

KENYÉRFOGYASZTÁSI SZOKÁSOK A GLUTÉNMENTES DIÉTÁBAN

Csapóné Riskó Tünde

Absztrakt: A cöliákia egy autoimmun rendellenesség, melynek kiváltó ágense egy a gabonafélékben (búza, rozs, árpa, zab) található fehérje, a glutén. Ha egy cöliákiás személy gluténtartalmú élelmiszert fogyaszt, szervezete a glutént veszélyes anyagként érzékeli és negatívan reagál rá. A gluténra adott immunreakció során károsodik a vékonybél és akadályozódik a tápanyagok felszívódása. A cöliákia napjaink tudományos eredményei szerint nem gyógyítható, az egyetlen kezelési lehetőség az élethosszig tartó gluténmentes diéta. A cöliákia a világ népességének átlagosan 1 százalékát érinti, diagnosztizálásra azonban minden 10. eset kerül. A kenyér alapvető és igen gyakran fogyasztott élelmiszer, ami alapvetően gluténtartalmú gabonából készül. Számos közmondásunk, szólásmondásunk is utal a kenyér központi helyére, szerepére a magyar étkezési kultúrában. A gluténmentes termékek piaca folyamatosan bővül, így hazánkban is egyre többféle gluténmentes termék közül tudnak választani a gluténmentes diétát folytatók. Primer kutatásunk során gluténmentes diétát folytatók kenyérvásárlási, -fogyasztási szokásait mértük fel.

Abstract: Celiac disease is a genetic autoimmune disorder characterized by sensitivity to gluten. Gluten is a protein found in many grain products (wheat, rye, barley and oat). When a person with celiac disease consumes gluten, his/her immune system perceives the gluten to be a harmful substance and reacts negatively. The immune reaction to gluten causes damage in the small intestine and inhibits the body's ability to absorb food nutrients. The only treatment for people with celiac disease is lifelong adherence to a gluten-free diet. Celiac disease affects about 1 in 100 individuals worldwide, but only every 10th has been diagnosed. Bread is a basic and frequently consumed food made from basically gluten-containing grains. Bread is essential part of the Hungarian dining habits. The market of gluten free foods has been continuously increasing, thus there is rather good choice in gluten-free products in Hungary also. The aim of our empirical research was to investigate the gluten-free bread purchasing and consumption habits of people following a gluten-free diet.

Kulcsszavak: cöliákia, glutén, gluténmentes diéta, gluténmentes kenyér, fogyasztói szokások

Keywords: celiac disease, gluten, gluten free diet, gluten free bread, consumer behaviour

1. Bevezetés

A glutén két fehérje, a gliadin és a glutenin keveréke, amely búzafélékben és azzal rokon gabonafélékben (búza, rozs, árpa, zab) található meg. A két összetevő vízzel keveredve masszává áll össze. A glutén (siker) tulajdonképpen ragasztó-fehérje, amely jól formázhatóvá, keleszthetővé teszi a hagyományosan búzalisztből készülő kenyereket, péksüteményeket, kelt tésztákat. Kenyérféléken, kelt tésztákon, süteményeken, kekszeken túl használják azonban sűrítőanyagként is különféle szószokban, ketchup-okban (Lukács, 2014).

A cöliákia olyan autoimmun betegség, amely örökletes, környezeti (glutén) és immunológiai komponensekből tevődik össze (Klicsú-Pálfi, 2007). Az autoimmun betegség azt jelenti, hogy a szervezet valamilyen alapvetően nem káros anyagra rossz immun választ ad, megpróbálja azt elpusztítani. A cöliákia esetében a szervezet a gluténre reagál antitestek termelésével. Az immunreakció tönkreteszi a vékonybél nyálkahártyáját és a bélbolyhokat és felszívódási zavar alakul ki, hiszen normál esetben itt történne a tápanyagok, vitaminok, ásványi anyagok felszívódásának nagy

része. Tünetei között találjuk a hasmenést, hasfájás, puffadást, zsírszékletet, fogyást, felszívódási zavarok miatti vas- és vitaminhiányt. Napjainkban a betegség klasszikus megjelenése ritkább és gyakoribbá vált a tünetekben szegényebb forma, amely bármely életkorban előfordulhat (Hanula, 2016; Hidvégi, 2016; agrotrend, 2016). A betegség megjelenésének időpontja és előfordulási gyakorisága az utóbbi 30 - 40 évben drámaian megváltozott. Korábban gyermekkori betegségként tartották számon, a diagnosztizált gyermekek többsége két évnél fiatalabb volt. A jelenlegi ismeretek szerint, amely a megbízható szerológiai módszerek eredményein alapul, a cöliákia bármely életkorban jelentkezhet (Pusztai, 2016). A cöliákia az európai lakosság 1 - 3 százalékát érinti, mintegy 5 millió embert, akiknek 80 százaléka még nem diagnosztizált. A fel nem ismert betegségnek a következményei súlyos szövödmények és társult betegségek lehetnek. Napjainkban a cöliákiával újonnan diagnosztizált betegek többsége felnőtt, sőt időskorú. Az alacsony felderítettségi arány arra utal, hogy nyolc cöliákiás emberből csak egyet diagnosztizáltak helyesen (Gluténmentesen, 2017).

