

MITŐL FŐZÜNK SZÍVESEBBEN? AZ OTTHON FŐZÉS ÉS A KIEGYENSÚLYOZOTT TÁPLÁLKOZÁS KAPCSOLATA

DEBRECENI JÁNOS¹

Összefoglalás

Jelen tanulmány a főzési készségek egyéni értékelésének és a készségekre ható tényezőknek a kapcsolatát vizsgálja. Az energia- és időráfordítás, a mentális ráhangolódás és a főzés élvezete mellett kérdéses, hogy a napjainkban kiemelkedő médiafigyelmet élvező gasztronómiai műsorok és tartalmak hogyan hatnak az ételkészítési képességeinkre? Mivel az egészségünk megérzést jelentősen befolyásolja, hogy mivel és hogyan táplálkozunk, érdemes a főzési képességeket összevetni az egészségtudatossággal. A kutatás megbízható attitűdskálákat alkalmaz egy nem reprezentatív mintavétellel kiválasztott, egyetemi hallgatók által alkotott célcsoporton. A megkérdezés 2017 májusában történt. Az összegyűjtött adatok kvantitatív módszerekkel kerülnek elemzésre. Az alapstatisztikákon túl a tanulmány varianciaanalízissel és regresszió elemzéssel kapott eredményeket összegez.

Kulcsszavak

gasztronómia, egészségtudatosság, főzési készségek, média, kényelmi ételek

Summary

Recent study investigates the relationship between individuals' cooking skills and its antecedents: the respondents' willingness to invest time, physical and mental effort and their cooking enjoyment. Since the gastronomic contents among television programmes, stream and on demand videos, social – and print media are extremely popular, it is fruitful to reveal how these content can relate to cooking ability. There is no doubt that health consciousness is a mainstream concern today. Hence recent study investigates the causality between cooking skills, health consciousness and individuals' food choices. The study applies reliable attitude scales. The sample is a convenience – non representative – sample measuring the attitude of university students in May 2017. The dataset was analysed by quantitative techniques including ANOVA and linear regression.

Keywords

gastronomy, convenience food, cooking skills, media, health consciousness

¹ tanársegéd, Budapesti Gazdasági Egyetem Kereskedelmi Vendéglátóipari és Idegenforgalmi Kar – Vendéglátás Intézeti Tanszéki Osztály, E-mail: debreceni.janos@uni-bge.hu

Bevezetés

Bár a gasztronómia leginkább a konyhaművészethez, szakácsmesterséghez kapcsolt fogalom, a legtágabb értelemben mindent magában foglal, ami a táplálkozással összefügg (Tusor-Sahin-Tóth 2006). Egyrészt tudomány, az alapanyagok, ételek és azok élettani hatásának, az előállítás technológiájának széleskörű ismerete, másrészt a kultúra, mint közös gondolkodásmód és általában az életmód elidegeníthetetlen része. A gasztronómia életmódbeli szerepe nem csupán a vendéglátóhelyek látogatásában, azok kínálatában és a vendégek ízlésében érvényesül, hanem az otthoni ételkészítés során is. Az alapanyagok megválasztásában, változatosságában, az alkalmazott konyhatechnológiában és az ételkészítésre szánt mentális, fizikális és időbeli ráfordításban egyaránt a társadalom kultúrája tükröződik vissza.

Az elfogyasztott élelmiszerek és az elkészítés – elfogyasztás körülményei azonban nem csak kulturális vonatkozásokkal rendelkeznek. Az egészségmegőrzés, a minőségi élet szorosan összefüggenek a táplálkozással. Korunk és a jövő generációinak kihívása az élethosszig tartó minőségi élet lehetőségének megteremtése. Ehhez jelentősen hozzájárul az egészségtudatosság táplálkozásban való érvényesülése.

Jelen kutatás egy, az egyéni főzési készségek értékelését mérő skála és háttérváltozóinak (a főzés élvezete, időráfordítás, mentális ráhangolódás és fizikai megterhelés) kísérleti alkalmazása a Budapesti Gazdasági Egyetem Kereskedelmi Vendéglátóipari és Idegenforgalmi Karának turizmus-vendéglátás szakos hallgatóinak körében. A kutatás célja a főzési készségek és az egészségtudatosság, a kényelmi étel és zöldség-, gyümölcsfogyasztás közötti kapcsolat vizsgálata.

