

SZAKDOLGOZAT

Ványi Noémi Szakdolgozat

Ványi Noémi

2023



Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem
Élelmiszertudományi és Technológiai Intézet
Gabona és Iparinövény Technológia Tanszék

Gyógynövényes csokoládé

Ványi Noémi

Budapest

2023

**Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem
Élelmiszertudományi és Technológiai Intézet**

Szak neve: Csokoládé-, kávé-, teakészítő mester szakmérnök szakirányú továbbképzési szak


Szakedolgozat készítés helye: Gabona és Iparinövény Technológia Tanszék


Hallgató: Ványi Noémi

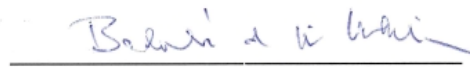
A szakedolgozat címe: Gyógynövényes csokoládé

Konzulens: Badakné Dr. Kerti Katalin

Beadás dátuma: 2023. május 2.


Badakné Dr. Kerti Katalin
tanszékvezető


Badakné Dr. Kerti Katalin
konzulens


Badakné Dr. Kerti Katalin
szakfelelős

TARTALOMJEGYZÉK

| | |
|---|----|
| 1. BEVEZETÉS | 1 |
| 2. A MUNKA CÉLJA ÉS MÓDSZERTANA | 2 |
| 3. IRODALMI ÁTTEKINTÉS | 5 |
| 3.1. Gyógynövény alapismeretek | 5 |
| 3.1.1. A gyógynövény fogalma, jellemzői, kultúrtörténete..... | 5 |
| 3.1.2. A gyógynövény ágazat helyzete Magyarországon..... | 7 |
| 3.1.3. Gyógynövények felhasználása az élelmiszeriparban, egészségre vonatkozó állítások.. | 10 |
| 3.2. Gyógynövényes csokoládé..... | 13 |
| 3.2.1. A kakaó, mint gyógynövény | 13 |
| 3.2.2. Gyógynövények a csokoládéban..... | 20 |
| 4. EREDMÉNYEK ÉS KÖVETKEZTETÉSEK | 22 |
| 4.1.1 A saját kérdőíves kutatásom ismertetése..... | 22 |
| 4.1.2. Piaci körkép..... | 32 |
| Dr. Choc | 32 |
| Rózsavölgyi Csokoládé..... | 35 |
| Harrer Csokoládéműhely..... | 36 |
| Pannonhalmi Főapátság..... | 37 |
| Egy csepp Tisza-tó..... | 39 |
| 5. ÖSSZEFOGLALÁS..... | 41 |

1. BEVEZETÉS

Elsősorban személyes érdeklődésem miatt választottam a témát, mert mindig is érdekelt a gyógynövények, azok gyűjtése, termesztése és gyógyászati alkalmazása is. Ezen túl gazdasági agrármérnökként és cukrászként is foglalkoztatnak a gyógy- és fűszernövények élelmiszeripari felhasználási módjai ételekben, édességekben, így a csokoládéban is. Kíváncsi voltam, hogy ma Magyarországon milyen lehetőségei vannak akár egy gyógynövénytermesztéssel foglalkozó őstermelőnek arra, hogy kézműves csokoládékkal bővítse termékportfólióját. Az utóbbi években megfigyeltem, hogy például a nagy népszerűségnek örvendő levendula ültetvényeken már nemcsak kozmetikumokat, illóolajat, hanem élelmiszereket is elkezdtek gyártani, és ezek a fogyasztók körében egyre keresettebbek. Az egyik ilyen kedvencem a Levendulás Mézeskalács elnevezésű kézműves manufaktúra, ahol finom és gyönyörű díszített mézeskalácsokat készít őstermelőként a tulajdonos. A gyógynövényes csokoládé, mint ötlet emiatt fogalmazódott meg bennem.

Feltételezem, hogy a téma szélesebb érdeklődésre tarthat számot, hiszen urbanizált világunkban egyre keresettebbek a természetes, bio élelmiszerek, és egyre többen szeretnének mesterséges adalékanyagok helyett egészséges, jótékony hatású összetevőket tartalmazó termékeket vásárolni.

Az egészségtudatosság a közelmúltban megjelent világjárvány miatt még inkább felerősödni látszik, a gyógynövények népszerűsége pedig töretlen, tulajdonképpen ősidők óta az emberi kultúra részének tekinthető az alkalmazásuk.

Dolgozatomban szeretném bizonyítani, hogy érdemes gyógynövényekkel társítani a csokoládékat, hiszen az így létrehozott termék az élvezeti értékén túl a jótékony összetevői miatt a fogyasztók körében pozitív fogadtatásban részesülhet.

A szakirodalmi feldolgozásban ismertetem a gyógynövényekkel kapcsolatos termesztési, technológiai, jogszabályi és egyéb alapismereteket a téma kifejtéséhez szükséges mértékben. Külön részt szentelek a kakaónövény gyógynövényként való értelmezésének sajátosságaira. Saját kutatásként kérdőíves felmérést végeztem, melynek értékelését bemutatom. A jelenleg forgalomban lévő gyógynövényes csokoládék közül felsorakoztatok néhányat, valamint lehetséges termékfejlesztési irányokat fogalmazok meg.

2. A MUNKA CÉLJA ÉS MÓDSZERTANA

Dolgozatom három pillére a szakirodalom-feldolgozás, a piacon ma elérhető gyógynövényes csokoládék ismertetése és a saját kérdőíves kutatásom ismertetése.

A szakirodalom feldolgozásánál a forrásanyagok és a módszer a következő.

Előbb beszélek a gyógynövényekről, a gyógynövények szerepéről az életünkben. Majd rátérek a csokoládénak, illetve a kakaónak tulajdonított „gyógyító” hatásra, és ennek változására a történelem során. Ezen fejezetekben nagyban támaszkodom a saját könyvtáramra, mind a gyógynövények, mind a csokoládé témájának feldolgozásakor, hiszen ebben a két témában már jóval a szakdolgozat írása és témaválasztása előtt (és attól függetlenül) kezdtem könyveket gyűjteni, saját érdeklődésből. Ez magyarázza, hogy az 1990-es, a 2000-es évek első évtizedeiből is vannak forrásaim, amelyeket természetesen kiegészítetek olyan, online elérhető könyvekkel és cikkekkel, amelyek már a közelebbi múltban születtek a témában, így egészen friss (2023-as) tudományos eredményeket is tudok idézni.

Tehát tárgyalom a gyógynövényeket (még csokoládé nélkül) és a csokoládé jótékony hatásait (még hozzáadott gyógynövények nélkül), és azután térek rá a kettő kombinációjára, a gyógynövényes csokoládéra.

A téma részletesebb kifejtést is lehetővé tenne, mint ami egy szakdolgozat kereteibe belefér, így ez a saját döntésem, hogy csak ízelítőt adok a gyógynövények alkalmazásából, ami annyira széles témakör, hogy például ugyanez az egyetem, ahol ez a szakdolgozat is készül, önálló szakirányú továbbképzést is kínál „gyógynövényismerő és -felhasználó szakmérnök” szakon a Kertészettudományi Intézetében.

Tehát céloom a témafelvetés, a figyelem ráirányítása a gyógynövényes csokoládé lehetőségeire és további kutatási irányok lehetséges megfogalmazása is.

Amióta ezzel a témával célirányosan is foglalkozom, már csak az utóbbi 2 évben is érezhetően megnőtt a piacon elérhető gyógynövényes csokoládé termékek száma, főként a kézműves piaci szegmensben. Ezt nem kívánom bizonyítani, de a szubjektív piaci értékelésem ez.

Azt viszont a saját kérdőíves kutatásommal meg tudom erősíteni, hogy a gyógynövényes csokoládénak van jövője, vannak benne termékfejlesztési lehetőségek, a vásárlóközönség egy része kifejezetten nyitott rá. Ez a piaci szegmens mindenképpen létezik, még ha a teljes csokoládépiachoz képest a mértéke kicsi is, sőt, talán elenyészőnek is mondhatnánk, ennek mértékét nem vizsgálom, de ezzel együtt nem csak fantázia van benne, hanem üzleti lehetőségek is.

Áttérve a dolgozatom második pillérére, a ma elérhető gyógynövényes csokoládéakra, látni fogjuk, hogy azok az utóbbi tíz év, de inkább az utóbbi 6-7 év termékei. Érezhető az a tendencia, hogy mindkét cél, vagyis a különleges íz és a lehetséges gyógyhatás is ott van a fejlesztők gondolkodásában, és erre a piaci kihívásra az egyes gyártók, műhelyek más-más választ adnak.

A piaci felmérés terepe ma már egyértelműen az internet, így én is olyan termékeket válogattam be a piaci körképbe, amelyeknek a világhálón nyoma van. A személyes kóstolás ereje, egy csokiműhelybe belépve az orrunkat megcsapó, csodálatos csokoládé illat megérezése nem pótolható az internetes kereséssel, de ahhoz, hogy egyáltalán a keresett termékekre és a figyelemre érdemes, minőségi műhelyekre rátaláljunk, a gyártók online jelenléte már nélkülözhetetlen. Előjáróban említem példaként a Herbária Zrt. gyógynövényes csokoládéit, melyek a boltokban alig kaphatók, jellemzően nem tartanak belőle készletet, de webshopból rendelhetők.

Az internetnek köszönhetően ma már egy külföldi csokiműhely termékei is elérhetőek számunkra odautazás nélkül, házhozszállítással, így a vizsgált piac tetszés szerint kibővíthető Európára vagy azon kívülre is, de ebben a dolgozatban a magyarországi csokoládépiacra szorítkozom. Néhány külföldi példát csak az érdekesség, a kitekintés kedvéért említék meg.

Dolgozatom harmadik pillére a saját kutatásom ismertetése.

A gyógynövényes csokoládékhoz való fogyasztói hozzáállást kívántam vizsgálni, ehhez az online kérdőíves kutatást választottam. A módszer nem biztosít reprezentatív eredményt, de ez nem is volt cél. Az egyszerűen, könnyen elérhető alanyok módszerével dolgoztam. Az internethasználók köre már eleve szűkíti valamelyest a társadalmat, de tekintve a vizsgált termék luxus jellegét, biztosak lehetünk benne, hogy csak az online kikérdezés miatt nem

hagytam ki érintett társadalmi réteget. Nem életszerű, hogy lenne olyan gyógynövényes csokoládé fogyasztó, aki internet eléréssel nem rendelkezik.

A könnyen elérhető alanyok módszere egy korábban még nem kutatott téma bevezetéséhez, egy későbbi reprezentatív kutatás megalapozásához jól alkalmazható, az én kérdéseim épp ezt a célt szolgálták.

A kérdőív összeállításánál a tervezett dolgozat logikáját követtem. Tehát kérdéseket tettem fel általában a gyógynövényismeretre, majd a csokoládé feltételezett jótékony hatásaira, azután a gyógynövényes csokoládéval kapcsolatos hozzáállásra és tapasztalatokra vonatkozóan is.

A kérdőívben szándékosan, tudatosan alkalmaztam nyitott kérdéseket is, meghagyva a szabad fogalmazású válasz lehetőségét. Ez a kiértékelést nehezíti ugyan, de jobban felméri a valóságot, mint az előre megadott lehetőségek közé kényszerített választás. Tekintve, hogy száz fő körüli válaszadóval számoltam, és így is lett, 108 fő válaszolt, így a szöveges válaszok feldolgozása nem okozott nehézséget. A kérdések többsége természetesen zárt kérdés volt, mert azok alkalmasak a statisztikai összesítésre.

A válaszok kiértékelése után, utólag úgy látom, hogy a kérdőív megfogalmazása, megszerkesztése jól sikerült, a résztvevők értették, minden kérdésre válaszoltak. A módszerre, esetlegesen félreérthető fogalmazásra, hiányosan megfogalmazott válaszlehetőségekre nem kaptam visszajelzést. Végül, ami a legfontosabb, hogy a kérdőív és a kapott válaszok összességében magát a dolgozatot jól szolgálják, abba az eredeti céljaim szerint jól beépíthetők.

A három pillér közös értékelése

A dolgozat három pillérében bemutatott ismereteket, tapasztalatokat együtt vettem figyelembe a dolgozat végén a következtetések, javaslatok megfogalmazásakor. Fontosnak tartom, hogy a három pillérből leszűrt tapasztalatok szinte azonos mértékben vannak jelen a végkövetkeztetésben, mert az erősíti a leírtak realitását. Így valósul meg az elmélet és a gyakorlat egysége. Előbbit adja az irodalom, utóbbit pedig a tényleges kínálat (piaci körkép) és a kereslet (fogyasztói hozzáállás) vizsgálata.

3. IRODALMI ÁTTEKINTÉS

3.1. Gyógynövény alapismeretek

3.1.1. A gyógynövény fogalma, jellemzői, kultúrtörténete

„Tágabb értelemben gyógynövénynek nevezzük azokat a gyógy-, aroma- és fűszernövényeket, amelyek valamely részét a bennük lévő hatóanyagok miatt gyógyítás céljára felhasználják. A növényi drog a gyógynövényeknek a gyógyszerkönyvekben, illetve monográfiákban, szabványban leírt, hatóanyagot tartalmazó része, vagy annak valamilyen elsődleges eljárással feldolgozott terméke.” (Magyar gyógynövény ágazati stratégia 2014.)