Nagy megkönnyebbülés a beteg számára, amikor végül is diagnosztizálásra kerül a cöliákia, hiszen akár hosszú éveken át tartó „szenvedésnek” kerülhet pont a végére. A cöliákia a tudomány mai állása szerint gyógyszerekkel nem gyógyítható, egyetlen elfogadott kezelési gyógymódja a szigorú gluténmentes diéta. Ez azt jelenti, hogy glutént, vagy ahhoz hasonló szerkezetű fehérjéket tartalmazó búzát, rozst, árpát, zabot és ezek keresztezett változatait tartalmazó élelmiszereket, továbbá gluténnal szennyezett élelmiszereket tilos fogyasztani. Az élelmiszereket ez alapján három csoportba rendezhetjük. Vannak glutént biztosan tartalmazók (pl. hagyományos kenyerek, péksütemények), glutént potenciálisan tartalmazók (pl. félkész ételek, öntetek) és glutént biztosan nem tartalmazók (pl. friss zöldségek, gyümölcsök, tojás). Amilyen egyszerűnek tűnik azonban az orvos által előírt szigorú gluténmentes diéta, menet közben kiderül, hogy nem is annyira egyszerű követni azt. A betegeknek minden egyes nap kihívás, folyamatosan körültekintőnek, óvatosnak kell lenniük minden étellel, itallal szemben. Ez az óvatosság elkezdődik már az üzletekben, ahol igen alaposan tanulmányozzák az egyes élelmiszerek összetevőit. Otthonukon kívül, mint például munkahelyen, iskolában, rendezvényeken, éttermekben, külföldi tartózkodás alkalmával úgyszintén körültekintően mérik fel a számukra biztonságos ételeket és italokat a rendelkezésre álló kínálatból. Az étkezés ebből adódóan bizonytalansághoz, szorongáshoz és gyakran csalódáshoz vezet a legtöbb cöliákiásnál. Mivel esetükben a terápia maga a gluténmentes diéta, az étkezés egyben a terápia. Az étkezés azonban nem csak az éhség csillapítására szolgál, hanem társasági esemény is gyakran, a közösség összetartozásának egyik megjelenési formája a közös étkezés. Vannak olyan krónikus betegségek, amiket titokban lehet tartani, egy cöliákiás azonban ezt nem teheti meg, mert a biztonságos étkezés érdekében be kell vonnia környezetét. Éppen ezért sokszor érzik úgy, hogy zavarják a társaságot, kínos nekik a társasági közös étkezés, a vendégségbe járás, a folyamatos kérdezősködés és magyarázkodás. A legrosszabb következmény az, hogy a negatív élmények miatt a cöliákiások bezárkóznak és csak minimális

társasági életet élnek. Éppen ezért fontos hangsúlyozni, hogy a cöliákia egyszerre egyéni és társadalmi feladat is (Laine, 2016).

A GfK Hungária 2010-re vonatkozó kutatásából kiderült, hogy hagyományos kenyeret szinte minden háztartás vásárol(t) Magyarországon. Annak ellenére, hogy az elmúlt 20 évben a hazai pékáru piacon legnagyobb mennyiségi részesedést jelentő fehér kenyér fogyasztása fokozatosan csökkent, a kenyér még mindig a leggyakrabban fogyasztott öt élelmiszer között található. A 15 évnél idősebb lakosság háromnegyede hetente többször fogyaszt fehér kenyeret, 58 százalékuk szinte napi rendszerességgel. A hazai háztartások vásárlási adatai alapján az egy főre eső fogyasztás 50 kilogramm volt a vizsgált évben. A háztartások egy év alatt 67 alkalommal vettek kenyeret. Friss kenyérré, kiflire, zsömlére és egyéb friss pékárura 196 milliárd forintot költöttek a háztartások 2010-ben (GfK, 2011).

