

# Magyarországi kenyérfogyasztási és kenyérsütési szokások

2014. év

## *A kérdőív születésének előzménye*

Torma Timi vagyok a kenyérsütöde honlap tulajdonosa.

2011-ben kezdtem el a kenyérsütőgéppel történő kenyérsütéssel foglalkozni internetes felületen (a sütést 2009 óta csinálom). Nekem is sok megválaszolatlan kérdésem volt a kenyérsütés kapcsán, s mivel a kenyérsütőgéppel történő kenyérsütésről elég gyér információkat találtam a neten, így indítottam el a kenyérsütöde honlapot a saját tapasztalataim megosztásával.

2013 óta foglalkoztat a gondolat, hogy vajon mások hogy sütnek kenyeret, milyen gyakran, s milyen kenyérfogyasztási szokások vannak egyáltalán Magyarországon? Azonban e témában nem találtam az interneten szakirodalmat. Így a gondolatot tett követte a kérdőív elkészítésével, s jött mellé az ötlet, hogy az augusztus 20-i kenyér ünnepen jelenjen meg ez a pár oldalas tanulmány.

A kérdőívvel célom az volt, hogy a magyarországi kenyérfogyasztási és kenyérsütési szokásokról képet kaphassak.

Tudom, hogy ez a kérdőív nem elegendő a magyarországi szokások feltérképezésére, azonban a kérdőív kitöltésének időszaka alatt jelent meg a sajtóban, hogy drasztikus áremelésre kerül sor várhatóan a pékek részéről több okból kifolyólag, így kutatásomat aktuálisnak témának tekintem.

Honlapom „üzemeltetése” során látom, hogy egyre többen fordulnak a házi kenyérsütés irányába, illetve szembe kell néznünk az egyre nagyobb méreteket öltő ételintoleranciával, s más betegségekkel kifolyólag a tudatosabb kenyérfogyasztás előtérbe kerülésével.

Köszönöm mindazoknak a kedves ismerősöknek, barátoknak, ismeretleneknek, akik szántak pár percet a kérdőív kitöltésére, hogy megismerhessem véleményüket, szokásaikat a mindennapi kenyérünk kapcsán. Külön köszönöm azoknak a csoportvezetőknek a Facebook-on, hogy megengedték kérdőívem elérhetővé tételét csapattagjaik között, s érdeklődnek is a kérdőív eredményéről.

Tudomásom szerint ilyen jellegű kérdőív még nem készült Magyarországon, így megtisztelő számomra, hogy ezt kutatást elvégezhettem, s ennek tapasztalatait is megoszthatom a

kitöltőkkel, s mindazokkal, akiket érdekel Magyarország egyik legfontosabb alapvető élelmiszerének fogyasztása.

### ***A kérdőív kitöltőkről***

A kérdőívet 368 fő töltötte ki, melyen belül a nem szerinti eloszlás során a mérleg serpenyője a hölgyek felé billen a maga 81 %-ával (4. kérdés).

Lakóhely szerinti megoszlásban a kitöltők között a megyeszékhely (35 %), város (24 %), Budapest (22 %), falu (10 %), község (5 %), egyéb (tanya, külföld, 3%) rangsor alakult ki (1. kérdés).

Életkor szerint 18. betöltött életévtől 71. életévig voltak szívesek kitölteni a kérdőívet. Egyedül a 19., 67. és 70. életkornál nem volt kérdőív kitöltő (2. kérdés).

A kitöltők közül a legtöbben 40. évesek (31 fő), illetve 39 évesek (21 fő), míg a harmadik helyre a 37. és 38. életévükben (16-16 fő) járók kerültek. :-) Elmondható még az is, hogy a 30-50 év közöttiek voltak a legaktívabbak a kérdőív kitöltését illetően egy-egy életkoron belül, amit – magán véleményem szerint - hosszú távon, a tudatos táplálkozást illetően nem elhanyagolhatónak tartok.

A legmagasabb iskolai végzettség alapján a felsőfokú végzettségűek (66 %), valamint középfokú végzettségűek (32 %) voltak aktívak. Végzettségük alapján az egyéb kategóriába 1 % sorolta magát (érettségi utáni felsőfokú végzettség). Alapfokú végzettséggel bíró személyeket az internetes kérdőív kitöltéssel nem értem el (3. kérdés).