Gyógynövénynek nevezzük tehát a Gyógyszerkönyvben szereplő drogok nyersanyagát, amelyet hagyományok vagy az irodalmi adatok alapján gyógyításra vagy egészségvédelemre használunk fel és amelyek hatóanyagot tartalmaznak. A hatóanyagok olyan biológiailag aktív, különböző hatású, sajátos vegyületek, amelyek a gyógyhatásért felelősek.

Rápóti és Romváry (1990) szerint Pavlov professzor a növényekben rejlő gyógyértékeket az anyatejhez hasonlította, mert bennük nem csupán tápanyagok, hanem az évmillió évvel ezelőtti harc és fejlődés eredményeként rendkívül változatos, egymást kiegészítő gyógy- és védőanyagok rejlenek.

Simmonds és társai (2018) szerint a gyógyító tulajdonságokkal kapcsolatba hozható vegyületek a növények ökológiájában védő szerepet töltenek be. Mivel a növények helyhez kötöttek élnek, nincs módjuk elmenekülni veszély esetén, vagy útra kelni társkeresés céljából, az evolúciós folyamat során az enzimek rendszerét alakították ki, amely lehetővé tette, hogy a környezeti kihívásokhoz komplex vegyületek előállítása révén alkalmazkodjanak. Ezen vegyületek némelyike színes, például a flavonoidok, amelyek vonzzák a beporzó állatokat vagy a feltűnően színes bogyókat elfogyasztó madarakat, így segítve a magok szétszóródását. Számos flavonoid antioxidáns, szabadgyökfogó hatású. Másfajta vegyületek a növényeket védik a fagyástól, kiszáradástól, vagy éppen antimikrobiális hatásúak (pl. monoterpének). Vannak növények, amelyek toxikus vegyületekkel védelmezik magukat, úgynevezett toxikus alkaloidokkal, amelyek ugyan mérgezőek, de hasznos alapanyagai a gyógyszergyártásnak. Korunkban fontos szempont, hogy a növényeket szabályozott termesztésbe vonjuk be, viszont bizonyított tény, hogy a

termesztett növényekben lévő hatóanyagok elmaradnak a vadon élő példányokétól. Mivel a rovarirtó szerek használata miatt a növénynek már nem kell a saját védelméről gondoskodnia, a gyógyító hatású vegyületek szintje is lecsökkenhet.

Máthé és Romváry (1991) szerint a fűszer- és gyógynövényeket érdemes bio módszerekkel termesztetni. A mezőgazdaság iparszerűvé válásával fokozódott a műtrágyák és növényvédőszer használata. A nagy mennyiségű műtrágya hatására a fűszer- és gyógynövények általában fokozott növekedéssel reagálnak, viszont kevesebb íz-, illat-, és biológiailag aktív anyag képződik bennük, tehát a minőségük romlik.

Bremness (1990) szerint a korai néptörzsek a történelem előtti időkben a világ minden táján hatalmas ismeretanyagot gyűjtöttek össze próbálgatások és találgatások útján. A gyógynövények gyűjtése és a velük való gyógyítás csaknem teljesen női hivatás volt, hiszen a gyermekeik miatt jobban helyhez kötöttek voltak, és ismereteiket anyáról leányra örökítették. Az írott nyelv kialakulásával lehetővé vált a gyógynövényekkel kapcsolatos tudásanyag lejegyzése, így Kr.e. 3000 körül Kínában, Babilóniában, Egyiptomban és Indiában megjelentek az első írásos emlékek. Az ókori görögök továbbvitték ezeket az ősi tudásanyagokat és olyan ismeretekkel is bővítették azokat, amelyek a mai orvostudományban is érvényesek. A sötét középkorban az orvosi ismeretek fejlődése elé a keresztény egyházfők emeltek gátat, a gyógyítás tudománya a kolostorok falai közé szorult vissza, de a szerzetesek mellett a vidéki falvak füvesasszonyai vitték tovább a felhalmozott tudást. A reneszánsz idején a nyomdatechnika fejlődésével a fűvészkönyvekre aranykor virradt. Különös, hogy éppen ekkor, az ésszerű gondolkodás idején tomboltak a kegyetlen boszorkányperek. Innen ered a növényi gyógyászat és a kuruzslás, mágia összemosása a természetgyógyászattal kapcsolatban. A gyógynövények használatában az eddigi mélypont a XX. század közepén mutatkozott. Napjainkban azonban a gyógyszerek mellékhatásai miatti aggodalom, az ökológiai ismeretek gyarapodása és az egészségtudatosság ismételten életre hívja a természetgyógyászatot, a gyógynövények iránti érdeklődést.

„A gyógynövényekben újra felfedezzük a természetben rejlő gyógyító erőket. A természetben sok olyan növény található, amely jótékonyan hat testünkre és lelkünkre. Az idők kezdetén az emberek nem ismerték a gyógynövények összetevőit, mégis gyógyítottak velük bizonyos betegségeket. Intuitívan bántak velük. Ez teljes mértékben különbözik napjaink tudományos megközelítésétől, amikor a gyógynövényeket részekre bontva, összetevőik szerint vesszük górcső alá.” (Grün és Türtscher 2019)

3.1.2. A gyógynövény ágazat helyzete Magyarországon

Magyarországon évszázados hagyománya van a gyógynövények gyűjtésének, sőt a világ első gyógynövény-kísérleti állomása 1915-ben is itt alakult meg.

A gyógynövényágazat magában foglalja a gyógynövények gyűjtését, termesztését, felvásárlását és feldolgozását. Alapanyagot szolgáltat az egészség-, élelmiszer-, és kozmetikai iparnak, és hagyományai miatt fontos az idegenforgalomban is.

Kiss és Boldog (2021) szerint a felvásárlók alapanyag-beszerzése több csatornán keresztül valósul meg, és az alapanyag eredete vagy állapota alapján felosztható termesztett és vadon termő, illetve nyers és drogállapotú gyógynövényekre. A legfontosabb gyűjtött gyógynövények közé tartozik a kamilla, a bodza, a csalán, a vadgesztenye, a cickafark, a hársvirág, a csipkebogyó és az aranyvessző. A 2020. évi adatok alapján a hazai beszerzésben a vadon termő növények aránya nagyobb volt, mint a termesztetteké. A nyers és a drogformában beszerzett hazai gyógynövények mennyisége összességében meghaladta a 2700, illetve az 1600 tonnát. Az adatszolgáltatók által importált gyógynövények (drog) mennyisége 392 tonna, a belföldi tovább-feldolgozásra értékesített drogállapotú gyógynövények mennyisége 839 tonna volt 2020-ban a beérkezett adatok alapján.

Csupor (2022) szerint hazánkban a gyógynövény-alapú termékek piaca több 10 milliárd forintra tehető évente. A hazai helyzetképet jellemzi a megfelelő koordináció és oktatási programok, a minőség-ellenőrzés, az integrált értéklánc, a magas hozzáadott értékű termékek hiánya, valamint az import (reimport) termékek túlsúlya a végtermékek piacán.

Kovács (2022) szerint a gyógynövény-alapanyag minőségét a biztonságosság és az élettani hatás együttese határozza meg. A minősítés az előiratnak (Gyógyszerkönyv, Magyar Szabványok, WHO, ESCOP monográfiák, stb) való megfelelés igazolását jelenti. Probléma, hogy nincs minden növényre előirat, a vizsgálatok nem kötelezőek, így plusz költségeket vállal az a cég, aki ezeket elvégzi. Hiányzik a megfelelő laborhátter és költséges a minőségirányítási rendszerek fenntartása. Mivel az OGYÉI-nek nincsenek mindenkire érvényes előírásai, eltérő minőségű termékek lehetnek a piacon.

Veres (2022) szerint a napi fogyasztási cikkek (étrend kiegészítők, reformtermékek, egészséges élelmiszerek és a health products) piacán mintegy évi 5-8%-os a növekedés. A nemzetközi divattrendekkel összhangban Magyarországon is hívószóvá vált a gyógynövény. Évről évre egyre többen érdeklődnek a gyógynövényes termékek iránt, ebből kifolyólag a

hazai gyógynövény-fogyasztás is növekszik. Magyarországon összesen 28-31.000 hektáron természetnek gyógynövényeket, viszont bizonyos fajok termesztése várhatóan emelkedni fog a 2021-22. évi ültetvénytelepítési támogatásoknak köszönhetően (például a levendula, csipkebogyó, édeskömény). Ha a nyertes pályázatok megvalósulnak, akkor akár a jelenlegi terület 1,5- szeresére is emelkedhet hazánkban a gyógynövény termesztő terület. Az 1. táblázatban a Gyógynövény Terméktanács adatai alapján az elmúlt évek legfontosabb hagyományos gyógynövénykultúrái láthatóak:

1. táblázat: A legfontosabb hazai termesztett növények (Forrás: Veres, 2022 nyomán)

| Gyógynövény neve | Termőterület (2019-2021) (hektár) |
|-------------------------|--|
| Ánizs | 15-100 |
| Borsfű | 50-70 |
| Cickafark | 90-200 |
| Citromfű | 30-40 |
| Édeskömény | 2200-3400 |
| Kakukkfű | 60-90 |
| Kapor | 400-600 |
| Oregánó | 100-200 |
| Székfű kamilla | 200-450 |
| Valódi levendula | 170-220 |
| Csipkebogyó | 500-700 |

Magyarország adottságai kifejezetten jónak számítanak gyógynövénytermelésre. A gyógynövények javarésze nem marad itthon, hiszen az elsődleges hazai gyógynövény drog előállítás körülbelül 60%-a exportra megy. A legnagyobb exportpiacaink Németország, Franciaország, Olaszország és Svájc.

A Mezőhír (2020) szerint a vadon termő gyógynövényeket tekintve Európában a Kárpát medence a legfajgazdagabb térség, hiszen a nemzetközi szakirodalom 400 fajából 200 megtalálható a területen. A gyűjthető 130 fajból 80-100 fajt gyűjtenek üzletszerűen. Hazánkban a gyógy-, fűszer- és aromanövények éves kibocsátása 27-30 ezer tonna, melynek fele gyűjtésből származik. Az ágazat termelési oldalán 20-25 ezer embert foglalkoztat. Mivel a fogyasztói igények növekednek, az élelmiszer-, gyógyszer- és a kozmetikai iparon túl további lehetőségeket rejt magában az idegenforgalom és a gyógyturizmus is. Ezek sikeréhez azonban elengedhetetlen az elmélyült szakismeret, a folyamatos tájékozódás és a színvonalas műszaki háttér. A vertikum teljes évi forgalma 40-50 milliárd Ft, ebben a

gyógyteák és egyéb termékek, a gyógynövény-alapú étrendkiegészítők és a fitokozmetikumok is szerepelnek. Az ágazat jövője a sokrétűségében rejlik, azért érdemes foglalkozni ezzel a réspiaccal, mert minden egyes problémájának leküzdése új piaci lehetőségeket is hordoz magában.

Erdész és Kozak (2008) beszámolnak egy, az AMC által, 2002-ben végzett kutatásról, amely a hazai gyógynövény és gyógytermék vásárlási szokásokról adnak tájékoztatást. A tanulmány megállapításai, főbb tendenciái ma is érvényesek, ilyen jellegű tanulmány azóta nem is készült. Legtöbbet vásárolt termékcsoport a gyógyteák a tanulmány szerint, melyek legnagyobb fogyasztói a 41-60 év közötti vásárlók közül kerülnek ki, a 14-25 év közötti korosztály vitaminokat, nyomelemeket vásárol leginkább, míg a 25-40 év közöttiek a gyógykozmetikumok és a reformélelmiszerek legnagyobb fogyasztói. A nők szinte minden termékből többet, néhány termék esetén ugyanannyit fogyasztanak, mint a férfiak. A leggyakrabban vásárolt gyógyfüvek a kamilla (40%), a csalán (24 %), a cickafark (11%) és a hársfavirág (10%). Illóolajok közül a levendula, eukaliptusz, citrom és borsmenta olajából vásárolták a legtöbbet a megkérdezettek. **A tanulmány szerint a vásárlók elsősorban bizalmi alapon döntenek egy termék megvásárlásakor.** A megbízható, ismert gyártótól származó, már kipróbált, illetve közismert termékek hatása összesen 57%-ban befolyásolta a vásárlást. A gyógynövényvásárlók mintegy háromnegyede nő, és több, mint 50%-a szellemi foglalkozású, csupán 10%-nyi a fizikai foglalkozású, a többi vásárló nyugdíjas korú. **Fontos megállapítás, hogy a gyógynövények kereslete nem árrugalmas, tehát az ár növekedése esetén sem csökken.** A vásárlók kiadásainak nagysága alig függ a jövedelmi helyzetüktől. Az árrugalmatlanság egyik oka, a tanulmány szerint, a természetes tápanyagok népszerűségének növekedése és a mesterséges, kémiai összetevők elleni növekvő bizalmatlanság.

Az előbb részletezett demográfiai jellemzők egybevágnak a saját kutatásomban tapasztaltakkal. Véleményem szerint az a tény, hogy a gyógynövények fogyasztói között nagyobb arányban szerepelnek nők, visszavezethető a gyógynövények kultúrtörténeti sajátosságaira, hiszen a történelem előtti idők óta elsősorban nők foglalkoztak a gyógynövények gyűjtésével és a gyógyítással. Talán innen ered, hogy sokkal nagyobb a bizalmuk a gyógynövény termékek iránt. Fontos szempont lehet ez egy bevezetni kívánt termék marketingjénél is.

