárások is javíthatóak, ezáltal pedig költségkímélőbbek lesznek. A kis- és középvállalkozások adminisztrációs terhei is csökkenni fognak 2016. január 1-től a számviteli törvény megreformálásának következtében, amik a vállalkozás gazdasági döntéseire is kihathatnak.

Az egészségtudatos cukrászdák hiányos meglétét illetően véleményem szerint jelenleg még beszélhetünk piaci résről mind Budapest, mind vidék tekintetében. Bizton állíthatom, hogy a meglévő igényekkel egyenes arányosságban nőni fog az táplálékallergiások számára kialakított cukrászdák száma is. Több mint valószínű, hogy ez a felismerés nem csak a cukrászdáknál jelentkezik majd, hanem a különböző vendéglátóegységek, mint például éttermek, gyorsétkező helyek, kávéházak, stb. is felfigyelnek a már létező igényekre.

Összegezve a fentebb leírtakat, a dolgozat tartalmát, valamint a személyes véleményemet, az egészségtudatos készítmények üzleti szintre emelt gazdasági ágazata növekvő ütemben kezd teret nyerni magának mind Magyarországon, mind a világban. Így konstatálhatom, hogy mindenképp megérte és hasznosnak tartottam ezzel a témával behatóbban foglalkozni.

Mellékletek

I. A Jégbüfé üzletvezetőjével, Papp Zsuzsannával készített interjú

1. A Ferenciek terén található Jégbüfé alapítása 1952-re tehető. Te nyilván később kerültél ide. Ennek időpontja mikorra datálható? Mióta vagy itt üzletvezető?
   - 1986-ban kezdtem a Jégbüfében. 1998-ban lettem üzletvezető helyettes, majd 4 év múlva 2002-ben tettek meg üzletvezetőnek.
2. Hogyan jutottál el idáig?
   - Végigjártam a ranglétrát a cukrászdában, bár cukrász továbbra sem vagyok.
3. Milyen iskolai végzettséggel rendelkezel?
   - A Heller Farkas Főiskola Gazdálkodási és menedzsment szakán végeztem.
4. Akkor és most hány alkalmazottat foglalkoztattál?
   - 1998-ban 35-40 alkalmazottat foglalkoztattam, míg most 20-25-öt.
5. Ki a felelős a boltban értékesített választékért?
   - Én és a műszakvezetők.
6. Ha új sütemény került fel a palettára, mi volt a motiváció?
   - Az, hogy a vendégeknek sikerüljön felkelteni az érdeklődését és betérjenek az újdonságok miatt.
7. Amikor elkezdtél a Jégbüfében dolgozni, hogyan nézett ki a termékek kínálata? Ma is őrzitek ezen készítmények hagyományát?
   - A kínálat jelentősebb része nem változott, őrizzük a hagyományainkat, de természetesen a kevésbé népszerűbb termékeket levettük a palettáról és helyükre újak kerültek.
8. Volt valaha tervben a kínálat bővítése ételérzékenységgel szenvedők számára?
   - Igen, ez erre való igénynek való eleget tevés mostanra vált szükségszerűvé.
9. Mit tapasztaltál az ételérzékenységgel élők arányát illetően az üzletbe kerülésedkor és most?
   - Most sokkal nagyobb erre a keresletre és ma már a jövőbeli tervek része, hogy az ilyen jellegű készítmények is felkerüljenek a palettára.