### ***Kenyérsütés vagy vásárlás?(5. kérdés)***

Az adatok alapján elmondható, hogy még mindig inkább a kenyérvásárlás (41 %) jellemző Magyarországon, míg a házi pékek száma alapján az arány 17 %. A kenyérvásárlók magas arányát növeli még azoknak a száma (28 %), akik sokszor veszik kenyereket, s ritkán sütnek, míg 8 % az, aki ritkán vásárol, de sokszor süt. Az azonos arányban vásárlók, és kenyérsütők aránya 7 %.

### **Kenyérvásárlás**

#### *Milyen gyakran vásárolunk kenyeret?(6. kérdés)*

A kérdésben a heti szintű kenyérvásárlás iránt érdeklődtem. Ennek alapján elmondható, hogy elég változatos képet mutatnak a szokások.

A kitöltők között nagyon magas azok aránya, akik egyáltalán nem vesznek kenyeret (19 %), míg a maradék megoszlik az alkalmankénti vásárlásoktól kezdve a napi szintű kenyérvásárlásig bezárólag. Ebbe a kenyérvásárlásba a péksüteményeket is hozzászámolta a kitöltők többsége.

A leggyakrabban heti 1 és 3 alkalom között változik a kenyérvásárlások száma, azaz legrosszabb esetben is a többség kétnaponta vásárolja kenyerét és egyéb pékáruját.

A napi szintű kenyérvásárlások száma szinte elenyésző (3,5 %).

### *Kenyérválaszték*

„Ha vásárolod kenyered, mindig ugyanazt a kenyeret veszed?” kérdésre (13. kérdés) érkezett válaszokból az derül ki, hogy a kenyérvásárlók nagy többsége (45 %) nem ragaszkodik egy bizonyos kenyérfajtához, hanem szívesen próbál ki másfajta kenyereket, ízeket is. 37 % azok aránya, akik ragaszkodnak a bevált kenyérhez, 14 % azoké, akik egyáltalán nem vásárolnak kenyeret, és 4 % az egyéb kategóriát választotta, mely alatt többször igen; 2-3 helyen vásárol, s mindnél megvan a bevált kenyér; vagy épp spontán választás, vészhelyzet esetén történő vásárlások alternatívái jelennek meg.

### *Mi ma Magyarország kedvenc kenyerere? (8. kérdés)*

A kérdőívre adott válaszok alapján azt látom, hogy a teljes kiörlésű rozs és/vagy tönköly kenyerek, barna kenyerek, magvas kenyerek a favoritok a régi jó öreg, nagyanyáink ízét idéző fehér parasztkenyér mellett.

Sokan megjelölték az Aldi, Spar (Ceres pékség) kenyerét, vagy a különféle bajor kenyereket, бүккi kovászos parasztkenyeret, félbarnát is.

A gluténmentes kenyereknél az Alfa-mix áll a képzeletbeli dobogó tetején, illetve a Schar lisztből készült kenyerek.

Az ismertebb, országos lefedettségű pékségek közül a Lipóti (különösen pur-pur kenyér) pékség nevét említették többen, illetve a kisebb települések helyi pékségeinek sincs mit szégyenkezniük, kedves vásárlóik leírták, hogy mit szeretnek náluk. :-)

### *De mitől jó a kenyér a vevő számára?(9. kérdés)*

Már ismerjük Magyarország kedvenc kenyerét, és tudjuk azt is, hogy nagyon sokféle kenyérválasztékból válogathat a kedves vevő ízlésének megfelelően.

A kenyér megfelelő jellemzői (alak, héj ropogósság, ruganyos bélzet, íz-illat) azonban mindig eldöntik, hogy milyen kenyeret is visznek haza a kenyérfogyasztó vevők.

Ennek alapján az alábbiakat mondhatjuk el:

- ropogós héj, de ne túl kemény
- puha bél
- pirított magvak íze, illata
- nem foszlik
- íz (speciális étkezésnél is)
- megfelelő hozzávalók (speciális étkezésnél)
- adalék és tartósítószer mentes legyen
- beltartalom
- egészséges legyen

*Milyen ÁRAT fizet a kenyérért a vevő? (10. kérdés)*

A kérdésre válaszolók nagy többsége a 200-300 Ft/kg összeget tartja reálisnak, ennyiért veszi mindennapi kenyerét, ezt tudja kigazdálkodni, míg a drágább kenyérnél a 400-500 Ft/kg-ot tartják elfogadhatónak.

A tartalmas szöveges válaszokból kiderül számomra, hogy tisztában vannak azzal, hogy a minőségi kenyér magasabb árral bír, illetve a teljes kiőrlésű kenyerek is magasabb árfekvéssel bírnak (200-300 Ft/500 gr).