3.1.3. Gyógynövények felhasználása az élelmiszeriparban, egészségre vonatkozó állítások

Erdész-Kozak (2008) szerint a gyógynövények felhasználásának jelentős területe az élelmiszeripar, amely a kozmetikai ipar mellett az egész világon egyre több természetes eredetű adalékanyagot használ fel, ízesítő-, aroma- és színezőanyagok tekintetében. Az élelmiszeriparban a húsfeldolgozó ipar a legnagyobb fűszerfelhasználó, de további számottevő drogot használ fel az édesipar, a sütőipar, az üdítőital-gyártás és a borászat is. Elsősorban fűszernövényeket (pl. köménymag, kakukkfű, ánizs, koriander, fokhagyma stb.) használnak fel nagy mennyiségben. A közvetlen felhasználás mellett a gyógynövények szerepe az aromaiparban is számottevő. nagyon sok aroma tartalmaz gyógy- és aromanövény kivonatokat.

A Magyar Gyógynövényágazati Stratégia 2014 szerint élelmiszerként hozható forgalomba az a gyógynövényt tartalmazó termék, amelyet feldolgozva, részben feldolgozva vagy feldolgozatlanul emberi fogyasztásra szánnak, illetve amelyet várhatóan emberek fogyasztanak el. **Az élelmiszereken gyógyhatás nem tüntethető fel, de külön eljárás keretében engedélyezett egészségre vonatkozó állítások igen.** Az élelmiszereknek az élelmiszerjogi előírásoknak meg kell felelnie.

Cziczelszky (2011) szerint gyógynövényeket sokféle készítmény tartalmazhat, a gyógyszereken, gyógyhatású készítményeken, étrend-kiegészítőkön, élvezeti teákon kívül élelmiszerek is. A különböző termék kategóriákban ugyanaz a gyógynövény, nem feltétlenül jelent azonos minőséget. Az utóbbi években végzett laboratóriumi vizsgálatok igazolták az egyes termékek minősége és összetétele közötti különbségeket. Míg a gyógyszerként és gyógyhatású készítményként regisztrált készítmények biztonságosságára és hatásosságára garancia van (gyógyszerkönyv), addig a többi termék kategória ellenőrzése, minőségbiztosítása nem megoldott, sok tekintetben a gyártó lelkiismeretétől függ.

Állíthatjuk-e a gyógynövényes élelmiszerről, hogy gyógyhatású? A kérdésre az ide vonatkozó európai szabályozás adja meg a választ: az Európai Parlament és a Tanács 1924/2006/EK rendelete (2006. december 20.) az élelmiszerekkel kapcsolatos, tápanyag-összetételre és egészségre vonatkozó állításokról.

Az Országos Gyógyszerészeti és Élelmezés-egészségügyi Intézet (OGYÉI, 2023) honlapján a rendelet alapján az egészségre vonatkozó állításokról találhatunk részletes információkat:

Eszerint „**az egészségre vonatkozó állítások** két csoportját különböztethetjük meg:

- *funkcionális állítások (13. cikk),*
- *betegségek kockázatának csökkentésével kapcsolatos állítások (14. cikk).*

Mindkét állítás típus lehet gyermekek egészségével és fejlődésével kapcsolatos állítás (14.cikk).

A **funkcionális állítások** olyan állítások, amelyek az alábbiak leírását vagy említését tartalmazzák:

- *a tápanyag vagy egyéb anyag szerepe a növekedésben, fejlődésben és a szervezet működésében, vagy*
- *pszichés állapot és magatartás, vagy*
- *fogyás vagy testtömeg-kontroll, illetve az éhségérzet csökkentése vagy a jóllakottság érzés növelése, vagy az étrendből hasznosítható energiamennyiség csökkentése.*

Betegségek kockázatának csökkentésével kapcsolatos állítás: bármely olyan állítás, amely kijelenti, sugallja vagy sejteti, hogy az adott ételmisszer, ételmisszercsoport vagy annak valamely alkotóeleme jelentősen csökkenti valamely emberi betegség kialakulásának valamely kockázati tényezőjét.

Az alkalmazható egészségre vonatkozó állítások és feltételeik az engedélyező rendelkezésben, vagy az uniós regiszterben található. ” (OGYÉI, 2023)

Az állítások alkalmazásának számos egyedi feltétele van, például:

- „Egészségre vonatkozó állítások esetén a címkén, vagy ennek hiányában a megjelenítés, vagy reklámozás során szerepelnie kell
 - *a változatos, kiegyensúlyozott étrend és egészséges életmód jelentőségének*
 - *az állításban megfogalmazott kedvező hatás eléréséhez szükséges ételmisszer mennyiségnek és fogyasztási mintának*
 - *szükség esetén figyelmeztetés azok számára, akiknek kerülniük kell az ételmisszer fogyasztását*
 - *szükség esetén figyelmeztetés a túlzott fogyasztás egészségügyi kockázatára*

- *Betegség kockázatát csökkentő állításnál fel kell hívni a figyelmet arra is, hogy az állításban szereplő betegségnek több kockázati tényezője is van és ezek egyikének megváltoztatása kedvező hatást eredményezhet, vagy nem eredményezhet*
- *Tápérték jelölés a 1924/2006/EK rendelet 7. cikke, valamint a 1169/2011/EU rendelet figyelembevételével.*
- *Az állítások alkalmazása egyedi feltételekhez is kötött, melyek minden esetben az engedélyező rendelkezésben, vagy az uniós regiszterében található meg.” (OGYÉI,2023)*

A szabályozás jelentősége a gyakorlatban: nem elég, ha a felhasznált gyógynövénynek jótékony hatása van, ha a gyártó azt akarja állítani, hogy a gyógynövényes élelmiszernek is jótékony hatása van, akkor a késztermékhez felhasznált hatóanyag mennyiségére és a feldolgozás módjára is tekintettel kell alátámasztania az állítását, ráadásul a „termékből ésszerűen várhatóan elfogyasztandó mennyiségre” vonatkoztatva. Az állításnak abban a késztermékben kell igaznak lennie, amivel a fogyasztó találkozik. A betegségek kockázatának csökkentésével kapcsolatos állításokat előzetesen engedélyeztetni kell, és fel kell vetetni az ilyen állítások EU-s listájára. (14. cikk) Egészségre vonatkozó állítás a tápanyagra lehet, nem a termékre.

3.2. Gyógynövényes csokoládé

3.2.1. A kakaó, mint gyógynövény

A csokoládé jótékony összetevőit számos kutatás alátámasztotta már, akár ezek alapján a *Theobroma cacao* növényt joggal sorolhatnánk a gyógynövények közé.

*„Linné a kakaófát *Theobroma cacao* névvel illette, ami azt jelzi, hogy a csokoládé még a tudóst is elvarázsolta. A *Theobroma* szó ugyanis azt jelenti: „istenek eledele”, úgyhogy a csokoládé mágikus mivoltát kár is tagadni. Elképzelhető, hogy Linné ismerte a kakaónak az azték rituálékban betöltött szerepét, a benne rejlő elképesztően sokféle ásványi anyagot, sőt még talán azt is, hogy afrodiziákumként használták.” (Coady, 2008)*

A történeti leírások csak megerősítik ezt, hiszen tudjuk, hogy a kakaófát kezdetektől fogva gyógyhatású, szent növényként tisztelték. A növény műveléséhez is vallási rituálék kapcsolódtak. Erősítő „luxus-italként” naponta csak a kiváltságos helyzetben lévő nemesek fogyasztották, de a növény egyéb részeit is felhasználták gyógyászati célokra.

„A csokoládét már a negyedik században gyógyszerként használták: a maják ekkor kezdtek kakaófákat nevelni. A varázslók, a papok és az orvosok elődei stimulálóként és gyógybalzsamként egyaránt ajánlották a kakaót. A harcosok energianövelő hatása miatt itták, a kakaóvaját pedig sebek gyógyítására használták. Később az aztékok az ősök örölt csontjaival összekevert kakaóitallal gyógyították a hasmenést. A spanyol gyarmatosítók is tisztában voltak a kakaó gyógyerejű hatásával. Egy utazó így írt erről honfitársainak: „Pasztát készítenek belőle, amiről azt állítják, jó a gyomorpanaszokra, valamint a hurutok ellen.”” (McFadden és France, 2003)

A csokoládé európai elterjedése során vegyes fogadtatásban részesült. Egyesek istenítették jótékony hatásai miatt, mások óva intettek fogyasztásától. Ekkor az orvostudomány még gyerekcipőben járt, az orvosok úgy vélték, hogy a különböző kedélyállapotok és testi energiák egyensúlytalansága okozza a betegségeket.

A csokoládé erejének azték kultusza tovább élt a 17. és 18. században, ekkor sok leírás született a csokoládében rejlő gyógyhatásokról, mint fizikai és szellemi erősítőről.

Ma már tudjuk, hogy a „csokoládében is megtalálhatók bizonyos alkaloidák – növényi eredetű organikus anyagok –, melyek erősítik a testet. A legfontosabb közülük a teobromin,

mely gyenge vízajtó. A teobromin mintegy 2 %-át teszi ki egy kakaóbabnak s egy átlagos nagyságú tábla csokoládében nagyjából 200 milligrammnyi található belőle. A koffeintartalom jóval alacsonyabb: körülbelül 25 milligrammnyi táblánként, ami úgy az egynegyede annak a mennyiségnek, amit egy csésze kávé tartalmaz.” (McFadden és France,2003.)

Érdekesség, hogy Henry Stubbe, a 17. században élt angol udvari orvos, Az indiai nektár című művében már felismerte, hogy a kakaóital jótékony hatásai ellenére nem egészséges túl sok cukrot vagy fűszert tenni bele. „Utalást találunk arra, hogy már az ő korában is kétféle csokoládé létezett: közönséges és fejedelmi. A fejedelmi csokoládé nagy százalékban kakaóból állt, és viszonylag kevés cukrot tartalmazott.” (Coady,2008.)

Sajnos „a 19. század óta a csokigyártók egyre kevesebb kakaót, ezzel szemben egyre több cukrot és növényi zsiradékot használnak a csokikészítésnél, hogy spóroljanak a költségeken. Feltehetőleg az ilyen édességek fogyasztása is hozzájárul ahhoz, hogy a friss adatok szerint a magyarok 30 százaléka elhízott, amivel pont lecsúsztunk a dobogóról: az OECD mérései szerint negyedikek vagyunk a kövérségi világranglistán.” (Világi, 2020)

A csokoládéfogyasztás következményeként napjainkban számontartott káros hatásokért (elhízás, fogromlás, allergiák kialakulása) azok a tömegesen gyártott, rossz minőségű kakaós táblák a felelősek, amelyek túl sok cukrot és túl sok hozzáadott növényi zsiradékot tartalmaznak. A jó minőségű csokoládé összetevői (tisztá kakaóvaj, magas kakaótartalom, alacsony cukortartalom) nem indokolják ezek kialakulását.

„Általában igaz az az állítás, hogy ha egy étcsokoládé 50%-nál kevesebb kakaót tartalmaz, akkor nem lesz kimagasló minőségű: vagy azért, mert túl édes lesz, vagy azért, mert a kakaóvaj egy részét „állományjavítókra” (ahogy általában eufemizálni szokták a helyettesítő anyagokat) cserélik.” (Coady, 2008)

Coady (2008) szerint a tömeggyártók különböző okokra hivatkozva cserélik le a kakaóvaját a csokoládében, úgymint a termék eltarthatósági idejének növelése, a massa olvadáspontjának emelése, de nyilvánvaló, hogy az egyik fő ok a kakaóvaj ára. Mivel a kakaóvaj olvadáspontja kicsivel a testhőmérséklet alatt van, szinte szétolvad a szánkban és ez az érzés nem helyettesíthető más alapanyagokkal. A kakaóvaj helyett alkalmazott pálmaolaj, vagy mogyorófélék olaja miatt a kommersz kakaós táblák gyakran émelyítő, zsíros érzetet hagynak a szánkban, nem ritkán a szájpapulásunkra tapadnak.

Az egyik legnagyobb csokoládégyártó cég, a Mars, 1982-ben létrehozta a Mars Egészségtudományi Központot, és elkezdte a flavanolok jótékony hatásait vizsgálni.