10. Érkeztek a vendégek részéről olyan visszajelzések, hogy lenne erre igény?
    - Igen, abszolút.
11. Glutén, laktóz, paleo stb. beleillene az üzlet profiljába?
    - Igen, de csak kis mértékben, mert más árkategóriájú termékek ezek.
12. Ha egy nap arra kerülne sor, hogy ezek az egészségtudatos készítmények is bekerülnének a forgalmazott termékek közé, az mennyire reformálná meg az üzletet? Értve ez alatt a helyiségeket, berendezéseket, felszereléseket, esetleg új cukrászok alkalmazását.
    - A cukrászok és egy új helyiség kialakítása miatt mindenképp megreformálná az üzletet.
13. Mit gondolsz, a kínálat ezen termékekkel való bővítése emelhetné a látogatottságot és ezáltal a bevételeket vagy idegennek éreznék a törzsvendégek?
    - Véleményem szerint nőne a látogatottság. A törzsvendégek nyitottak lennének rá.
14. Mi alapján történt a termékek árazása? (hozzávalók beszerzési árához viszonyítva vagy más cukrászdák termékeinek árához viszonyítva)
    - Csak és kizárólag a beszerzési árak alapján történik. Nem figyeljük a versenytársak árait.
15. Amerikában szerzett tapasztalataim szerint a hagyományostól eltérő termékek ára kicsiben tért el a hagyományosaktól. Mit gondolsz, mi lehet az oka ennek? Magyarországon miért kerülnek ezek háromszor annyiba?
    - Magasabb árrést tesznek itt az alapanyagokra.
16. Szerinted lenne lehetőség arra, hogy itt is kedvezőbb áron kerüljenek ezek a termékek és készítmények a boltok polcaira?
    - Igen, de csak akkor, ha az alapanyagárak is kedvezőbbek lennének.
17. Véleményed szerint, mik a kilátások a paleo, glutén-, laktóz- és cukormentes termékek keresletét illetően a jövőre nézve? Hogyan fog kinézni a piac 10-20 év múlva?
    - A kereslet folyamatosan nő az ilyen jellegű termékek iránt, így biztos vagyok benne, hogy egyre nagyobb szerepet töltenek majd be a piacon.
18. Milyennek látod az egészségtudatos cukrászdák tekintetében Budapest piacát?
    - Léteznek már ilyen cukrászdák, de elvétve.

19. Milyen korosztály vásárol itt leginkább?
    - Mindenféle. Túlzás nélkül.
20. Van bármilyen érdekesség az üzletet, az árucikkeket vagy esetleg a vásárlókat érintve, amit szívesen megosztanál?
    - Az üzlet 63 éve működik és ősszel el kellett hagynia eredeti helyét, azonban szerencsénk volt és találtunk új üzlethelyiséget a Ferenciek terén, ami már modernebb, de mégis őrzi a régi értékeket.

<u>II. A Glulu Pékmanufaktúra társtulajdonosával, Borotea Boglárkával készített interjú</u>

1. Honnan jött az üzlet koncepciója? Van olyan a környezetedben, aki gluténérzékeny?
   - Az üzlet koncepciója az „!gen Debrecen" pályázaton alakult meg. Prokis Lilla, az ötfős csapat egyik tulajdonosa gluténérzékeny, így ő az üzlet mozgatórója. A koncepció, hogy friss, finom és megfizethető árú termékeket juttassunk el a fogyasztóhoz.
2. Végeztél felmérést az üzlet megnyitása előtt a keresletet illetően?
   - Debrecen fogyasztói körét vizsgáltuk meg, valamint hiper- és szupermarketeket és pékségeket látogattunk meg.
3. Mik az előzetes munkálatok egy bolt megnyitása előtt? Mi találtál a legnehezebb feladatnak?
   - A legnehezebb a szabályoknak és előírásoknak megfelelni. Magasak az elvárások. Emellett felmértük a piacot és a fogyasztói igényeket, majd kitaláltuk, hogy hogyan nézzen ki az üzlet.
4. Hány alkalmazottat foglalkoztatsz? Mik a munkakörök?
   - Az öt társtulajdonos közül az egyikünk az üzletvezető, valamint egy cukrásszal dolgozunk még, de tervben van még egy felvétele.
5. Milyen szempontok alapján választottad az üzlet helyszínéül Debrecen-Józsát?
   - Itt találtunk egy régi pékséget, amiből leválasztottunk 100 m^2-t. Az üzlet fenntartása olcsóbb is itt, mint Debrecenben.