Elméleti háttér

A főzési készségek hiányának a kiegyensúlyozatlan táplálkozással, valamint az elhízással való kapcsolatára már korábban rámutattak (James 2008). Az alapanyag-választással kapcsolatos tudás és az ételkészítés képessége kulcsfontosságúak a táplálkozási szokások kialakításában, a diéták követésében (Reicks et al. 2014) csakúgy, mint az új alapanyagok egyéni éltrendbe történő bevezetésében (Kuznesof et al. 2012). A főzés és egészség összefüggése azonban korábban kevésbé kutatott terület volt, aminek egyik oka a főzési készségek tanulmányozásához általánosan alkalmazható, megbízható mérési eszköz hiánya volt.

Kényelmi ételek szerepe a táplálkozásban

A főzéshez szükséges tudás átadása elsősorban családon belül a generációk között, és az oktatáson keresztül történik. Az utóbbi évtizedekben a családokon belüli tudástransfer jelentősen csökkent (Lyon et al. 2011). Az okok mindenekelőtt a nők munkaerő-piaci és társadalmi helyzetében, valamint az időtényező megváltozott szerepében keresendők. A családok tagjaira háruló időkénszter és idő szűke negatívan hat a táplálkozási szokásokra, valamint az ételkészítésre szánt idő- és energiaráfordításra (Jabs-Devine 2006). Az időtényező nem csak az otthoni ételkészítéssel és a főzéshez szükséges tudás átadásával áll kapcsolatban, hanem a kényelmi ételek fogyasztásával is (Brunner et al. 2010). A kényelmi ételek legtágabb értelemben a háztartás tagjainak étellel történő ellátásnak kiszervezését jelenti (Dixon et al. 2006). Szűkebb értelemben a kényelmi ételek körét az aktuális kutatási kérdéstől függően kell meghatározni (Jackson-Viehoff 2016). A főzéshez használt nyersanyagok és a kényelmi ételek közötti különbséget szemlélteti az 1. sz. táblázatba foglalt tipológia:

1. táblázat: A kényelmi ételek tipológiája

Nem kényelmi étel	Semi-kényelmi étel	Kényelmi étel
Alapanyagok		Teljes, fogyasztásra kész ételek
(1) Nyersanyagok (pl: burgonya, nyershús, rizs)	(2) Előkészített, konzervált hozzávalók (pl: konzerv kukorica)	(5) Fogyasztásra kész gyorsételek (pl: instant leves)
Kiegészítő alapanyagok		(6) Nem a fogyasztó által készített ételek
(3) Kiegészítő anyagok (pl: fűszerek)	(4) Konyhakész kiegészítő anyagok (pl: tésztaszószok)	(pl: gyorsétkezés, házhozzáállítás, éttermi fogyasztás)

Forrás: Daniels- Glorieux 2015

Jelen tanulmány a kényelmi ételek csoportjából az éttermi és intézményi fogyasztáson kívüli lehetőségeket veszi figyelembe. A fogyasztásra kész gyorsételek piaca és a gyorsétkezés az élelmiszerfogyasztás elmúlt évtizedeinek egyik legdinamikusabb területe. A növekvő tendenciát – a főzési készségek transzferéhez hasonlóan – az időtényező, a hatékony időgazdálkodás kihívásai befolyásolták. Emellett az ételek elkészítését végző vállalkozások fejlődése, valamint – az instant, gyorsfagyasztott, mikrohullámú sütőben készülő ételek esetében - a befejező művelethez szükséges háztartási eszközök fejlődése is hatással voltak a kényelmi ételek elterjedésére (Jackson-Viehoff 2016). A technológiai – és időtényező mellett azonban nem lehet megfelekedni a főzésre fordítandó fizikai és mentális erőfeszítések kiváltásáról sem. Az otthoni főzéssel szemben ugyanis a kényelmi táplálkozással a fogyasztó az ételkészítéshez kapcsolódó kiegészítő tevékenységeket – alapanyagok beszerzése, tárolása, tisztítása, mosogatás – is egyaránt kiváltja (Scholliers 2015).