Nagy kihívás glutén nélkül sütni-főzni, egy tésztát úgy összeállítani, hogy az ne essen szét, olyan kenyeret sütni, ami hasonló élvezeti értékkel bír, mint egy hagyományos, gluténtartalmú kenyér. Ezt megerősítheti bárki, aki próbált már gluténmentes lisztetől, lisztkeverékekből bármit is alkotni. A glutén teszi a tésztát kompakttá. A gluténmentes sütés-főzés nemcsak technológiai szempontból különbözik a hagyományostól, lelkiismeretes munkát igényel az innovatív hozzávalók kutatása és az új receptek kifejlesztése (yourlife, 2010). A gluténmentes diétában a sikérmentesség biztosítása alapvető fontosságú. A cél olyan állagú és formájú tészta készítése, amely a búzalisztből készülthez a legközelebb áll. Számos sikérhelyettesítő közül lehet választani, ilyenek például a xantán, guármagliszt, agar-agar, útifűmaghéj, lupin rost, almarost, chia mag, stb. A sikérmentesség biztosítása mellett meg kell említenünk a rendelkezésre álló alternatív gabonaféléseket és álgabonákat is, melyekkel kiválthatóak a gluténtartalmú gabonák. Ilyen alternatív lehetőség például a köles, teff, cirok, quinoa, amaránt, hajdina, rizs, burgonya, kukorica használata. A napjainkban kapható sütőipari termékeket alacsonyabb élvezeti érték és tápérték jellemzi összevetve őket a hagyományos termékekkel. A gluténmentes gabonák kevesebb B-vitamint, folsavat, kalciumot, vasat és élelmi rostot tartalmaznak. A hasznos prebiotikumok és probiotikumok alkalmazásával a gyártók költségghatékonyan és biztonságosan tudják növelni gluténmentes termékeik technológiai és táplálkozási minőségét is. A feldogozott gluténmentes termékek alacsonyabb vitamin- és rosttartalma miatt igen fontos, hogy a gluténmentes diétát követők minél nagyobb arányban fogyasszák az olyan gluténmentes gabonaféléket, dióféléket, magvakat, amelyeknek magas a rost-, vas-, cink- és más fontos tápanyagtartalma. A hajdina és a köles rendkívül előnyösek lehetnek a gluténmentes diéta során kialakuló hiányok pótlására (Lukács, 2016).

Azoknak, akik gluténmentes diétában kenyeret szeretnének fogyasztani, két lehetőségük van: vásárolják a gluténmentes kenyeret vagy sütnek maguknak. Számos gluténmentes kenyér gyártó és márka jelen van a magyar piacon, bár az összetétele, textúrája, színe, rugalmassága ezen kenyereknek igen eltérő, különösképpen a hagyományos kenyerekkel összehasonlítva őket. Kutatási eredmények is alátámasztják, hogy a boltok polcain sajnos sok gluténmentes kenyér gyenge minőségű és ízű, szárazak, morzsálódó az állaguk, ami nem szimpatikus a

friss, lágy, magasabb nedvességtartalmú kenyérféléket kereső fogyasztóknak (Ylimaki et al., 1991; Arendt et al., 2002; Gallagher et al., 2003). Ha valaki sütni szeretne kenyeret gluténmentes lisztből és liszt keverékekből is meglehetősen nagy és egyre bővülő a választék a hazai piacon. Ezen lisztkeverékek összetétele is igen különböző, ezért is gyakori az, hogy a gyártó saját lisztkeverékéhez kenyér recepteket is ajánl.

2. Anyag és módszer

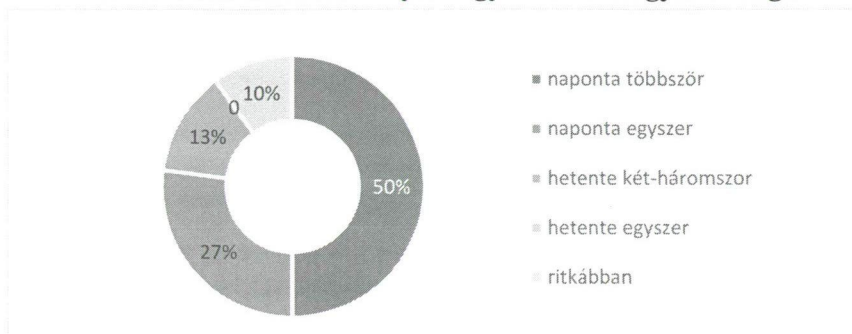
A kenyér alapvető és igen gyakran fogyasztott élelmiszer, ami hagyományosan búzalisztból készül. Gluténmentes diétát folytatók is fogyasztanak kenyeret, természetesen gluténmentes változatban. Primer kutatásunk célja az volt, hogy megvizsgáljuk a kenyérvásárlási és -fogyasztási szokásokat gluténmentes diétát folytatók körében. Miután elég nagy választék áll rendelkezésre mind gluténmentes kenyerekből és gluténmentes lisztből, lisztkeverékekből, kíváncsiak voltunk arra, hogy a válaszadók milyen gyakran és mely fő étkezésekhez fogyasztanak kenyeret, vásárolják vagy inkább sütik a kenyeret maguknak. Mindkét esetben (vásárlás – sütés) vizsgáltuk a motivációkat, gyakoriságokat és a preferált márkákat. Internet alapú kérdőíves megkérdezést végeztünk 2017 januárjában Magyarországon. Az online kitölthető kérdőívet négy zárt gluténmentes Facebook közösségben osztottuk meg. Ezek a közösségek igen aktívak és nyitottak a gluténmentes életmód, illetve táplálkozás terén az egymással való információ megosztásban. A minta nagysága: 196. A kérdőívben szerepeltettünk zárt, feleletválasztós, skálás és demográfiai kérdéseket.