6. Mi a véleményed a főváros és a vidék piacai közti különbségekről?
   - Budapesten nagyobb a kínálat. Debrecenben nem is ismerek ételérzékenyek számára fenntartott pékséget.
7. Mit gondolsz, az ország piacát kielégítő mennyiségű gluténmentes termékeket értékesítő üzlet létezik?
   - Nem. A webáruházak jelentik ilyenkor a megoldást.
8. Létezik a városban más ilyen jellegű bolt is? Ha nem, az emberek hol vásárolták meg eddig ezeket a készítményeket?
   - Nem létezik. Hipermarketekben vásároltak.
9. Van konkurencia? Ha még nincs, úgy érzed általad felbuzdulnak más vállalkozó szelleműek és megteremtik a konkurenciát?
   - A főváros és az éttermek jelentik a konkurenciát. De akár a nem gluténmentes pékségek is konkurenciát jelentenek.
10. Célirányosan keresik az emberek az üzletet vagy inkább betévednek és ezért fontos az elhelyezkedés?
    . Célirányosan keresik. Igyekszünk minél több rendezvényen megjelenni.
11. Mesélj egy kicsit a kínálatról/ választékról!
    - Mi ciroklisztet használunk. Ebből kenyeret, zsemlét, pizzát, grissinit, kenyérkockát, huszár rostélyost, pizzás és kakós csigát, valamint édes süti mixet készítünk.
12. Helyben sütöttek a készítmények?
    - Igen, az üzemben.
13. Csak és kizárólag gluténmentes termékeket forgalmaztok? (ha nem, akkor folyamatos sterilizálás zajlik, vagy elkülönített helyiség van)
    - Igen. Még glutént tartalmazó ételeket sem fogyasztunk az üzemben. Laktózmentes árucikkeket is készítünk még.
14. Honnan történik az alapanyagok beszerzése?
    - Még most van indulóban az üzlet. Az együttműködési megállapodás a jelenlegi cél.
15. A hagyományos péksütemények mindegyike elkészíthető gluténmentes formában?
    - Nem. Leveles tésztát például nem tudunk gluténmentes formában elkészíteni.

16. Milyen végzettséggel rendelkezel? Értesz a cukrászathoz?
    - Gazdaságinformatikus végzettséggel rendelkezem. Nem vagyok cukrász.

17. Amerikában szerzett tapasztalataim szerint a hagyományostól eltérő termékek ára kicsiben tért el a hagyományosaktól. Mit gondolsz, mi lehet az oka ennek?
    - Talán az előírások emelik a költségeket. Egy gluténmentes üzemben például csak és kizárólag ilyen termékek készülhetnek, ami kiesést jelent az üzemeltető számára. Valamint az amerikait nem biztos, hogy vonzza, ha egy termék mentes valamitől. Ott még csak divat sem vált ebből.
18. Mi alapján történt a termékek árazása? (hagyományos árucikkekhez viszonyítva, hozzávalók beszerzési árához viszonyítva, más üzletek gluténmentes termékeinek árához viszonyítva)
    Elsősorban a beszerzési árakhoz viszonyítva, de megfigyeljük más üzletek termékinek árait is.
19. Mik az elvárásaid a forgalmat illetően?
    - Már most nagyobb a keresletünk, mint a kínálatunk. Figyelembe vesszük a vevői igényeket. Tervezünk értékesítési pontokat létrehozni.
20. Mi a tapasztalod azzal kapcsolatban, hogy mi vezérli a vásárlókat ezen készítmények megvételére? (egészségügyi okok, diéta, trend)
    - A valós érzékenyek keresnek fel minket leginkább. Emellett az otthoni sikertelen próbálkozások és az időhiány oka annak, hogy nálunk vásárolnak.
21. Milyen korosztály vásárol leginkább?
    - Leginkább a 20-45 év közötti nők.
22. Milyen a vevői elégedettség? Mi az abszolút kedvenc az egész üzletet tekintve? (helyszín, termék, üzlet hangulata, kiszolgálás)
    - Szerencsére pozitív. A kedvencek a kenyerek és a sütik.
23. Érkezik-e panasz a vevők részéről? Ha igen, mivel kapcsolatban?
    - Nem igazán.
24. Véleményed szerint, mik a kilátások a gluténmentes termékek keresletét illetően a jövőre nézve?
    - Egyfelől ez jelenleg divat is. Másfelől az orvostudomány fejlődésével egyre többekről derül ki, hogy intoleránsak.