A kényelmi ételek és az egészségtudatosság kapcsolata

A kényelmi ételek fogyasztása több szempontból is szorosan kapcsolódik az egészségtudatossághoz. Az egészségességet, természetességet és kiegyensúlyozott tápanyagbevitelt figyelembe vevő fogyasztók inkább kerülnek a kényelmi ételek fogyasztását (Brunner et al. 2010). Szénhidrát-, zsír- és nátriumtartalmukat tekintve az előrecsomagolt készételek, a gyorsfagyasztott kényelmi ételek és a gyorséttermi ételek korántsem tűnnek a legoptimálisabb választásnak (Poti et al. 2015, Ahlgren et al. 2004). A kényelmi ételek fogyasztása az elhízással és a magasabb testtömegindex-szel is pozitív kapcsolatban állnak (Jeffery et al. 2006). Mindazonáltal a kényelmi ételeket előnyben részesítők kevesebb fizikai aktivitást mutatnak (Jeffery et al. 2006).

A fogyasztói motivációkat illetően a kényelmi ételeket alapvetően negatív percepció övezi (Geeroms et al. 2008). A fogyasztók hajlamosak egészségtelenséget tulajdonítani nekik. Tovább rontja megítélésüket, hogy a kényelmi ételek fogyasztása jelentősebb természeti erőforrás-felhasználással jár, mint ha nyersanyagokból magunknak készítenénk az ételeinket. Ugyanakkor figyelembe kell vennünk, hogy a kényelmi ételek és a teljesen vagy részben feldolgozott élelmiszerek fogyasztását jelentősen befolyásolja az egyén főzési képessége (Brunner et al. 2010).

Főzési készségek vizsgálata

Hartmann és szerzőtársainak kutatása 4.436 válaszadó értékelésén alapult (Hartmann et al. 2013). Az adatgyűjtés a megadott ételek fogyasztásának gyakoriságára, az egyéni főzési készségek, továbbá pszichológiai változók értékelésére és mindezek szocio-demográfiai ismérvekkel történő összehasonlítására irányult. Eredményeik alapján a férfiak és a nők főzési készségei különböznek, a nők jobbnak értékelik saját képességeiket. A férfiak főzési

képessége az életkor előre haladtával csökken. Míg a főzési készségeket leginkább magyarázó változó mindkét nem esetében a főzés élvezete volt, addig az egészségtudatosság hatása a férfiak esetében nem volt szignifikáns, de a nőkben igen. Az egyes ételféleségek fogyasztására vonatkozóan a zöldségfogyasztás és a főzési készségek között pozitív kapcsolat állt fenn, míg az utóbbi változó és a kényelmi ételek fogyasztása között pedig negatív.

A főzési készségeket befolyásoló háttérváltozónak tekinthető az időráfordítás, a fizikai- és mentális erőfeszítés és a főzés élvezete (Hartmann et al. 2013). Az időráfordítás azt jelenti, hogy az egyén milyen mértékben hajlandó időt tölteni az ételkészítéssel. Ez kapcsolatban áll az egyén kötelezettségeiből eredő idő szűkével és általában az időgazdálkodással. A fizikai-, és mentális erőfeszítés az ételkészítéssel járó és az egyénre háruló nehézségek, kihívások kezelését jelentik. A főzés élvezete pedig az ételkészítésnek az egyéni „jól léhez” történő hozzájárulása.

A média szerepe a gasztronómiában

Napjaink online és offline audiovizuális médiumainak és nyomtatott lapmegjelenéseinek egyaránt meghatározó tartalma a gasztronómiáról, főzésről, táplálkozásról szóló műsorok, cikkek, megjelenések. Hazánkban a saját vagy mások által készített ételek receptúráját, az elkészítést segítő videók és képek közösségi portálokon történő megosztását, a televíziós főzőműsorokat és vetélkedőket, valamint a különböző szakácskönyvek és magazinok tartalmát emberek milliói ismerik, követik nap mint nap. A gasztronómiai tartalmak hatásának vizsgálata azért is releváns, mert médiafogyasztási szokásoktól függetlenül a társadalom szinte valamennyi rétegét eléri.

A Budapesti Gazdasági Egyetem Kereskedelmi Vendéglátóipari és Idegenforgalmi Karán 2017. április 19-én a Vendéglátás Szabadegyetem² keretében szervezett pódiumbeszélgetés vendége Fördös Zé, műsorvezető volt. A főzővetélkedőiről híressé vált médiaszemélyiség kérdésére, hogy *Hányan követik a műsorait?* a jelenlévő több mint száz hallgató közül szinte valamennyien igennel válaszoltak. Olyan kohorsz részéről, amely számára a televízió már évekkel ezelőtt is az egyik legritkábban használt médium volt (Törőcsik et al. 2013) az igen válaszok aránya kiemelkedőnek számít. Joggal merül föl a műsorkészítők felelőssége a tartalom megfelelősége szempontjából, mindamelllett vizsgálandó a gasztronómiai tartalmak önálló főzési készségekre gyakorolt hatása.