A Mars Cocoa Science (2023) honlapján olvasható, hogy a flavanolok számos élelmiszerben megtalálható vegyületek, a kakaóflavanolok pedig a kakaóbabban természetesen jelen lévő flavanolok különleges keveréke. **Kezdetben minden kakaóbab kakaóflavanolokban gazdag, azonban feldolgozás után a legtöbb kész kakaótermék már nem az.** A különböző csokoládéfajták nagyon eltérő kakaótartalommal rendelkeznek. Ennek az az oka, hogy a kakaóflavanolok a hagyományos feldolgozás számos lépése, például az erjesztés, a szárítás, a pörkölés és egyes esetekben a lúgosítás során gyakran megsemmisülnek. Ennek eredményeképpen a csokoládétermékekben a kakaó százalékos aránya nem megbízható mutatója a flavanoltartalmuknak. Ezért, azok előnyeit sem tudjuk kihasználni, hiszen ez irreális mennyiségű csokoládé elfogyasztását feltételezná. Tehát, bár **a csokoládé lehet némi kakaóflavanol forrása, azt élvezeti cikknek kell tekinteni, nem pedig egészséges tápláléknak.** *„Mivel a csokoládé kalóriadús élelmiszer is, nem áll kutatásunk középpontjában. Valójában több, mint egy évtizede nem használtunk csokoládét a kutatási programunkban. Ehelyett kutatási programunk kifejezetten a kakaóflavanolok potenciális egészségügyi előnyeire összpontosít, és arra, hogy hogyan tudjuk ezeket az előnyöket bizonyítékokon alapuló termékekkel alakítani, amelyek támogatják az egészséget az öregedés során.” (Mars Cocoa Science, 2023)*

Belluz (2018) beszámol róla, hogy a Voxnál megvizsgáltak 100, a Mars által finanszírozott egészségügyi tanulmányt, és azt találták, hogy ezek túlnyomó többségükben pozitív következtetéseket vontak le a kakaóról és a csokoládéről - a csokoládé szívre gyakorolt jótékony hatásától kezdve a kakaó immunrendszerre gyakorolt pozitív hatásáig. Ezek a kutatások és a média által keltett hírverés egyértelmű változást eredményeztek a termékek megítélésében a közvéleményben. **Összességében a tanulmányok szinte mindegyike pozitív és kedvező következtetésekre jutott a kakaóról vagy a csokoládéről.** A svájci Barry Callebaut kakaógyártó a Hershey-vel és a Nestlé-vel együtt szintén számos olyan tanulmányt finanszírozott, amelyek a kakaó egészségességét bizonyítják.

Egy nemzetközi kutatócsoport (Kwok és társai, 2015) a szokásos csokoládéfogyasztás és a szív- és érrendszeri betegségek kockázatának összefüggéseit vizsgálta egészséges férfiak és nők körében. Több kutatást összesítettek, amelyekben több, mint 20 ezer férfi és nő vett részt, és több mint 10 évig követték az egészségi állapotukat. Arra a következtetésre jutottak,

hogyan a több csokoládé fogyasztása a jövőbeni szív- és érrendszeri események alacsonyabb kockázatával jár együtt, de ok-okozati kapcsolatot nem mutattak ki, és az egyéb torzító hatások sem zárhatók ki. A kutatók nagyon óvatosan fogalmazznak, a végkövetkeztetésük abban merül ki, hogy nem találtak bizonyítékot arra, hogy a csokoládét kerülniük kellene azoknak az egészséges embereknek, akik a szív- és érrendszeri megbetegedések miatt aggódnak.

Egy, az USA nemzeti orvosi könyvtárában talált publikáció szerint Socci és társai (2017) vizsgálták a kakaóflavanolok hatását a különböző kognitív területekre is, például a figyelemre és a memóriára. Bár a kutatások még korai szakaszban tartanak, a kakaó és a kognitív képességek közötti kapcsolatokat vizsgáló kutatások dóziszfüggő javulást mutatnak a figyelem, a feldolgozási sebesség és a munkamemória terén. Ezen túlmenően a kakaóflavanolok adagolása egészséges alanyoknál is fokozhatja a normális kognitív működést, és védő szerepet gyakorolhat a kognitív teljesítményre és a kifejezetten alváshiány által károsított szív- és érrendszeri funkciókra is. Ezek az eredmények együttesen arra utalnak, hogy a kakaó egy új, érdekes táplálkozástudományi eszköz lehet a kognitív hanyatlás különböző típusainak ellensúlyozásában, így további vizsgálatokra ösztönöznek.

A már említett, többnyire a nagy csokoládégyárak által támogatott kutatások megállapításai miatt a köztudatba az étcsokoládé a legegészségesebb csokoládéfajtaként ivódott be, gyakran olvashatunk cikket magas antioxidáns, gyulladásgátló, agyműködést serkentő hatásairól is. Egyesek szerint szuperélelmiszernek minősül.

Viszont, ha figyelembe vesszük a következő táblázatban szereplő tápanyagértékeket, láthatjuk, hogy a csokoládékutatók által jobb minőségűnek ítélt étcsokoládé értékei nem annyival jobbak, mint vártuk volna.

2. táblázat: Az ét-, tej- és fehér csokoládé táplálék összetevőinek összehasonlítása (McFadden és France, 2003 nyomán)

| (100 GRAMMONKÉNT) | ÉT- CSOKOLÁDÉ | TEJ- CSOKOLÁDÉ | FEHÉR CSOKOLÁDÉ |
|---|------------------|------------------------|------------------------|
| Fehérje (g) | 4,7 | 8,4 | 8,0 |
| Zsír (g) | 29,2 | 30,3 | 30,9 |
| Kalória | 525 | 529 | 529 |
| Szénhidrát (g) | 64,8 | 59,4 | 58,3 |
| Kalcium (mg) | 38 | 220 | 270 |
| Magnézium (mg) | 100 | 55 | 26 |
| Vas (mg) | 2,4 | 1,6 | 0,2 |
| Cink (mg) | 0,2 | 0,2 | 0,9 |
| Karotin (A-vitamin) (mcg) | 40 | 40 | 75 |
| E-vitamin (mg) | 0,85 | 0,74 | 1,14 |
| Thiamin (B ₁ -vitamin) (mg) | 0,07 | 0,10 | 0,08 |
| Riboflavin (B ₂ -vitamin) (mg) | 0,08 | 0,23 | 0,49 |
| Niacin (B ₃ -vitamin) (mg) | 0,4 | 0,2 | 0,2 |
| B ₆ -vitamin (mg) | 0,07 | 0,07 | 0,07 |
| B ₁₂ -vitamin (mcg) | – | elenyésző mennyiség | elenyésző mennyiség |
| Folate (mcg) | 10 | 10 | 10 |
| C-vitamin | 0 | 0 | 0 |

Forrás: McCance and Widdowson's The Composition of Foods, fifth edition

A 2. táblázat adataiból kirajzolódik, hogy az étcsokoládé fehérjetartalma feleannyi a tej- és fehér csokoládénak, ami a hozzáadott tej hiányából adódik. Ehhez kapcsolódóan a kalciumtartalma elenyésző a másik két csokoládéfajtaéhoz képest. A kalcium ismereteink szerint jótékony hatást gyakorol a szervezetünkre, az izmok, csontok egészségéhez elengedhetetlen ásványi anyag, szerepet játszik az idegműködésben és a vérárvadásban is.

Ugyan az étcsokoládé zsír- és kalóriatartalma kicsivel kevesebb a másik kettőénél, viszont a szénhidrát tartalma magasabb. Egyértelműen magasabb a magnéziumtartalma, és vastartalma is számottevően több, ezen kívül niacintartalma is jelentősebb.

Érdekes viszont, hogy a szakemberek által olykor legrosszabbnak ítélt fehér csokoládében több a kalcium, a cink, a karotin és a riboflavin, mint a jónak elkönyvelt étcsokoládében.

A Házipatika (2023) nevű internetes oldalon található egyik cikk szerint új kutatások azt is feltárták, hogy bizonyos étcsokoládékban káros hatású anyagok, nehézfémek

halmozódhatnak fel, úgymint kadmium és ólom, melyek a vizsgált mintákban egészségügyi határérték feletti mértékben voltak megtalálhatók. A környezetünkben is megtalálható kadmium és ólom mérgező. *„A nagy mennyiségű kadmium gyomor- és bélpanaszokat okozhat, hosszú távon károsítja a vesét, a csontokat, és növeli a rákos elváltozások kialakulásának kockázatát. A szervezetből rendkívül nehezen ürül ki, így felhalmozódhat a belső szerveinkben. (...) A krónikus ólommérgezés tünetei közé tartozik az étvágytalanság, a hányinger, a fáradékonyság és az emésztési zavarok is. A felhalmozódott ólmot a csontokból, a vérből és a vizeletből is ki lehet mutatni. (...) A Consumer Reports új kutatásán dolgozó tudósok 28 fféle étcsokoládét vizsgáltak, és ezek mindegyikében kisebb-nagyobb mennyiségben kimutatták a két nehézfémet. 23 tábla esetében egy unciában (körülbelül 28,4 gramm) több kadmium vagy ólom volt, mint az elfogadható napi maximum.” (Házipatika, 2023.)*

A szennyező anyagok határérték alatti fogyasztása miatt is érdemes tehát korlátoznunk az elfogyasztott csokoládé mennyiségét, inkább kisebb adagokat célszerű elfogyasztani belőlük.

A csokoládé csomagolásán feltüntethető, a kedvező élettani hatásokra utaló állításokra vonatkozó viszonylag friss hír, miszerint az Egyesült Államok Élelmiszer- és Gyógyszerügyi Hivatala (FDA) 2023. február 03-án végrehajtási jogkörében kiadott levelében bejelentette, hogy nem próbálja megakadályozni, hogy a gyártók bizonyos állításokat tegyenek a kakaóflavanolok egészségre gyakorolt előnyeiről a termékeikben.

A nyilatkozat válasz volt a Barry Callebaut globális csokoládégyártó által küldött petíciós levélre, amely arra kérte az FDA-t, hogy vizsgálja felül a flavanollokkal és az egészséggel kapcsolatos kutatásokat, és a termékcímkéken engedélyezzék a fogyasztók számára ezen előnyök feltüntetését- számol be róla a napidoktor.hu. (Napidoktor,2023)

„Az állítások megfogalmazását illetően az FDA a következőket javasolta elfogadhatónak:

“A magas flavanoltartalmú kakaóporban lévő kakaóflavanolok csökkenthetik a szív- és érrendszeri betegségek kockázatát, bár az FDA arra a következtetésre jutott, hogy erre az állításra nagyon korlátozott tudományos bizonyíték áll rendelkezésre “.

“A magas flavanoltartalmú kakaóporban lévő kakaóflavanolok csökkenthetik a szív- és érrendszeri betegségek kockázatát. Az FDA arra a következtetésre jutott, hogy erre az állításra vonatkozóan nagyon korlátozott tudományos bizonyíték áll rendelkezésre.”

“Nagyon korlátozott tudományos bizonyíték utal arra, hogy a magas flavanol tartalmú kakaóflavanolokban lévő kakaóflavanolok fogyasztása a magas flavanol tartalmú kakaóporban, amely legalább 4%-ban természetes módon konzervált kakaóflavanolokat tartalmaz, csökkentheti a szív- és érrendszeri megbetegedések kockázatát.”

“Nagyon korlátozott tudományos bizonyítékok arra utalnak, hogy a magas flavanol tartalmú kakaóflavanolokban lévő kakaóflavanolok fogyasztása a magas flavanol tartalmú kakaóporban, amely legalább 4%-ban természetes módon konzervált kakaóflavanolokat tartalmaz, csökkentheti a szív- és érrendszeri betegségek kockázatát. Ez a termék legalább 4% természetesen konzervált kakaóflavanolt tartalmaz. Lásd a tápértékinformációkat a ___ és más tápanyagok tekintetében.”” (FDA, 2023)

Ezek az állítások érthető okok miatt nem fognak egyhamar megjelenni a csokoládékon. Az FDA egyértelműen kijelentette, hogy a minősített egészségre vonatkozó állítás kifejezetten **“csak a magas flavanol tartalmú kakaóflavanolokra vonatkozik a magas flavanol tartalmú kakaóporban és a magas flavanol tartalmú kakaóport tartalmazó élelmiszerekre”**.

Ez azt jelenti, hogy a hagyományos *“kakaópor, a hagyományos kakaóport tartalmazó élelmiszerek vagy a kakaóbabból készült egyéb élelmiszerek, például a csokoládé”* nem jelölhetők a flavanolokra vonatkozó minősített egészségre vonatkozó állítással. (Napidoktor, 2023)

3.2.2. Gyógynövények a csokoládében

Szakedolgozatom témája, a csokoládé gyógynövényekkel történő párosítása a fogyasztók számára elsősorban talán szokatlannak tűnhet, de az igazság az, hogy ez egyáltalán nem újkeletű elgondolás, hiszen a történeti leírások szerint az aztékok csokoládéitalukhoz már kezdettől fogva keverték különböző fűszernövényeket. Ez az ital teljesen különbözött a ma ismert csokoládé italoktól, nem volt sem édes, sem kellemes ízű és állagú.

Amint a következő leírásban is olvashatjuk, a korai időkben egy igazán csípős, bizonyára vérbőséget okozó fűszerkombinációt használtak ízesítésre:

„A nemesek kedvelt kakaóhoz használt legjellegzetesebb fűszer a chili, a jamaikai szegfűbors, a szegfűszeg, a vanília, egy feketebors fajta, virágok szirma, diófélék és az orléánfa-kivonat volt. Cukrot csak jóval később kezdtek beletenni. Egy történet szerint Oaxacában, az 1522-ig spanyol fennhatóság alatt álló azték városban az apácák az édesszájú spanyolok kedvére újfajta csokoládérecepteket dolgoztak ki. Cukrot és édes fűszereket tettek az italba, például fahéjat és ánizsmagot.” (McFadden és France, 2003)

A fűszerekkel ízesített csokoládéitalt felhabosították az aztékok által erre kifejlesztett eszközzel, amit a spanyolok molinillónak neveztek.

