

BUDAPESTI GAZDASÁGI EGYETEM

Kereskedelmi, vendéglátóipari és

Idegenforgalmi Kar

**Környezettudatos „ételmód”, avagy egy lehetséges
forgatókönyv a gazdaság megújulására és a
civilizációt fenyegető globális problémákra**

Konzulens:

Popcsa Anna Mária

Pedagógiai Tanszék mesteroktató

Készítette:

Kürti-Takács Sándor Zsolt

Üzleti Szakoktató

Kereskedelmi szakirány

Levelező képzés

2023

Budapesti Gazdasági Egyetem
Kereskedelmi, Vendéglátóipari és Idegenforgalmi Kar

Eredetiségi nyilatkozat a szakdolgozatról/projektmunkáról

Hallgató adatai							
Név, neptun-kód	Kürti-Takács Sándor Zsolt	M	F	V	1	3	Y

Szakdolgozat/projektmunka adatai	
Szakdolgozat/projektmunka címe	Környezettudatos „ételmód”, avagy egy lehetséges forgatókönyv a gazdaság megújulására és a civilizációt fenyegető globális problémákra
Témavezető	Popcsa Anna Mária

Alulírott, Kürti-Takács Sándor Zsolt büntetőjogi felelősségem tudatában nyilatkozom, hogy a csatoltan bírálatra és védelemre beadott szakdolgozatban/projektmunkában foglalt tények és adatok a valóságnak megfelelnek, és az abban leírtak a saját, önálló munkám eredményei.

A felhasznált forrásokat az irodalomjegyzékben feltüntettem, a rájuk vonatkozó, szabályszerű hivatkozásokat a szövegben megtettem. A szakdolgozat/projektmunka más szakon vagy intézményben sem a saját nevemben, sem máséban nem került beadásra. Tudomásul veszem, hogy a szakdolgozatot/projektmunkát az intézmény plágiumellenőrzésnek veti alá. Tudatában vagyok annak, hogy plágium (más munkájának sajátomként történő feltüntetése) esetén a szakdolgozat/projektmunka érvénytelen, ezért elutasításra kerül.

Budapest, 2023. év augusztus hónap 9 nap


Hallgató aláírása

Köszönetnyilvánítás

Szeretnék köszönetet mondani a feleségemnek, hogy átvette a rám háruló feladatok nagy részét és végig támogatott az egyetemi éveim alatt. Valamint szeretnék köszönetet mondani Popcsa Anna tanárnőnek, a sok segítségért, amit az utolsó két félévben nyújtott. Köszönöm továbbá minden tanáromnak és ismerősömnek, akinek sikerült néhány hasznos gondolatot elültetnie a fejemben az életem során.

Tartalomjegyzék

Tartalomjegyzék.....	1
Bevezetés	2
Szakirodalmi áttekintés	3
1 Globális gazdasági környezet	3
1.1 Mezőgazdaság	4
1.2 Kapitalizmus	6
1.3 Globalizáció.....	7
1.4 Kereskedelem.....	7
1.4.1 Kiskereskedelem	8
1.5 Fenntarthatóság.....	8
1.5.1 Ökológiai lábnyom.....	9
2 A táplálkozás, az egészség és a környezettudatosság.....	10
2.1 Táplálkozás	10
2.2 Egészség.....	11
2.3 Környezettudatosság	11
3 Élelmiszer	12
3.1 Növényi alapú élelmiszerek	13
4 A növényi alapú táplálkozás kialakulása	14
4.1 Növényi alapú étrend	15
5 Élelmiszerminőség, élelmiszerbiztonság.....	17
5.1 Élelmiszerjelölés	18
5.2 Az élelmiszerek címkézése	19
5.3 Élelmiszer védjegy (logó)	19
5.3.1 BIO/Öko védjegyek	19
5.3.2 GMO mentes termelésből védjegy	20
5.3.3 V Label (V védjegy).....	20
5.3.4 The Vegetarian Society approved védjegy	21
6 Kutatási módszerek.....	21
7 Eredmények	23
Konklúziók, javaslatok	39
Összefoglalás	42
Függelék, melléklet.....	44
Ábrajegyzék	46
Irodalomjegyzék	47

Bevezetés

Ahhoz, hogy kielégítő magyarázatot tudjak adni a témaválasztásomra, néhány évtizedet vissza kell mennem az időben. Kisgyerek voltam még, amikor tudatosult bennem, hogy mennyire csodálom a természetet és az állatvilágot. Ezt részben David Attenborough könyveinek és filmjeinek köszönhettem, illetve Szersén Gyulának, mert narrátorként, a különleges hangja, tökéletes harmóniában volt Attenborough filmjeinek mondanivalójával. Az állatok iránti szeretet és tisztelet odáig juttatott, hogy kizárólag állatorvosként tudtam elképzelni magam felnőtt koromban. Később, mikor már jobban kezdett kinyílni a világ számomra, felfedező szerettem volna lenni, de az általános iskolában már úgy éreztem, hogy elfogytak a földön a felfedezésre váró területek és állatfajok. Ez egy kis szomorúsággal töltött el, de ugyanakkor büszke is voltam arra, hogy az emberiségnek, mennyi mindent sikerült elérnie a tudományok segítségével. A harmincas éveimben egyre inkább kezdett nyugtalanítani az érzés, hogy valami nincs rendben a világgal. Életemben először elbizonytalanodtam, mert nem érttem, hogy ekkora tudás birtokában, miért nem vagyunk képesek kezelni a világban jelenlévő problémákat. Mivel jobb ötletem nem volt akkoriban, a vallás irányába fordultam, amit nekem a neveltetésemből adódóan a kereszténység jelentett. Később más vallásokat is tanulmányoztam és egyre inkább nem érttem, hogy miért ilyen a világ. Aztán megkezdtem az egyetemi tanulmányaimat és tudatosult bennem, hogy a vallás megadja az erkölcsi iránymutatást, de a gyakorlatban a társadalomtudományok adnak válaszokat a kérdéseimre.

Mondhatnám azt, hogy az elejétől kezdve tisztában voltam vele, hogy egy társadalmilag megosztó témát választottam, de ez nem lenne igaz. A növényi alapú étkezés fogalma, nem volt teljesen új információ számomra, mert részben a vallás, részben a környezetvédelem kapcsán már korábban is találkoztam vele, de nem tulajdonítottam neki különösebb jelentőséget. Úgy gondoltam, hogy egy megoldás a sok közül, amivel az ember tehet valamit az egészségéért, de a közösség vagy a világ problémáinak megoldása szempontjából jelentéktelen semmiség, ezért nem is foglalkoztatott. Egyébként is az volt az érzésem, hogy túl nagy teher nehezedik az egyénre és a nagyvállalatok vagy a kormányok – akik igazán tehetnének valamit - nem veszik ki a részüket megfelelően a társadalmi problémák és civilizációs fenyegetések megoldására vonatkozóan. Az érzés lassan odáig fokozódott bennem, hogy felháborodtam, amikor valaki a szelektív hulladékgyűjtés, az

energiatakarékosság vagy éppen a károsanyag kibocsátás témájának fontosságáról próbált meggyőzni. Dolgoztam, hitelt vettem fel, elmentem szavazni, egyszóval próbáltam hasznos tagja lenni a társadalomnak és azt tenni, amit elvárnak tőlem a szüleim, az országom, a nemzetem, de úgy éreztem, hogy semmi nem elég. A változást az életemben a gyermekem születése hozta meg, mert világossá vált számomra, hogy nincs több időm a halogatásra, tennem kell valamit a saját, de leginkább a jövő nemzedékének az érdekében. Ekkor ismertem fel az összefüggéseket és értettem meg, hogy én is hatással lehetek a világ alakulására.

A dolgozatom témája a növényi alapú étkezés lehetőségének bemutatása. Céljaim között szerepel egy átfogó képet adni arról, hogy milyen összefüggések vannak a mezőgazdaság, a gazdasági rendszer és a jelenlegi táplálkozási szokásaink, az élelmiszerhiány és az éghajlatváltozás között. Egyúttal kísérletet teszek arra, hogy megoldást kínáljak ezeknek a fenyegetéseknek a csökkentésére, illetve megoldására. Jogos lehet a feltételezés, hogy csupán a táplálkozási módunk megváltoztatásával ez lehetetlen, de én itt és most, azt szeretném bebizonyítani, hogy ez miért lehetséges. Nem gondolom, hogy az általam helyesnek vélt megoldással, egyik napról a másikra megoldódik minden probléma a földön, azt meg végképp nem állítom, hogy könnyű lesz. Mint minden változás ez sem lesz könnyű, leginkább azért, mert az egész világ úgy van kialakítva, hogy minden szempontból a jelenlegi, vélt vagy valós igényeinket szolgálja ki, illetve, hogy fenntartsa azt a rendszert, ami jelenleg elfogadott, közismert és támogatott, minden létező szempontból.

Céljaim között szerepel még azt is megvizsgálni, hogy itt Magyarországon, mi magyarok, mennyire vagyunk tudatában a növényi alapú étkezés lehetőségének, mi az általános vélekedés a húsmentes, vagy akár a nem állati eredetű táplálkozással kapcsolatban, illetve kíváncsi vagyok arra, hogy mennyire lenne releváns, egy tisztán növényi alapú élelmiszereket forgalmazó bolt üzemeltetése. Remélem, hogy sikerül átfogó képet adnom a témáról és felhívni a figyelmet arra, hogy egy szokás megváltoztatásával a hétköznapi életünkben, jelentést hatást érhetünk el a közös jövőnkre vonatkozóan.

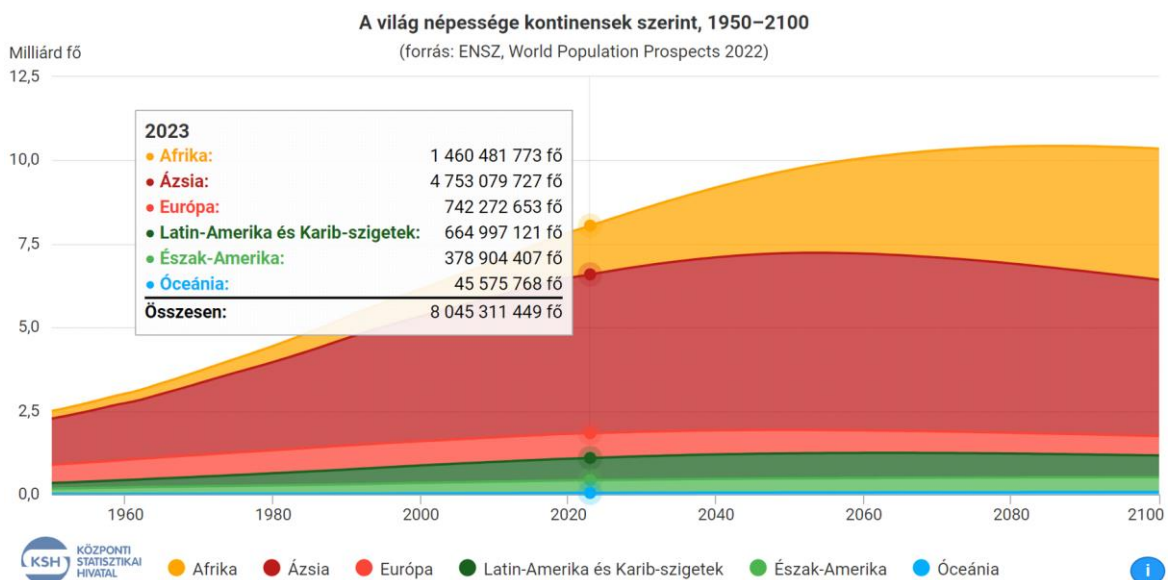
Szakirodalmi áttekintés

1 Globális gazdasági környezet

„A bolygó nem tudja támogatni a húsevők milliárdjait. Amennyiben mindannyian csak növényeket fogyasztanánk, akkor csak a jelenleg használt föld felére lenne szükségünk.”

David Attenborough

Az állandósulni látszó élelmiszerhiányt, az emberi civilizációt leginkább fenyegető globális krízisek között szokták emlegetni. Napjainkra a föld népessége meghaladta a nyolcmilliárd főt (worldometers.info/hu, 2023). Míg a fejlettebb országok a népesség csökkenésével küzdenek, a világ fejletlenebb országaiban tapasztalható demográfiai robbanás, komoly kihívásokat jelent élelmiszerbiztosítási szempontból. Az ENSZ előrejelzései alapján 2023-ra a föld népessége eléri a 8 045 311 449 főt és ez a tendencia tovább fog növekedni, előreláthatólag egészen 2100-ig (1. ábra).



1. ábra A világ népessége kontinensek szerint, 1950-2100. Forrás: KSH

A lakosság táplálkozásának biztosításához szükséges élelmiszert, valahogy meg kell termelni, vagy elő kell állítani, de egyre bizonyosabbá válik, hogy a jelenleg használt technológiák nem fenntarthatóak a bolygó jövőjére nézve.

1.1 Mezőgazdaság

A klímaváltozás kérdése már több évtizede foglalkoztatja a kutatókat világszerte. A folyamatban lévő éghajlatváltozásra utaló jelek a föld minden pontján tapasztalhatóak. Az egyre szélsőséesebb időjárás következtében előforduló természeti katasztrófák esélye, jelentősen

megnövekedett. Amennyiben az okokat keressük, tekintélyes a listával szembesülhetünk, mégis jelen esetben, korlátozzuk a figyelmünket az ENSZ Éghajlat-változási Kormányközi Testülete (IPCC) által, az egyik legnagyobb problémaként megnevezett monokultúras agrárgazdálkodásra (ipcc.ch, 2019) és az erre épülő nagyüzemi állattartásra.

A monokultúras agrárgazdálkodás azt jelenti a gyakorlatban, hogy egy adott területen, hosszú időn keresztül azonos növényfajták termesztésére kerül sor. Alkalmazása során megszűnik a növények egészséges fejlődése és biológiai ellenállósága szempontjából szükséges, természetes biodiverzitás. A monokultúra térnyerésének többek között az az oka, hogy optimális esetben jól tervezhető, magas terméshozamot generál és összesen három „egyszerű” lépéssel kivitelezhető:

- a talajt megfelelően elő kell készíteni (szántás),
- biztosítani kell a folyamatos öntözést,
- és védekezni kell a kártevők ellen (vegyszerek használata) (greendex.hu, 2023).

Hátrányai között szerepel, hogy a talaj előkészítése során, talajlazítást, talajforgatást kell végezni, aminek következtében a mikroorganizmusok eltávolodnak az életterüktől. A föld felszínén élő aerób baktériumok a föld alá, a földben élő anaerób baktériumok a föld felszínére kerülnek, ahol elpusztulnak. További hátránya a rendszernek, hogy a folyamatos talajművelés és növénytermesztés eredményeként a talaj tápanyagtartalma kimerül, amit műtrágyával kell pótolni. A műtrágya, a növénytermesztés során hozzáadásra kerülő növényvédő, gyomirtó és rovarirtó szerekkel együtt gyakran bekerül a talajvízbe és károsítja az élővilágot. További probléma a technológiával, hogy az egyre növekvő igények kielégítése miatt, újabb és újabb övezeteket kell alkalmassá tenni a földművelésre, aminek az egyik legsúlyosabb következménye az elkerülhetetlen erdőirtás. Fontos része még a módszernek az öntözés, ami a területek mérete és egyes növényfajták vízigényessége miatt nagy veszélyt jelent az egyébként is korlátozott mennyiségben rendelkezésre álló édesvíz készletekre.

A mezőgazdaságnak, nem csak az emberi élelmiszerszükségletek kielégítése, hanem a haszonállatok takarmányozása szempontjából is kiemelkedő jelentősége van. Az állattenyésztés az utóbbi évtizedekben, soha nem látott méreteket öltött, függetlenül attól, hogy milyen haszonállat tenyésztéséről van szó. Az ENSZ Éghajlat-változási Kormányközi Testületének (IPCC) 1961-óta állnak rendelkezésre adatok, melyek alapján megállapítható,

hogy az 1 főre jutó húsfogyasztás a kétszeresére emelkedett a világon napjainkra. Ennél is megdöbbentőbb adat, hogy az összes megtermelt élelmiszer 25-30%-a hulladékként végzi (ipcc.ch, 2019).

1.2 Kapitalizmus

A kapitalizmusnak, mint a világon uralkodó gazdasági rendszernek, az élet minden területére jelentős hatása van. Mivel ez a fajta gazdasági rendszer, a piaci alapú versenyt részesíti előnyben, az egyes országok kormányainak, korlátozott ráhatása van a gazdaságban végbemenő folyamatok alakulására. A kapitalizmus működésében nagy szerepe van a magántőkének és a vállalkozásoknak, amik a termelési eszközöket javát birtokolják.

A rendszer előnye, hogy a korábbi rendszerekhez képest, sokkal hatásosabban képes ösztönözni az innovációt és a gazdasági fejlődést, azáltal, hogy kedvező terepet biztosít a vállalkozások indításához, megteremti a feltételeket a változatos munkahelyek kialakulásához és ezzel nagyobb teret ad az egyén önmegvalósítási törekvéseinek is. Előnyeként lehet még említeni, hogy hatékonyan sikerült csökkentenie a szegénységet. Azonban, mint mindegyik rendszernek, úgy ennek is vannak hátrányai vagy hiányosságai. Az egyre inkább előtérbe kerülő társadalmi egyenlőtlenségek miatt, nem tudja mindenki egyformán kihasználni a rendszerben rejlő lehetőségeket. A vállalkozások indításához és fenntartásához szükséges beruházások tőkeigényesek, ami a sokszor kiszámíthatatlanul viselkedő piaccal párosulva, folyamatos alkalmazkodást követel a gazdasági szereplők részéről. További hátránya, hogy az időről-időre jelentkező gazdasági instabilitások, egyre gyakrabban recesszióba torkolnak.