III. A Norbi Update1 tulajdonosával, Rubint Rékával készített interjú

1. Ugyan tudom, hogy férjed, Schobert Norbert indította el az Update1 üzleteket, azonban ha jól informált vagyok ekkor már a párja voltál. Így talán tudsz arra a kérdésre választ adni, hogy honnan jött az üzlet koncepciója?
   - A koncepció Larával egyidejűleg fogant. Ez egy közös ötlet Norbival. A cég filozófiája, hogy bármit fogyaszthatunk, csak a megfelelő időben és mennyiségben, vagyis reggelizz úgy, mint egy király és vacsorázz úgy, mint egy földműves. Az alacsony szénhidráttartalmú termékek iránti kereslet igényét Norbi teremtette meg Magyarországon.
2. Mit gondolsz, van konkurenciátok? Ha még nincs, látsz arra lehetőséget, hogy sikereitek láttán felbuzdulnak más vállalkozó szelleműek és megteremtik a konkurenciát?
   - Cégek és edzők próbálkoznak a hasonló kínálat megteremtésében. Azonban a másolás során felmerülnek hibalehetőségek. Nálunk a vevői elégedettség a legfontosabb. Norbinál ez misszió a családjában történt cukorbetegség következtében történt halálesetek után.
3. Ki a felelős a boltokban értékesített választékért?
   - A termékfejlesztőnk. A Facebook sokban könnyíti a munkákat, mert ott tudjuk leggyorsabban felmérni a fogyasztói igényeket. Mi azt valljuk, hogy az üzlet alakítsa ki a vásárlói szokásokat, ne fordítva.
4. Milyen korcsoport és nem vásárol üzleteitekben leginkább?
   - 70%-ban nők vásárolnak tőlünk. A fővonal a 19-40 év közöttiek.
5. Mi a véleményed a főváros és a vidék piacai (kereslet) közti különbségekről? Valamint az által, hogy üzleteitek átlépték az ország határát és Európa különböző országaiban is létesítettek értékesítési pontokat. Milyennek látod a külföldi és a hazai kereslet közötti különbséget?
   - A belföld erősebb, mint külföld. Itthon nyilván hatással van a cégre az országban meglévő ismertségünk. Hazai összehasonlításban a vidék is képes felvenni a versenyt a fővárossal. A siker a jó menedzselésen múlik. Legyen megfelelő a tulajdonos, tájékozott az alkalmazott és feltöltött az üzlet.
6. Az egészségtudatosabb készítmények ára köztudott, hogy drágább a hagyományos társaikénál. Mit gondolsz, mi ennek az alapvető oka? (nyersanyagok ára/ felmerülő beszerzési költségek/ árrés/ szórványosan

hozzáférhető)

- Az alapanyagok árai miatt. A hagyományos termékek árainál tízszer drágábban amúgy túlzás értékesíteni ezeket az árucikkeket.

7. Esetetekben mi alapján történt a termékek árazása? (hagyományos árucikkekhez viszonyítva, nyersanyagok beszerzési árához viszonyítva, más üzletek termékeinek árához viszonyítva)
   - Nyersanyagok beszerzési áraihoz viszonyítva. Ha azonban túl drága a nyersanyagok, keresünk más lehetőséget. A cél, hogy ne legyen magas a beszerzési ár.
8. Milyen a vevői elégedettség?
   - 90%-os az elégedettségünk. Vannak imádott termékeink és kevésbé kedveltek is.
9. Hogyan látod az Update1 üzletek jövőjét 10-20 év múlva? Elterjedtebb lesz Magyarországon és Európában az efféle termékek iránti kereslet?
   - Egyre tudatosabbnak látom az embereket. Célunk az európai terjeszkedés. Angliával most írtunk alá egy szerződést, miszerint minden évben 4 új Update1 üzlet nyílik az országban.
10. Mik a legaktuálisabb céljai jelenleg az Update1 üzleteknek? (további terjeszkedés, termékskála gyarapítása, új kínálat bevezetése stb.)
    - A termékfejlesztés. Ez nálunk mindig napirenden van. Egyik tervünk a bisztrók nyitása Alakreform shopokkal bővítve. Másik tervünk pedig kisebb üzletek nyitása, hiszen ezeknek kisebb a tőkeigénye.

Irodalomjegyzék

I. Könyv

Andor, Á. (2012). Paleolit (evolúciós) étrendről röviden, Lloyd Media Kiadó, Budapest

Baranyi, É. és Winkler, G. (2006), SpringMed Kiadó, Budapest

Cordain, L. (2011). Paleolit étrend, Jaffa Kiadó, Budapest

Dunszt, K. és Gyenge, Cs. (2013). Cukrászati ismeretek, Műszaki Kiadó, Budapest

Fodor, M. (2009). Étkezünk és vétkezünk, KM-Pharmamédia Kiadó, Budapest

Gyurcsáné Kondrát, I., Hidvégi, E. és Borbás, J. (2012). Tejcukorérzékenyek nagy diétás könyve, SpringMed Kiadó, Budapest

Halász, K. (2004). Tej nélkül is egészségesen, Anonymis Kiadó, Budapest

Korn, D. (2011). Gluténmentes élet, Panem Kiadó, Budapest

Schobert, N. (2010). A kövér ember nem bűnös, Central Médiacsoport Kiadó, Budapest

Szendi, G. (2009). Paleolit táplálkozás, Jaffa Kiadó, Budapest

II. Elektronikus források

II.1 On-line publikáció

Kónya, J. (2015). Egyre gyakoribb az ételallergia – mi az oka? Elérhetőség: http://www.webbeteg.hu/cikkek/allergia/4610/egyre-gyakoribb-az-etelallergia (olvasva: 2015. szeptember 28.).