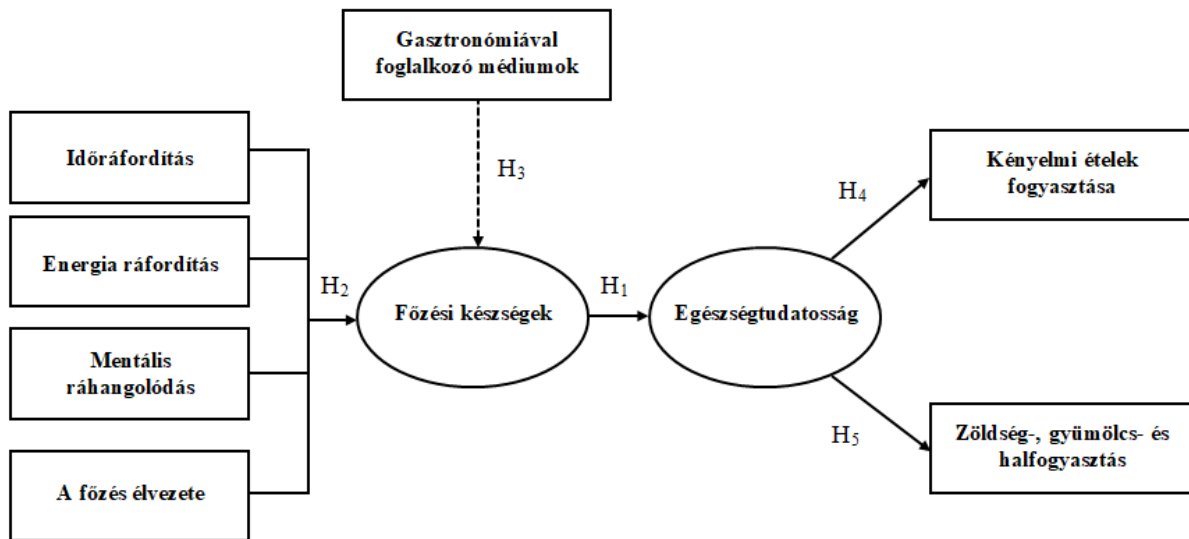
A kutatás elméleti modellje

Jelen kutatás elméleti modelljének (1.sz. ábra) központi eleme az egyéni főzési készségek és az egészségtudatosság. A két változó között az egészségtudatosság főzési készségek általi magyarázata feltételezett (H_1). A főzési készségeket magyarázó változók az idő- és energia ráfordítás, a mentális ráhangolódás és a főzés élvezete (H_2). A jelenkori trendek alapján feltételezhető, hogy a több gasztronómiai médiumot követők saját főzési készségeiket jobbnak értékelik (H_3). A korábbi kutatásokat megerősítendő az egészségtudatosabb fogyasztók ritkábban fogyasztanak kényelmi ételt (H_4), ellenben esetükben gyakoribb a friss zöldség-gyümölcs fogyasztása (H_5).

A vizsgálathoz használt mérési eszközök a főzési készségek skála, annak háttérváltozóival, az egészségtudatosság skála (Hartmann et al. 2013) a gasztronómiai médiumok fogyasztásának gyakorisága (saját szerkesztés) valamint különböző ételcsoportok fogyasztásának gyakoriságára vonatkozó kérdések

² A Vendéglátás Szabadegyetem a BGE-KVIK Vendéglátás Intézeti Tanszéke által szervezett programsorozat. Az egyetem hallgatói előadások és pódiumbeszélgetések keretein belül a vendéglátás jelenkori úttörőinek, sikeres képviselőinek a tapasztalatait ismerhetik meg.