Ennek az ősi eszköznek a modern változata látható az 1-2. képeken, egy Limoges porcelán csokoládéskanna. A kanna lyukas fedelébe illeszthető keverőbot hosszabb, mint a kakaós kancsó, így a kiálló részt két tenyerünk közé fogva sodró mozdulatokkal felhabosíthatjuk az italt, csakúgy, mint annak idején az aztékok tették.



1-2. ábra: Porcelán csokoládés kanna

(Forrás: saját tulajdon, a Royal Limoges francia porcelángyár által, Margit hercegnő esküvőjére (1960), készített sorozatból származik)

Az italként fogyasztott csokoládétól rögzös út vezetett el az ehető csokoládék szerteágazó világába, és mára már szokatlanabbnál szokatlanabb ízekben vásárolhatunk nemcsak kézműves termékeket.

Az elsőre váratlan gyógynövényes társítás, mint láthattuk a fentebb idézett leírásból nem is számít merész elképzelésnek, sokkal inkább egyfajta hagyományörzésnek tekinthetjük.

4. EREDMÉNYEK ÉS KÖVETKEZTETÉSEK

4.1.1 A saját kérdőíves kutatásom ismertetése

A gyógynövényes csokoládéval kapcsolatos fogyasztói hozzáállást vizsgáltam egy online kérdőívvel (Google Forms), amelyre 2021.04.07-04.20. között 108 válasz érkezett. Az alábbiakban kérdésenként ismertetem az összesített válaszokat.

1. Milyen gyógynövényeket ismer Ön? Néhányat, ami eszébe jut, kérem, soroljon fel!

A kérdőív tudatosan egy nyitott kérdéssel kezdődött. Nem listából kellett választani, hanem a válaszadók ismereteire és memóriájára volt bízva, hogy mely gyógynövények jutnak eszükbe, és hányat sorolnak fel. Sőt, az is kiderül a válaszokból, hogy ők mely növényeket tartanak gyógynövénynek, tehát egyben ez egy asszociációs feladat is volt.

A 108 válaszadó összesen 68-féle növényt sorolt fel, amelyeket a 3. táblázatban tüntettem fel, az említések száma szerint rendezve, a leggyakrabban említettekkel kezdve.

3. táblázat: Gyógynövények felsorolása az említések gyakorisága szerint
(forrás: saját kutatás)

| | Növény | Említés |
|----|--------------------------|----------------|
| 1 | Kamilla | 69 |
| 2 | Menta (Fodor-, Bors-) | 54 |
| 3 | Csalán | 42 |
| 4 | Citromfű | 40 |
| 5 | Levendula | 37 |
| 6 | Kakukkfű | 31 |
| 7 | Zsálya | 30 |
| 8 | Hársfa | 29 |
| 9 | Cickafark | 22 |
| 10 | Csipkebogyó | 18 |
| 11 | Körömvirág | 15 |
| 12 | Bodza | 11 |
| 13 | Gyermekláncfű / Pitypang | 10 |
| 14 | Gyömbér | 10 |
| 15 | Lándzsás útifű | 10 |
| 16 | Macskagyökér | 6 |
| 17 | Orbánfű | 6 |
| 18 | Rozmaring | 6 |
| 19 | Aloe vera | 5 |
| 20 | Bazsalikom | 5 |

| | | |
|----|------------------------|---|
| 21 | Fekete nadálytő | 5 |
| 22 | Zsurló | 5 |
| 23 | Diólevél | 4 |
| 24 | Galagonya | 4 |
| 25 | Áfonya / Tőzegáfonya | 3 |
| 26 | Borsikafű | 3 |
| 27 | Máriatövis | 3 |
| 28 | Pásztortáska | 3 |
| 29 | Tejoltó galaj | 3 |
| 30 | Aranyvessző /aranyruta | 2 |
| 31 | Ánizs | 2 |
| 32 | Fekete ribizlilevél | 2 |
| 33 | Fokhagyma | 2 |
| 34 | Ginzeng | 2 |
| 35 | Homoktövis | 2 |
| 36 | Katáng | 2 |
| 37 | Koriander | 2 |
| 38 | Medvehagyma | 2 |
| 39 | Orvosi székfű | 2 |
| 40 | Petrezselyem | 2 |
| 41 | Tárkony | 2 |
| 42 | Vérehulló fecskefű | 2 |
| 43 | Barátcserje | 1 |
| 44 | Berkenye | 1 |
| 45 | Boróka | 1 |
| 46 | Borostyán | 1 |
| 47 | Echinacea | 1 |
| 48 | Eperlevél | 1 |
| 49 | Fahéj | 1 |
| 50 | Fehér fagyöngy | 1 |
| 51 | Izlandi zuzmó | 1 |
| 52 | Kék iringó | 1 |
| 53 | Kisvirágú füzike | 1 |
| 54 | Kökény | 1 |
| 55 | Kurkuma | 1 |
| 56 | Kutyabenge | 1 |
| 57 | Lestyán | 1 |
| 58 | Mák | 1 |
| 59 | Medveszőlő | 1 |
| 60 | Nadragulya | 1 |
| 61 | Oregano | 1 |
| 62 | Pettyegedett tüdőfű | 1 |
| 63 | Szederlevél | 1 |
| 64 | Torma | 1 |
| 65 | Tölgyfakéreg | 1 |
| 66 | Tyúkhúr | 1 |
| 67 | Verbena | 1 |
| 68 | Veronika | 1 |

Számomra nagyon kellemes meglepetés volt, hogy mintegy száz ember ilyen jelentős felsorolást képes összehozni, és szinte maradéktalanul összeállították a Magyarországon fellelhető (itt termő vagy kapható) legfontosabb gyógynövények listáját! Más éghajlaton, távolabbi kultúrákban természetesen eltérő felsorolást kapnánk eredményül.

A résztvevők átlagosan négy gyógynövényt neveztek meg. A legtöbbet, 14-et két válaszadó sorolt fel.

2. Ön fogyasztott már valaha gyógynövényt (pl. tea, virág, levél, kivonat formájában)?

99 % igen, 1 % nem.

Szinte biztos, hogy mindenki fogyasztott már valaha gyógynövényt, csak talán nem tudta, hogy az.

Gondoljunk azokra a gyógynövényekre, amelyek egyben fűszernövények is, és gyakoriak is a magyar konyhában (pl. menta, kakukkfű, rozmaring, babér, zeller, petrezselyem, fokhagyma, torma, tök, édeskömény, cikória stb.).

3. Ha igen, akkor milyen célból fogyasztott gyógynövényt?

íze miatt: 0, a gyógyhatása miatt 44 db, íze és gyógyhatása miatt 59 db



3.ábra: Gyógynövényfogyasztás okai

A 3.ábrán látható adatokból egy fontos megállapítás rögtön adódik: csak az ízt senki nem jelölte meg a gyógynövény-fogyasztás céljának. A válaszokból egy érdekes megállapításra

is juthatunk: A gyógynövényektől sokan nem várják el, hogy finomak is legyenek. Ez egy érdekes kérdéshez vezet tovább: Melyek azok a gyógynövények, amelyek az ízük miatt közkedveltek? Ehhez lásd az 5. kérdést.

Ha már gyógynövény, akkor elvárjuk, hogy legyen – ha nem is gyógyító, de óvatosabban fogalmazva – jótékony hatása a szervezetünkre, egészségünkre, kedélyünkre, lelki állapotunkra. Erre kérdezett rá a 4. kérdés.

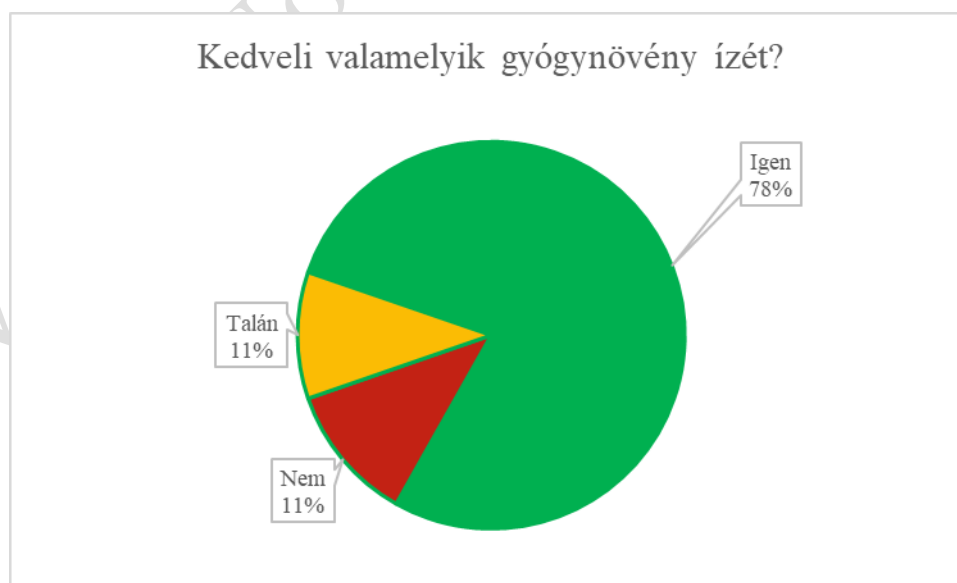
4. Ön szerint jót tesznek a gyógynövények a szervezetünknek?

100 % igen

Ezek szerint ez minden kétséget kizáró alapelvárás a gyógynövényekkel szemben. További termékfejlesztésekre már csak emiatt is érdemes gondolnunk.

5. Kedveli valamelyik gyógynövény ízét?

A 4. ábrán láthatjuk a kérdésre adott válaszok százalékos megoszlását. Eszerint a válaszadók 11%-a nem kedveli egyik gyógynövény ízét sem. Nem tudom elképzelni, hogy nincsen akár csak egy fűszernövény, amelynek ízét ne kedvelnék a nemmel válaszolók. Valószínűleg szűken értelmezik a gyógynövények fogalmát ennél a kérdésnél a bizonytalankodók és a nemmel válaszolók.



4.ábra: A gyógynövények ízének kedvelése

6. Ha igen, melyiket?

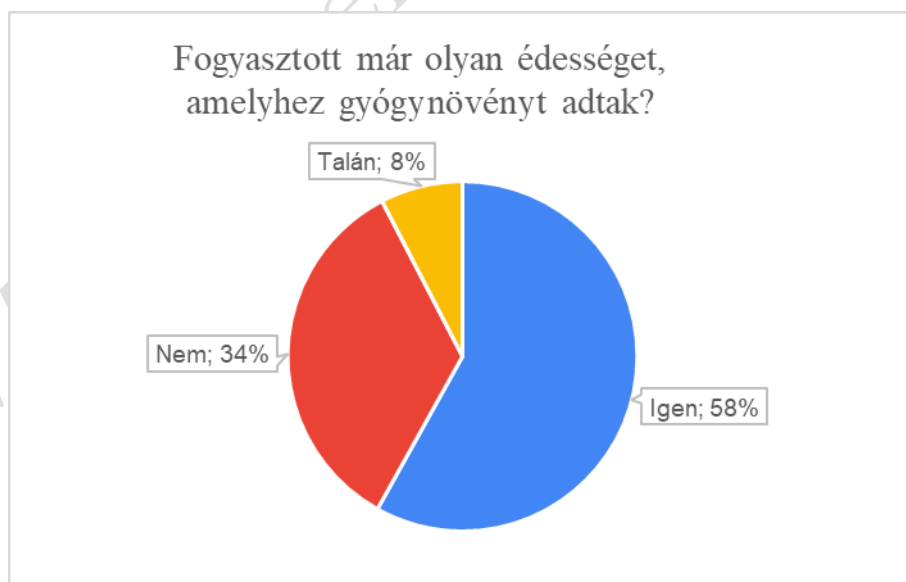
A 4.táblázatban feltüntettem a 10 leggyakrabban említett gyógynövényt, és, hogy hány válaszadó sorolta fel azt. Érdekes eredmény, hogy a gyógynövény említések első két helyezettje a kamilla (1.) és a menta (2.) már helyet cserél, ha az ízre kérdezzük rá.

Ezen kívül egy-egy ettől eltérő válasz is volt: „Amelyik fűszernövény is”; „Nagyon sokét”; „Szinte mind” és egy olyan is érkezett, hogy „Egyiket sem”.