Az ideológiai háttérét figyelembe véve "a kapitalizmus a személyi jogokban, a szabadságban és az alapvetően jó emberi természetben hisz. Meglátása szerint az egyének alapvetően jók, önérdkeik hasznát generálnak, melyek végső soron társadalmi szintű jólétet termelnek (hold.hu, 2023)". A személyi jogok, a szabadság és a jó emberi természetbe vetett bizalom, mindenképpen üdvözítő gondolatok, mégis az a tapasztalat, hogy a mérleg nyelve az önérdék és legfőképpen a haszon irányába mozdult el. A történelem során, egyértelművé vált, hogy a magánkézben lévő vállalkozások versenyképessége, csak a folyamatos gazdasági növekedés, profittermelés elérése esetén biztosítható. Az állandó növekedéshez, folyamatosan új területek/piacok bevonására van szükség, ami a termelés és az értékesítés világméretűvé válását vonta maga után.

1.3 Globalizáció

A globalizációt egy folyamatként lehet jellemezni, aminek a kezdő lökést a modernkori kapitalizmus adta meg. Azzal, hogy a világ vezető országai azonos gazdasági berendezkedés mellett foglaltak állást és egymással előnyös gazdasági megállapodásokat kötöttek, megalapozták a lehetőségét a tudás és a tőke szabad áramlásának, ami rövid időn belül intenzív gazdasági növekedést eredményezett. Az új termelési eljárások és technológiai megoldások már túlmutattak az egyes országok határain és megteremtették a nemzetközi piacok kiterjesztésének a lehetőségét a vállalkozások és ezáltal a magántőke számára. Mivel a kapitalista rendszerben a tőke jelenti a hatalom alapját és a lehetőségek forrását, már csak területekre volt szükség, amik rendelkezésre is álltak a gazdaságilag elmaradottabb országok tulajdonában. Miután sikerült megteremteni a feltételeket a nemzetközi tőke beáramlására a felzárkóztatni kívánt országban, megkezdődhetett a becsatolás a nemzetközi gazdasági véráramba, ami mára egy világméretű rendszerré transzformálódott.

A globalizációra egyfajta világ standardizációként is lehet tekinteni, mert a gazdasági összefonódásokon keresztül összekapcsolt földön, elmosódní látszanak a nemzetek és az országhatárok. A fejlett technológia, informatikai és a kommunikációs eszközök elterjedésének köszönhetően, minden feltétel adott egy egységes kulturális, gazdasági, társadalmi és politikai nézeteket valló civilizáció kialakulására.

1.4 Kereskedelem

A kereskedelem minden gazdasági rendszernek a részét képezi azzal, hogy közvetítői szerepet tölt be, a megtermelt javak elosztásában. A nemzetközi kereskedelemnek, kiemelt szerepe van a globalizáció kialakulásában, működtetésében és fenntartásában is. A kereskedelmet legegyszerűbben úgy lehet jellemezni, hogy maga az árucseré folyamat. Persze, ez a magyarázat koránt sem fedí le az összetettségét a fogalomnak. Más megközelítésből, a kereskedelem a nemzetgazdaság egyik ága és olyan vállalkozások csoportja, amelyek a fő tevékenységi körüként, az áruk adásvételét határozták meg (Brusztiné, 2021). Összességében

igaz a kereskedelemre, hogy az emberiséggel együtt fejlődött és alapfeladatát megtartva változott, hogy megfeleljen a kor aktuális kihívásainak.

1.4.1 Kiskereskedelem

Az értékesítési lánc vizsgálatokor a kiskereskedelem folyamatát az utolsó láncszemként szokás megemlíteni. Értékesítési szempontból megközelítve, közvetlenül a fogyasztókat látja el árukkal és szolgáltatásokkal. Ezen okból kifolyólag, a kiskereskedelmi tevékenység során, jellemzően nagy számú ügyfélkörrel lehet kalkulálni, akik saját használatra vásárolják meg a forgalmazott termékeket (hu. economy-pedia.com, 2023). Úgy is lehet fogalmazni, hogy a kiskereskedelem olyan értékteremtő tevékenységeket foglal magában, amelyek lehetővé teszik, hogy a termékek és szolgáltatások eljussanak a háztartásokhoz, azaz a tényleges felhasználókhoz (Agárdi, 2017).

1.5 Fenntarthatóság

A fenntarthatóság fogalma, a Bruntland jelentés alapján került meghatározásra, amit az ENSZ készítettett 1987-ben. A jelentés Gro Harlem Brundtlan-ról Norvégia korábbi miniszterelnökéről kapta a nevét, aki az egészségügyi Világszervezet főigazgatójának tisztjét is betöltötte. A meghatározás alapján "a fenntarthatóság azt jelenti, hogy az emberiség oly módon elégíti ki ma a szükségleteit, hogy azzal ne veszélyeztesse a jövő generációk lehetőségeit szükségleteik kielégítésében (Csath, 2020, p. 15)". A fenntarthatóság egyik legfontosabb célja, hogy egyfajta válaszlépként funkcionáljon a jelenlegi túlfogyasztással szemben. Hasonlóan fontos gondolat a jelentés kapcsán, hogy abban az esetben lehet gazdasági növekedésről beszélni - minőségi szempontból -, ha az nem jár azzal, hogy növekednek a jövedelmi, illetve a vagyonegyenlőtlenségek.

A fenntarthatóság három fontos területre helyezi a fókuszot:

- gazdaság,
- természeti környezet,
- társadalom.

Ezek olyan szoros kapcsolatban vannak egymással, hogy a fenntarthatóságuk, csak együttesen biztosítható. A három terület mellett két alapvető tőketípus került megnevezésre, ami alapján megkülönböztetünk ökológiai és humán-közösségit (Csath, 2020). Az ökológiai tőketípusba a természeti kincsek tartoznak bele. Nevezetesen:

- állat -és növényvilág,
- levegő,
- vizek,
- erdők
- és a föld alatti ásványkincsek.

Az ökológiai tőke fenntarthatóságára az emberi -és ipari tevékenység környezetszennyező mivolta és túlzott használata van a legkárosabb hatással, ahogy Csath (2020) is utal rá könyvében.

1.5.1 Ökológiai lábnyom

A fenntarthatósághoz szervesen kapcsolódik a rendelkezésünkre álló ökológiai erőforrások hatékony felhasználásának kérdésköre. A legalapvetőbb szükségleteinket figyelembe véve megállapítható, hogy az embernek többek között élelemre és megfelelő körülményeket biztosító lakóhelyre van leginkább szüksége. Ezeknek a szükségleteknek a kielégítésében az ökológiai erőforrások vannak segítségünkre. Az ökológiai lábnyom azt mutatja meg, hogy a rendelkezésünkre álló energiaforrásokból, mennyit használunk fel (overshootday.org, 2023). Amennyiben kereslet és kínálat oldalról vizsgáljuk meg, a következő információkat tudjuk alapul venni.

- a. Keresleti oldalról az egyén vagy a népesség igényét méri fel az ökológiai lábnyom:
 - Növényi eredetű élelmiszerekre és rosttermékekre,
 - Állattenyésztési és haltermékekre,
 - Fa és más erdei termékekre,
 - Városi infrastruktúra számára biztosított területekre,
 - Erdőterületekre vonatkozóan.
- b. Kínálati oldalról megvizsgálva, egy város vagy ország biokapacitása kerül górcső alá:
 - Erdőterületek,

- Legelők,
- Szántóföldek,
- Halász területek,
- Beépített területek esetében.

Az ökológiai lábnyom természetesen nem csak egy egyénre, hanem az egész bolygóra viszonyítva is kiszámolható. Napjainkban a világ sok országa vörös kategóriában van, ami azt jelenti, hogy a lakosság ökológiai lábnyoma nagyobb, mint az adott ország biokapacitása. Ezt nevezzük ökológiai deficitnek. Amikor az emberiség ökológiai lábnyoma meghaladja a föld biokapacitását az adott évre viszonyítva, az a Földi erőforrások túllépésének a napja (Earth Overshoot Day). Ez a nap tavaly, 2022 július másodikára esett (overshootday.org, 2023). Szükséges megemlíteni, hogy az egy személyre jutó biokapacitást az határozza meg, hogy hány hektár termőterület áll rendelkezésre és azok mennyire termékenyek, valamint, hogy hány ember osztozik ezeken. Ebből következik, hogy a megnövekedett igények és a túlfogyasztás miatt, a kiemelt területnek tekinthető mezőgazdaságban, egyre nagyobb termésátlagra törekednek egy adott területen, amit génmódosítás és vegyszerek használata nélkül már nem lehet elérni, ezért is van szükség a szemléletváltásra.

2 A táplálkozás, az egészség és a környezettudatosság

„A táplálékod legyen az orvosságod, és az orvosságod a táplálékod legyen.”

Hippokratész

Talán mindenki számára egyértelmű, hogy a táplálkozásnak kiemelkedő szerepe van az általános közérzet és az egészségügyi állapot szempontjából, ennek ellenére mégis az a tapasztalat, hogy kevesen tulajdonítanak neki kellő jelentőséget az életük során.

2.1 Táplálkozás

„Táplálkozásnak nevezzük a tápanyagok ételekkel történő bevitelét a szervezetbe, azok felszívódását és hasznosulását (hazipatika.com, 2011)”.

A fentiek alapján megállapítható, hogy az étkezésnek, az emberi szervezet szempontjából vizsgálva, az a legfontosabb feladata, hogy megfelelő mennyiségű tápanyaghoz és ásványi anyaghoz juttassa a szervezetet. Ezt a gondolatmenetet folytatva, már csak egy lépés eljutni addig a következtetésig, hogy nem mindegy, hogy milyen étel kerül elfogyasztásra és hogy az elfogyasztott étel, rendelkezik-e egyáltalán, a megfelelő mennyiségű táp -és ásványianyaggal, vagy kizárólag az élvezeti értéke miatt kerül felhasználásra.

2.2 Egészség

Az Egészségügyi világszervezet (World Health Organization) 1948-as megalakulásakor a következő meghatározás született az egészségre vonatkozóan: „az egészség a teljes testi, lelki és szociális jólét állapota, és nem csupán a betegség vagy fogyatékoság hiánya (pro-qaly.hu).” Amennyiben elfogadjuk ez a definíciót és miért ne tennénk, akkor az egészségre úgy kell tekinteni, mint az ember alapértelmezett állapotára. Tehát minden olyan esetben, amikor valamilyen betegség támadja meg a szervezetünket, nem történik más, mint kizökkenünk az üzemszerű működési állapotunkból. Ebből következik, hogy az életmódnak és a szokásoknak, jelentős hatása van az egészség megtartásában, vagy úgy is lehet fogalmazni, hogy a betegség elkerülésében.

2.3 Környezettudatosság

"A környezettudatosság olyan cselekmények sorozata, amelyek a környezet, az élőhelyek, a sokféleség védelmében vállalt tudatos felelősségvállalást tartják szem előtt. A környezettudatosság rendszeres tevékenység. A környezettudatos szemléletet és gondolkodásmódot ki kell alakítani és fenn kell tartani. A környezettudatosság fogalma együtt jár a fenntarthatósággal (szabadlevegő.hu, 2023)".

A fenti megfogalmazás szerint a környezettudatosság nem egy egyszeri cselekedetet, hanem egymásra épülő, vagy egymással kapcsolatban lévő cselekmények sorozatát feltételezi. Ennek következtében nem elegendő időnként tenni bizonyos dolgokat, hanem egy konkrét cél érdekében javasolt átgondolt lépéseket meghatározni és azokat követni. A tudatosság az egyik legfontosabb feltétele a változások elősegítésének. Éppen ezért fontos a hétköznapi szokások

és rutinszerű cselekedetek környezetre gyakorolt hatásainak a felismerése. A rendelkezésre álló lehetőségek feltérképezése és az odafigyelés, a változások indikátorként funkcionálnak a környezet megóvása érdekében. Első lépésként számba kell venni, hogy milyen erőforrások kerülnek felhasználásra a mindennapokban. Erőforrás felhasználás szempontjából fontos lehet egy ingatlan fűtésének, hűtésének a módja, a háztartási eszközök energiabesorolása vagy éppen a közlekedési eszközök helyes megválasztása. A táplálkozással kapcsolatban, az elfogyasztásra kerülő élelmiszerek fajtája, a termelésük, előállításuk helye, illetve az előállításuk során felhasznált erőforrások mennyisége a mérvadó. Környezetvédelmi szempontból szintén fontos szerepe van a takarékos vízfogyasztásnak, mert a tiszta ivóvíz az egyik legnagyobb kincs a földön (kormanyhivatal.hu, s.a.)

A környezet védelmének egyre nagyobb jelentősége van a bolygó egészségének megóvása szempontjából, mégis nehéz megtenni az első lépéseket, mert a legtöbbször bizonyos fokú kényelem feladásával járnak. Ezért érdemes a fokozatosság elvét követni és egyszerre csak egy területen változtatni. Amennyiben az egészség megőrzését fontos célnak tekintjük, legegyszerűbben azzal lehet eredményeket elérni, hogy a minél kevésbé feldolgozott, növényi alapú élelmiszerek fogyasztását helyezzük előtérbe, ami hatással van a környezet állapotára is.

3 Élelmiszer

„A jó minőségű élelmiszer nem más, mint olcsó egészségbiztosítás.”

Scott Jurek

Az Európai Parlament és az Európai Unió Tanácsa az alábbiak szerint határozta meg az élelmiszer fogalmát.

„Minden olyan feldolgozott, részben feldolgozott vagy feldolgozatlan anyagot, vagy terméket jelent, amelyet emberi fogyasztásra szánnak, illetve amelyet várhatóan emberek fogyasztanak el” (178/2002/EK rend., 1. fejelet (2)).

Ebben a megfogalmazásban, a határozat nem tér ki arra, hogy az emberi fogyasztásra alkalmasnak kell lennie az anyagnak vagy terméknek, ezért azt az érzést keltheti, hogy elég, ha csak arra szánják, vagy azt feltételezik, hogy emberek fogják elfogyasztani. Érdemes

megvizsgálni egy másik meghatározást is. A Magyar Országgyűlés, az élelmiszerekről szóló törvényben a következőképpen fogalmaz.

„Élelmiszer: minden olyan növényi, állati - beleértve a mikroorganizmusokat is - vagy ásványi eredetű anyag, amely változatlan, előkészített vagy feldolgozott állapotban emberi fogyasztásra alkalmas (1995. évi XC. tv., 2 § (1)).”

Ez egy korábbi törvény, mint a fentebb említett rendelet, de szerepel benne, hogy emberi fogyasztásra alkalmasnak kell lennie az élelmiszernek, ami egy igen fontos szempont. Mindkét meghatározás általánosságban jellemző az élelmiszerekre, de a témát tekintve, a továbbiakban a növényi alapú élelmiszereknek van relevanciája.

3.1 Növényi alapú élelmiszerek

A növényi alapú élelmiszerek elnevezéséből egyenesen következik, hogy nem tartalmaznak állati eredetű származékokat. Alapvetően három fő csoportot megkülönböztetni:

1. A feldolgozatlan vagy finomítatlan ételek közé tartoznak:
 - zöldségek,
 - gyümölcsök,
 - olajosmagvak,
 - hüvelyesek,
 - teljes kiőrlésű gabonafélék.
2. Részben feldolgozott termékek, többek között:
 - magolajok,
 - tofu
 - humusz.
3. Finomított vagy erősen feldolgozott kategóriába sorolható:
 - liszt
 - cukor
 - napraforgóolaj.

A növényi alapú élelmiszerek fogyasztása esetén, a legfőbb cél, hogy a feldolgozatlan, vagy más néven, finomítatlan élelmiszereken legyen a hangsúly a táplálkozás során. Az ételek elkészítésekor, azokat az eljárásokat kell előnyben részesíteni, amik a legkevésbé változtatják

meg a felhasznált élelmiszerek textúráját. Ennek azért van fontos szerepe, hogy a növényi alapú nyersanyagok, megőrizték az eredeti tápanyag és szervesanyag tartalmukat, amik élettani szempontból, kedvező hatással vannak az emberi szervezetre (Szabó, et al., 2016).

4 A növényi alapú táplálkozás kialakulása

„Az ember azért eszik, hogy éljen, és nem azért él, hogy egyék.”

Szókratész

A fejezet elején célszerű egy apró kitérőt tenni a diéta irányába, már csak azért is, mert a növényi alapú táplálkozás megfelelője a „plant-based diet” kifejezés. A diéta szónak megváltozott a jelentése a történelem előrehaladásával. Manapság a legtöbb helyen étrendként, szabályozott étrendként, különleges étrendként vagy gyógyélelmezésként említik. A közvélemény, a diéta alatt általában, bizonyos típusú élelmiszerek korlátozott fogyasztását vagy teljes elhagyását érti, meghatározott időre. A diétát, általában fogyás, valamilyen ételallergia vagy ételintolerancia miatt szokták alkalmazni és legtöbbször nem saját elhatározásból, hanem szakértői javaslat eredményeként. Ezen okokból kifolyólag egyfajta kényszer is társul hozzá, ami a legtöbb esetben megnehezíti a szakszerű végrehajtását. Az esetek többségében, jellemzően nem alakul szokássá, nem épül be a napi rutinba, mert amikor lejár az előre meghatározott időszak, vagy javulást tapasztalható az egészségügyi állapotban, a legtöbben fel is hagynak vele és hamarosan azzal szembesülnek, hogy újra jelentkeznek a korábbi problémák.