1. ábra: A kutatás elméleti modellje



Forrás: saját szerkesztés

A minta bemutatása és a mérési eredmények

Az empirikus adatok gyűjtése kényelmi – nem reprezentatív - mintavétel útján történt 2017. május 02. és május 25. között. A 2016/2017. tanév tavaszi féléve során a Vendéglátás szervezése és gazdálkodása 2. tantárgyat hallgatók válaszoltak az online kérdőív kérdéseire. A tárgyat másodéves, turizmus-vendéglátás szakos BA hallgatók tanulják. A minta így több szempontból homogén mintának tekinthető, ami befolyásolja az eredményeket és előre bocsátja a kutatás korlátait (lásd. az *Összegzés, javaslatok* című fejezetet). A 106 érvényes válaszadó 70%-a volt nő és 30%-a férfi. A vizsgált változók alapstatisztikáit a 2. sz. táblázat tartalmazza.

A főzési készségek, az egészségtudatosság és a főzés élvezete skálákat a válaszadók 1-től 6-ig értékelték (1 = egyáltalán ne ért vele egyet; 6 = teljes mértékben egyetért). Az időráfordítás, energiaráfordítás és mentális ráhangolódás skálákat szintén 1-től 6-ig, de ellentétes jelentéssel értékelhették (1 = teljes mértékben egyetért; 6 = egyáltalán ne ért vele egyet). A 2. sz. táblázatban látható, hogy az alkalmazott skálák megbízhatósága nagyobb, mint 0,7, ezért a skálák konzisztensnek tekinthetők (Nunnally 1978).

2. táblázat: Skálaértékek összefoglalása

Állítás	Átlag	Szórás	Cronbach alfa
Tudok levest főzni.	5,07	1,25	0,84
Tudok meleg ételt recept nélkül készíteni.	4,94	1,22	
A főzési készségemet elégségesnek tartom.	4,64	1,19	
Tudok gratinmártást készíteni.	4,60	1,52	
Tudok mártást készíteni.	4,50	1,50	
Tudok tortát sütni.	4,40	1,60	
Tudok kenyeret sütni.	3,58	1,54	
Főzési készségek	4,52	0,99	
Hat az egészségemre, hogy mit és hogyan eszem.	5,51	0,83	0,78
Fontos egészségesen táplálkozni.	5,33	0,88	
Képes vagyok sok mindenről lemondani, hogy egészségesen étkezzek.	3,76	1,23	
Egészségtudatosság	4,87	0,83	
Igyekszem olyan kevés időt főzéssel tölteni, amennyit csak lehetséges.	4,60	1,47	0,74
Otthon inkább olyan ételt eszem, amelyet gyorsan lehet elkészíteni.	3,58	1,33	
Mivel gyakran rohanok, igyekszem időt spórolni főzés közben.	3,41	1,34	
Időráfordítás	3,86	1,12	
A főzés számomra fizikai megterhelés, ha lehet, elkerülöm.	5,10	1,27	0,79
Ha ételt kell készítenem, jobb, ha kevésbé megerőltető módját választom.	4,32	1,32	
Egy nehéz nap után fizikailag nagyon kimerítőnek érzem, hogy ételt készítsek magamnak.	3,23	1,55	
Energiaáfordítás	4,22	1,16	
Igyekszem olyan ételt készíteni, ami a legkevesebb gondolkodást, kreativitást igényli.	4,61	1,20	0,76
Ha ételt kell készítenem, jobb, ha kevésbé fejtörő módját választom.	4,58	1,31	
Nem akarok hosszasan gondolkodni azon, mit főzzek.	3,67	1,57	
Mentális ráhangolódás	4,29	1,13	
Az ételkészítés örömet visz az életembe.	4,94	1,33	0,94
A főzés számomra kikapcsolódás.	4,81	1,33	
Főzés közben kiélhetem a kreativitásom.	4,74	1,36	
A főzés kielégít engem.	4,31	1,40	
A főzés élvezete	4,70	1,25	

Forrás: saját szerkesztés

A megkérdezettek saját főzési készségeiket kifejezetten jónak tartják. Nehezen mondanak le valamiről, még akkor is, ha ezzel hozzájárulnának egészségük megőrzéséhez. Az item - átlagok alapján a megkérdezettek számára az időráfordítás jelenti a legnagyobb akadályt abban, hogy a főzés során jobban kiteljesedjenek. A főzés nem jelent a megkérdezettek számára sem fizikális, sem mentális megerőltetést. A főzés élvezete itemek alapján elmondható, hogy a megkérdezettek szeretnek főzni.