4.táblázat: A tíz leginkább kedvelt ízű gyógynövény az említések száma alapján

| | | |
|----|-------------|----|
| 1 | Menta | 42 |
| 2 | Kamilla | 24 |
| 3 | Citromfű | 22 |
| 4 | Hársfa | 15 |
| 5 | Levendula | 13 |
| 6 | Csipkebogyó | 11 |
| 7 | Kakukkfű | 8 |
| 8 | Bodza | 6 |
| 9 | Zsálya | 5 |
| 10 | Rozmaring | 4 |

7. Fogyasztott már olyan édességet, amelyhez gyógynövényt adtak?



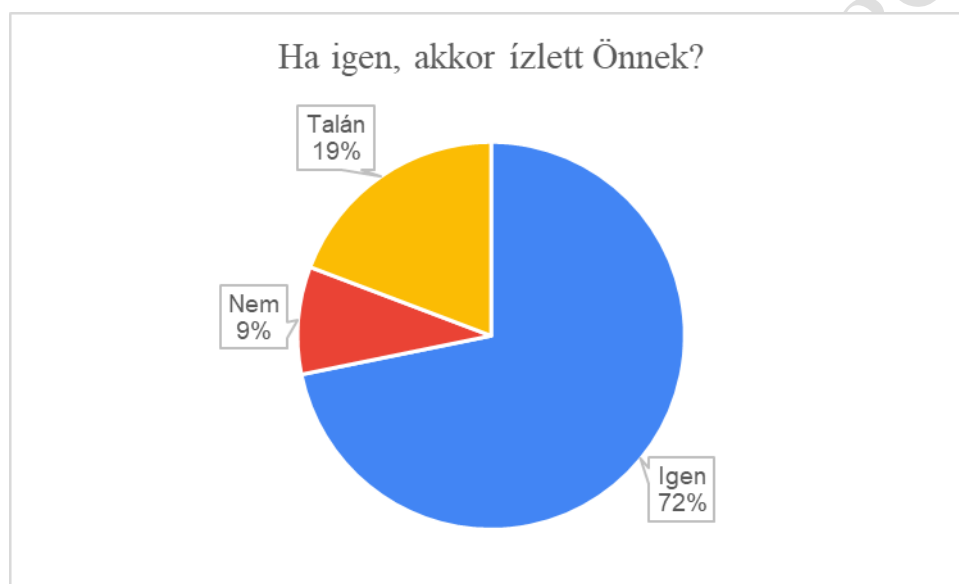
5.ábra: Gyógynövényes édességek ismerete

Ezzel a kérdéssel már közelítünk a gyógynövényes csokoládé felé, de még tágabb halmazban mozgunk. Már belül vagyunk a „gyógynövény, mint élelmiszer” kategórián. Az italok, teák,

főzetek itt nem játszanak, itt már ételről, azon belül is az édességekről van szó. Ez jellemzően vagy desszertet vagy a nassolást jelentheti.

Véleményem szerint az 5. ábrán látható „nemmel válaszolók” száma túl nagy, valószínűleg nem gondoltak gyógynövényként az olyan alapvető fűszerekre, amelyeket biztosan fogyasztottak már életük során. Pl. fahéjas tejbegríz, vagy szilvágombóc, gyömbéres mézeskalács, ánizsos cukorka, áfonyalekvár, szegfűszeges gyümölcsleves, mentolos cukorka stb.

8. Ha igen, akkor ízlett Önnek?



6. ábra: A már kóstolt gyógynövényes édességek kedvelése

A kérdéssel nem mentünk tovább annak a kiderítése felé, hogy milyen édesség volt az, mert ez még igen széles kategória: Lehet akár cukrászdai vagy házi készítésű sütemény, tányérdesszert, élelmiszerboltban kapható előre csomagolt termék, bolti vagy kézműves csokoládé termék stb.

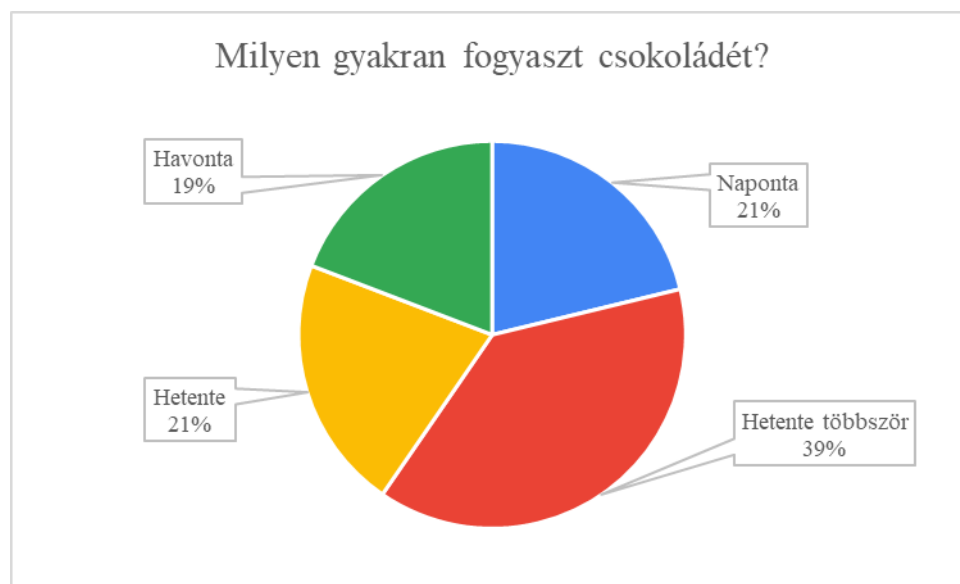
Nem tudjuk, hogy a résztvevőknek mely étkezési élményük jutott eszükbe a válaszoláskor, de számunkra az a lényeges, hogy 72 %-uk egyértelműen pozitív ízlésményt társított a gyógynövényes édességhez, ahogyan azt a 6. ábrán láthatjuk.

9. Szereti Ön a csokoládét?

99% igen, 1% nem.

A kérdőív módszeréből és önkéntességéből következik, hogy az tölti ki, aki egyáltalán érdeklődik a téma iránt, így az elsőprő „igen” nem meglepő.

10. Milyen gyakran fogyaszt csokoládét?



7.ábra: A csokoládéfogyasztás gyakorisága

A 7.ábrán látható, a csokoládéfogyasztás gyakorisága szerint csoportosított válaszadók rendszeresen (vagy rendszertelenül, de) visszatérően fogyasztanak csokoládét. Lehetett volna még ritkább válaszlehetőségeket megadni, de egyrészt nem tűnt életszerűnek, másrészt aki *nagyon ritkán vagy soha* nem eszik csokoládét, az nem tartozik a kutatás célcsoportjába, és megtehetette, hogy egyszerűen nem tölti ki a kérdőívet.

11. Ön szerint a csokoládében vannak jótékony összetevők?

90% igen, 9% talán, 1% nem.

Tehát a válaszadók 99%-a gondolja azt, hogy **vannak vagy lehetnek** a csokoládében jótékony összetevők. E mögött lehet csupán hit, de erősebb meggyőződés is, vagy csak elfogultság, öniség, cserébe azért, mert erősen cukrozott csokoládét eszünk. De a válaszokba azt is beleláthatjuk, hogy a csokoládének elég jó a „marketingje”.

12. Kóstolt már gyógynövényes csokoládét?

40 % igen, 60% pedig nem vagy nem tudja. Véleményem szerint a nemmel válaszolók aránya itt nagyon magas, gondoljunk csak az After Eight mentás csokoládéra vagy

narancshéjjal, gyömbérrel, áfonyával stb. ízesített termékekre. Nem tudom elképzelni, hogy valamilyen formában ne találkoztak volna gyógynövénnyel az egyébként rendszeres csokoládéfogyasztó válaszadók.

13. Ha igen, milyen gyógynövény volt benne?

A két „vezető” gyógynövény a csokoládénál a **menta** (23 említés) és a **levendula** (18 említés). 1-1 említéssel szerepel még a rozmaring, a gyömbér, a bodza.

Ez a kérdés már a termékfejlesztés irányába vezet. A gyógynövények rendkívül széles választékából melyek azok, amelyek aromája, „identitása”, jól illeszthető a csokoládéhoz?

Az egyik válaszadó nem gyógynövényt nevezett meg, hanem azt felelte, hogy **„28-féle”** gyógynövény volt abban a csokoládében, amelyet kóstolt. Feltételezem, hogy ez a Harrer Kft „Nagyi gyógynövényes csokoládéja” elnevezésű termék lehet, amely a jelölése szerint 25-féle gyógynövényt tartalmaz. Persze változhatott a receptúra, vagy mégsem erre a termékre gondolt a válaszadó. A Harrer cég készíti egyébként a Pannonhalmi Főapátság gyógynövényes csokoládéit is.

A „Nagyi gyógynövényes 70% étcsokoládé 2017-ben az International Chocolate Awards kelet-európai versenyén bronzérmet ért el, majd 2018-ban a világversenyen is bronzérmet nyert. A Great Taste Awards 2018 versenyen egy csillagos értékeléssel minősítették.” (Harrer, 2023)

Forrás: <https://harrerchocolat.com/nagyi-gyogynovenyes-etcsokolade>

Itt említem meg, hogy létezik gyógynövény-allergia, az én válaszadóim közül is 1 fő jelezte, hogy ő a kamillára allergiás. Ha a fogyasztók nem tudhatják tételesen, hogy melyik az a 25-féle gyógynövény, akkor az problémát jelenthet az allergiásoknál, és súlyosabb allergia esetén, elővigyázatosságból már a kipróbálástól is el kell tekinteniük.

14. Vásárolna-e azért csokoládét, mert gyógynövény összetevő is van benne?

74% igen vagy talán, és 26 % a nem, vagyis az elzárkózó.

A 74 % nagyon nagy piaci lehetőségnek tekinthető, fejlesztéskor mindenképpen megfontolandó.

15. Ha igen, akkor miért vásárolná meg?

68% az íze és a gyógyhatása miatt

26% az íze miatt

6% a gyógyhatása miatt

Egyértelmű a válasz, hogy csak a vélt/valós gyógyhatása miatt nem érdemes csokoládé terméket fejleszteni. Az ízre és a gyógyhatásra éppúgy figyelni kell az innovációnál!

16. Hajlandó lenne többet fizetni egy csokoládéért, amely gyógynövény összetevőt tartalmaz?

A kérdés itt az volt, hogy honorálnák-e az emberek „csupán” a gyógynövény tartalmat, tehát nem is a biztos gyógyhatást. És azt az eredményt kaptuk, hogy 85% igen vagy talán, és csak 15 % a nem. Tehát érdemes ebbe az irányba menni!

Demográfia

A kitöltők 76%-a nő, 24%-a férfi.

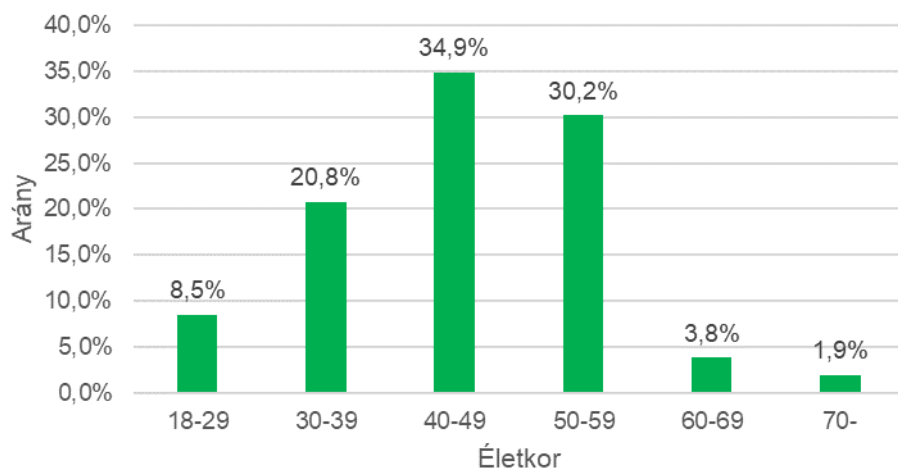
A válaszadók 82 %-a felsőfokú, 17%-a középfokú, 1%-a alacsony fokú végzettséggel rendelkezik.

52 % -uk a fővárosban, 38 % -uk más városban, 15%-uk pedig községben él.

A demográfiai megoszlás kevésbé meglepő. Élvezeti cikkről van szó, azon belül is luxus vagy prémium szegmensről beszélhetünk. Ezért a felsőfokú végzettségű, városi dominancia nem meglepő.

A női válaszadók túlnyomó többsége az elérés módszere miatt és az érdeklődés miatt alakulhatott így.

A kérdőívet kitöltők életkori megoszlása a 8.ábrán látható.



8.ábra: A kutatásban résztvevők életkori megoszlása

4.1.2. Piaci körkép

Ebben a fejezetben ismertetek magyarországi kereskedelmi forgalomban kapható jellemző gyógynövényes csokoládékat. Az itt bemutatott csokoládékat interneten választottam ki, a termékleírásokat a gyártók honlapjáról, vagy webáruházukból gyűjtöttem.

Dr. Choc

A Dr. Choc márkát 2018-ban a Herbária Zrt. („a magyarországi gyógynövény-ipar és kereskedelem piacvezető vállalata”) vezette be, akik a Callebaut tej- és étcsokoládéit ízesítik a gyógynövényekkel. A honlapjuk szerint 70 év tapasztalatát és szakértelmét ötvözik ezekben a termékekben. Szerintem hiteles és jól átgondolt koncepció alapján építették fel a márkát.

Az érdekesség kedvéért említem, hogy Dr. Choc néven egyébként az angliai Windsorban is létezik csokiműhely és bolt, amelynek kirakatát láthatjuk a 9. ábrán.



9.ábra: Dr Choc's Windsor Chocolate Factory & Café (Forrás: Windsor,2023)

De térjünk vissza a Herbária termékeihez. Négyféle gyógynövénykeveréket dolgoztak ki, ezeket ét- és tejsokoládéhoz is adják, így a paletta 8 termékből áll, 50 grammos kiszerelésben forgalmazzák. A Herbária webshopban az áruk 2023 áprilisában a MEMORY ára 1940 Ft, a többi három termék ára 1750 Ft.