Amennyiben az eredeti jelentését keressük a szónak, néhány évezredet vissza kell menni az időben. A diéta szó a görög „diaita” szóból ered, aminek a jelentése életmód. Ebből következik, hogy a megfelelő alkalmazásához, egészséges életmódot is javasolt kialakítani, de nem minden esetben jelenti azt, hogy örökre le kell mondani bizonyos ételekről, csak meg kell találni az egyensúlyt a fogyasztásuk gyakoriságával kapcsolatban (riverview.org, 2015).

Akkor, ha a diéta szó régi és mai jelentését is elfogadjuk, a vegetarianizmus is egyfajta diétának tekinthető, mert meghatározott étrendet kell követni, ami egyfajta életmódot is von maga után.

4.1 Növényi alapú étrend

A növényi alapú étrend, egy olyan táplálkozási irányzat, aminek a gyökerei a messzi múltba vezetnek vissza. A távolkeleti vallások közül, a Hinduizmus és a Buddhizmus is kiemelt jelentőséget tanúsít a vegetáriánus életmódnak (Claus L., 2014). Egy tanulmány szerint a római gladiátorok is alapvetően vegetáriánus életmódot folytattak. Erre a feltárt és megvizsgált csontokban lévő magas stronciumszint jelenléte utal. A korabeli iratokból az is kiderült, hogy a táplálkozásuk miatt, akkoriban „hordearii”-nak is nevezték a gladiátorokat, ami azt jelenti, hogy bab -és árpaevő (Vegan Life, 2019). A görög filozófus és matematikus Pitagorasz is vegetáriánus életmódot folytatott, sőt egyesek őt tekintik a vegetarianizmus atyjának. Az ő életmódját több híres történelmi személy is követte a későbbiekben, többek között Leonardo Da Vinci vagy éppen Albert Einstein.

Az első ismert vegetáriánus társaságot (The Vegetarian Society) Angliában alapították 1847-ben, ezt követte a Nemzetközi Vegetáriánus Szervezet (The International Vegetarian Union) megalakulása 1908-ban. Az első vegán társaság a „The Vegan Society” 1944-ben jött létre, majd néhány évtizeddel később 1985-ben létrejött az Európai Vegetáriánus Szervezet (European Vegetarian Union) is (Szabó, et al., 2016).

A vegetáriánus táplálkozás gerincét a növényi eredetű alapanyagok adják, de bizonyos fajtáinál, eltérő mértékben állati eredetű alapanyagok is fogyaszthatóak. A vegetáriánus táplálkozás két nagyobb csoportra bontható:

1. Tradicionális vagy hagyományos vegetáriánus étkezési szokások:
 - flexitarianizmus: időnként van lehetőség a vörös húsok fogyasztására,
 - szemi-vegetarianizmus: van lehetőség halak, rákok és csirkehús fogyasztására,
 - pescetarianizmus: halak és tengeri élőlények fogyasztása megengedett, de melegvérű élőlények húsát nem lehet fogyasztani,
 - ovo-lakto vegetarianizmus: Tejterméket és tojást is lehet fogyasztani,
 - ovo-vegetarianizmus: tojást lehet fogyasztani,
 - lakto-vegetarianizmus: tejterméket lehet fogyasztani,
 - veganizmus: nem fogyasztható semmilyen állati eredetű vagy állati közreműködéssel létrejött alapanyag (méz)
2. Atipikus vagy nem szokványos vegetáriánus étkezési szokások:
 - makrobiotikus vegetarianizmus: az étrend túlnyomó részét a gabonafélék teszik ki,

- nyers veganizmus: csak nyers élelmiszerek fogyasztása megengedett,
- fruitarianizmus: csak gyümölcsfélék fogyasztására van lehetőség (egeszsegvonal.gov.hu, 2021).

A 20. század végén kezdett meginogni, az a korábban tévesen felállított nézet, melynek alapján, elterjedt az a vélekedés, hogy a növényi alapú táplálkozás alultápláltsághoz vezet. A közelmúltban kezdeményezett kutatások megerősítették az állítás megalapozatlanságát és egyúttal bizonyították is, hogy a vegetáriánus táplálkozás nemcsak, hogy egészséges, hanem a hatékonyan képes csökkenti a táplálkozással összefüggésbe hozható betegségek kockázatát (Claus L., 2014).

Egészségügyi szempontból az alábbi betegségek, bizonyítottan összefüggésbe hozhatók a helytelen táplálkozással és javulás érhető el esetükben, a tisztán növényi alapú étrend alkalmazásával a Pécsi Tudományegyetem, Egészségtudományi Kar, Táplálkozástudományi és Dietetikai Intézet által kiadott tanulmány szerint (Szabó, et al., 2016):

- az elhízás globális méretű betegséggé vált a világon. Az OTÁP2014 (Országos Táplálkozás és Tápláltsági Állapot Vizsgálat 2014) eredményei alapján, a magyar felnőtt lakosság kétharmada elhízott vagy túlsúlyos (Erdei, et al., 2014),
- a 2-es típusú cukorbetegség – ami a cukorbetegség 90%-át adja (doki.net, 2023) - a világ leggyakrabban előforduló, anyagcserebetegségévé vált. Magyarországon több mint 1,1 millió felnőtt és több mint 5 ezer gyermek volt cukorbeteg 2019-ben a KSH adatai szerint (ksh.hu, 2020) és azóta ez a szám növekedett,
- a keringési rendszer betegségei közül a szívkoszorúér-betegség és az érlemezésedés népbetegségnek számít a magyar lakosság körében. „Magyarországon 2019-ben a halálozások 49%-át, 64 ezer halálesetet okoztak a szív- és érrendszeri betegségek (ksh.hu, 2020)”,
- a daganatos megbetegedések tekintetében, Magyarország a vezető helyen van Európában, 100 ezer lakosra számítva 321 ember halt meg daganatos megbetegedésekben a 2020-as évben (ec.europa.eu, 2023).

További betegségek, amelyek összefüggésbe hozhatóak a táplálkozással, de nem képezik részét a nevezett tanulmánynak:

- kognitív hanyatlás (Alzheimer kór és a demencia),
- ízületi gyulladás, főleg időskorban.

A fent felsorolt betegségek tehát megelőzhetőek, illetve kialakulásuk esetén, javulást lehet elérni, amennyiben megfelelő étkezési szokásokat alakítunk ki.

Az egészségügyi okok mellett más okai is lehetnek, hogy valaki a növényi alapú étrend mellett dönt. Például vallási, etikai, ökológiai, ökonómiai vagy állatvédelmi szempontok előtérbe kerülése miatt kerül sor jellemzően a táplálkozási mód megváltoztatására.

5 Élelmiszerminőség, élelmiszerbiztonság

Az élelmiszerminőség és az élelmiszerbiztonság szerepe egyre nagyobb jelentőséggel bír egy olyan korban, amikor a táplálék túlnyomó része, feldolgozott élelmiszerek formájában kerül elfogyasztásra.

„Élelmiszer-minőség: az élelmiszer azon tulajdonságainak összessége, amelyek alkalmassá teszik az élelmiszert a rá vonatkozó előírásokban rögzített, valamint a fogyasztók által elvárt (2003. évi LXXXII. tv. 2 § (19)).”

Az élelmiszer-minőség alapkövetelményei, az alábbi négy pontban határozhatóak meg:

1. élelmezés-egészségügyi biztonság
2. táplálkozásbiológiai érték
3. élvezeti érték
4. alkalmasság

Az élelmiszer-egészségügyi biztonság legfőbb követelménye, hogy az az élelmiszerek a fogyasztók egészségét nem károsíthatják. Továbbá az élelmiszer az alábbi szennyeződések korlátozottan, vagy egyáltalán nem tartalmazhatja.

- A mikrobiológiai szennyeződések a patogén mikroorganizmusok által a nyersanyag feldolgozása közben, illetve tárolás során kerülhetnek az élelmiszerekbe.
- A rovarok és paraziták az anyagcsere során állítanak elő mérgező anyagokat.
- A toxikus anyagok, általában természetes eredetűek és allergiát okozhatnak.
- A kémia szennyeződések a növényvédőszerrel kerülnek bele az élelmiszerekbe.
- A környezeti szennyeződések a nehézfémek bomlása során kerülnek a környezetbe.
- Az adalékanyagok az élelmiszerfeldolgozása során kerülnek kapcsolatba az élelmiszerekkel.

- A fizikai szennyeződések a környezetből rakódnak az élelmiszerre.

Az alábbiakban az élettani szempontból fontosabb tápanyagok (táplálkozásbiológiai érték összetevői) kerülnek felsorolásra:

- fehérjék, szénhidrátok, zsírok,
- ásványi anyagok,
- esszenciális zsír -és aminosavak,
- mikroelemek,
- hasznos mikroorganizmusok,
- étkezési rostok.

Egy élelmiszer élvezeti értékét, azoknak a tulajdonságainak az összessége adja, amiket a fogyasztó az érzékszervei segítségével képes megtapasztalni. Az érzékszervekkel felfogható tulajdonságok az alábbiak:

- külső megjelenés, szín, alak (látható tulajdonságok)
- állomány vagy másnéven textúra (tapintható tulajdonságok)
- illat (szaglás útján érezhető tulajdonság)
- zamat (ízlelés útján érezhető tulajdonság).

Élelmiszer alkalmasság: az élelmiszer emberi fogyasztásra alkalmas legyen, őrizze meg a minőségét a megadott ideig, a csomagolás adjon tájékoztatást az összetevőkről, védje meg az élelmiszert a szennyeződésektől, könnyen bontható és dekoratív legyen (Dr Simon L., 2008).

5.1 Élelmiszerjelölés

A vásárlások során, egyre inkább előtérbe kerül a fogyasztói tudatosság, ezért az élelmiszerekkel kapcsolatos információk megjelenítése, meghatározó tényezővé vált az élelmiszer-kereskedelemben. A fogyasztók napról-napra tájékozottabbá válnak a táplálkozás, az egészség és a környezetvédelemmel kapcsolatos összefüggések tekintetében. Az élelmiszerek csomagolásán elhelyezett jelölések a megfelelő tulajdonságokkal rendelkező termék kiválasztásában hivatottak információval szolgálni a fogyasztó számára.

„Az élelmiszerjelölés alapelve, hogy pontos, valóságghű, fogyasztót nem félrevezető tájékoztatást nyújtson a termékről. Mindezek biztosítása a termék piacra helyezésében részt vevő élelmiszer-vállalkozások feladata (elelmiszerlanc.kormany.hu, 2023).

5.2 Az élelmiszerek címkézése

Az Európai Unión belül forgalomba hozott élelmiszerek mindegyikét olyan címkével kell ellátni, amely tartalmaz minden alapvető információt a termékkel kapcsolatban és alkalmas arra, hogy a vásárlót a megfelelő tájékoztatásban részesítse.

„Az EU-ban értékesített összes előrecsomagolt élelmiszer esetében kötelező feltüntetni a tápértéket. A tápértékjelölés a termék energia- és tápanyagtartalmáról nyújt tájékoztatást (europa.eu, 2023)”.

5.3 Élelmiszer védjegy (logó)

Az élelmiszervédjegy egy olyan jól felismerhető egyedi jelzés az élelmiszerek csomagolásán, ami segít a fogyasztónak a termék beazonosításában és megkülönböztetésében más áruktól, illetve tájékoztatást nyújt a fogyasztónak a termék tartalmával és jellemzőjével kapcsolatban. A védjegyek segítséget nyújtanak fogyasztónak a tudatos döntés meghozatalában is. A védjegy használatához, a terméknek meg kell felelni a védjegyhez kapcsolódó egyedi követelményrendszernek (portal.nebih.gov.hu, 2023).

5.3.1 BIO/Öko védjegyek

„Az ökológiai gazdálkodás egy olyan gazdálkodási, élelmiszer-előállító rendszer, mely tiltja, illetve korlátozza bizonyos növényvédőszer, műtrágyák, talajjavító szerek, valamint a mesterséges állatgyógyászati készítmények, illetve hozamfokozók használatát (portal.nebih.gov.hu, 2023).” Az „öko” a „bio” és az „organikus” kifejezések jelentése között nincs eltérés, arra utalnak, hogy a termék ökológia gazdálkodásból származik. Magyarországon

az alábbi két tanúsító szervezet van, amely jogosult igazolni, hogy egy termék megfelel az Európai Unió meghatározott követelményrendszernek (portal.nebih.gov.hu, 2022):

1. Biokontroll Hungária Nonprofit Kft.
 - Biokontroll Hungária jelzés
 - Biokontroll HU-ÖKO-01 Magyar-Mezőgazdaság jelzés
2. Bio Garancia Kft.
 - Hungária Öko Garancia HU-Öko-02 jelzés

5.3.2 GMO mentes termelésből védjegy

A GMO (Genetically Modified Organisms) magyarul genetikailag módosított szervezeteket jelent. A GMO mentes azt jelenti, hogy az adott élelmiszer nem tartalmaz genetikailag módosított szervezeteket. Állati és növényi eredetű termékek esetében egyaránt alkalmazható a jelölés, ha megfelelnek a szigorú követelményeknek.

„Növényi összetevők esetében akkor alkalmazható a jelölés, ha az adott növény géntechnológiával módosított változatát élelmiszerként vagy takarmányként engedélyezték az Unióban, de a jelölt élelmiszer nem tartalmazza az adott GM-növény semmilyen származékát (gmo.kormany.hu, 2020).”

A 2016. szeptember 15-én jelent meg, a GMO-mentességre utaló jelölésről szóló 61/2016. (IX. 15.) FM rendelet, amely lehetővé tette az élelmiszerek GMO-mentes jelölését és egyben meghatározta annak részletes feltételeit. 2022-től csak a jelenleg is használatban lévő védjegy helyezhető a termékeken, a korábbi érvényét veszítette.

5.3.3 V Label (V védjegy)

1996-ban Svájcban került bejegyzésre a V-label (V-védjegy), ami egy a vegetáriánus és vegán termékek megjelölésére szolgáló jelzés. A feladata, hogy információval szolgáljon a fogyasztók számára, a termék kiemelt tulajdonságával kapcsolatban. A V-Label International egy nemzetközi jelölés, amit az Európai Vegetáriánus Unió is támogat. Az unióban a V-Label International helyett, a European Vegetarian Union felirat szerepel a védjegyben (v-label.com, 2023). A V-Label védjegyeknek három fajtája van:

1. V-label Vegetarian
2. V Label Vegan
3. V Label Raw Vegan

A vegetáriánus életmódot követő vásárlók, mindhárom jelölésű élelmiszert, biztonsággal fogyaszthatják, mert a védjeggyel ellátott termékek nem tartalmaznak húsféléket. A vegán életmódot követő vásárlók, számára a V-Label Vegan és a V-Label Raw Vegan jelölésű élelmiszerek fogyasztása a javasolt. A nyers vegán életmódot követők számára csak a V-Label Raw Vegan jelölésű élelmiszerek a megfelelőek.

5.3.4 The Vegetarian Society approved védjegy

A The Vegetarian Society approved védjegy, szintén azt a célt szolgálja, hogy tájékoztatást adjon a fogyasztóknak arról, hogy a védjeggyel ellátott termék megfelel a szigorú követelményeknek, tehát a fogyasztó megbízhat a minőségében. 1986-tól létezik a vegetáriánus és 2017-től a vegán védjegy (vegsoc.org, 2023).

6 Kutatási módszerek

Véleményem szerint a téma szempontjából az induktív kutatási módszer a legmegfelelőbb. Ezt a nézetemet arra alapozom, hogy a téma kétség-kívül az érdeklődési területemen belül esik és szerencsére rendelkezésre állnak korábbi kutatási eredmények, amik alkalmasak az elméletek kialakítására, illetve a segítségükkel lehetőség van a logikai kapcsolatok megalkotására. Mivel a megfigyelték miéértjére is kíváncsi vagyok, ezért a determinista kutatási módszer tűnt a legalkalmasabbnak. A téma bemutatása során próbáltam részletesen szemléltetni, hogy mi-miért történik, ezért az események összefüggéseit szeretném kihangsúlyozni, valamint a folyamatok közötti összefüggések megértését tűztem ki elsődleges célul.

A szekunder kutatást a döntés-előkészítéséhez próbáltam felhasználni, ezért olyan tanulmányokat kerestem, amik ilyen szempontból segítségemre lehetnek. Természetesen tisztában vagyok a szekunder kutatás hátrányaival is, ezeket próbáltam minimalizálni, amennyire lehetséges. A nyelvi akadályok miatt többségben olyan információkra

támaszkodtam, amelyek rendelkezésre állnak magyar nyelven. Az egyszerűsége és gyorsasága miatt az internetes kutatást részesítettem előnyben, de kismértékben a klasszikus források is segítségemre szolgáltak.

A primer kutatási módszerek közül a kvantitatív kutatás tűnt járható útnak a kérdőívekkel történő adatgyűjtés esetén. Az adatok számszerűsítése miatt és az általánosítások megfogalmazása érdekében, arra törekedtem, hogy lehetőleg reprezentatív mintából tudjak dolgozni. A kiválasztási eljárás során a részvizsgálat mellett tettem le a voksot, azon belül, a már említett reprezentatív kiválasztás volt a mérvadó. A kommunikáció módja szerint számítógépes kommunikációra került sor. A válaszadók a rendelkezésre álló információk alapján a fogyasztói rétegből kerültek ki. A kérdések összeállításakor próbáltam egy témára fókuszálni, azon belül a lehető legnagyobb mozgásteret kihasználva, mert egyszeri megkérdezésre volt lehetőségem. Az alapsokaság meghatározása során a 18-100 éves magyar lakosságot terveztem megkérdezni. A célsokaságként, a személyes ismerőseimet jelöltem ki a Facebook alkalmazáson belül. A feltételezésem és a tapasztalataim szerint is heterogénként lehet jellemezni a választott sokaságot, ezért véletlen mintavételi technikát alkalmaztam. Ezzel az volt a célom, hogy minimalizáljam a torzítást a mintavétel során, illetve a kapott eredményeket szándékomban állt kivetíteni az egész sokaságra. Egyszerű véletlen mintavételt alkalmaztam, az ehhez szükséges technikai megoldást a Facebook algoritmus biztosította azzal, hogy a működéséből adódóan, az ismerőseim közül válogatva, de nem mindenkinek jeleníti meg az üzenőfalán a bejegyzésemet. A mintanagyságot száz főben határoztam meg.