Válaszadóink 89,7 százaléka nő és 10,3 százaléka férfi. Ez az arány jelen esetben nem azzal magyarázható, hogy a nők fogékonyabbak a kérdőíves felmérésekben való részvételre. Egy magyarországi kutatás feltárta, hogy a cöliákia sokkal több nőt (81 százalék) sújt, mint férfit (19 százalék) (Vojnits, 2012). 24,4 százalékuk a fővárosban él, 20,5 százalékuk megyei jogú városban, 25,6 százalékuk egyéb városokban és 29,5 százalékuk egyéb településtípuson. Magyarországon hét NUTS 2 régió van, válaszadóink képviselték valamennyit. Iskolai végzettségüket tekintve, a válaszadók fele felsőfokú végzettséggel, 38,5 százalékuk érettségivel és közel 6 - 6 százalékuk 8 általánossal vagy szakmunkásképzővel rendelkezik. A válaszadók fizikai aktivitását tekintve 41 százalékuk aktív szellemi, 21,8 százalékuk aktív fizikai dolgozó, míg 20,5 százalékuk tanuló. Találunk még igen kis arányban GYES/GYED-en lévő, munkanélkülit és nyugdíjast is. Családi állapotukat tekintve 62,8 százalékuk élettárral élő, illetve házas, 29,5 százalékuk hajadon/nőtlen és 7,7 százalékuk elvált. Anyagi helyzetüket tekintve 44,9 százalékuk átlagos jövedelműnek, 17,9 százalékuk jelentősen átlag feletti, 15,4 százalékuk átlag alatti, 11,5 százalékuk átlag feletti jövedelműnek vallja magát. A fennmaradó válaszadók között egyenlő arányban vannak a jelentősen átlag alatti és a saját jövedelemmel nem rendelkezők.

3. Eredmények és értékelésük

Az első kérdéssel azt vizsgáltuk, hogy válaszadóink milyen gyakran fogyasztanak kenyeret. Az eredményeket az 1. ábra szemlélteti.

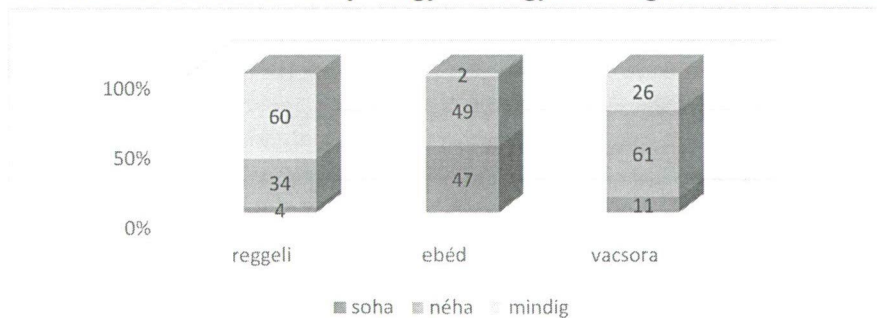
1. ábra: Gluténmentes kenyér fogyasztásának gyakorisága



Forrás: Saját kutatás (2017) (N=196)

Van egy olyan mondás, hogy a magyarok a kenyéret is kenyérral eszik. Amint azt az 1. ábra is alátámasztja, a kenyér alapvető szerepet tölt be a magyar étkezési kultúrában. Naponta többször (50%) is fogyasztják a válaszadók. Ennek magyarázata kultúránkban, tradícióinkban gyökerezik és hagyományos ételeinkre, (mint a gulyás és a számtalan pörköltfélése) vezethető vissza. A kenyér fontossága, értéke megjelenik számos szólásunkban, közmondásunkban is. (Kenyeret keres. A pap is kenyérrért prédikál. Egy kenyéren élnek. Kenyere ez neki. Megette a kenyere javát. Kenyértörésre kerül. Kölcsön kenyér visszajár. Olyan, mint egy falat kenyér. Madárlátta kenyér. stb.) A reggeli a legmeghatározóbb fő étkezés Magyarországon, mint ahogy egyik szólásunk is utal rá: Reggelizz, mint egy király, ebédelj, mint egy polgár és vacsorázz, mint egy koldus. A hagyományos magyar reggeli kenyér, illetve péksütemény alapú. A reggelin túl, a legtöbb szülő gyermekének tízóráira, uzsonnára szendvicset készít, ami szintén kenyér, péksütemény alapú. Mint ahogy azt a 2. ábra szemlélteti, a reggeli kenyér nélkül csaknem elképzelhetetlen a válaszadók körében.