A termékek leírása a <https://drchoc.hu/csokoladeink> oldalról származnak.

A NYUGALOM nevű csokoládé csomagolásán levendula ágat láthatunk. „A csokoládéban található citromfű, macskagyökér, levendula és komló segíthetnek a feszültség, nyugtalanság és az elalvási nehézségek csökkentésében.”

A terméken szereplő állítások megfelelőek, azok a termék gyógynövény összetevőire vonatkoznak.

A csomagolás szerint a gyógynövény keverék a termékben 12 %-ot tesz ki:



- Orvosi citromfű leveles hajtás (*Melissae herba*),
- Macskagyökér (*Valerianae radix*),
- Borsosmentalevél (*Menthae piperitae folium*),
- Valódi levendula virág (*Lavandulae flos*),
- Komlótohoz (*Humuli flos*),
- Galagonya virágos hajtásvég (*Crataegi folium cum flore*),
- Ánizstermés (*Anisi fructus*).

10.ábra: Dr. Choc-Nyugalom (Forrás: <https://webshop.herbaria.hu/termek/1939>)

MEMORY

„A csokoládéban található ginkgo levél javíthatja a tanulási készséget és jótékonyan befolyásolhatja az emlékezethiányos állapotokat.” Ára: 1940 Ft.



A 12 %-nyi gyógynövény:

- Maté levél (*Ilex paraguariensis folium*),
- Ginseng gyökér (*Ginseng radix*),
- Páfrányfenyő levél (*Ginkgo folium*).

11.ábra: Dr. Choc-Memory (Forrás: <https://webshop.herbaria.hu/termek/1937>)

NAPSUGÁR

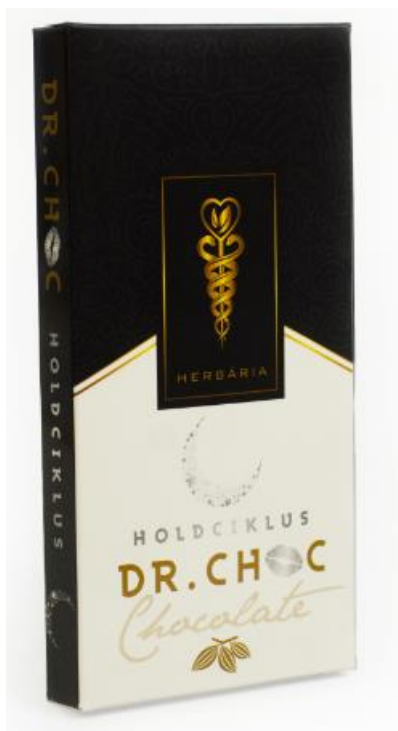
„A D-vitamin hozzájárul a kalcium és a foszfor normál felszívódásához, az egészséges csontozat és izomfunkció fenntartásához. A D-vitamin az immunrendszer működésében fontos szerepet játszik.” A terméken szereplő „health claim”, egészségre vonatkozó állítás a termékben található D-vitaminra vonatkozik.

„Összetevők: cukor, kakaóvaj, tejpör, kakaómassza, emulgeálószer (szójalecitin), természetes vanília aroma, kolekalciferol. Kakaó szárazanyag tartalom: 35 %.”

Ez egy „kakuktktojás”, ugyanis a honlap úgy hirdeti, hogy „étcsokoládé gyógynövényekkel”, ezzel szemben a csomagoláson (12.ábra) a gyógynövény már nem szerepel, mivel az nincs is benne (csak D-vitamin).



12.ábra: Dr. Choc-Napsugár (Forrás: <https://webshop.herbaria.hu/termek/1941>)



HOLDCIKLUS

„A nőkön sokkal több teher van, mint amit el szoktak ismerni. 4 hetente különösen. Ennek elviselésében és a hangulat javításában segíthetnek a gyógynövény összetevők, különösen a citromfű ebben a finom és különleges csokoládéban.”

12 % gyógynövény keverék:

- Réti palástfű (Alchemillae herba),
- Közönséges cickafark virágos hajtás (Millefolii herba),
- Orvosi citromfű levél (Melissae folium),
- Kamillavirágzat (Matricariae flos),
- Csalánlevél (Urticae folium)

13.ábra: Dr Choc-Holdciklus (Forrás: <https://webshop.herbaria.hu/termek/1935>)

Herbária üzletekben érdeklődtem, keveset tartanak a termékcsaládból, a vásárlók nem keresték. Az eladók szerint nagyon drága, összességében nem tartják sikerterméknek.

Rózsavölgyi Csokoládé

Nagyon színes termékpalettaival rendelkezik a „fűszeres tábla” kategórián belül, bean to bar feldolgozással. Ilyen például a levendulás csokitábla (15.ábra), amely pár csepp levendulaolajat tartalmaz, a virágos változat (14.ábra) pedig karamellizált levendulavirágot és örölt csillagánizst.



14.ábra: Karamellizált Levendulavirágok csillagánizsos tejsokoládéban (Forrás:

Rózsavölgyi,2023)

Gyógyhatást nem tulajdonítanak neki, a kommunikációban ez elő sem kerül, csupán érdekesség, egy kis extra.



15.ábra: levendulás csokitábla (Forrás: Rózsavölgyi, 2023)

Megjelenik még a fűszeres táblák kategóriában a kardamom, az erőspaprika, a matcha tea, a szerecsendió, a masala stb., mint érdekesség. A termékek igényes megjelenésűek, és különlegesen szép csomagolásúak, 70 grammos kiszerelésben áruk megközelíti a 3000 Ft-ot.

Harrer Csokoládéműhely

Nagyi gyógynövényes étcsokoládéját már említettem. Ezt az alapító, Karl Harrer édesanyjának fűszerkerti növényei ihlették. Kézműves termék (16.ábra), 70%-os kakaótartalommal, bean to bar feldolgozással. 50 gramm tömegű, 9x9 cm-es kis tábla. Harréréknek van még feketeribizlis-levendulás fehércsokoládéjuk, gyömbér-calamansi, kardamomos, mentás is, és étcsokoládé örlemények forró csokoládé készítéséhez.



16.ábra: Nagyi Gyógynövényes Csokoládéja (Forrás: Harrer,2023)

Pannonhalmi Főapátság

A Pannonhalmi Főapátság termékeit már kóstoltam, szerintem nagyon szép és ízletes termékek, amelyek felhasználják a szerzetesi gyógynövénykertek adta „kincseket”.

Három táblás csokoládét alkottak meg. Ét-, tej-, és fehér csokoládéhoz társítottak gyógynövényeket. A csokik egységesen 50 grammosak, 1990 Ft áron.

Levendulás tejsokoládé

Ebbe „nagyon finomra őrölve a töretlen népszerűségnek örvendő francia levendula került. A nicaraguai kakaóbabból készülő tejsokoládé kiválóan illik ehhez a gyógynövényhez. A levendula sokoldalúan felhasználható: teaként nyugtató, stresszoldó ital, gyulladáscsökkentő hatása miatt pedig olaját bőrápolási célokra is használják.”
(Pannonhalmi, 2023) Gyógynövény tartalom: levendula



17.ábra: Levendulás tejsokoládé

(Forrás:<https://foapatsagiturizmus.hu/termek/levendulas-tejsokolade/>)

„Az ezeréves Pannonhalmi Főapátság Gyógynövénykertjéből származó levendula és a Harrer Csokoládémanufaktúra kézműves tejsokoládéjának találkozása. Kézműves tejsokoládé és **a gyógynövények királynője, a levendula**, mindez most igazán különleges formában, hiszen a csokoládé tábláján kirajzolódik a Pannonhalmi Főapátság ikonikus sziluettje, valamint az 5 szív, amely az országszerte elhelyezkedő Bencés Apátságokat szimbolizálja.”

Gyógynövényes étcsokoládé

A karakteresebb ízek kedvelőinek ajánlják. „A 70 százalékos kakaótartalmú étcsokoládéba hatféle gyógynövényt kevertünk, közülük a **rozmaring** és a **kakukkfű** íze emelkedik ki erőteljesebben. Zöldfűszer-keverékként gyakran találkozunk velük a konyhában, de talán kevesebben tudják, hogy a kakukkfűből tea és illóolaj is készül, amely erősíti az immunrendszert és felfrissíti az elmét.” (Pannonhalmi, 2023) Gyógynövény tartalom: borsikafű, izsóp, kakukkfű, rozmaring, tárkony, zsálya.



18.ábra: Gyógynövényes étcsokoládé

(Forrás:<https://foapatsagiturizmus.hu/termek/gyogynovenyes-etcsokolade/>)

Zsályás fehér csokoládé

„Kínálatunkban a legkülönlegesebb tétel a zsályás fehér csokoládé. A ritka párosítás sokrétű ízvilágot eredményezett, a csokis polcokon ritkán találkozhatunk ilyen kombinációval.



Általánosságban a csokoládék színárnyalatai a kakaóbab típusára utalnak, esetünkben viszont az ízt adó gyógynövény színe dominál. Zsályás fehér csokoládénk zöldes árnyalata tehát megjelenését is különlegessé teszi.” (Pannonhalmi,2023) Gyógynövény tartalma: zsálya.

19.ábra: Zsályás fehér csokoládé (Forrás: <https://foapatsagiturizmus.hu/termek/zsalyas-fehercsokolade/>)

Egy csepp Tisza-tó

Még egy terméket bemutatok, a sulymos csokoládét. Noha a sulymot egy válaszdóm sem említette, de a témánkhoz illeszkedik. A sulyom a Tisza-tó jellegzetes vízi növénye, amelyet évszázadok óta fogyasztanak az emberek, történeti leírásokban is szerepel, mint a földesuraknak kötelezően beszolgáltatandó „termény”. Gesztenye-, megőrölve pedig liszhelyettesítőként fogyasztották inségesebb időkben. Gyógynövényként nem tartják számon, de a hagyományos népi gyógyászat emésztési problémákra alkalmazta.

Szerintem ez a csokoládé egy nagyon jó és egyedülálló példa arra, hogy egy tájjellegű növényi alapanyagot helyi sajátosságként hogyan lehet bevonni a termékfejlesztésbe, és külön márkát építeni köré, felhasználva a turisztikai adottságokat.

Ez az „Egy csepp Tisza-Tó” fantázianevű csokoládé sulyommal.



20.ábra: Egy csepp Tisza-tó (Forrás: <https://agroforum.hu/szakcikkek/kitekintes/egy-csepp-tisza-to-ahol-sulyombol-keszitik-a-csokoladet/>)

„A sulyom a Tisza-tó 'jelképe', melyet mégis alig ismerünk. Ennek talán az az oka, hogy a mai napig gyomnövényként tekintünk rá, ráadásul az első találkozásunk a sulyommal szinte mindig kellemetlen: rálépünk, a megkeményedett termés tüskéi pedig össze-vissza szurkálják a talpunkat. Valóban nem is sejtjük, hogy ez a termés fogyasztható, ehető, és hogy valami haszna is lehet. Ehhez képest Távol-Keleten a sulyom, pontosabban annak egy közeli rokona mezőgazdasági kultúrnövény, amelyet a rizshez hasonlóan természetnek 80-90 cm-es vízmélységben. Amiben első látásra különbözik az ottani növény a 'miénktől' az, hogy nincs

szúrós tüskéje és a termés nagyobb, kerekesebb, mint az általunk ismert. Kínai zöldségkeverékekben felszeletelve mi is találkozhatunk vele. (...)

A magyarság már régen ismerte a sulymot. Kitaibel Pál útinaplójából, Jókai Mór, Borbás Vince, Kieselbach Gyula és mások írásaiból tudjuk, hogy termését „az állatok és az ember egyaránt fogyasztják”. A tüskés termést főzve vagy sültve csemegeként ették, a lisztjéből pedig még kenyeret is sütöttek. Népi elnevezései (csemege-sulyom, vízigesztenye, vízidió, vízimogyoró) is arra utalnak, hogy igen kedvelték.” (Szöör ,2023)

Ványi Noémi Szakdolgozat

5. ÖSSZEFOGLALÁS

Az általam választott szakirodalmi források, a szakdolgozatom témáját képező cikkek és szakmai vélemények áttekintése során megállapítottam, hogy szakdolgozatom témája rengeteg új kutatási lehetőséget hordoz magában.

Mivel a gyógynövényes témakör túl nagy és szerteágazó ahhoz, hogy egy ilyen rövid dolgozatban komolyabban érintessük bármely részterületét, csupán betekintést engedhet az egyes területek megoldásra váró vagy akár az újonnan felmerülő igényekből fakadó problémáira.

A dolgozat megírása és a saját kutatásom megkezdése előtt sokkal több részterületet szerettem volna kidolgozni, de be kellett látnom, hogy szakdolgozatom keretei ezt nem teszik lehetővé. Ezért menet közben csökkentenem kellett a tervezett fejezetek számát, és a számomra egyébként kedves termékfejlesztést is ki kellett vennem a dolgozathoz.