Országh, K. (2013). 4 tipp fehér liszt helyett. Elérhetőség: http://www.nosalty.hu/ajanlo/4-tipp-feher-liszt-helyett (olvasva: 2015. október 5.).

Hartmann, E. (2014). Termékteszt: Rizstejek. Elérhetőség: http://tudatosvasarlo.hu/cikk/termekteszt-rizstejek (olvasva: 2015. október 11.).

Wessely, M. Mindmegette. Szója, a fehérje-alternatíva. Elérhetőség: http://www.mindmegette.hu/szoja-a-feherje-alternativa-47908 (olvasva: 2015. október 11.)

Szendi, G. (2008). Keserédes tanulságok. Elérhetőség: http://www.tenyek-tevhitek.hu/csaladtagoknak/aszpartam-aspartam.php (olvasva: 2015. október 17.).

Kürthy, Gy. és Wagner, H. (2012). Szabadkereskedelmi egyezmény. Elérhetőség: http://magyarmezogazdasaglap.hu/hu/irasok/europai-gazda/szabadkereskedelmi-egyezmeny (olvasva: 2015. november 18.).

II.2 Internetes forrás

Magyar Diabetes Társaság. (2015). A cukorbetegségről. Elérhetőség: https://www.doki.net/tarsasag/diabeteslaikus/info.aspx?sp=194&web_id (olvasva: 2015. szeptember 28.).

Magyar Táplálékallergia és Táplálékintolerancia Adatbank. (2015). Tejcukor. Elérhetőség: http://taplalekallergia.hu/index.php?content=11 (olvasva: 2015. szeptember 28.),

Gluténérzékeny. Alap lisztek a gluténmentes diétában – mit mire használjunk? Elérhetőség: https://glutenerzekeny.hu/alap-lisztek-a-glutenmentes-dietaban-mit-mire-hasznaljunk/ (olvasva: 2015. október 4.).

Bioliget. Liszt-ismertető, avagy mit mihez használjunk? Elérhetőség: http://www.bioliget.hu/index_hir.php?id=137 (olvasva: 2015. október 4.).

Mianaturbolt. Szója-, rizs-, kókusztej, zabital italporok. Elérhetőség: http://www.mianaturbolt.hu/termekek/40+szoja-rizs-kokusztejzabital+italporok/oldal=1/sorrend=ar+csokkeno/adat=24 (olvasva: 2015. október 11.).

Gluténérzékeny. Gluténmentes gabona. Elérhetőség: https://glutenerzekeny.hu/cimke/glutenmentes-gabona/ (olvasva: 2015. október 14.).

Gluténérzékeny. Sikérhelyettesítők – gluténmentes tészta gyúrás rejtelmei. Elérhetőség: https://glutenerzekeny.hu/sikerhelyettesitok-glutenmentes-teszta-gyuras-rejtelmei/ (olvasva: 2015. október 14.).

Xilit cukor a táplálkozásban. Xilit cukor a mindennapokban! Elérhetőség: http://xilitcukor.hu/index.php?pg=eletmod (olvasva: 2015. október 14.).

Mindenmentes. (2012). Édeskék: cukorpótlók, édesítőszerek. Elérhetőség: http://www.mindenmentes.hu/2012/11/edeskek-cukorpotlok-edesitoszerek_11.html (olvasva: 2015. október 17.).

Trade magazin – Kereskedelmi toplista (2014). Az FMCG kis- és nagykereskedelmi láncok rangsora. Elérhetőség: http://www.trademagazin.hu/wp-

content/uploads/2014/06/Toplista-2013_final_20140601.pdf (olvasva: 2015. október 23.).

Kisalföld. (2014). 2018-ban zárnak a szupermarketek Magyarországon? Elérhetőség: http://www.kisalfold.hu/gazdasag/2018-ban_zarnak_a_szupermarketek_magyarorszagon/2409660/ (olvasva: 2015. október 23.)