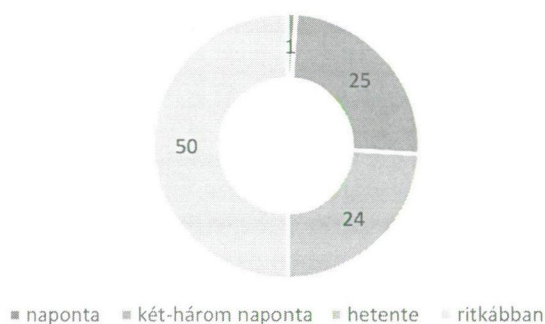
2. ábra: Gluténmentes kenyérfogyasztás gyakorisága fő étkezésekhez



Forrás: Saját kutatás (2017) (N=196)

A gluténmentes kenyerek különböznek hagyományos társaiktól (összetevők, szín, puhaság, rugalmasság stb.) Ezen kenyerek beszerezhetősége is más, olyan egyszerűen, könnyedén nem vásárolhatók meg, mint a hagyományos kenyerek. Ha a fogyasztó hozzáférési lehetőségei korlátozottak (pl. faluban él), feltételezhetően ritkábban vásárol kenyeret, de akkor nagyobb mennyiségben, ami elegendő neki legalább egy hétre vagy még tovább. Egy másik ésszerű magyarázat a ritkább vásárlási gyakorlatra (50%), az, hogy a válaszadók a vásárolt kenyeret kiegészítik időnként saját maguk által sült kenyérral. Kutatásunk feltárta, hogy a válaszadók 51,3 százaléka többnyire vásárolja a kenyeret. A 3. ábra a gluténmentes kenyerek vásárlási gyakoriságát mutatja.

3. ábra: Gluténmentes kenyerek vásárlási gyakorisága

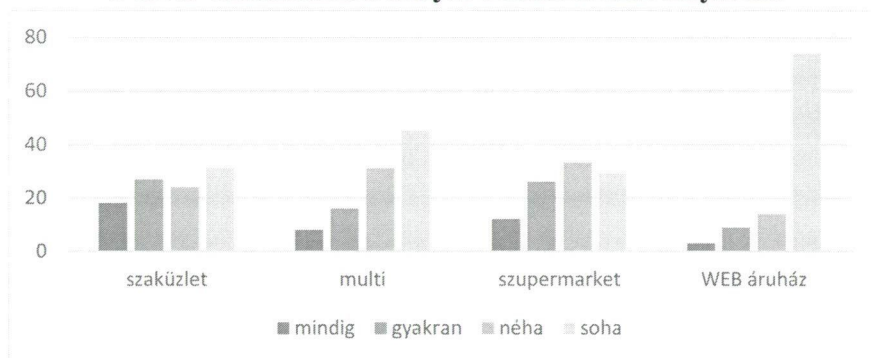


Forrás: Saját kutatás (%) (2017) (N=196)

A magyarok jellemzően inkább hagyományos üzletekben vásárolnak, mint kisboltokban, szupermarketekben és hipermarketekben. A webáruházakból való vásárlás folyamatosan emelkedő tendenciát mutat, de még közel sem olyan gyakoriságú, mint a hagyományos üzletekből való vásárlás. A 4. ábra is alátámasztja ezt a tényt, mely a gluténmentes kenyerek vásárlási helyszíneit mérte fel. A speciális diétát követő emberek szaküzletekben nagy biztonsággal tudják megtalálni a számukra szükséges élelmiszereket és táplálék kiegészítőket, melyek többnyire nagyobb városokban lelhetők fel. A 4. ábra szemléleti, hogy a válaszadók az ilyen szaküzleteket részesítik előnyben. Őket követik a szupermarketek és a multik, mint a gluténmentes kenyérvásárlások leggyakoribb helyszínei. A szaküzletekben a gluténmentes kenyérvásárlás jóval nagyobb és nagy valószínűséggel a személyes kapcsolat, az üzlet atmoszférája, a bizalom is fellelhető a háttérben. Molnárfi (2014) is említi írásában, hogy a szakboltokban érezhetően nagyobb bizalom lengi körül a vásárlókat. Interjúalánya elmondja, hogy az előírások köztudottan nagyon szigorúak, így ha egy gyártó nem mellékelte a laboreredményt, vagyis nem bizonyított a termék „tisztasága”, akkor több tízezer forintért külön vizsgálatra küldik. Minden vevőjüket ismerik és nagyobb távolságokról is vannak rendszeres vásárlói. Munkatársaik zöme maga is érintett, de dietetikusokkal és élelmiszermérnökökkel is együttműködnek. Mindezek alapján joggal állíthatják,