Azok, akik otthon sütnek, s nem is vásárolnak boltban, pékségben kenyeret, azok jelezték, hogy nincsenek tisztában a kenyárárakkal, nem követik azt.

*Milyen péksüteményeket szeretsz? (11. kérdés)*

A skála széles, hasonlóan a kedvenc kenyérhez. A kakaós csiga verhetetlen, nyomában a kifli, zsemle, baguette-k, croissant-ok és egyebek.

Legrövidebben talán ezzel a bejegyzéssel tudnám illusztrálni a kérdésre adott sokféle választ:

„A frisseket. :) Mindenevő vagyok. Édes, sós, sajtos, sonkás, meggyes, mákos, miújságos.”

*Összefoglalva:* a magyarok imádják a péksüteményeket, legyen az akár sós, akár édes. Szinte elenyésző a válaszadók között azoknak a száma, akik nem esznek péksüteményeket.

*Milyen gyakran veszel, vagy sütsz péksüteményt? (12. kérdés)*

Ami a kérdésre adott válaszokból kiderül, hogy azok, akik otthon sütnek, azok is szoktak vásárolni alkalmanként külön péksüteményeket.

Sütni átlagosan heti két alkalommal sütnek otthon.

A péksütemény vásárlás elég széles skálán mozog, a napi szintű vásárlástól (benne a zsemle, kifli vásárlás is) a havi szintű beszerzésig.

Nagyon alacsony azok száma, akik valamilyen okból kifolyólag (pl. diéta, ételintolerancia) nem esznek és/vagy sütnek péksüteményeket.

*Fehér kenyér vs. teljes kiőrlésű kenyér (14. kérdés)*

Laikusként a régi hagyományokból, nagyanyáink által sült kenyérezek vágyainak ismeretei alapján azt gondolnám, hogy Magyarországon a fehér kenyérhez ragaszkodnak a vásárlók, de a kérdőívre adott válaszok alapján erről szó sincs. Toronymagasan a teljes kiőrlésű lisztből készült kenyerek viszik el a pálmát (62 %), szemben a 23 %-nyi fehér kenyérfogyasztással. A válaszadók 15 %-a választotta az egyéb válaszlehetőséget, mely a speciális étkezési igényekre (pl. gluténmentes liszt használat, stb.) utal.

*Speciális kenyérigények (15. kérdés)*

Elég gyakran szembesülök azzal, hogy egyre több embernek van szüksége betegségből, vagy tudatos életvitelből kifolyólag különleges lisztből (pl. gluténmentes, paleo, stb.) készült kenyérré, melynek aránya 4+18 % lett.

Ez utóbbi 18 % a következő okokat jelölte meg speciális kenyérigényének: diabétesz, inzulinrezisztencia (szénhidrát csökkentett, lassú szénhidrát felszívódás: teljes kiőrlésű tönkölyliszt), gluténérzékenység, laktózérzékenység, candida (élesztő- és adalékmentes).

A válaszadók 77 %-a a hagyományos készítési eljárással készült kenyeret fogyasztja.

*Kiszámoltad már összehasonlítva a bolti kenyér árát az általad sült kenyér költségeivel? (21. kérdés)*

Az árérzékenység megfigyelésének másik kérdéseként tettem fel ezt a kérdést.

A nagy többség - 51 % - nem foglalkozott még ennek összehasonlításával. Ebben az 51 %-ban benne vannak azok is, akik otthon nem sütnek kenyeret, s így nekik igazából valós összehasonlítási képük nem lehet. Természetesen találtam olyan válaszadót, aki otthon ugyan nem süt, de foglalkozott az árkérdéssel, vélhetően megfontolandó a házi sütést.

A válaszadók 30 %-a foglalkozott már a házi kenyér előállításának árával, s talán ez (is) indította el az otthoni kenyérsütés útján.

17 %-ot nem érdeklí ez a kérdés, így ők még tovább növelik a nemmel válaszoltak számát, így összességében 68 % azon válaszadók aránya, akik vélhetően egyáltalán nem foglalkoznak a kenyér árával, vagy valami más egyéb okból (időhiány, korábbi kenyérsütési kudarc) nem kívánnak a témával foglalkozni.

A maradék 2 % szöveges válaszai alapján besorolhatóak az előző két kategóriába.

## **Kenyérsütés**

*Hetente hányszor sütünk kenyeret?(7., 19. kérdés)*

Erre elég széles válaszalternatívák érkeztek.