3. táblázat: Skálakorrelációk

N = 106		1.	2.	3.	4.	5.	6.
1.	Főzési készségek	1					
2.	Egészségtudatosság	0,061	1				
3.	Időráfordítás	0,368**	-0,038	1			
4.	Energiafordítás	0,354**	-0,004	0,724**	1		
5.	Mentális ráhangolódás	0,343**	0,057	0,588**	0,671**	1	
6.	A főzés élvezete	0,472**	-0,038	0,562**	0,641**	0,637**	1

* p<0,05
** p<0,01

Forrás: saját szerkesztés

A főzési készségeknek, sem háttérváltozónak nincs szignifikáns kapcsolata az egészségtudatossággal (3. sz. táblázat), ezért az első számú hipotézist (H_1) el kell utasítanunk. Mivel a főzési készségek szignifikáns kapcsolatban áll a háttérváltozóival, ezért a második hipotézis (H_2) teszteléséhez regressziós modellt állítunk, melynek függő változója a főzési készségek. A független változók esetében – egyetlen eset kivételével – a multikollinearitás nem áll fenn, mert a korrelációs együtthatók nem érik el a 0,7-es értéket (Sajtos-Mitev 2007). Ez alól kivétel az Energiafordítás és Időráfordítás változópár, ezért az egyik változó a vizsgálatból kizárásra kerül, annak érdekében, hogy a modell ne sérüljön. A függő változóval való korreláció erősségét figyelembe véve, az Energiafordítás változó kerül kizárásra. A fennmaradó változókkal – mint magyarázó változókkal – felállított modell értékeit a 4. sz. táblázat tartalmazza.

4. táblázat: Többváltozós regressziós modell – Főzési készségek

Függő változó: Főzési készségek	β	se β .	std.hiba	t	P- érték	r	ad.r ²	F	Sig.
Főzés élvezete	0,373	0,472	0,068	5,453	0,000	0,472	0,215	29,739	0,000
Időráfordítás	0,150	-	-	1,441	0,153	-	-		
Mentális ráhangolódás	0,072	-	-	0,524	0,063	-	-		
konstans	2,765	-	0,333	8,303	0,000	-	-		

Forrás: saját szerkesztés

A három független változó közül egyedül a Főzés élvezete fogadható el magyarázó változóként. A másik két változó hatása nem szignifikáns. A Főzés élvezete – Főzési készségek modellnél kizárható a multikollinearitás ($VIF = 1,000$), a hibatenyezők normál eloszlást követnek, ugyanakkor a grafikus vizsgálat nem zárja ki a homoszkedaszticitást. A második hipotézis (H_2) részlegesen igaznak bizonyult.

Főzési készségek és a média kapcsolata

A gasztronómiai tartalmak követésének és főzés során való használatának méréséhez a válaszadók médiumonként *soha; ha nem tudom, mit főzök; ha tájékozódni szeretnék; rendszeresen* lehetőségek közül választhattak. A változók nem sorrendiséget fejeznek ki, hanem a tartalomfogyasztás minőségét. A főzési készségek és gasztronómiával foglalkozó médiumok követésének összefüggéseit az 5. sz. táblázat foglalja össze. A táblázatban jól látható, hogy csak a gasztronómia témájú újságok olvasása mutat szignifikáns összefüggést a főzési készségekkel ($p < 0,005$). A válaszadók értékelhették, mennyire tartják megbízhatónak

(1=egyáltalán nem, 7=teljes mértékben) az egyes médiumokat. Az átlagok a *soha* és *rendszeresen* követett tartalmak között mutatnak nagyobb eltérést, de az eltérések csak a gasztronómiai blog ($p=0,032$) és a gasztronómiai videó ($p=0,003$) esetében jelent statisztikailag szignifikáns különbségeket.