hogy a multik, hipermarketek nem jelenthetnek igazi konkurenciát. Megnyugtató egy cöliákiás beteg számára, hogy olyan környezetben vásárolhat, kérhet tanácsot, segítséget, ahol érintettek között van, akik valóban át tudják érezni a helyzetét. A legkézenfekvőbb oka a gluténmentes kenyér szupermarketben vagy multinál való megvásárlására az, hogy a válaszadók együtt intézik ezen termék beszerzését a többi beszerezni kívánt termékkel.

4. ábra: Gluténmentes kenyér beszerzésének helyszínei



Forrás: Saját kutatás (%) (2017) (N=196)

Megkérdeztük válaszadóinkat, hogy lojálisak-e egy adott kenyér márkához, ugyanazt a márkát vásárolják-e folyamatosan. Kutatásunk feltárta, hogy körültekintőek válaszadóink. 39,7 százalékuk azt válaszolta, hogy 'igen, többnyire', 30,8 százalékuk 'igen, mindig' és csak a fennmaradó 29,5 százalék választott nemmel. A leggyakoribb, legkönnyebben fellelhető általunk felsorolt kenyérmárkák közül kellett a következőkben megjelölniük azt, hogy azokat milyen gyakorisággal (mindig, gyakran, néha, soha) vásárolják. A felsorolt márkák a következők voltak: Schär, Mester Család, Nutri Free, Glutenix, Enjoy Free, Spar Free From, Glulu. Kutatásunk feltárta, hogy válaszadóink körében a Schär, Enjoy Free és Mester Család a legnépszerűbb kenyér márkák. A kapott eredményeket az 1. táblázat szemlélteti.

1. táblázat: Preferált gluténmentes kenyérmárkák

Milyen márkájú kenyeret szokott vásárolni?	mindig	gyakran
Schär (1)	54%	45%
Mester Család (3)	7%	16%
Nutri Free	0.%	7%
Glutenix	3.5%	7%
Enjoy Free (Aldi) (2)	28.5/	18%
Spar Free From	3.5%	7%
Glulu	3.5%	0%
Összesen	100%	100%

Forrás: Saját kutatás (2017)