A válaszadók 46 %-a egyáltalán nem süt kenyeret, míg 54 % alkalmankénti sütéstől kezdve a napi szintű sütésig bezárólag gondoskodnak családjuk mindennapi kenyérééről. A legtöbben hetente egyszer sütnek (18 %), míg a két alkalommal sütők aránya 11 %. Magas még az alkalmanként sütők száma is (12 %).

*Miben sütöd kenyered, péksüteményed?(20. kérdés)*

A válaszadók nagy többsége (40 %) sütőben süti kenyerét, péksüteményét, míg kisebb részük (26 %) kenyérsütőgépben, s 1 % azok aránya, akik kemencében sütnek. A „nem sütök kenyeret, péksüteményt” válaszlehetőséget választók száma 31%, míg az egyéb alternatívát (sparhelt, vagy a sütő, kenyérsütőgép variálása; sütő és kemence variáció) 2 % választotta.

*Házi kenyérsütés változatossága (23. kérdés)*

A kérdésre adott válaszok közül – azok, akik otthon sütnek kenyeret – a többség alkalmanként másfélét is süt (42 %), míg 11 % kizárólag a bevált recept alapján állítja elő házi kenyerét. Rutinosan, azaz minden alkalommal más sütők válaszainak aránya 5 %, azaz van még mit bátorítani a házi pékeket a kenyérváltozatosság terén. ;-)

Egyéb választ 3 % adott, ami alatt a még nem tökéletes kenyérsütést érti, vagy még nem sikerült sütése, keresi az igazi receptet, vagy épp kísérletezik.

### ***Kenyérsütőgéppel történő sütés***

*Van otthon kenyérsütőgéped? (16. kérdés)*

Mivel tevékenységem a kenyérsütőgéppel történő kenyérsütésre fókuszál, így nem mulasztottam el a kenyérsütőgép használatával kapcsolatos kérdéseimet sem kihagyni. :-)

A kérdőívre adott válaszok alapján meglepő volt számomra, hogy a válaszadók közel felének (46 %) van otthon kenyérsütőgépe.

Használatát (17. kérdés) illetően már kissé árnyaltabb a kép. A nagy többség használja a kenyérsütőgépét házi sütésre, azonban elég magas azoknak a száma is, akiknél dobozában porosodik a gép.

Ennek okaira sokféle válasz érkezett a teljesség igénye nélkül (18. kérdés):

- A gép által sült kenyér állaga nem olyan jó, ezért a gépet sokszor csak dagasztásra, kelesztésre használom és a kenyeret a sütőben sütöm meg.
- A gép kapacitása a család méretéhez képest kicsi
- A gluténmentes kenyér sütésére alkalmatlan
- A kézzel gyúrt, sütőben sült tökéletes megfelel
- A sima sütőben sült jobban bevált.
- Beleragad a dagasztó kar és a kenyér "lyukas" lesz.
- Elromlott és még nem vettem másikat...:(
- Félek beindítani, félek nekifogni
- Használatához lusta vagyok a szekrényből elővenni.
- Időhiányában nem szoktam használni
- Korábban búzalisztes kenyeret sütöttem benne, ezt már nem merem gluténmenteshez használni.
- Körülményes
- Manapság ritkán használom, mert egyszerűbb megvenni a kenyeret.
- Mellékíze lesz a kenyérnek, és az állaga sem olyan jó, mintha sima sütőben sütném.
- Mert a bolti barna sokkal jobb.
- Mert a gluténmentes kenyér jobb sütőben! Nem szereti a többszöri dagasztást – kelesztést
- Mert a sütő és egy sütőlap is tökéletesen megfelelő a célra.
- Mert nem olyan finom a kenyér, amit sütni tudok vele.
- Mikor terhes voltam nem bírtam a sülő kenyér illatát, eltettem a gépet és azóta nem vettem elő
- Van, de nem találtam meg a jó receptet, még csak kísérletezgetek, eddig jó vackok lettek, valaki adhatna 1 tuti gluténmentes kenyérsütős receptet

Mivel erre a kérdésre adott válaszok között sok olyan felvetés van, amit érdemes tisztázni, így erről külön fogok még írni.

*Alkalmas géped péksütemény sütésére? (22. kérdés)*

Ezzel a kérdéssel arra kerestem a választ, hogy milyen típusú kenyérsütőgéppel bírnak azok, akiknek van otthon kenyérsütőgépük.

Ma már elérhetőek azok a kenyérsütőgépek a piacon, amelyek képesek péksütemény (croissant, kifli, stangli, baguette, stb. készítésére is, azaz két fűtőszálal rendelkeznek.