5. táblázat: Az egyes médiumok használatának gyakorisága

Médium	Mikor használja	Főzési készségek		n	Kruskal-Wallis	Mennyire tartja megbízhatónak?
		átlag	szórás			
Gasztronómiai blog	soha	4,375	0,861	28	0,095	4,75
	ha nem tudom, mit főzök	4,215	1,163	24		5,54
	ha tájékozódni szeretnék	4,694	1,036	37		4,84
	rendszeresen	4,814	0,675	17		5,41
Gasztronómiai videó	soha	4,160	1,198	21	0,409	4,29
	ha nem tudom, mit főzök	4,373	1,097	17		5,53
	ha tájékozódni szeretnék	4,578	0,981	34		4,97
	rendszeresen	4,759	0,729	34		5,41
Gasztronómiai műsor	soha	4,112	1,150	24	0,090	4,71
	ha nem tudom, mit főzök	5,070	0,907	7		4,86
	ha tájékozódni szeretnék	4,617	0,978	44		5,07
	rendszeresen	4,575	0,802	31		5,39
Gasztronómiai újság	soha	4,320	0,926	41	0,025	4,93
	ha nem tudom, mit főzök	4,956	0,830	19		5,00
	ha tájékozódni szeretnék	4,389	1,124	36		5,14
	rendszeresen	4,983	0,625	10		5,50
Gasztronómiai könyv	soha	4,250	1,093	12	0,064	4,50
	ha nem tudom, mit főzök	4,328	1,038	32		4,87
	ha tájékozódni szeretnék	4,532	0,911	42		5,19
	rendszeresen	4,967	0,914	20		5,45

Forrás: saját szerkesztés

A vizsgálat alapján megállapítható, hogy a harmadik hipotézis (H_3) részlegesen megerősítést nyert, van kapcsolat a főzési készségek és a média között. A kapcsolat szimmetrikussága nem zárható ki, ezért nem állíthatjuk, hogy a gasztronómiai újságok gyakoribb olvasása javítaná az olvasók főzésbeli képességeit, de a kapcsolat figyelemreméltó. Ahogyan az is, hogy a megkérdezettek magas átlagérték (5,07) mellett megbíznak a gasztronómiával foglalkozó tartalmakban.

Az egészségtudatosság és a táplálkozás kapcsolata

Bár a főzési készségek és az egészségtudatosság között nincs szignifikáns kapcsolat, a táplálkozási szokások nem függetlenek a fogyasztó egészségtudatosságától (6. sz. táblázat).

Az egészségtudatosság erősödése kevesebb kényelmi étel (házhoz rendelt, szeletelt, vagy mirelit pizza, konzervétel, instant leves, instant készétel, döner-kebab, gyorséttermi étel) elfogyasztását eredményezi ($\beta=-0,252$; $p=0,000$), a negyedik hipotézist (H_4) megerősítette a modell. Az ötödik hipotézis (H_5) részben elfogadható, mert a zöldség- és gyümölcsfogyasztást ugyan befolyásolja az egészséggel való kapcsolat ($\beta=0,363$; $p=0,000$ és $\beta=0,282$; $p=0,003$), de a halfogyasztás gyakoriságára nem ad magyarázatot az egészségtudatosság.

6. táblázat: Többváltozós regressziós modell - Táplálkozás

Modell	Függő változó	β	se β .	t	p-érték
1*	Kényelmi ételek fogyasztása	-0,252	-0,397	-4,413	0,000
2*	Zöldségfogyasztás	0,297	0,075	3,978	0,000
3*	Gyümölcsfogyasztás	0,304	0,282	3,001	0,003
4*	Halfogyasztás	-		,788	,432
Modell	Függő változó	r	Ad.r2	F	Sig.
1*	Kényelmi ételek fogyasztása	0,397	0,150	19,478	0,000
2*	Zöldségfogyasztás	0,363	0,124	15,825	0,000
3*	Gyümölcsfogyasztás	0,282	0,071	9,007	0,003
4*	Halfogyasztás	-			

*Független változó: egészségtudatosság

Forrás: saját szerkesztés

Összegzés, javaslatok

A főzési készségek és háttérváltozóinak mérése a szakirodalom eredményeitől (Hartmann et al. 2013) eltérő eredményekkel járt. Különbséget jelent, hogy jelen minta eredményei alapján a háttérváltozók közül csak a főzés élvezete befolyásolja a főzési készségeket (H_2 : részben megerősítve), ugyanakkor hasonlóság, hogy a főzési készségeknek nincs kapcsolata az egészségtudatossággal (H_1 : elutasítva). A fokozódó egészségtudatosság csökkenti a kényelmi ételek fogyasztásának hajlandóságát (H_4 : megerősítve), növeli a zöldség- és gyümölcsfogyasztást, ugyanakkor nincs hatással a halfogyasztásra (H_5 : részben megerősítve).