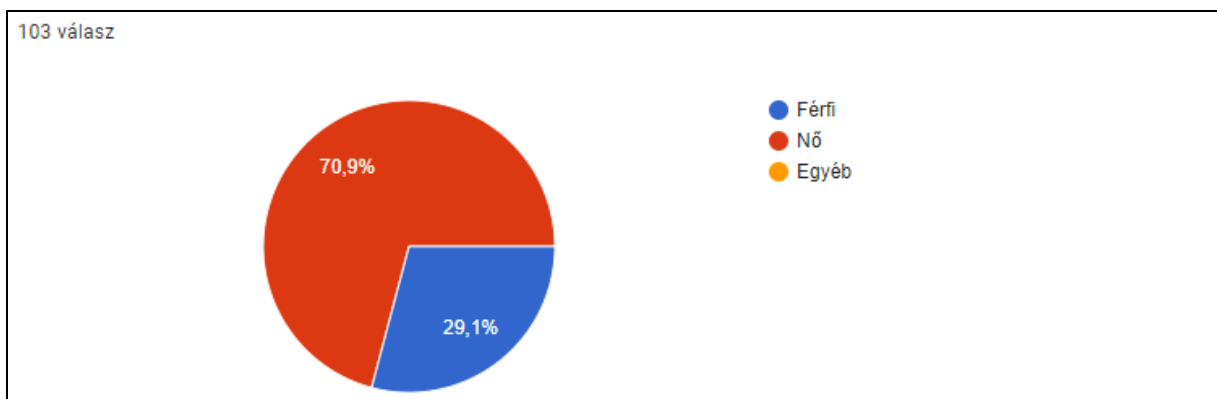
A személyes interjúhoz a kvalitatív kutatási módszert választottam, mert részletesebb kikérdezésre törekedtem és a témát bizalmas jellegűnek ítéltam meg. Az interjúkészítés lehetősége a kérdőívvel kapcsolatos eredmények beérkezése után vált indokolttá számomra. Három interjút készítettem, de egyiket sem szakértővel, ez tudatos döntés volt. Az interjúra két férfi ismerősemet kértem fel, mert a kérdőívet kétszer annyi nő töltötte ki, mint férfi és szerettem volna javítani a nemi arányokon, illetve kíváncsiságból, a mesterséges intelligencia segítségét is igénybe vettem. Az első interjút Artúrral készítettem, aki egy 26 éves férfi, főiskolai végzettsége van, Budapest vonzáskörzetében lakik és 3 éve vegetáriánus. Jellemző még rá, hogy az információszerzésre minden létező csatornát felhasznál, nyitott az újdonságokra és aktív mindennapjai vannak. Az interjúra Skype-on keresztül került sor. A másik interjút Lászlóval készítettem, aki egy 67 éves férfi, szakmunkás végzettsége van, egy Balaton-parti városban lakik és hagyományos étkezési szokásokat követ. Jellemző rá, hogy az információkat főként a televízióból szerzi, nem használ sem okostelefont sem internetet,

konzervatív felfogása van és jelenleg a nyugdíjas éveit tölti. Az interjúra személyesen került sor. A harmadik interjút a ChatGPT cég mesterséges intelligenciájának közreműködésével valósult meg, aki – ha lehet így fogalmazni – az interneten elérhető információkat képviseli.

7 Eredmények

Az online kérdőívre, összesen 103 válasz érkezett. Ezeknek a válaszoknak az összesített, bemutatásával szeretném kezdeni ezt a fejezetet. A kérdőív első hat kérdése, a kitöltők személyére irányult, jellegüket tekintve demográfiai kérdések.

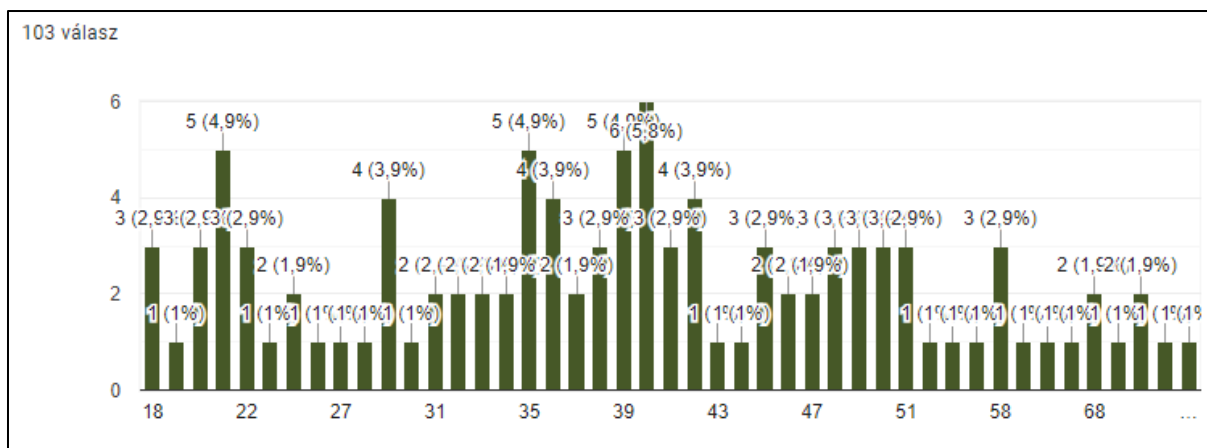
- I. Az alábbi kérdésben, a kérdőív kitöltőinek a nemi eloszlására vonatkozóan volt szükségem információra (2. ábra).



2. ábra Nemi eloszlás

A válaszok alapján megállapítható, hogy a nők (70,9%), azaz majdnem háromszor annyian vettek részt a kérdőív kitöltésben, mint a férfiak (29,1%). Ebből arra lehet következtetni, hogy vagy gyakrabban használják a nők a Facebook alkalmazást – aminek a segítségével került kiküldésre a kérdőív - vagy egyszerűen csak a témával kapcsolatban voltak nyitottabbak, mint az ellenkező nem képviselői.

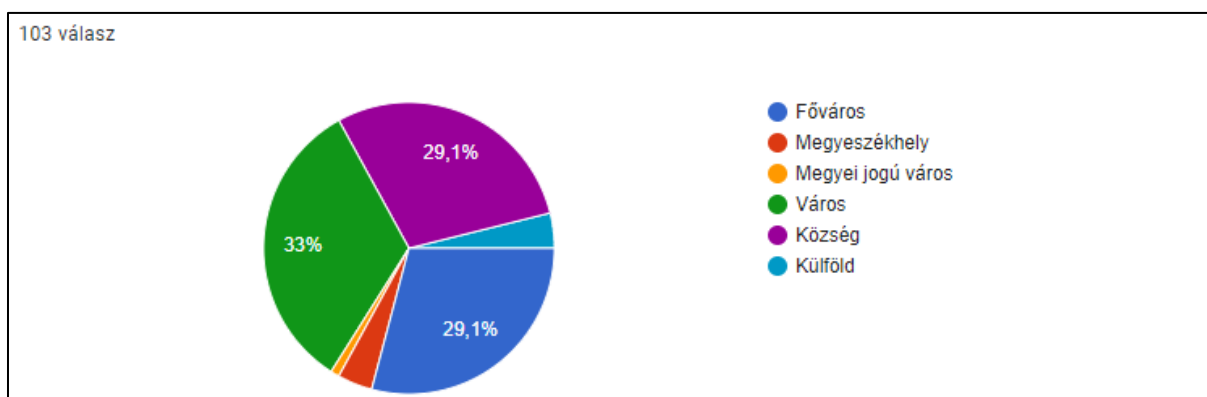
- II. Az alábbi kérdésben, a kitöltők életkorára voltam kíváncsi (3. ábra).



3. ábra Életkor

A beérkezett adatok alapján a legfiatalabb kitöltő 18, míg a legidősebb kitöltő 80 éves volt, amit az ábráról készült képen, sajnos nem tudtam megfelelően kiemelni. A diagramm szerint a legtöbb kitöltő a 40 éves korosztályból került ki, akik az összes kitöltő 5,8%-át adták. Az életkor megoszlás alapján a fiatal felnőttek (20-40 év) töltötték ki legnagyobb arányban a kérdőívet.

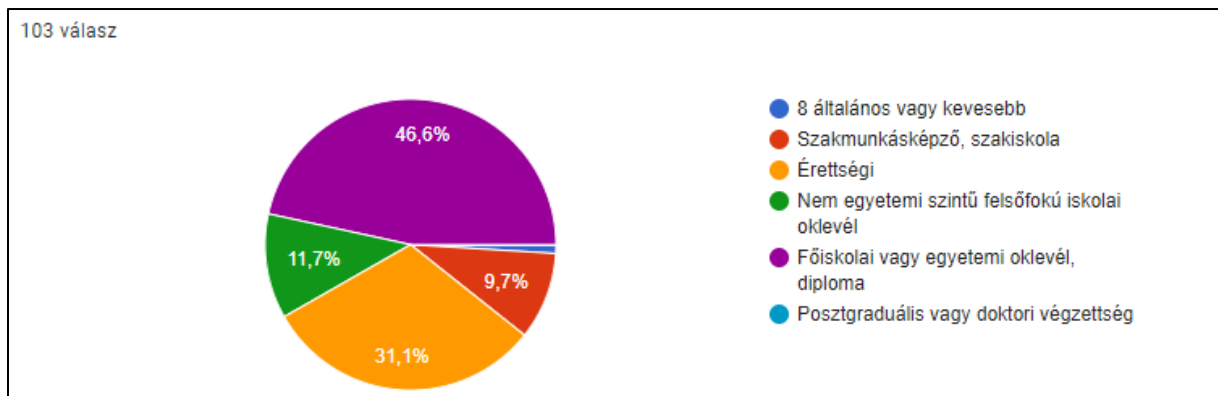
III. Az alábbi kérdésben, a kitöltők lakóhely szerinti eloszlásával kapcsolatban volt szükségem információra (4. ábra).



4. ábra Állandó lakhely, típusa szerint

A diagrammon jól látható, hogy a legtöbb válaszadó városban (33%) lakik, őket követik a fővárosban (29,1%) és a községben (29,1%) lakók teljesen azonos eredménnyel.

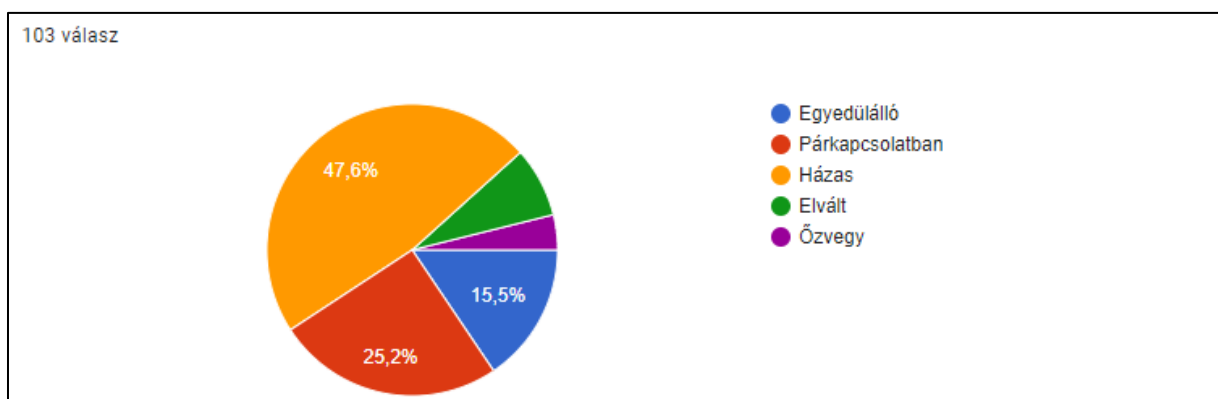
IV. Az alábbi kérdésben, az iskolai végzettségre vonatkozóan volt szükségem adatokra (5. ábra).



5. ábra Legmagasabb befejezett iskolai végzettség

A kérdésre adott válaszok alapján, a főiskolai vagy egyetemi oklevéllel rendelkezők (46,6%) közül került ki a legtöbb válaszadó. Ebből arra következtetnek, hogy vagy nyitottabbak a téma iránt, vagy a saját tanulmányaik következtében tartották fontosnak, hogy segítsenek a kitöltésben.

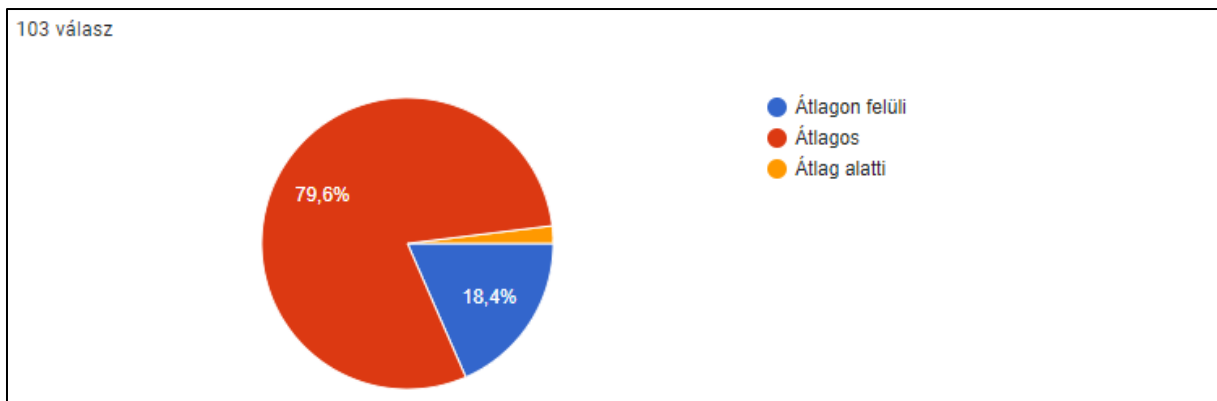
V. Az alábbi kérdésben, a kitöltők családi állapotára vonatkozóan volt szükségem visszajelzésekre (6. ábra).



6. ábra Családi állapot

A válaszok alapján a házasok (47,6%) töltötték ki a legnagyobb arányban a kérdőívet.

VI. Az alábbi kérdésben, a kitöltők életszínvonalára voltam kíváncsi (7. ábra).

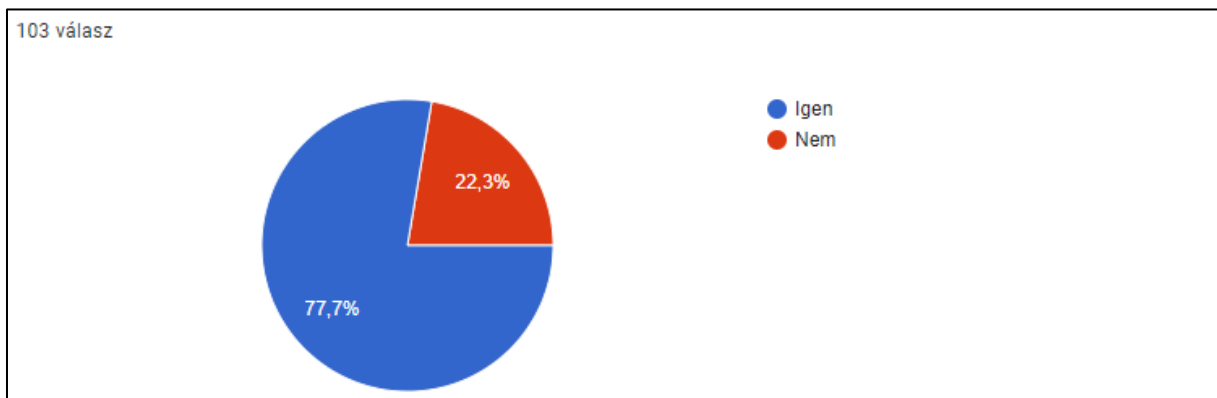


7. ábra Éleletszínvonal

A válaszadók 79,6%-a átlagosnak tartja az éleletszínvonalát, ami véleményem szerint nem meglepő, viszont érdekes számomra, hogy a válaszadók 18,4%-a, átlagon felüli éleletszínvonalon él.

A kérdőív második részében feltett kérdések, már a témával szoros összefüggésben vannak.

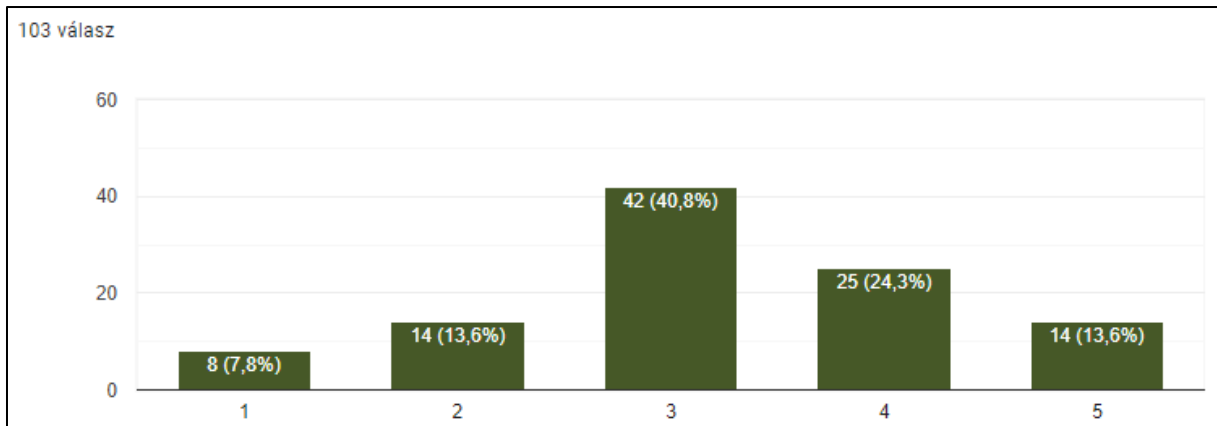
VII. Az alábbi kérdésben, arra voltam kíváncsi, hogy a válaszadók, fontosnak tartják-e, hogy milyen forrásból származnak az élelmiszerek (8. ábra).