Megkérdeztük válaszadóinkat, hogy elégedettek-e a magyarországi gluténmentes kenyérválasztékkal. Válaszadóink 48,7 százaléka nem elégedett, 37,2 százaléuk részben, 14,1 százaléuk teljes mértékben elégedett. Megkérdeztük véleményüket a Magyarországon kapható gluténmentes kenyerek minőségével kapcsolatosan is. A válaszadók 46,2 százaléka nincs megelégedve, 43,6 százaléuk részben van megelégedve, míg 10,2 százaléuk teljes mértékben meg van elégedve. A gluténmentes termékek ára magasabb, mint a hagyományos termékek ára, így vizsgáltuk azt is, hogy mennyire vannak megelégedve a Magyarországon kapható gluténmentes kenyerek árával. Összegzésképpen megállapíthatjuk, hogy válaszadóink meglehetősen magasnak tartják a gluténmentes kenyerek árát (drága: 44,9%; irreálisan drága: 34,6%; kissé drága: 19,2%; reális: 1,3%). Az eddig ismertetett eredménynek (választék, minőség, ár) magyarázatként is szolgálhatnak a következő eredményhez, miszerint válaszadóink 74,4 százaléka szokott kenyeret sütni, bár a kenyérsütés gyakorisága eltérő. Vizsgáltuk, hogy miért és milyen gyakorisággal sütnek kenyeret. A következő eredményeket kaptuk: 23,1 százaléuk nincs megelégedve a megvásárolható kenyerek minőségével, ugyancsak 23,1 százaléuk drágának találja a kenyerek árát, 11,5 százaléuk pedig csak a saját maguk által sült kenyérben bíznak meg stb. A kenyérsütés gyakoriságára vonatkozó kérdésünkre a következő eredményeket kaptuk: 21,8 százaléuk hetente kétszer süt, 24,4 százaléuk hetente egyszer, 25,6 százaléuk ritkábban, 2,6 százaléuk egyéb választ adott. Ismét rákérdeztünk a márkahűségekre is. Kíváncsiak voltunk rá, hogy válaszadóink lojálisak-e egy adott gluténmentes kenyérliszt keverékhez vásárlásaik során. A következő eredményeket kaptuk: 57,7 százaléuk többnyire márkahű, de szokott kísérletezni más márkákkal is, 21,8 százaléuk mindig ugyanazt a márkát használja, 17,9 százaléuk nem vallja magát márkahűnek, 2,6 százaléuk egyéb választ adott. Ezek alapján kijelenthetjük, hogy válaszadóink lojálisak a már megszokott márkáikhoz. A következő kérdéssel azt kívántuk kideríteni, hogy az általunk felsorolt gluténmentes kenyér lisztkeverékek (Anna Panni, Doves Farm, Mester Család, Amisa, Barbara, Bauck Hof, Dia-Wellness, Emese, FE-MINI, Glutenix, 'saját lisztkeverékem', Nutri free, Szafi free) közül melyek a legnépszerűbbek, melyik márkát milyen gyakorisággal vásárolják. Ezen felsorolt márkák közül a Szafi free (19,2%) bizonyult a legnépszerűbbnek, ezt követte a 10,3 - 10,3 százalékkal a 'saját lisztkeverékem' és a Nutri free, majd 9 százalékkal harmadik legnépszerűbb márkaként a Mester Család jelent meg. Amint ez már kiderült az előzőekben, gyakori válaszadóink körében a kenyérsütés. Többféle lehetőség kínálkozik kenyérsütésre, mint elektromos sütő, gázsütő, kenyérsütő gép. A továbbiakban azt vizsgáltuk, hogyan/miben sütnek kenyeret. A válaszadók 47,4 százaléka elektromos sütőben, 16,7 százaléka gáz sütőben és 11,5 százaléka kenyérsütő gépben süt kenyeret. A fennmaradó válaszadók egyéb lehetőséget neveztek meg, mint például gofri sütő, kemence vagy nem sütnek kenyeret. Ahogy az már említésre került, a gluténmentes kenyerek több szempontból is különböznek a hagyományos kenyerektől. Szerettük volna kideríteni, hogy válaszadóink számára milyen is az ideális kenyér. A következő jellemzőket soroltuk fel számukra, melyek fontosságát 1–7-es Likert-skálán kellett jelölniük: puha, fehér, barna, magvas, cipó

formájú, hosszabb ideig puha. Leggyakoribb válaszok az egyes jelzőkre a következők lettek:

- puha: fontos: 43.5% + nagyon fontos: 43%
- fehér: egyáltalán nem fontos: 27%
- barna: semleges: 26%
- magvas: semleges: 22%
- cipó formájú: egyáltalán nem fontos: 24%
- hosszabb ideig puha: fontos: 45% + nagyon fontos: 35%

Felmérésünkből kiderült, hogy leginkább a puhasággal és minél hosszabb ideig tartó puhasággal jellemezhető válaszadóink szerint az ideális kenyér. Egyáltalán nem szükséges, hogy fehér legyen vagy cipó formájú, a barna szín és magokkal való dúsítás pedig semleges megítélést kapott.

4. Következtetések, összegzés, záró megjegyzések, záró gondolatok

A cöliákia egy krónikus autoimmun rendellenesség. Világszinten 100 emberből 1, Magyarországon a népesség 1 - 2 százaléka érintett. Az egyedüli lehetőség a betegséggel való együttélésre az élethosszig tartó szigorú gluténmentes diéta. Ez a búza, rozs, árpa, zab szigorú kiiktatását jelenti az étrendből. Hazánkban és a világ nagy részén a kenyér alapvetően gluténtartalmú gabonákból készül. A kenyér központi helyet foglalt és foglal el a magyar étkezési kultúrában, napjainkban is az 5 leggyakrabban vásárolt termékek között szerepel. A gluténmentes piac világszinten folyamatosan bővül, ez jó hír a gluténmentes diétát folytatók számára. Így gluténmentes kenyerekből és liszt keverékekből is egyre nagyobb a kínálat. Ezek a kenyerek azonban összetételükben, megjelenésükben, állagukban, élvezeti értékükben különböznek hagyományos társaiktól. Primer kutatásunkkal gluténmentes diétát folytatók gluténmentes kenyérvásárlási és -fogyasztási szokásait mértük fel. Primer kutatásunkkal feltártuk:

- a kenyér központi helyet foglal el a gluténmentes diétát folytatók étrendjében is,
- a reggeli gyakorlatilag elképzelhetetlen kenyér nélkül még a gluténmentes diétában is,
- a válaszadók 51,3 százaléka többnyire vásárolja a kenyeret,
- a válaszadók 50 százaléka ritkábban, mint hetente, míg 24 százaléka heti rendszerességgel vásárol gluténmentes kenyeret,
- válaszadóink a szakboltokat részesítik előnyben kenyérvásárlásaik során,
- a válaszadók 2/3-a lojális az általa vásárolt gluténmentes kenyér márkához, a legnépszerűbb márkáknak pedig a Schär, Enjoy Free és a Mester Család bizonyultak,
- a gluténmentes kenyérvásárlást elfogadhatónak, de az árakat magasnak találják a válaszadók,
- a válaszadók 74,4 százaléka süt kenyeret, de a kenyérsütés gyakorisága eltérő,

- a válaszadók több, mint ¾-e lojális az általa megszokott kenyérliszt keverékhez, a legnépszerűbb márkáknak pedig a Szafi free, “saját lisztkeverékem”, Nutri free és a Mester Család bizonyultak.

Még mindig kihívás a gluténmentes pékségek számára a gluténmentes kenyerek minőségének, állagának, élvezeti értékének javítása. A gluténmentes termékek magasabb ára megterhelő a gluténmentes diétát folytatók számára. Ez annál inkább is súlyos kérdés, mert az egészségügyi okokból diétázni kényszerülők számára nem lehetséges „más” élelmiszerek választása. A márkahűség erősnek bizonyult, ami lehetőséget kínál az erős márkák számára újabb termékekkel megjelenni a gluténmentes piacon.

Irodalomjegyzék

- agrotrend (2016): Gluténmentes élelmiszerek: változás a szabályozásban. <<http://www.agrotrend.hu/piac/elelmiszergazdasag/glutenmentes-elelmiszerek-valtozas-a-szabalyozasaban>> (2017.10.17)
- Arendt, E. K., O'Brien, C. M., Schober, T. J., Gallagher, E., Gormley, T. R. (2002): Development of gluten-free cereal products. *Farm Food*, 12 (part 2): 21–27.
- Gallagher, E., Gormley, T. R., Arendt, E. K. (2003): Crust and crumb characteristics of gluten free breads. *Journal of Food Engineering*, 56 (2): 153–161.
- GfK (2011): Friss pékáruknál a kisboltok mennyiségi részesedése 47 százalék. <<http://www.piacutatasok.hu/2011/11/gfk-friss-pekaruknal-kisboltok.html>> (2017.10.17)
- Gluténmentesen (2017): Fókuszban a coeliakia. *Gluténmentesen. A Lisztérzékenyek Érdekképviseletének Országos Egyesülete hivatalos lapja*, 21 (1): 20.
- Hanula Zs. (2016): Mentés = egészséges? <http://index.hu/tudomany/2016/06/13/mentes_egeszseges/> (2017.10.17)
- Hidvégi E. (2016): Gabonamentes étrend: Divat vagy terápia? *Paramedica*, 15 (5): 21.
- Klicsu N., Pálfi E. (2007): A gluténmentes diéta költségei. *Új diéta. A magyar dietetikuskok lapja*, 2 (6): 4-6 <<http://www.ujdieta.hu/index5556.html?content=699>> (2017.10.17)
- Laine, E. (2016): A coeliakia hatása a mindennapi életünkre. *Gluténmentesen. A Lisztérzékenyek Érdekképviseletének Országos Egyesülete hivatalos lapja*, 20 (3): 6–7.
- Lukács A (2014): Nyakunkon a gluténterror: kényszer és üzlet. <http://hvg.hu/plazs/20140701_Glutenhorror> (2017.10.17.)
- Lukács K. (2016): Használható az áthúzott gabonakalász. *Gluténmentesen. A Lisztérzékenyek Érdekképviseletének Országos Egyesülete hivatalos lapja*, 20 (3): 12–15.
- Molnárfi K. (2014): Bombaüzlet lett az ételallergia – Miért drága, ha semmi nincs benne? <<https://vs.hu/gazdasag/osszes/bombauzlet-lett-az-etelallergia-miert-draga-ha-semmi-nincs-benne-1110#!s0>> (2017.10.17.)
- Pusztai J. (2016): Csipkerózsika projekt. *Gluténmentesen. A Lisztérzékenyek Érdekképviseletének Országos Egyesülete hivatalos lapja*, 20 (4): 10–11.
- Vojnits B. (2012): Bármely életkorban lecsaphat a lisztérzékenység. <http://semmelweisfigyelo.hu/hu/osszes_kiemelt_cikk/hir/3060> (2017. 10.17)
- Yilmaki G. – Hawrysh Z. J. – Hardin R. T. – Thomson A. B. R. (1991): RSM in the development of rice flour yeast breads: Sensory evaluation. *Journal of Food Science*, 56 (3): 751–759.
- yourlife (2010): Édes mesterműveket alkotni művészet. *yourlife Schär magazin a jobb életminőségért*, 16 (40): 3–5.