Az elméleti modell sajátossága a szakirodalomban fellelhető modellekhez képest a különböző gasztronómiával foglalkozó médiumok vizsgálatba történő bevonása. Az a feltételezés, hogy a média használata kapcsolatban áll a főzési készségekkel (H_3) részben megerősítést nyert. A gasztronómiai újságok használata és a főzési készségek között szignifikáns a kapcsolat. A mintát képező válaszadók megbíznak a gasztronómiai tartalmakban, ezért a tartalomszerkesztők felelőssége joggal merül föl a tartalmak hitelességét és helytállóságát illetően.

A kutatás korlátját a mintavétel jelenti. Már a megkérdezés előtt feltételezhető volt, hogy a válaszadók jónak fogják ítélni saját főzési készségeiket, hiszen a tantervük tankonyhai, ételkészítési ismeretek gyakorlatot is tartalmaz több féléven keresztül. Ennek tükrében jelen tanulmány bevezető kutatásnak tekinthető. A kutatás folytatásaként szükséges egy eltérő tulajdonságokkal rendelkező minta mérése, a két különböző minta eredményeinek összehasonlításával pedig megalapozottabb eredmények közlése.

Irodalom

- Ahlgren, M., Gustafsson, I. B., Hall, G. (2004): Attitudes and beliefs directed towards ready-meal consumption. *Food Service Technology*, 4. 159169. o.
- Brunner, T. A., Horst, K., Siegrist, M. (2010): Convenience food products. Drivers for consumption. *Appetite*, 55. 498506. o.
- Daniel, S., Glorieux, I. (2015): Convenience, food and family lives: a socio-typological study of household food expenditure in 21st-century Belgium. *Appetite*, 94. 5461. o.
- Dixon, J. M., Hinde, S. J., Banwell, C. L. (2006): Obesity, convenience and „phood”. *British Food Journal*, 108 (8) 634645. o.
- Geeroms, N., Verbeke, W., Van Kenhove, P. (2008): Consumers’ health-related motives orientations and ready meal consumption behavior. *Appetite*, 51. 704712. o.
- Hartmann, C., Dohle, S., Siegrist, M. (2013): Importance of cooking skills for balanced food choices. *Appetite*, 65. 125131. o.
- Jabs, J., Devine, C. M. (2006): Time scarcity and food choices. An overview. *Appetite*, 47 (2) 196204. o.
- Jackson P., Viehoff, V. (2016): Reframing convenience food. *Appetite*, 98. 111. o.
- James, W. P. T. (2008): The epidemiology of obesity. The size of the problem. *Journal of Internal Medicine*, 263 (4) 336352. o.
- Jeffery, R. W., Baxter, J., McGuire, M., Linde, J. (2006): Are fast food restaurant an environmental risk factor for obesity? *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 3. 27. p.
- Kuznesof, S., Brownlee, I. A., Moore, C, Richardson, D.P., Jebb, S.A., Seal, C.J. (2012): WHOLEheart study participant acceptance of wholegrain foods. *Appetite*, 59. 187193. o.
- Lyon, P., Sydner, Y. M., Fjellstrom, C., Janhonen-Abreuquah, H., Schroder, M., Colquhon, A. (2011): Continuity in the kitchen. How younger and older women compare in their food practices and use of cooking skills. *International Journal of Consumer Studies*, 35 (5) 529537. o.
- Nunnally, J., C. (1978): *Psychometric theory*. McGrawHill, New York
- Poti, J. M., Mendez, M. A., Ng, S. W., Popkin, B. M. (2015): Is the degree of food processing and convenience linked with the nutritional quality of foods purchased by US households? *American Journal of Clinical Nutrition*, 101 (6) 12511262. o.
- Reicks, M., Trofholz, A. C., Stang, J. S., Laska, M. N. (2014): Impact of Cooking and Home Preparation Interventions Among Adults: Outcomes and Implications for Future Programs. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 46 (4) 259276. o.

- Sajtos, L., Mitev, A. (2007): *SPSS kutatási és adatelemzési kézikönyv*. Alinea Kiadó, Budapest
- Scholliers, P. (2015): Convenience foods. What, why and when. *Appetite*, 94. 26. o.
- Töröcsik, M., Guld, Á., Maksa, Gy. (2013): *Fiatalok kommunikációjának és médiahasználatának vizsgálata*. TÁMOP. Pécsi Tudományegyetem
- Tusor, A., Dr. Sahin-Tóth Gy. (2006): *Gasztronómia*. Kereskedelmi és Idegenforgalmi Továbbképző Kft.