8. ábra Szokott figyelni arra, hogy milyen forrásból származik a megvásárolni kívánt élelmiszer?

A beérkezett válaszok alapján, a válaszadók 77,7%-a fontosnak tartja, hogy az élelmiszer megfelelő forrásból származzon.

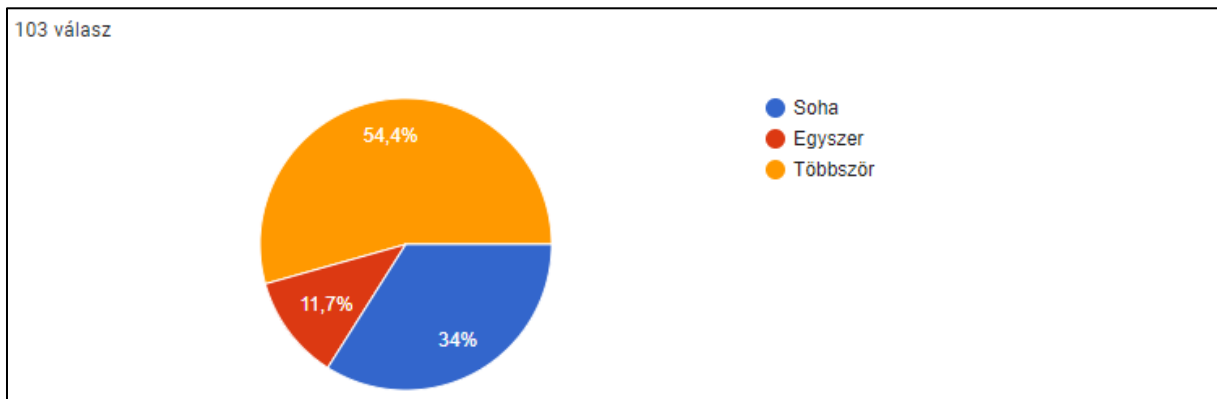
VIII. Az alábbi kérdésben, a válaszadóknak egy 1-5-ig terjedő intervallum skálán (1- egyáltalán nem, 5-teljes mértékben) kellett megjelölniük, az általuk helyesnek vélt választ. Arra voltam kíváncsi, hogy az élelmiszerek csomagolásán található jelölések/tanúsítványok, mennyire befolyásolják a fogyasztókat a megvásárolni kívánt élelmiszerek kiválasztásakor (9. ábra).



9. ábra Mennyire befolyásolja a vásárlás során, hogy milyen jelölések/tanúsítványok találhatóak az élelmiszer csomagolásán? egyáltalán nem - teljes mértékben (1-5)

Az eredményeket tekintve a legtöbb válaszadót (40,8%) közepes mértékben befolyásolják az élelmiszereken található jelölések a vásárlás során, de az ábrán az is jól látható, hogy a többségnek fontos tájékozási pontot jelentenek az élelmiszertanúsítványok.

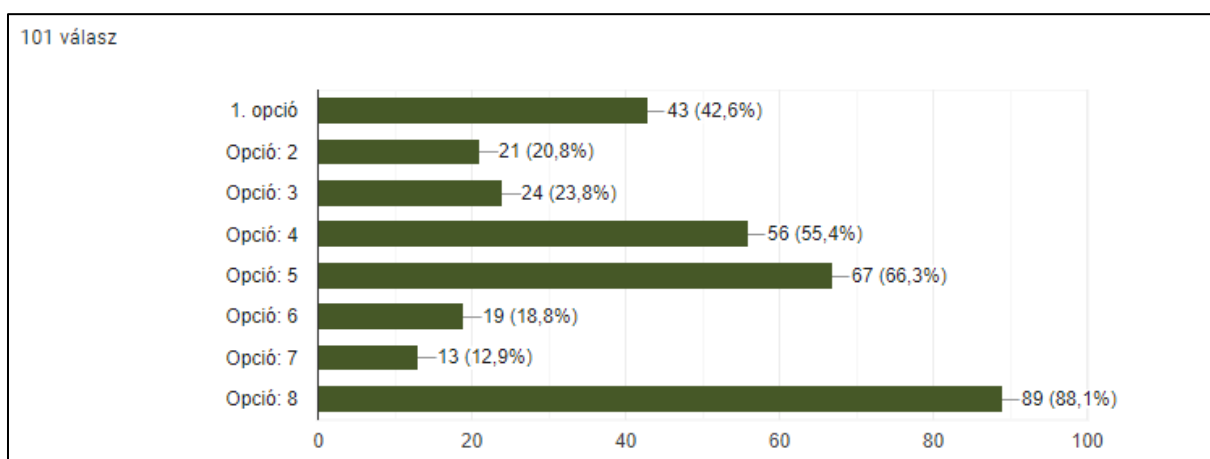
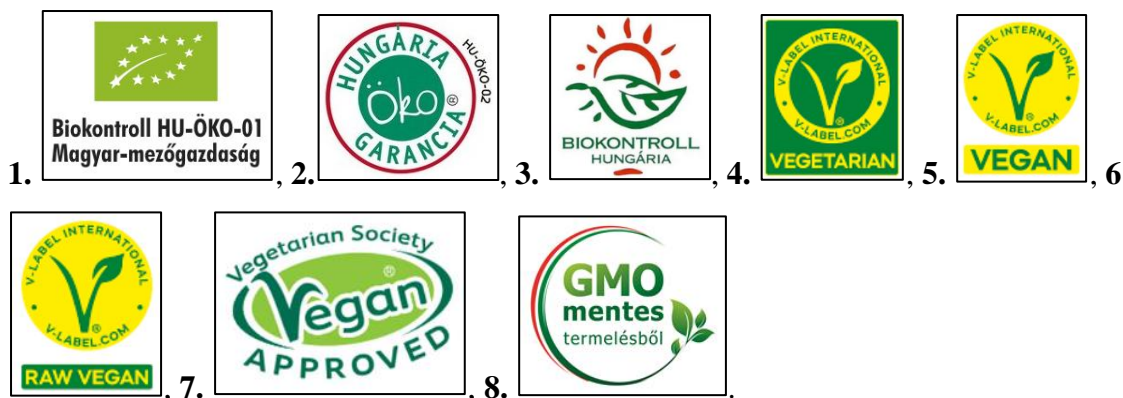
IX. Az alábbi kérdésben, arra voltam kíváncsi, hogy meddig képesek elmenni a válaszadók, ha nincs lehetőségük az általuk elvárt minőségű élelmiszerhez hozzájutni (10. ábra).



10. ábra Halasztotta már el a vásárlását, azért, mert nem talált megfelelő minőségű élelmiszert egy üzletben?

Jól látszik az ábrán, hogy a válaszadók több mint a fele (54,4%), többször is elhalasztotta a vásárlást, mert nem talált megfelelő minőségű élelmiszert egy üzletben.

X. Az alábbi kérdésben, a kérdőív kitöltőinek tájékozottságára voltam kíváncsi, az élelmiszer védjegyekkel (logókkal) kapcsolatban (11. ábra). Az alábbi 8 kép közül kellett kiválasztani azokat, amelyekkel már találkozott a válaszadó a vásárlásai során.



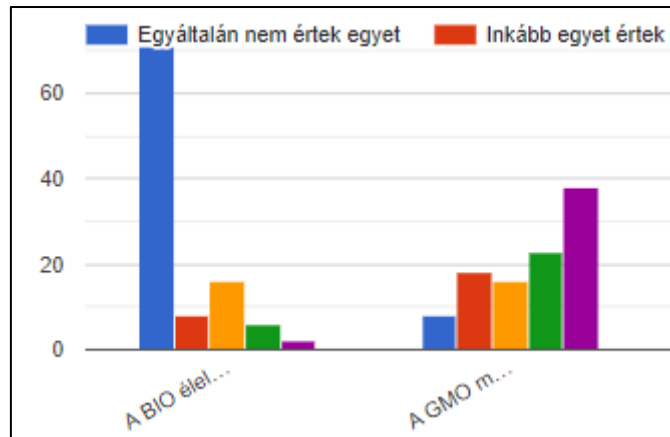
11. ábra Kérem jelölje meg az alábbi logók közül, amelyekkel már találkozott a vásárlásai során?

A válaszok alapján a 8. kép, vagyis a GMO mentes termelésből származó ételjelölés volt a legtöbb válaszadó számára ismerős és legkevésbé ismert a 7. kép, a Vegetarian Society által használt Vegan Approved volt. Az eredmény nem meglepő, annak tudatában, hogy a GMO mentes jelölést állati eredetű termékeken is el szokták helyezni, illetve a Vegan Approved tanúsítvánnyal ellátott termékek, leginkább az Egyesült Királyságban elterjedtek.

XI. Az alábbi kérdésben, arra voltam kíváncsi, hogy mennyire tájékozottak a válaszadók, az egészséges, illetve növényi alapú élelmiszerekkel összefüggésbe hozható fogalmakkal és tanúsítványokkal kapcsolatban. A kérdésben megfogalmazott állításokra egy 5-ös skálán (1-egyáltalán nem értek egyet, 5-teljes mértékben egyetértek) kellett jelölni a válaszadónak, hogy mennyire ért egyet a felsorolt állításokkal. Az eredményeket két képen tudtam megfelelően szemléltetni.

Az első két állítás:

1. a BIO élelmiszer csak növényi eredetű lehet,
2. a GMO mentes élelmiszerek nincsenek genetikailag módosítva (12. ábra).

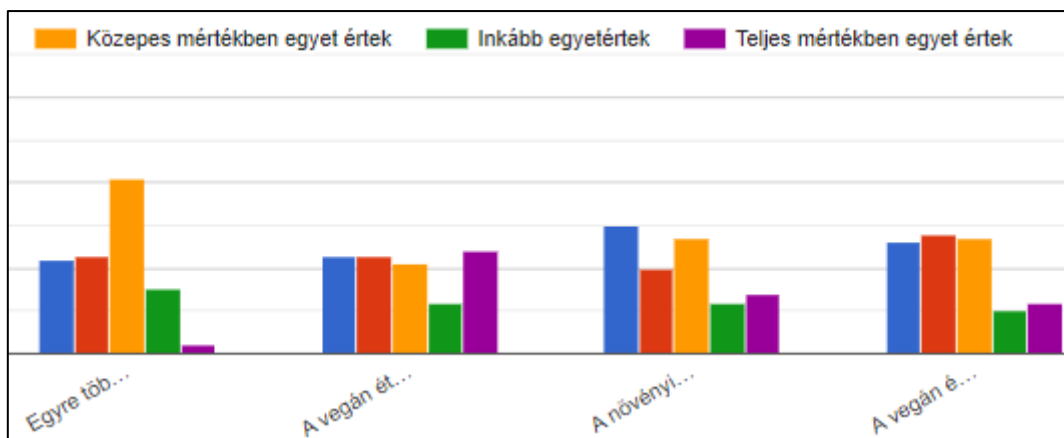


12. ábra Kérem jelölje meg a megfelelő helyen, hogy mennyire ért egyet az alábbi állításokkal! egyáltalán nem értek egyet - teljes mértékben egyet értek (1-5) – 1. kép

Az első kérdéssel a válaszadók többsége (71fő) egyáltalán nem értettek egyet, tehát a nagytöbbség tisztában van vele, hogy BIO élelmiszer nem csak növényi alapú lehet. A második kérdésnél már jobban megoszlottak a válaszok, de a legtöbben teljes mértékben egyetértettek (38fő) az állítással. Ami azt jelenti, hogy a válaszadók kicsit több, mint egyharmada ismeri a GMO mentes élelmiszer tanúsítvány jelentését.

Az utolsó négy állítás:

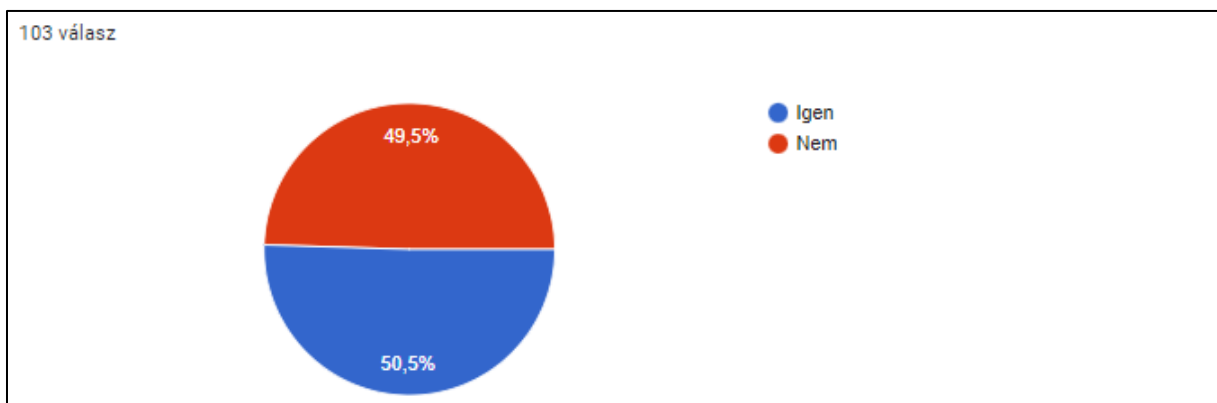
3. egyre többen állnak át a vegetáriánus étkezésre Magyarországon,
4. a vegán étkezést gyakorlók nem fogyasztanak mézet, mert bár növényi eredetű, de állati közreműködéssel készül,
5. a növényi eredetű élelmiszer egészségesebb, mint az állati eredetű,
6. a vegán és a vegetáriánus étrendet követők, csak egy manapság divatos trendet képviselnek (13. ábra).



13. ábra Kérem jelölje meg a megfelelő helyen, hogy mennyire ért egyet az alábbi állításokkal! egyáltalán nem értek egyet - teljes mértékben egyet értek (1-5) - 2. kép

A harmadik állítással közepes mértékben értettek egyet (41 fő) a válaszadók. Tehát nem érzik úgy, hogy egyre több követője lenne a vegetáriánus életmódnak Magyarországon. A negyedik állításnál teljesen elbizonytalanodtak a válaszadók. A jó választ azok adták, akik teljes mértékben egyet értettek (24 fő), ők valószínűleg vagy vegán életmódot folytatnak, vagy csak jól informáltak a témával kapcsolatban. Az ötödik állításra adott válaszokból kiderül, hogy a válaszadók többsége szerint, a növényi alapú táplálkozás követése nem csak egy táplálkozási divatirányzat. Fontos megemlítenem, hogy ennél a kérdésnél egy hibát vétettem, mert az „inkább nem értek egyet” helyett, az szerepel a kérdőívben, hogy inkább egyet értek. Ezt utólag nem javítottam, mert nem szerettem volna elveszíteni az addigra beérkezett válaszokat, de jeleztem a későbbi kitöltők felé a hibát. Azoktól, akik már kitöltötték a kérdőívet, olyan visszajelzéseket kaptam, hogy nem okozott problémát az elírás, mert a logikai sorrend rendben volt. Az „egyetértek” szót, több esetben is sikerült helytelenül leírnom a kérdőívben, ami önmagában is kellemetlenségre ad okot és nem tudok rá logikus magyarázatot adni.

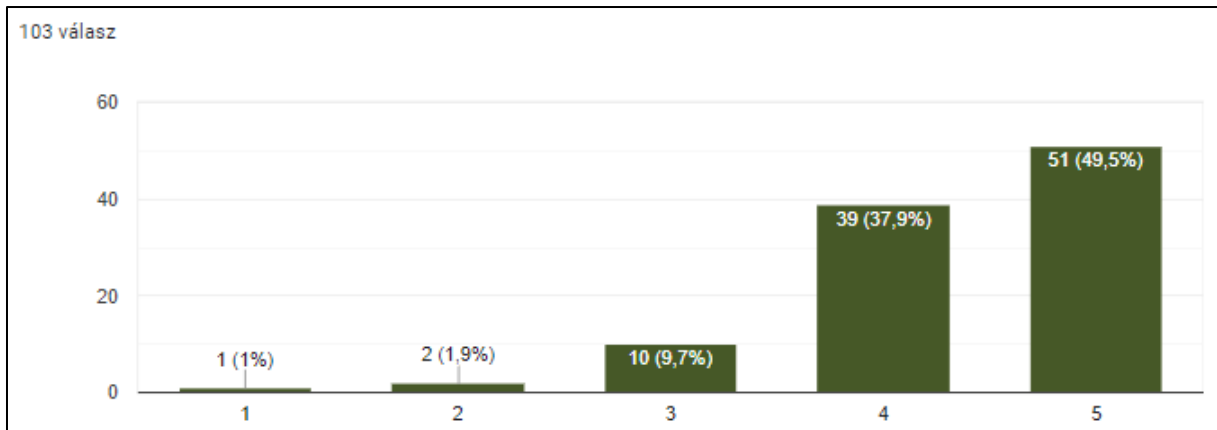
XII. Az alábbi kérdésben, arra kerestem a választ, hogy mennyien vannak a válaszadók között, akik már követtek valamilyen meghatározott étrendet.