Több szempontból vizsgáltam a gyógynövényes csokoládé témakört, melyet rengeteg irányból lehetne tovább bővíteni, úgy mint, ágazatstratégiai, gazdasági, termesztési és feldolgozástechnológiai, hatóanyag-kutatási, valamint jogi, oktatási, humánpolitikai stb. kérdések kifejtése, kutatása, javaslatok kidolgozása. Ezek a részterületek számos hiányossággal és problémával küzdenek, amelyeket itt nem, vagy csak érintőlegesen tudtam megemlíteni. Gazdasági és termékfejlesztési szempontból egyaránt fontosnak tartom, hogy a megfelelő szakemberek felkarolják ezeket az irányvonalakat és felkutassák azokat a lehetőségeket, amelyek piaci megtérülést is hordoznak magukban.

Az Egyetemen folyó kutatások sorába számos ilyen terület beilleszthető. Hatóanyag kutatással és termékfejlesztés modellezéssel már most is foglalkoznak a doktori iskola keretei között, ezek közé beilleszthető a gyógynövényes csokoládé is, hiszen, ha hatóanyag-kutatásokkal alátámasztott gyógynövényes terméket úgy tudnának előállítani, hogy az akár a csomagolásán egészségre vonatkozó állítást is hordozhatna, az mindenképpen egyedülálló lenne a jelenleg elérhető termékek között. Egy ilyen termék bevezetése a piacra akár teljesen új, eddig kiaknázatlan lehetőségeket rejt magában.

Az aktuális fogyasztói igények feltérképezése alapul szolgálhat a hatóanyag-kutatások irányvonalainak is. Egy ilyen aktuális téma lehet a közelmúltban megjelent Covid-19 járvány, amely kapcsán, pl. vírusellenes, tüdőgyulladás elleni, tüdőbetegségeket gyógyító növények, hatóanyagok kutatása jelenhet meg célként. Valamint „poszt covid”, „long covid”

betegségek megszüntetése. Általános probléma, hogy ez a vírus még annyira új, hogy a hosszú távú hatásait is csak most kezdik kutatni, a gyakorlatban nem mindig diagnosztizálják a tüneteket a covid szövődményeként, az orvosok nem tudnak mit kezdeni a beteg panaszaival. Hatóanyag kutatásokra vagy meglévő gyógynövény-ismereti tapasztalatokra alapozva élelmiszeripari, akár csokoládé termékek alapanyagául is szolgálhatnának azok a gyógynövények, amelyek segíthetnek a tünetek enyhítésében. Egy ilyen csokoládé-termék kifejlesztése óriási érdeklődésre tarthat számot, nyilvánvalóan nemcsak a fogyasztók részéről.

Kutatásomban bizonyítottam, hogy a fogyasztók a gyógynövényes csokoládé terméket nemcsak annak finom íze, hanem egyúttal gyógyhatása miatt is választanák. Hatóanyag kutatásokkal meg lehetne alapozni az ilyen irányú termékfejlesztéseket is, melyek piaci megtérülése, fogyasztói fogadtatása kedvező lehet.

A piackutatásom során észleltem, hogy a termékekben felhasznált gyógynövények minőségére, származási helyére, eredetére vonatkozó információ nem szerepelt a termékek leírásában. Pedig érdemes lenne kihasználni a hazai sajátosságokat is, a felhasznált gyógynövények termőhelyét, tájegységeit kidomborítani a termék marketingjében. Így olyan különleges csokoládé-termékeket lehetne fejleszteni, amelyek a borokhoz hasonlóan például termőhelyi csoportosításban tartalmazzák a felhasznált gyógynövényeket. A termőhelyi sajátosságok kutatását hatóanyag-kutatással kombinálva újabb gyógynövények kerülhetnének fel például a Hungaricumok listájára, csakúgy, mint az Alföldi kamillavirágzat. Ezeket aztán termékfejlesztésbe vonva nagyon különleges csokoládé-portfóliók születhetnének, melyekre még nincs példa a hazai piacon.

Az általam a teljesség igénye nélkül itt felsorolt kutatási lehetőségek mellett nyilvánvalóan rengeteg lehetőség kínálkozik a fejlesztésre, melyek remélhetőleg meg is valósulnak majd.

Véleményem szerint szakdolgozatom azon célját elérte, hogy rávilágítson a gyógynövényes csokoládéra, mint egy olyan érdekes témakörre, amely egyértelmű piaci lehetőségeket hordoz magában, valamint, hogy témafelvetéseivel újabb kutatásokhoz szolgáljon ötletekkel.

IRODALOMJEGYZÉK

1. Belluz J. (2018): <https://www.vox.com/science-and-health/2017/10/18/15995478/chocolate-health-benefits-heart-disease>
2. Bremness, L. (szerk. (1990): Füveskönyv, Novotrade, ISBN: 963-585-094-8
3. Coady, Ch. (2008): Ínyencek kézikönyve-Csokoládé, GABO Könyvkiadó, ISBN: 978-963-689-156-5
4. Csupor D. (2022): Hozzáadott érték a gyógynövény alapú készítmények fejlesztésénél, 2022. március 25-én a Gyógynövény Szövetség és Terméktanács A gyógynövény iparág jövője címmel megrendezett szakmai napján elhangzott előadás <https://www.gyszt.hu/webimages/files/2022-03-25%20gyszt%20hozz%C3%A1adott%20%C3%A9rt%C3%A9k.pdf>
5. Cziczelszky J. (2011): Vásárlási tanácsok gyógynövényes termékekhez <https://tudatosvasarlo.hu/vasarlasi-tanacsok-gyogynovenyes-termekekhez/>
6. Dr. Choc (2023): <https://drhoc.hu/csokoladeink>
7. Erdész F., Kozak A. (2008): A gyógynövényágazat helyzete, Agrárgazdasági Kutató Intézet, Agrárgazdasági Tanulmányok, 2008. 4. szám <https://www.aki.gov.hu/termek/a-gyogynovenyagazat-helyzete/>
8. FDA (2023): https://www.fda.gov/food/cfsan-constituent-updates/fda-announces-qualified-health-claim-cocoa-flavanols-high-flavanol-cocoa-powder-and-reduced-risk?utm_medium=email&utm_source=govdelivery
9. Grün,A, Türtscher,S. (2019): A természet gyógyító ereje, Pannonhalmi Főapátság Bencés Kiadó, ISBN: 978-963-314-082-6
10. Házipatika (2023): Rossz hír az étcsoki szerelmeseinek https://www.hazipatika.com/taplalkozas/egeszseg_es_gasztronomia/cikkek/rossz-hir-az-etcsoki-szerelmeseinek_2023.02.18.
11. Harrer (2023): <https://harrerchocolat.com/nagyi-gyogynovenyes-etcsokolade>
12. Kiss G., Boldog V. (2021): Dísznövénytermesztés és gyógynövény-felvásárlás, 2020. év Agrárközgazdaságtani Intézet Statisztikai Jelentések XII. ÉVFOLYAM •1. szám • <https://www.aki.gov.hu/termek/disznovenytermesztes-es-gyogynoveny-felvasarlas-2020-ev/>

13. Kovács P. (2022): A minőségbiztosítás kihívásai a termékelőállítás során 2022. március 25-én a Gyógynövény Szövetség és TermékTanács A gyógynövény iparág jövője címmel megrendezett szakmai napján elhangzott előadás
<https://www.gyszt.hu/webimages/files/minbizt%20kih%C3%ADv%C3%A1sai%20KP%2020220325.pdf>
14. Kwok CS, Boekholdt SM, Lentjes MAH, et al: Habitual chocolate consumption and risk of cardiovascular disease among healthy men and women, Heart 2015; 101:1279-1287.
<https://heart.bmj.com/content/101/16/1279>
15. Magyar gyógynövény ágazati stratégia 2014.,
<http://ujkert.mkk.szie.hu/sites/default/files/files/gyogynoveny-strategia-2014.pdf>
16. Mars Cocoa Science (2023):
<https://www.marscocoascience.com/what-are-cocoa-flavanols/cocoa-flavanols-and-chocolate>
17. Máthé Á., Romváry V. (1991): Fűszerek és gyógyító növények a kertből, Agricola, ISBN: 963-8125-11-x
18. McFadden, Ch., France Ch (2003).: Nagy Csokoládé Enciklopédia, Jószöveg Műhely, ISBN: 963-9134-52-X
19. Mezőhír, (2020). Gyógy-, fűszer- és aromanövények piaci körképe,
<https://mezohir.hu/2020/01/06/gyogy-fuszer-es-aromanovenyek-piaci-korkepe/>
20. Napidoktor (2023): <https://napidoktor.hu/dieta/egeszseges-lehet-a-csokolade-mit-mond-az-fda/>
21. OGYÉI, (2023):
https://ogyei.gov.hu/az_elelmiszerekkel_kapcsolatban_alkalmazhato_allitasokkal_szemben_tamasztott_altalanos_es_egyedi_kovetelmenyek_
22. Pannonhalmi (2023) <https://pannonhalmifoapatsag.hu/uj-csokikban-gyogynovenyek-es-borok/>
23. Rápóti J., Romváry V. (1990): Gyógyító növények, Medicina, ISBN: 9632419472
24. Rózsavölgyi (2023): <https://www.rozsavolgyi.com/hu/csokolade/4/fuszerezett-tablak>
25. Simmonds, M., Howes, M-J., Irving J. (2018): Kew: Gyógynövények lexikona, Corvina, ISBN: ISBN: 9789631364965
26. V. Socci, D. Tempesta, G. Desideri, L. De Gennaro, M. Ferrara: Enhancing Human Cognition with Cocoa Flavonoids, Frontiers in nutrition, 2017.05.16.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28560212/>

27. Szöőr B. (2023): Egy csepp Tisza-tó, ahol sulyomból készítik a csokoládét,
<https://agroforum.hu/szakcikkek/kitekintes/egy-csepp-tisza-to-ahol-sulyombol-keszitik-a-csokoladet/>
28. Veres V. C. (2022): Rengetegen veszik ezeket a növényeket Magyarországon: ezért ilyen népszerűek
<https://www.agrarszektor.hu/noveny/20220704/rengetegen-veszik-ezeket-a-novenyeket-magyarorszagon-ezert-ilyen-nepszeruek-39113>
29. Világi M. (2020): Így hitették el velünk, hogy az étcsoki egészséges, Index
https://index.hu/techtud/2020/01/22/csokolade_big_chocolate_mars_hershey_nestle_kutatas_vox_egeszseg/
30. Windsor (2023): <https://www.windsor.gov.uk/things-to-do/dr-chocs-windsor-chocolate-factory-p1725511>)

Ványi Noémi Szakdolgozat

Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem Élelmiszertudományi és Technológiai Intézet

Szerzői nyilatkozat

Alulírott, Ványi Noémi

Csokoládé-, kávé-, teakészítő mester szakmérnök szakirányú továbbképzési szak

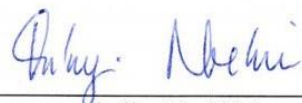
kijelentem, hogy a

Gyógynövényes csokoládé

című szakdolgozat a saját munkám eredménye. Azon részeket, melyeket más szerzők munkájából vettem át, egyértelműen megjelöltem, s az irodalomjegyzékben szerepeltettem.

Ha a fenti nyilatkozattal valótlan állítottam, tudomásul veszem, hogy a Záróvizsga-bizottság a záróvizsgából kizár és záróvizsgát csak új dolgozat készítése után tehetek.

Budapest, 2023. május 2.



a hallgató aláírása

NYILATKOZAT

szakdolgozat nyilvános hozzáféréséről és eredetiségéről

A hallgató neve: Ványi Noémi
A Hallgató Neptun kódja: O4APBR
A dolgozat címe: Gyógynövényes csokoládé
A megjelenés éve: 2023
A konzulens tanszék neve: Gabona és Iparinövény Technológia Tanszék

Kijelentem, hogy az általam benyújtott szakdolgozat egyéni, eredeti jellegű, saját szellemi alkotásom. Azon részeket, melyeket más szerzők munkájából vettem át, egyértelműen megjelöltem, s az irodalomjegyzékben szerepeltettem.

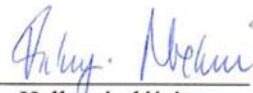
Ha a fenti nyilatkozattal valótlan állítottam, tudomásul veszem, hogy a Záróvizsga-bizottság a záróvizsgából kizár és a záróvizsgát csak új dolgozat készítése után tehetek.

A leadott dolgozat, mely PDF dokumentum, szerkesztését nem, megtekintését és nyomtatását engedélyezem.

Tudomásul veszem, hogy az általam készített dolgozatra, mint szellemi alkotás felhasználására, hasznosítására a Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem mindenkori szellemi tulajdonkezelési szabályzatában megfogalmazottak érvényesek.

Tudomásul veszem, hogy dolgozatom elektronikus változata feltöltésre kerül a Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem könyvtári repozitori rendszerébe.

Budapest, 2023. május 2.


Hallgató aláírása

KONZULTÁCIÓS NYILATKOZAT

Ványi Noémi (hallgató Neptun azonosítója: O4APBR) konzulenseként nyilatkozom arról, hogy a szakdolgozatot áttekinttem, a hallgatót az irodalmi források korrekt kezelésének követelményeiről, jogi és etikai szabályairól tájékoztattam.

A szakdolgozatot a záróvizsgán történő védeésre javaslom / nem javaslom¹.

A dolgozat állam- vagy szolgálati titkot tartalmaz: igen nem^{*2}

Kelt: Budapest, 2023. év április hó 26 nap


Belső konzulens

¹ A megfelelő aláhúzendő.

² A megfelelő aláhúzendő.