Ezek a gépek ugyan ma még a drágább kenyérsütőgép kategóriát képviselik, de előnyükre szolgál, hogy ezáltal a két fűtőszál révén a kenyér egyenletesebben tud megsülni, külön sütési „trükk” nélkül, és ad egyfajta „luxus” érzetet, hogy bármilyen vész helyzetben kisebb mennyiségben meleg házi sütésű akár sós, akár édes péksütemény varázsolható az asztalra a kenyéren, kalácson (édes kenyér) kívül. Akik szeretik, hogy minden nap frissen sült meleg pékáru elfogyasztásával kezdjék reggeljeiket, azoknak ideális választás ez a fajta kenyérsütőgép.

A kérdésre adott válaszokból megállapítható, hogy azoknak, akiknek van otthon kenyérsütőgépük, azok közül az egy fűtőszálal rendelkezők (27 %) aránya nagyobb szemben a két fűtőszálas kenyérsütőgéppel szemben (16 %).

7 % egyéb választ adott, mely válaszokból kiderül, hogy ugyan van kenyérsütőgépük otthon, de azt nem használják, így nem tudtak a kérdésre választ adni, vagy nem kenyérsütőgéppel sütnék, vagy gépükkel még ezt nem próbálták ki.

Itt jegyzem meg:

- 1) A kérdésre adott válaszok maradék 50 %-ának nincs otthon kenyérsütőgépe.
- 2) Az egyéb válaszadóknál felmerült bennem az a bizonytalanság, hogy vannak olyanok, akik még vélhetően nem találkoztak a két fűtőszálas kenyérsütőgéppel, így úgy gondolják, hogy egy fűtőszálas kenyérsütőgép modellel is tudnak házi péksüteményt sütni. Ehhez azonban egy speciális baguette sütőbetétre is szükség van a péksütemény sütéséhez. Egy fűtőszál segítségével egyedül kalácsot (édes kenyér) tudunk sütni, illetve sütőben történő kisütéshez tudjuk a tésztát előkészíteni géptípustól függően akár többféle program segítségével.

*Van-e gondod a kenyérsütőgéppel történő sütéssel?(24. kérdés)*

Itt elég széles körű válaszokat kaptam (nem jó gluténmentes kenyérhez; nem ropogós a héja; mi a teendő, ha elromlik a gép; nedves nagyon a belseje, túl vastag a héja; mellékíze van a kenyérnek; tömörre sikerül; stb.), így erről terjedelem miatt egy külön összefoglaló anyagot állítok össze, s teszek elérhetővé.

*Egyéb kérdésed, gondolatod a kenyérfogyasztással, kenyérsütéssel kapcsolatosan?(25. kérdés)*

Köszönöm az itt megfogalmazott gondolatokat, ezekre külön fogok válaszolni, mivel külön-külön végig kell nézmem a válaszadó által adott válaszok sorát, hogy a megfelelő válasszal szolgáljak (egy rubrikából nem derül ki, hogy sütőben, vagy géppel süti-e az illető a kenyérét).

### **Összefoglalás, következtetések**

*A magyarországi kenyérfogyasztási szokásokat illetően a kérdőívből az derült ki számomra, hogy*

- kedvenc kenyér sokféle van, de a teljes kiőrlésű kenyér a favorit
- fontos a jól kialakított kenyérrár, ár érzékenyek az emberek
- mi magyarok imádjuk a péksütiket, legyen akár édes, vagy sós
- növekszik a speciális kenyeret igénylők száma egészségi okokból kifolyólag. Számukra azonban a liszt és a kenyér nagyon drága.

- fontos a kenyér ropogóssága, puha béléze, beltartalma, íze
- hetente 1-3 alkalommal vásárolunk kenyeret, péksüteményt
- a kenyérvásárlás dominál a házi sütéssel szemben

*A magyarországi kenyérsütési szokásokról elmondható, hogy*

- inkább sütőben sütünk, mint kenyérsütőgépben, vagy kemencében, esetleg egyéb módon (pl. sparhelt)
- bevált recept nagyon fontos a házi kenyérsütés sikeréhez
- hetente egy alkalommal sütünk házikenyeret, míg péksüteményt átlagosan heti két alkalommal

***S végül álljanak itt a kérdőívek legtündéribb megjegyzései:***

- Sokkal több kenyeret eszünk meg, ha sütöm, ezért inkább nem sütök. :)
- Utoljára kb. 20 éve ettem "valódi" kenyeret, abba a sütőben, amit anyukám vezetett. De a kisülés utáni illat, ropogós héj, ruganyos bélzet még a mai napig a számban van.

Miskolc, 2014. augusztus 20.