14. ábra Előfordult már élete során, hogy valamilyen diétát, vegetáriánus vagy vegán étrendet követett?

Az ábrán jól látszik, hogy a válaszadók csaknem fele (49,5%), még diétát sem követett élete során. Magyarázatként szolgálhat az eredményre, hogy a kérdőív válaszadóinak kicsit több, mint 50 %-a 40 éves kor alatt van, ezért lehet, hogy még nem volt szükségük diétára, de nem erősíti meg azt az elképzelést, miszerint a fiatalabb korosztály nyitottabb a nem hagyományos táplálkozási szokásokra.

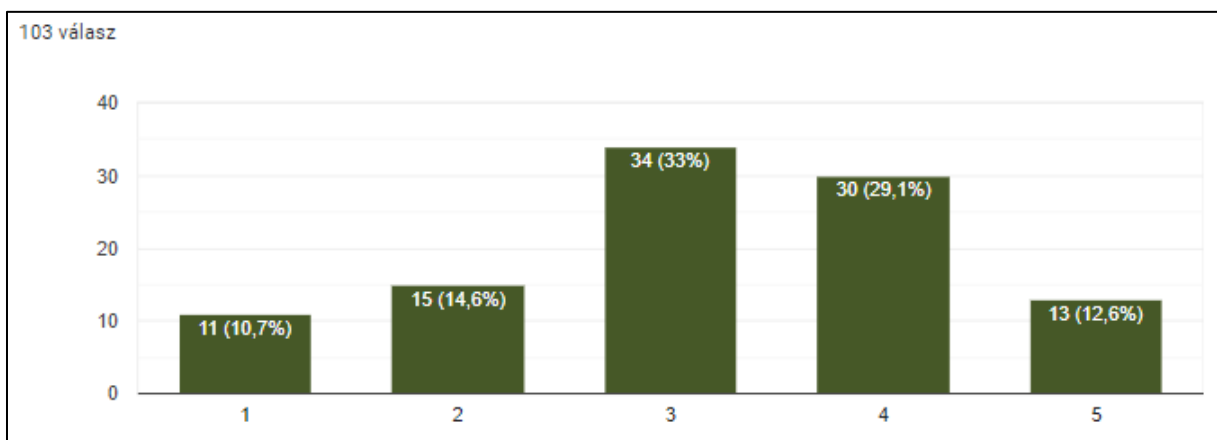
XIII. Az alábbi kérdésben, arra voltam kíváncsi, hogy mennyire fontos az élelmiszer minősége a válaszadóknak. A válaszadóknak egy 1-5-ig terjedő intervallum skálán (1- egyáltalán nem, 5-teljes mértékben) kellett jelölniük a választ (15. ábra).



15. ábra Fontosnak tartja a vásárlás során, hogy milyen minőségű élelmiszer kerül a bevásárló kosarába?

Kishíján minden válaszadónak (87,4%) fontos, hogy milyen minőségű az élelmiszert, amit megvásárolni készül.

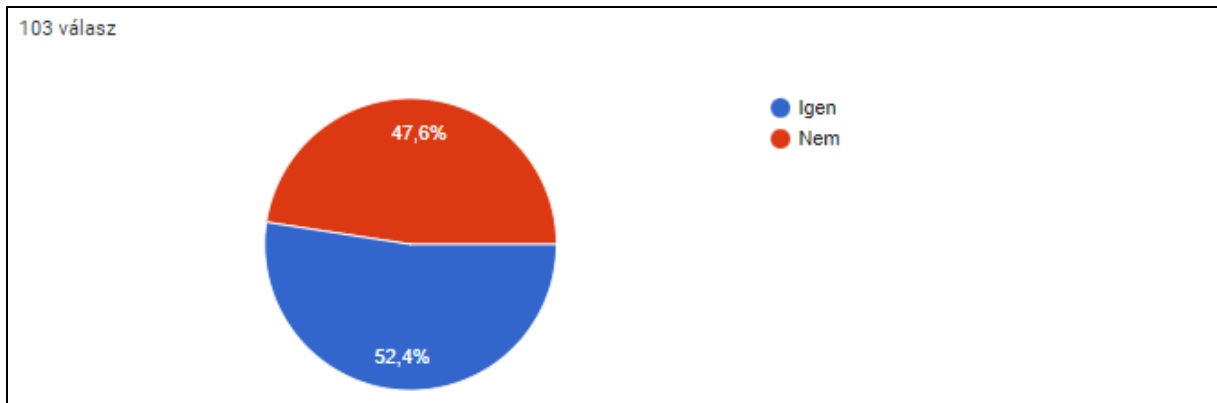
- XIV. Az alábbi kérdésben, arra voltam kíváncsi, mit gondolnak a válaszadók az egészség és a minőség közötti kapcsolatról az ár szempontjából. A válaszadóknak egy 1-5-ig terjedő intervallum skálán (1-egyáltalán nem, 5-teljes mértékben) kellett jelölniük a választ. (16. ábra).



16. ábra Véleménye szerint, ha egy egészséges élelmiszer drágább, mint a hagyományos, az azért van, mert jobb a minősége?

A válaszadók nagy része úgy gondolja, hogy kisebb-nagyobb mértékű összefüggés van az ár és a minőség között.

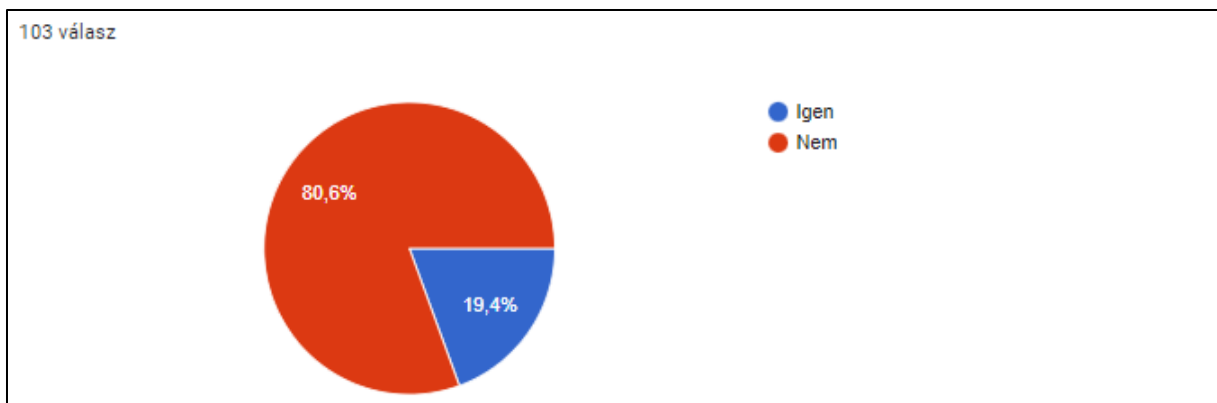
- XV. Az alábbi kérdésben, arra kerestem a választ, hogy mennyire tartják jó ötletnek a válaszadók egy növényi alapú élelmiszereket forgalmazó bolt nyitását (17. ábra)



17. ábra Mit gondol, szükség lenne egy tisztán növényi alapú élelmiszereket és alapanyagokat forgalmazó boltra a lakóhelyén, vagy annak közelében?

A válaszadók kicsit több, mint a fele (52,4%) úgy gondolja, hogy szükség van a növényi alapú élelmiszereket forgalmazó üzletre.

XVI. Az alábbi kérdésben, arra kerestem a választ, hogy mi a vélekedés azzal kapcsolatban, hogy az egészséges étkezést nem mindenki engedheti meg magának (18. ábra).



18. ábra Ön szerint mindenki megengedheti magának, hogy egészségesen étkezzon?

A válaszadók nagy többsége (80,6%) úgy gondolja, hogy nem mindenki engedheti meg magának az egészséges étkezést.

A személyes interjúk válaszainak ismertetésekor a közös pontok kiemelésére (dőlt betűvel a kérdések alatt) helyeztem a hangsúlyt. A részletes értékelést a „Konklúziók, javaslatok” fejezetben kívánom megtenni összefoglalás formájában. A kérdésekre adott válaszokat a terjedelmük, illetve a már említett közös pontok szemléltetése miatt, nem közlöm teljes egészében. Ezek alapján következzenek a személyes interjú kérdései és az arra adott válaszok rövid kivonata:

1. Szerinted milyen civilizációt veszélyeztető tényezőkkel kell szembenéznie az emberiségnek a jövőben?

László: háborúk.

Artúr: élelmiszerhiány, háborúk, magas népesség, fenntarthatatlan életmód, túlfogyasztás.

ChatGPT: éghajlatváltozás, természeti erőforrások kimerülése, földrajzi katasztrófák, fegyveres konfliktusok, demográfiai változások.

A legnagyobb veszélyt a háborúk, fegyveres konfliktusok jelentik.

2. Véleményed szerint, hatással van az emberiség jelenlegi gazdasági tevékenysége a környezetre?

László: igen, a hulladékgazdálkodás és az erdőirtással vannak problémák.

Artúr: igen. Sajnos se a politikai se a gazdasági szereplők nem érdekeltek a változtatásban.

ChatGPT: igen, jelentős hatással van a környezetre. Az ipari tevékenység, a mezőgazdasági termelés, az erdőirtás és az energiafogyasztás, mind káros hatással vannak a környezetre.

A gazdasági tevékenységek egyértelműen hatással vannak a környezetre.

3. Mit tudsz a nagyüzemi mezőgazdaságról és a nagyüzemi állattenyésztésről?

László: az előző rendszerrel ellentétben, a magánkézben vannak a nagyüzemek. Az állami állattenyésztés és mezőgazdaság már nem létezik. A nagyüzemnél az a cél, hogy minél több legyen.

Artúr: többet és többet fogyasztunk. Fenntarthatatlan ebben a formában, magával a nagyüzemmel van baj.

ChatGPT: nagy területen magas állományszámban történik a növénytermesztés és az állattenyésztés. Célja a nagy mennyiségű termelés, alacsony költségekkel és magas nyereséggel. Számos környezeti és állatjóléti kérdést vet fel.

A mennyiség előtérbe helyezése miatt, minden más háttérbe szorul.

4. Mi a véleményed a kapitalizmusról? (előnyei, hátrányai)

László: menjünk tovább.

Artúr: tévút, de az előnye, hogy mindent a piac áraz. A kiegyensúlyozott piaci verseny jó a minőség és az ár szempontjából.

ChatGPT: egy gazdasági rendszer, amely a piaci alapú versenyt támogatja, és a termelés és az elosztás alapját az egyéni vállalkozók és a magánvállalkozások képezik.

Fogyasztói szemmel, a kapitalizmus legnagyobb előnye a piaci verseny támogatása.

5. Szerinted elegendő mennyiségű ételt tudna előállítani Magyarország gazdasága, az ország lakossága számára?

László: igen, némi változtatásokkal.

Artúr: igen. A probléma, hogy a jobb minőségű gabona exportra kerül és inkább importálunk az Európai Unióból. A lokális termékeket kellene előnyben részesíteni.

ChatGPT: azt lehet mondani, hogy a magyar gazdaság képes lenne elegendő mennyiségű élelmiszer előállítására a hazai lakosság számára, és az ország mezőgazdasága jelentős szerepet játszik az élelmiszer-ellátásban.

Bizonyos változtatásokkal, képes lenne a lakosság számára elegendő élelmiszert előállítani a magyar gazdaság.

6. Fogyasztóként, vásárlóként, mik a legfontosabb értékek egy élelmiszer esetében?

László: a legfontosabb érték az ár. Aztán a minőség, az ízek, valamint, hogy miből készült.

Artúr: nem egyedül az ár. Ételek esetében, az ár általában tükrözi a minőséget. Fontos, hogy lehetőleg minél kevesebb agresszióval állítsák elő a terméket és bio termék legyen.

ChatGPT: egészséges, friss és minőségi, fenntartható, gazdaságos és etikus legyen.

A minőség a legfontosabb érték.

7. Mit tudsz a fenntarthatóságról?

László: az árakat kell olyan szinten tartani, hogy bárki tudjon vásárolni.

Artúr: harmóniára kell törekedni a környezetünkkel és annyit fogyasztani, amennyit a föld elbír. A jóléti államok a többszörösét fogyasztják.

ChatGPT: a fenntarthatóság egy olyan fogalom, amely arra utal, hogy az emberi tevékenységek hosszú távon is fenntarthatóak maradjanak, azaz ne éljünk túl a bolygó erőforrásainak.

Az erőforrások mértékletes felhasználása.

8. Mit gondolsz, fontos szerepe van a táplálkozásnak egy ember életében?

László: hatással van az erőnlétre az egészségi állapotra is.

Artúr: nyilvánvalóan. Csak onnantól, hogy nem éhezik valaki képes megválogatni azt, hogy milyen ételeket fogyaszt.

ChatGPT: a megfelelő táplálkozás elengedhetetlen az egészséges test- és agyműködéshez, a jó közérzethez, valamint az életminőséghez. Az egészséges táplálkozás hozzájárulhat a krónikus betegségek megelőzéséhez, mint például az elhízás, a cukorbetegség, a szív- és érrendszeri betegségek és a daganatos betegségek.

Az egészség szempontjából egyértelműen fontos.

9. Mit jelent az egészség fogalma számodra?

László: sokat kell sportolni, mozogni.

Artúr: testi és lelki oldalról kell tekinteni az egészségre. Akkor egészséges valaki, ha mindkét oldal rendben van. Nem értek egyet azzal, hogy az egészség a betegség hiánya.

ChatGPT: egy olyan állapot, amelyben az ember teste és szelleme optimálisan működik, és az élet minden területén a lehető legjobb eredményeket éri el. Az egészség nem csak a fizikai test egészségét jelenti, hanem magába foglalja a mentális, érzelmi és szociális jólétet is.

Testi oldalról a mozgás, de a lelki oldalra is hatása van.

10. Szerinted, milyen a környezettudatos szemlélet a hétköznapokban?

László: a környezet megtisztítása a szeméttől, a legfontosabb. A veszélyes hulladékok megsemmisítése, használt sütőolajok leadása a gyűjtőpontokon.

Artúr: a fenntarthatóságra való törekvés kell, hogy jellemezze. Szelektív hulladékgyűjtés az első lépés, de nem elég a föld megmentése érdekében. Ha valaki éhes, rosszul vagy veszélyben érzi magát, nem fog a környezettel foglalkozni. Az alapvető szükségleteket meg kell teremteni, utána lehet érdemben a környezetvédelemmel foglalkozni.

ChatGPT: a környezettudatos szemlélet az, amikor az egyén az élet minden területén figyelembe veszi a környezeti hatásokat, és igyekszik a lehető legkevesebb terhelést okozni a környezetre. A szelektív hulladékgyűjtés, energia- és víztakarékos otthoni szokások kialakítása, a hőszigetelés javítása, tömegközlekedés vagy az elektromos járművek használata, fenntartható élelmiszerek választása és a felesleges ételhulladék elkerülése stb.

Szelektív hulladékgyűjtés és a környezet tisztántartása.

11. Véleményed szerint, lehet összefüggés a táplálkozás, az egészség és a környezettudatosság között? (ha igen milyen?)

László: biztos, hogy van, mert az egészséges táplálkozáshoz szükséges az egészséges növényzet.

Artúr: van összefüggés. Az egészséges élelmiszerek környezetre is jó hatással vannak.

ChatGPT: a helyes táplálkozás és az egészség megőrzése érdekében fontos, hogy milyen élelmiszereket választunk, mert az élelmiszerek előállítása és feldolgozása is hatással van a környezetre. A környezettudatos táplálkozás célja az, hogy minimalizálja e hatásokat, és olyan élelmiszereket fogyasszunk, amelyek kevesebb káros anyagot tartalmaznak, kevesebb vízre és energiaforrásra van szükség az előállításukhoz, és lehetőleg helyi vagy regionális termelőktől származnak.

A táplálkozás és az egészség között egyértelmű az összefüggés.

12. Szerinted lehet teljes értékűen táplálkozni hús, tojás és tejtermékek fogyasztása nélkül?

László: nem.

Artúr: igen. Vallási szempontok miatt már többen gyakorolják a világon.

ChatGPT: igen, teljes értékűen lehet táplálkozni hús, tojás és tejtermékek fogyasztása nélkül is, ha megfelelően összeállítjuk az étrendünket. A növényi alapú étrend ugyanis képes biztosítani minden szükséges tápanyagot a szervezetünk számára. Ezekon kívül bizonyos tápanyagok (például a B12-vitamin és a D-vitamin) esetében lehet szükség kiegészítésre, de ezt orvos vagy táplálkozási szakember tanácsával érdemes megtenni.

Nincs teljes egyetértés.

13. Miért szoktak az emberek diétázni?

László: az egészségi állapotuk miatt, koleszterin, magas vérnyomás, cukorbetegség.

Artúr: 98%-ban a fogyás miatt szoktak diétázni. A köznyelv a fogyókúrával azonosítja, ami nem helyes, mert a diéta egy meghatározott és tudatos táplálkozási forma.

ChatGPT: az emberek azért diétáznak, hogy javítsák az egészségüket, elérjék az ideális testtömeget, megelőzzék a betegségeket, vagy kezeljék a meglévő egészségügyi problémákat.

Egészségügyi okokból.

14. Mit tudsz a vegetarianizmusról?

László: csak zöldségeket esznek, meg sajtokat. Esetleg tésztát.

Artúr: nagy zavar van a fejekben, ami természetes. Az alapja, hogy az ember nem eszik húst és állati eredetű élelmiszereket. A „vegaságot” csak így lehet felfogni, annak ellenére, hogy nagyon sok fajtája van.