Coop. Cégbemutató. Elérhetőség: http://www.coop.hu/cegunkrol/cegbemutato/ (olvasva: 2015. október 23.).

Food Allergy Research & Education. (2015). Facts and Statistics. Elérhetőség: https://www.foodallergy.org/facts-and-stats (olvasva: 2015. november 4.).

Diéta és allergia. (2015). Halloween és ételallergia Amerikában. Elérhetőség: http://dietaesallergia.cafeblog.hu/2015/10/16/halloween-es-etelallergia-amerikaban/ (olvasva: 2015. november. 4.).

Origo. (2015). Megkóstoltuk az új, gluténmentes McDonald's sajtburgert. Elérhetőség: http://www.origo.hu/tafelspicc/hirek/20150513-itt-a-dietas-mcdonald-s-hamburger-es-torta.html (olvasva: 2015. november 12.).

Sugarcane. (2015). U.S. Sugar Policy. Elérhetőség: http://sugarcane.org/global-policies/policies-in-the-united-states/sugar-in-the-united-states (olvasva: 2015. november 12.).

Statista. (2015). Statistics and facts about the sugar industry. Elérhetőség: http://www.statista.com/topics/1224/sugar/ (olvasva: 2015. november 12.).

Statista. (2014). Global corn production in 2014, by country. Elérhetőség: http://www.statista.com/statistics/254292/global-corn-production-by-country/ (olvasva: 2015. november 18.).

Központi Statisztikai Hivatal. (2014). A kukorica termelése. Elérhetőség: https://www.ksh.hu/docs/hun/xstadat/xstadat_eves/i_omn013b.html (olvasva: 2015. november 18.).

Naturpiac. A Xilovit gyártása. Elérhetőség: http://naturpiac.hu/termekek/termeszetes-edesitok/xilovit-edesito/xilovit-gyartas (olvasva: 2015. november 18.).

Nemzeti Adó- és Vámhivatal. (2007). Az általános szabályok szerint adózó áfaalanyoknak a közösségen belüli termékbeszerzéseik, szolgáltatás-igénybevételük, termékértékesítéseik, szolgáltatásnyújtásaik után teljesítendő áfakötelezettségének legfontosabb szabályai. Elérhetőség:

http://nav.gov.hu/nav/archiv/informacios_fuzetek/inf2007/k23.html?pagenum=13 (olvasva: 2015. november 22.).

Vecsés hírek. (2012). Magyar Cukrász Iparosok Országos Ipartestülete. Elérhetőség: http://vecseshirek.hu/wp-content/uploads/2012/08/jelentkezo_cukraszdak_cukormentes_almatorta_egressel.pdf (olvasva: 2015. november 22.).

Kiss Márta Kézműves Műhelye. (2011). Elérhetőség: http://kissmarta.hu/ (olvasva: 2015. november 28.).

Update1. (2014). Elérhetőség: https://update1.eu/ (olvasva: 2015. november 28.).

Gluténérzékeny. Cukrászdák, ahol gluténmentes sütemények kaphatók. Elérhetőség: https://glutenerzekeny.hu/partnereink/glutenmentes-cukraszdak/ (olvasva: 2015. november 28.).

Magyar Diabetes Társaság. Információk a cukorbetegségről. Elérhetőség: http://www.diabet.hu/betegtajekoztato.aspx (olvasva: 2015. november 30.).

Semmelweis Médiasarok. (2012). Új civilizációs betegség – egyre több a lisztérzékeny, többségük nő. Elérhetőség: http://semmelweis.hu/mediasarok/2012/11/29/uj-civilizacios-betegseg-egyre-tobb-a-liszterzekeny-tobbseguk-no/ (olvasva: 2015. november 30.).

Élelmiszer online. (2011). Elérhetőség: http://www.elelmiszer.hu/eletmod/cikk/harom_millio_magyar_szenved_laktozerzekenysegben (olvasva: 2015. december 3.).

III. Grafikonok, táblázatok

Piackutatások. (2013). Nielsen – A szupermarketek és a diszkontok száma 1.024 Magyarországon, 2013. május. Elérhetőség: http://www.piackutatasok.hu/2013/06/nielsen-szupermarketek-es-diszkontok.html (olvasva: 2015. december 3.).

Census. (2015). Income and Poverty in the United States: 2014. Elérhetőség: https://www.census.gov/content/dam/Census/library/publications/2015/demo/p60-252.pdf (olvasva: 2015. október 23.).