ChatGPT: a vegetarianizmus olyan étrend, amely kizárja a húsfogyasztást, de az állati eredetű élelmiszerek egyéb formái (pl. tej, tojás, méz) elfogadhatóak lehetnek. A vegetarianizmus

különböző típusai léteznek, az egyszerűbb formáktól (pl. lakto-vegetáriánus, akik tejtermékeket is fogyasztanak), a szigorúbb típusokig (pl. vegán, akik semmilyen állati eredetű terméket nem fogyasztanak).

Zöldségek, növények fogyasztása.

15. Mit gondolsz, minden élelmiszer biztonságos, ami kereskedelmi forgalomban kapható?

László: biztos, hogy nem. Több különböző terméket is vissza szoktak vonni a kereskedelemről a kemikáliák miatt.

Artúr: papírforma szerint igen, különben nem kerülne kereskedelmi forgalomba.

ChatGPT: nem feltétlenül biztonságos minden élelmiszer, amely a kereskedelmi forgalomban kapható. Az élelmiszerek biztonsága számos tényezőtől függ, beleértve az élelmiszer előállításának, feldolgozásának és szállításának körülményeit, a csomagolás minőségét és a tárolási feltételeket.

Nem minden élelmiszer biztonságos.

16. Milyen tulajdonságok tesznek minőségivé egy élelmiszert?

László: a jelzések, jelek, amik az élelmiszereken találhatóak.

Artúr: a beltartalmi értékek és az előállítás körülményei. Fontos a termelés helye és a növények esetében a felhasznált vegyszerek is.

ChatGPT: frissesség, tápérték, íz és textúra, élelmiszerbiztonság, fenntarthatóság.

A tápérték.

17. Mit jelent az, ha egy élelmiszer bio/öko?

László: vegyszermentes.

Artúr: a bio és az öko az pozitív jelző, mert minél kevesebb szintetikus anyag kerül hozzáadásra, annál jobb. Kevesebb környezetkárosító anyagot használnak.

ChatGPT: ha egy élelmiszer bio vagy öko, az azt jelenti, hogy a termelés során a gazdálkodók környezetbarát módszereket alkalmaznak, és az élelmiszer előállításánál nem használnak szintetikus növényvédőszereket, műtrágyákat vagy hormonális kezeléseket.

Vegyszermentes élelmiszer.

18. Mit jelent a GMO mentesség?

László: menjünk tovább.

Artúr: növény esetén nincs genetikailag módosítva és állat esetén nem etetik genetikailag módosított takarmánnyal.

ChatGPT: a GMO (genetikailag módosított organizmus) mentesség azt jelenti, hogy az élelmiszer nem tartalmaz genetikailag módosított összetevőket vagy azok nyomait.

A többség szerint, nincs genetikailag módosítva.

19. Szerinted mit jelent az egészséges táplálkozás? - Mit gondolsz mindenki megengedheti magának?

László: az egészséges táplálkozás azt jelenti, hogy többször kell enni keveset. Szénhidrátmentesen kell étkezni. Főzelékféléket, növényeket kell enni, de nem nyersen. - Nem engedheti meg mindenki magának, van, aki az egészsége, van, aki az anyagi helyzete miatt nem.

Artúr: minden tápanyagot biztosítani kell a szervezetnek amire szüksége van. A harmóniára és egyensúlyra kell törekedni. – A sima táplálkozást sem engedheti meg mindenki magának. Nem feltétlenül drágább az egészséges táplálkozás, ha odafigyel valaki a vásárlás során. Mindenre van olcsóbb alternatíva és nem feltétlenül rosszabb minőségben. „Aki megengedheti magának, hogy egészségtelenül táplálkozzon, az egy kis odafigyeléssel azt is megengedheti magának, hogy egészségesen táplálkozzon.”

ChatGPT: azt jelenti, hogy változatos és kiegyensúlyozott étrendet követünk, amely biztosítja a szervezetünk számára az összes szükséges tápanyagot. Az egészséges étrend magában foglalja a friss zöldségeket, gyümölcsöket, teljes kiőrlésű gabonaféléket, hüvelyeseket, olajosmagvakat, halat és sovány húsokat, valamint egészséges zsírokat és folyadékokat. - Nem mindenki engedheti meg magának, hogy az egészséges étrendet kövesse minden tekintetben, mert az egészséges élelmiszerek ára magasabb lehet a feldolgozott élelmiszerek áránál.

Minden tápanyagot biztosítani kell az emberi szervezetnek. – Nem mindenki engedheti meg magának.

+1 Szerinted mennyire pontos válaszokat tudsz adni, azokra a kérdésekre, amiket feltesznek neked?

ChatGPT: „mivel egy mesterséges intelligencia alapú nyelvi modell vagyok, amely az emberek által írt és mondott szövegekből tanult, az általam adott válaszok nem mindig lehetnek teljesen pontosak vagy pontosak minden kontextusban. Azonban a tanulás és a fejlődés

folyamatos, így mindig igyekszem javítani és pontosítani az adott válaszokat, hogy minél jobban megfeleljenek a felhasználók kérdéseire.”

Konklúziók, javaslatok

Bár a kérdőívvel a társadalomnak csak egy nagyon kis részét sikerült megszólítani, mégis az a következtetést sikerült levonni, hogy megvan a nyitottság az emberekben a téma iránt, noha az is egyértelműen látszik, hogy ez egyelőre a női nemre jobban jellemző. Kijelenthető, hogy az infokommunikációs technológiák térnyerésének köszönhetően, ma már nem számít egy település mérete abból a szempontból, hogy mennyire hozzáférhetőek az információk azok számára, akik keresik a lehetőségeket az életminőségük, vagy a környezetük javítására vonatkozóan. Megállapítható, hogy az élelmiszerek csomagolásán szereplő tanúsítványoknak egyre nagyobb jelentőségük van fogyasztói szemszögből vizsgálva, ezáltal megfelelni látszanak annak az alapfeladatuknak, hogy hasznos információval szolgáljanak a vevők számára és segítsenek a tájékozódásban a termék jellemző tulajdonságával kapcsolatban. A jó minőségű élelmiszerre egyértelműen van igény, de a hozzájutásukhoz való feltételek, még nem minden esetben vannak biztosítva a megfelelő módon. Annak ellenére, hogy a kiskereskedelemben egyre nagyobb erőfeszítéseket tesznek ebben az irányban, a trendek alapján, ma még jellemzően csak az üzletláncok ismerték fel ennek jelentőségét. Az élelmiszerek eredetére vonatkozóan az alapinformációk szinte mindenkinek a birtokában vannak, de a növényi alapú élelmiszerek jótékony tulajdonságai és általános jellemzői még nem terjedtek el kielégítő módon a köztudatban. A szabályozott vagy tervezett étrenddel kapcsolatban azt lehet megállapítani, hogy nem képezi szerves részét a magyar emberek hétköznapijainak, ezzel megerősítve azt a tényt, hogy javarészt egészségügyi ajánlás hatására szokták alkalmazni és nem saját elhatározásból kezdenek bele. Úgy tűnik, hogy fogyasztói szemmel nézve, van kapcsolat az ár és a minőség között, de nem minden esetben jelenti a magas ár a jobb minőséget is.

A személyes interjúk alapján megállapítható, hogy a megkérdezettek szerint a legnagyobb veszélyt a civilizációra, jelenleg a háború jelenti, ami annyiban hozható összefüggésbe a táplálkozással, illetve az élelmiszerrel, hogy a háborúk alapvető célja a területszerzés és ebbe a mezőgazdasági területek is beletartoznak. Viszont megfigyelhető az is, hogy minél több információ áll rendelkezésére valakinek, annál inkább előtérbe kerül a

túlnépesedés és az ezzel járó élelmiszerhiány is a lehetséges veszélyek között. A válaszokból egyértelműen látszik, hogy az emberiség gazdasági tevékenysége nincs jó hatással a környezetre és ebben kiemelt szerepe van a mezőgazdaságnak és az állattenyésztésnek. A kapitalizmus számos előnye mellett, előkerül a fokozódó társadalmi egyenlőtlenségek kérdése, amik akár háborúhoz is vezethetnek, illetve a profit előtérbe helyezése, ami a környezet kizsákmányolását és a rendelkezésre álló erőforrások elapadását okozhatja, ami teljesen ellentétes a fenntarthatósággal. A megkérdezettek véleménye szerint, Magyarország jó helyzetben van élelmiszerellátottság szempontjából, de bizonyos mértékű szemléletváltásra azért szükség lenne a jövőben. A fenntarthatóság helyes értelmezésének előfeltétele a szélesebb körű tájékozottság, különben elvesz a jelentősége a hétköznapi problémák tengerében. A táplálkozás és az egészség jelentősége mindenki számára egyértelmű, de a környezetvédelemmel való kapcsolatuk már összetettebb gondolkodást feltételez. A diéta fogalma az esetek többségében a fogyással vagy tünetkezeléssel párosul és a preventív szerepe, illetve az életmódra gyakorolt hatásai eltörpülnek ezek mellett. Talán a kultúra, talán az élelmiszermarketing következtében a húsmentes étkezés, azaz a vegetarizmus, tabu témának számít a magyar társadalomban. Amennyiben a kérdőív eredményeit is figyelembe vesszük megállapítható, hogy javarészt a férfiak körében jellemző a mérsékelt érdeklődés a húsmentes táplálkozás lehetőségeivel kapcsolatban. Az élelmiszerminőség és az élelmiszerbiztonság fogalmi már tudatosulni látszanak a társadalomban és az egyes élelmiszerjellemezőkre utaló jelzések is kezdenek beépülni a köztudatba, ahogy a kérdőív eredményei is ezt látszanak megerősíteni. Abban egyetértés van, hogy egészséges táplálkozással alapja a változatos étrend, viszont az általános vélekedés szerint ebbe a húsfogyasztást is beletartozik, holott a tudomány már bizonyította, hogy növényi alapon is lehet kiegyensúlyozottan táplálkozni, de ez az információ még nincs széles körben elterjedve.

A kérdőív és a személyes interjúk segítségével szerzett információk alapján megállapítható, hogy megvan az igény a társadalomban a változásokra, de ez egyelőre a személyes érdeklődés függvényében, egyéneként változó arányban van jelen. Ezt a jelenséget kihasználva, a személyes példamutatás lehet egy járható út, a közvélemény általánosan elfogadott nézeteinek megváltoztatására. Amennyiben valaki működő példával tud szolgálni, a saját életéből, hatással lehet a közvetlen környezetére és azon keresztül a sokaságra. Mivel a növényi alapú élelmiszereket forgalmazó üzlet kérdésnél a mérleg nyelve, ha csak minimálisan is, de pozitív irányba mozdult, nézzük milyen szerepet tölthet be egy ilyen típusú kiskereskedelmi vállalkozás az általános nézetek megreformálásában.

Annak ellenére, hogy rohamosan változnak és egyre inkább az online tér kényelme felé tolnak el a vásárlói igények, sok esetben még mindig szükség van a vásárló és az eladó közötti személyes kapcsolatteremtés lehetőségének biztosítására. A legszorosabb kapcsolat kialakítására vevő és eladó között, a bolti kereskedelem során van lehetőség. Mivel a tisztán növényi alapú táplálkozás, speciális területnek minősül, indokolt a személyes kontaktus előnyben részesítése, ezért a bolti kereskedelem lehet az a kiskereskedelmi tevékenységi forma, ami a legjobban beleillik egy egészséges növényi alapú élelmiszereket forgalmazó üzlet profiljába. Az ilyen típusú üzleteket látogató vásárlók körében, feltételezhetően kisebb-nagyobb mértékű szemléletváltás történt, vagy van folyamatban. Az új, vagy a korábitól többé-kevésbé eltérő táplálkozási szokások és az ezzel járó életmódváltás kialakítása miatt, a vásárlás során sok kérdés és bizonytalanság is felmerülhet, ami lehetőséget ad a közelebbi kapcsolat kialakítására. A személyes tanácsadás, az üzlethelyiség atmoszférája kiemelt szerepet játszik a vevői elégedettség megteremtésében és segítséget nyújt az ügyfélkör növelésében, megszilárdításában. Figyelembe véve a trendeket és kihasználva a vásárlók igényét a kényelemre, valamint szem előtt tartva azokat a rendkívüli eseteket, amikor nincs, vagy korlátozottan van lehetőség a személyes kapcsolattartásra - lásd az utóbbi évek pandémiás időszakát – az e-kereskedelem lehetőségét, mindenképpen javasolt kihasználni. A vállalkozás weboldalának megfelelő kialakítása és az online vásárlás lehetőségének biztosítása, együttesen segítenek a földrajzilag távolabb elhelyezkedő, vagy éppen kényelmesebb megoldásokat előnyben részesítő vásárlók eredményesen megszólításában. További lehetőségeket rejt, ha az üzlethelyiség kialakítása során figyelmet szentelünk a közösségépítésben rejlő lehetőségeknek is. Az üzlethelyiség méretétől függően meg lehet teremteni a témával kapcsolatos könyvek, szakirodalmak forgalmazásának, torna, jóga vagy meditáció oktatásának, a nyitvatartási időn kívül eső időszakban. A szolgáltatást ki lehet egészíteni például masszázssal is, illetve több kapcsolódási pontot lehet találni bizonyos vallásokkal, ezáltal testi és lelki oldalról lehetőség lesz támogatást nyújtani az ilyen igényekkel rendelkező vendégeknek. Egy ilyen típusú kereskedelmi egység esetében a fenntarthatóságra való törekvésnek, kulcsfontosságú szerepe van az üzlet működtetésére vonatkozóan. Társadalmi felelősségvállalás oldaláról, lehetőség van felhívni az üzlet látogatóinak a figyelmét a környezettudatosságra, a fenntarthatóság jelentőségére és különböző előadások vagy akár filmes vetítések segítségével népszerűsíteni az ilyen jellegű tevékenységeket. Mindent összevetve, egy nagyon összetett termék és szolgáltatás együttes nyújtására van lehetőség, ami garancia lehet a vállalkozás eredményes működésének biztosítására és a komplex gondolkodás terjesztésére. Végül, de nem utolsó sorban, az egyre gyorsuló világban növekszik az igény az egészséges és

kiegyensúlyozott szociális kapcsolatokra, amit a megfelelő közösség képes biztosítani az egyén számára.

Összefoglalás

„A világ baja nem az, hogy valamit rosszul csinálunk, a baj az, hogy rosszat csinálunk. Ha a rosszat akarjuk jobban csinálni, az eredmény csak nagyobb rossz lesz. Ha végre jót csinálunk (akár rosszul is), az eredmény csak jó lehet.”

Agócs József

A kérdőívek és a személyes beszélgetések alapján, azt a következtetést sikerült levonnom, hogy a növényi alapú táplálkozás lehetőségével, csak nagyon kis része van tisztában a magyar társadalomnak. Ezt viszont úgy is lehet értelmezni, hogy viszonylag kis erőfeszítéssel, nagy tömegeket lehet eredményesen megszólítani. A húsmentes táplálkozás kérdése, az esetek többségében még heves ellenállást vált ki az emberekből, különböző szokásokra, hagyományokra és az évezredek étkezési kultúráinkra előszeretettel hivatkozva. Amennyiben abból indulunk ki, hogy a szokásainkból lesznek a hagyományaink és a hagyományaink adják a kultúránk alapját, akkor csak a szokásainkat kell szép lassan megváltoztatni és minden a helyére kerülhet. A növényi alapú élelmiszereket forgalmazó üzlet létjogosultságával kapcsolatban megoszlanak a vélemények. A visszajelzések alapján nagyobb városokban, megyeszékhelyeken megvan a nyitottság az emberekből egy kisebb bemutatóteremként is funkcionáló üzlet irányában, ami üzemeltetési szempontból még mindig jelentős kockázattal járna, de pontosan ennek köszönhetően a konkurenciától sem kell tartani. Összességében nem okoztak meglepetést a kapott eredmények, inkább megerősítettek abban, hogy szükség van a változásokra.

Arra már utaltam a bevezetésben, hogy nem hiszek abban, hogy a nagyvállalatok vagy a kormányok képesek lennének hatásosan kezelni az emberi civilizációt fenyegető problémákat. Ezt a következtetésemet arra alapozom, hogy a jelenlegi gazdasági rendszer nem képes alárendelni a profitot a társadalmi érdekeknek és az egyes nemzetek kormányainak sem érdeke, hogy az országuk gazdasági növekedés megtorpanjon. Illetve, ha meg is történne valami csoda folytán a kormányok és a gazdasági szereplők együttes pálfordulása, valószínűleg az sem érné el a kívánt eredményt, mert a tömegek komfortzónájának hirtelen, drasztikus csökkenésével,

fennáll a veszélye, hogy fegyveres konfliktusok alakulnának ki a világon, ami pont az ellenkezője lenne, az elérni kívánt eredményeknek. Tehát a változásnak nem szabad gyorsan történnie, de mint mondtam, véleményem szerint ez nem is lehetséges.

Szerintem a megoldás sokkal egyszerűbb, mint azt sokan gondolnák, csak fel kell ismernie mindenkinek a szerepét és a jelentőségét a változások elindításában. Ez azért is fontos, mert ez komoly előrelépést jelent az önértékelés és az önbizalom szempontjából is az egyén számára. Mindennek az alapja, hogy fokozatosan megváltoztatjuk az étkezési szokásainkat, ami gyakorlatban azt jelenti, hogy felhagyunk az állati eredetű élelmiszerek fogyasztásával, amibe sajnos beletartoznak a rovarfehérjék is. Ezzel a cselekedettel, elindul egy tudatosság az ember életében, hiszen innentől kezdve – főleg eleinte – nagy tervezést és odafigyelést igényel már a napi táplálék összeállítása is. Azzal, hogy egyre kevesebb húst fogyasztanak az emberek, idővel nem lesz gazdaságos fenntartani a jelenlegi állattenyésztési módszereket, aminek következtében a nagy része felszabadul a gabonának, amit takarmányozásra használnak. Ez az árak csökkenését is eredményezheti, de nem ez az elsődleges cél, hanem a globális élelmiszerhiányt felszámolása. A fokozatos csökkenése a gabona iránti keresletnek, lehetővé teszi a mezőgazdaság számára, hogy elrugaszkodjon a monokultúrától, aminek következtében nem lesz szükség további erdőirtásokra, sőt megkezdődhetnek az erdőtelepítések először a termőföldek köré, amit erdősávokként lehetne jellemezni. A haszonállatok húsa iránti kereslet csökkenésével, a legelőterületek egy részét is vissza lehetne erdősíteni. Az mára már köztudott, hogy az erdőknek kiemelt szerepe van a légkör tisztításában és az átlaghőmérséklet csökkentésében, ami nem csak a globális felmelegedés megállításának szempontjából fontos, hanem az egyes régiók, mint például a Kárpát-medence eredeti mikroklímájának helyreállításával kapcsolatban is meghatározó. A továbbiakban az ország határain belül maradva, megkezdődhetne a folyóink visszaszabályozása, hiszen nem lenne szükség annyi szántóföldre ezért vissza lehetne állítani az ártéri erdőterületeket, természetesen a lakott területek figyelembevételével. Az erdősítések és a folyószabályozások, valamint a mezőgazdaság átszervezése, hatalmas beruházást jelentenének állami oldalról, aminek következtében a gazdaság mozgásban tudna maradni és biztosítva lennének az állattenyésztés csökkenése miatt munkanélkülivé vált emberek megélhetési feltételei is. Miután a környezet helyreállítása befejeződött, a vendéglátás, az idegenforgalom és a turizmus lehetne a kiemelt gazdasági húzóágazat a mező -és erdőgazdálkodással karöltve. A belpolitikát is érintve, a több egészséges ember, kevesebb orvost és egészségügyi intézményt igényel és végre lenne

létfajosságága a már megépített stadionoknak is, a megnövekedett mozgásigény kielégítése szempontjából.

A fenti gondolatmenet egyelőre fikció és az alapja az a korlátozott információmennyiség, ami jelenleg rendelkezésemre áll, viszont az emberiségnek minden tudás és technológiai birtokában van, hogy kezelje az aktuális helyzetet és hatással legyen a jövő alakulására. Úgy gondolom, hogy álszentség lenne a kapitalizmust vagy a globalizmust minden hiba okaként megnevezni. Sőt, minden hibájával együtt, a kapitalizmus segítette elő azoknak az innovatív megoldásoknak a megszületését, amit ma felhasználhat az emberiség a jövő befolyásolása érdekében, a globalizáció pedig megteremtette a lehetőséget az összefüggések komplex vizsgálatára, azáltal, hogy az egész világot összekötve biztosítja a megfelelő információáramlást.

Mindent összevetve, véleményem szerint a változást az egyén tudja elindítani azzal, hogy a saját étkezési szokásainak megváltoztatásával mutat példát egy olyan „ételmódon” keresztül, ami mintaként szolgálhat, először a szűkebb, aztán a tágabb környezetének és végül az egész világot megváltoztathatja. A feladat adott, mindenki eldöntheti, hogy hajlandó-e szerepet vállalni a kiegyensúlyozott jövő megteremtésében. Én szeretnék újra büszke lenni az emberiségre.

Függelék, melléklet

A kutatási kérdések alapvetően két csoportra oszthatók. Az első kérdéscsoport az online kérdőívhez készült és a következő kérdéseket tartalmazza:

1. A válaszadó neme
2. A válaszadó kora
3. A válaszadó állandó lakhelye, típusa szerint
4. A válaszadó legmagasabb iskolai végzettsége
5. A válaszadó családi állapota
6. A válaszadó életszínvonala
7. Szokott figyelni arra, hogy milyen forrásból származik a megvásárolni kívánt élelmiszer?

8. Mennyire befolyásolja a vásárlás során, hogy milyen jelölések/tanúsítványok találhatóak az élelmiszer csomagolásán?
9. Halasztotta már el a vásárlását, azért, mert nem talált megfelelő minőségű élelmiszert egy üzletben?
10. Kérem jelölje meg az alábbi logók közül, amelyekkel már találkozott a vásárlásai során?
11. Kérem jelölje meg a megfelelő helyen, hogy mennyire ért egyet az alábbi állításokkal!
12. Előfordult már élete során, hogy valamilyen diétát, vegetáriánus vagy vegán étrendet követett?
13. Fontosnak tartja a vásárlás során, hogy milyen minőségű élelmiszer kerül a bevásárló kosarába?
14. Véleménye szerint, ha egy egészséges élelmiszer drágább, mint a hagyományos, az azért van, mert jobb a minősége?
15. Mit gondol, szükség lenne egy tisztán növényi alapú élelmiszereket és alapanyagokat forgalmazó boltra a lakóhelyén, vagy annak közelében?
16. Ön szerint mindenki megengedheti magának, hogy egészségesen étkezzen?

A második kérdéscsoport a személyes interjúhoz készült és az alábbi kérdéseket tartalmazza:

20. Szerinted milyen civilizációt veszélyeztető tényezőkkel kell szembenéznie az emberiségnek a jövőben?
21. Véleményed szerint, hatással van az emberiség jelenlegi gazdasági tevékenysége a környezetre?
22. Mit tudsz a nagyüzemi mezőgazdaságról és a nagyüzemi állattenyésztésről?
23. Mi a véleményed a kapitalizmusról? (előnyei, hátrányai)
24. Szerinted elegendő mennyiségű ételt tudna előállítani Magyarország gazdasága, az ország lakossága számára?
25. Fogyasztóként, vásárlóként, mik a legfontosabb értékek egy élelmiszer esetében?
26. Mit tudsz a fenntarthatóságról?
27. Mit gondolsz, fontos szerepe van a táplálkozásnak egy ember életében?
28. Mit jelent az egészség fogalma számodra?
29. Szerinted, milyen a környezettudatos szemlélet a hétköznapiakban?

30. Véleményed szerint, lehet összefüggés a táplálkozás, az egészség és a környezettudatosság között? (ha igen milyen?)
31. Szerinted lehet teljes értékűen táplálkozni hús, tojás és tejtermékek fogyasztása nélkül?
32. Miért szoktak az emberek diétázni?
33. Mit tudsz a vegetarizmusról?
34. Mit gondolsz, minden élelmiszer biztonságos, ami kereskedelmi forgalomban kapható?
35. Milyen tulajdonságok tesznek minőségivé egy élelmiszert?
36. Mit jelent az, ha egy élelmiszer Bio/Öko?
37. Mit jelent a GMO mentesség?
38. Szerinted mit jelent az egészséges táplálkozás? Mit gondolsz mindenki megengedheti magának?

+1 Szerinted mennyire pontos válaszokat tudsz adni, azokra a kérdésekre, amiket feltesznek neked? - csak a chat GPT mesterséges intelligenciának került

Ábrajegyzék

1. ábra A világ népessége kontinensek szerint, 1950-2100. Forrás: KSH	4
2. ábra Nemi eloszlás	23
3. ábra Életkor	24
4. ábra Állandó lakhely, típusa szerint	24
5. ábra Legmagasabb befejezett iskolai végzettség.....	25
6. ábra Családi állapot	25
7. ábra Életszínvonal	26
8. ábra Szokott figyelni arra, hogy milyen forrásból származik a megvásárolni kívánt élelmiszer?.....	26
9. ábra Mennyire befolyásolja a vásárlás során, hogy milyen jelölések/tanúsítványok találhatóak az élelmiszer csomagolásán? egyáltalán nem - teljes mértékben (1-5)	27
10. ábra Halasztotta már el a vásárlását, azért, mert nem talált megfelelő minősítésű élelmiszert egy üzletben?	27
11. ábra Kérem jelölje meg az alábbi logók közül, amelyekkel már találkozott a vásárlásai során?	28

12. ábra Kérem jelölje meg a megfelelő helyen, hogy mennyire ért egyet az alábbi állításokkal! egyáltalán nem értek egyet - teljes mértékben egyet értek (1-5) – 1. kép.....	29
13. ábra Kérem jelölje meg a megfelelő helyen, hogy mennyire ért egyet az alábbi állításokkal! egyáltalán nem értek egyet - teljes mértékben egyet értek (1-5) - 2. kép.....	29
14. ábra Előfordult már élete során, hogy valamilyen diétát, vegetáriánus vagy vegán étrendet követett?	30
15. ábra Fontosnak tartja a vásárlás során, hogy milyen minőségű élelmiszer kerül a bevásárló kosarába?.....	31
16. ábra Véleménye szerint, ha egy egészséges élelmiszer drágább, mint a hagyományos, az azért van, mert jobb a minősége?	31
17. ábra Mit gondol, szükség lenne egy tisztán növényi alapú élelmiszereket és alapanyagokat forgalmazó boltra a lakóhelyén, vagy annak közelében?.....	32
18. ábra Ön szerint mindenki megengedheti magának, hogy egészségesen étkezzen?	32

Irodalomjegyzék

worldometers.info, 2023. *Worldometers*. [online] Elérhető:

<https://www.worldometers.info/hu/> [Hozzáférés dátuma: 2023.03.28]

ipcc.ch, 2019. *Climate Change and Land*. [online] Elérhető:

https://www.ipcc.ch/site/assets/uploads/2019/08/Edited-SPM_Approved_Microsite_FINAL.pdf [Hozzáférés dátuma: 2023.04.19.]

greendex.hu, 2023. *Monokultúra*. [online] Elérhető: <https://greendex.hu/monokultura/>

[Hozzáférés dátuma: 2023.03.28]

HOLD [online] *Kapitalizmus*. Elérhető: <https://hold.hu/lexikon/kapitalizmus-jelentesekialakulasa/> [2023.03.29]

Brusztné Kuvvári E., 2021. *A kereskedelmi egység működtetése, az áruforgalom lebonyolítása*. 2. változatlan utánnomás, Budapest: Kereskedelmi és idegenforgalmi Továbbképző Kft.

hu. economy-pedia.com, 2023. *Kiskereskedelem*. [online] Elérhető: <https://hu.economy-pedia.com/11038552-retail-trade> [Hozzáférés dátuma: 2023.04.11.]

Agárdi I., 2017. *Kereskedelmi marketing és menedzsment*. [e-könyv] Budapest: Akadémiai Kiadó. Elérhető: https://mersz.hu/hivatkozas/dj233kmem_6 [Hozzáférés dátuma: 2023.04.11.]

Csath, M., 2020. *A fenntarthatóság árnyalatai*. Budapest: LUDOVIKA egyetemi kiadó

overshootday.org, 2023. *What is the Ecological Footprint?* [online] Elérhető: <https://www.overshootday.org/kids-and-teachers-corner/what-is-an-ecological-footprint/> [Hozzáférés dátuma: 2023.04.11.]

hazipatika.com, 2011. *Táplálkozás és anyagcsere.* [online] Elérhető: <https://www.hazipatika.com/taplalkozas/vitamin-abc/cikkek/taplalkozas-es-anyagcsere> [Hozzáférés dátuma: 2023.03.29.]

pro-qaly.hu, 2023. *Az egészség fogalma és determinánsai.* [online] Elérhető: <https://www.pro-qaly.hu/az-egeszseg-fogalma-es-determinansai-108.html> [Hozzáférés dátuma: 2023.03.29.]

szabadlevegő.hu, 2023. *Környezettudatosság.* [online] Elérhető: <https://szabadlevegő.hu/kornyeztudatossag/> [Hozzáférés dátuma: 2023.04.03]

kormanyhivatal.hu, s.a. *Egészség és környezettudatosság.* [online] Elérhető: <https://www.kormanyhivatal.hu/download/8/9a/64000/Eg%C3%A9szs%C3%A9g%20%C3%A9s%20k%C3%B6rnyezettudatoss%C3%A1g.pdf> [Hozzáférés dátuma: 2023.04.03]

Az Európai Parlament és A Tanács 178/2002/EK rendelete. Elérhető: <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/HU/TXT/?uri=CELEX%3A32002R0178&qid=1680769344763> [Hozzáférés dátuma: 2023.04.06.]

1995. évi XC. törvény az élelmiszerekről. Elérhető: <https://mkogy.jogtar.hu/jogszabaly?docid=99500090.TV> [hozzáférés dátuma: 2023.04.16.]

Szabó Z., Erdélyi A., Gubicskóné K. A. dr., Ungár T. L. P. É. dr., Szekeresné Sz. Sz. dr., Kovács R. E., Raposa L. B., Figler M. dr., 2016. *A növényi alapú étrendről, Orvosi Hetilap,* [e-folyóirat] 157. évfolyam (47. szám), 1861. oldal DOI: 10.1556/650.2016.30594

riverview.org, 2015. *Defining the Four-Letter Word, "Diet".* [online] Elérhető: <https://riverview.org/blog/nutrition-2/defining-the-four-letter-word-diet/> [Hozzáférés dátuma: 2023.04.15]

Claus L., 2014. *Vegetarian nutrition: past, present, future, The American Journal of Clinical Nutrition,* [e-folyóirat] 100. évfolyam (1. szám) 496. oldal DOI: 10.3945/ajcn.113.071365

Vegan Life, 2019. *The Game Changers (hunsub). Magyar Felirattal* [video online] Elérhető: <https://www.youtube.com/watch?v=bBBfe1AXqZY> [Hozzáférés dátuma: 2023.04.16]

egeszsegvonal.gov.hu, 2021. *Vegetáriánus és vegán étrend.* [online] Elérhető: <https://egeszsegvonal.gov.hu/v-w/1280-vegetarianus-es-vegan-etrend.html> [Hozzáférés dátuma: 2023.04.19.]

Erdei G., Kovács V. A. dr., Bakacs M., Martos É. dr., 2014. Országos Táplálkozás és Tápláltsági Állapot Vizsgálat 2014 - I. *A magyar felnőtt lakosság tápláltsági állapota, Orvosi Hetilap,* [e-folyóirat] 158 évfolyam (14. szám), 537. oldal DOI: 10.1556/650.2017.30700

doki.net, 2023. *2-es típusú cukorbetegség.* [online] Elérhető: <https://www.doki.net/tarsasag/diabeteslaikus/info.aspx?sp=336> [Hozzáférés dátuma: 2023.04.19.]

ksh.hu, 2020. *November 14-e a diabétesz világnapja.* [online] Elérhető: https://www.ksh.hu/infografika/2020/infografika_diabetesz.pdf [Hozzáférés dátuma: 2023.04.19.]

ksh.hu, 2020. *Tegyünk szívünk egészségéért!* [online] Elérhető: https://www.ksh.hu/infografika/2020/szivunk_napja_2020.pdf [Hozzáférés dátuma: 2023.04.19.]

ec.europa.eu, 2023. *Death due to cancer, by sex.* [online] Elérhető: <https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/view/tps00116/default/table?lang=en> [Hozzáférés dátuma: 2023.04.19.]

mkogy.jogtar.hu, 2003. *2003. évi LXXXII. törvény az élelmiszerekről.* [online] Elérhető: <https://mkogy.jogtar.hu/jogszabaly?docid=a0300082.TV#lbj0ida2f5> [Hozzáférés dátuma: 2023.04.23.]

Dr Simon L., 2008. *Élelmiszerbiztonság - Az élelmiszerek minősége, élelmiszer-biztonság, az élelmiszer-biztonság hivatalai, jogi szabályozása.* [online] Elérhető: <http://zeus.nyf.hu/~tkgt/okse/elbita08/elbi0801.pdf> [Hozzáférés dátuma: 2023.04.17.]

elelmiszerlanc.kormany.hu, 2023. *Általános információk - Az élelmiszerjelölés jogszabályi háttérével kapcsolatos legfontosabb tudnivalók.* [online] Elérhető: <https://elelmiszerlanc.kormany.hu/altalanos-informaciok> [Hozzáférés dátuma: 2023.04.17.]

europa.eu, 2023. *Az élelmiszerek címkézése.* [online] Elérhető: https://europa.eu/youreurope/business/product-requirements/food-labelling/index_hu.htm [Hozzáférés dátuma: 2023.04.17]

portal.nebih.gov.hu, 2023. *Élelmiszer védjegyek.* [online] Elérhető: <https://portal.nebih.gov.hu/vedjegyek> [Hozzáférés dátuma: 2023.04.19.]

portal.nebih.gov.hu, 2023. *Ökológiai gazdálkodás.* [online] Elérhető: <https://portal.nebih.gov.hu/-/okologiai-gazdalkodas> [Hozzáférés dátuma: 2023.04.19.]

portal.nebih.gov.hu, 2022. *Tanúsító szervezetek Magyarországon.* [online] Elérhető: <https://portal.nebih.gov.hu/-/tanusito-szervezetek-magyarorszagon> [Hozzáférés dátuma: 2023.04.19.]

gmo.kormany.hu. 2020. *GMO-mentes jelölés.* [online] Elérhető: <https://gmo.kormany.hu/gmo-mentes-jeloles> [Hozzáférés dátuma: 2023.04.19.]

v-label.com, 2023. *A világ vezető vegán és vegetáriánus védjegye.* [online] Elérhető: <https://www.v-label.com/hu/> [Hozzáférés dátuma: 2023.04.19.]

vegsoc.org, 2023. *The Vegetarian Society Approved trademarks.* [online] Elérhető: <https://vegsoc.org/vegetarian-and-vegan-approved-trademarks/> [Hozzáférés dátuma: 2023.04.19.]