



GONDOLATOK A TEJRŐL ÉS AZ AZT HELYETTESÍTŐ NÖVÉNYI ITALOKRÓL I.

**Dr. Kenéz Árpád¹
Fórián Zoltán²**

¹Állattenyésztési

Tejesítményvizsgáló Kft.

²Agrár Kompetencia Központ,
Erste Bank

Mivel igen aktuális a téma, úgy gondoltuk, az ÁT Kft. oldaláról is illik megvizsgálni és kivonatolni a tejet helyettesítő termékeket, a növényi italokat.

Előre leszögeznénk, hogy ezen termékeket nem illehetjük tej névvel, hiszen e megnevezés használatát szigorú szabályozás köti. A 1234/2007/EK rendelet szerint pl. „A 'tej': egy vagy több tehén fejésével nyert termék.” A Magyar Élelmiszerkönyv is szigorúan szabályozza a tejfélésegek, a tejkészítmények és a tejalapú italok elnevezését: „A hőkezelt fogyasztói tejfélésegek és tejkészítmény(ek) termelői nyerstejből tisztítás, zsírtartalombeállítás, szükség szerint homogénezés, esetleg tejfehérjével, ásványi sókkal, vitaminokkal való dúsítás és/vagy laktóztartalom-csökkentés, tejkészítmények esetén ízesítés, majd megfelelő hőkezelés útján előállított termékek.” Persze rengeteg féle különböző elnevezés és csoportosítás létezik annak függvényében, milyen tejalapú termékről is van szó (fel kell tüntetni az ízesítést, vagy ha nem tehéntejből van, akkor a tejet adó állat fajtát, bizonyos esetekben a tartósítás/hőkezelés módját stb.). Azonban közös tulajdonság, hogy ezek a termékek állati eredetű tejből készültek. *„Természettudományi értelemben a tej nőivarú emlős állatok tejmirigyének szekréta, az újszülött állatok első tápláléka.”* Élelmészeti szempontból a tej az összes emberi táplálékul szolgáló, eredetét tekintve különböző tejféléseget jelent, mint anyatej, tehéntej, bivalytej, kecsketej, kancatej stb. Fontos megemlítenünk azt is, hogy amely termékre az van írva,

hogy tej, az más, tejdegen anyagot nem tartalmazhat. Ha a termék már eltér a tej természetes összetételétől vagy alkotóktól, akkor azt a megnevezésben mindenképpen fel kell tüntetni az Élelmiszerkönyv előírásai szerint. (Ezt azért kellett leírunk, mert sokan még mindig azt gondolják, hogy a „dobozos” tejek tejporból és vízből készül, tartósítószerrel és különböző adalékokkal telepumpált termékek.) A növényi italok kapcsán az a nyelvészeti tényeken alapuló logika is felmerült, miszerint a botanikában a fehéres vagy sárgás nedvet eresztő növények esetében is használatos az a szakkifejezés, hogy tejnedv (pl. a fészkesvirágúak, kutyatejfélek, selyemkóró stb.), bár kétes, hogy ez feljogosítana arra minket, hogy a dobozos, üveges élelmiszerek esetén a növényi alapú italokat is tejként emlegessük.



A fentiek alapján tehát csak az állati eredetű termékek megnevezésében találkozhatnánk a tej vagy tejtermék kifejezéssel, bár kivételek akadnak, amelyeket szintén szabályoznak (pl. a klasszikus értelemben vett kókusztej, kakaóvaj, birsalmasajt, madártej stb.), ám azok a növényi italok, amelyekről most szó esik, semmilyen formában nem nevezhetők tejnek, tejtitalnak vagy alternatív tejnek sem. Ezeket a legjobb, ha növényi italoknak vagy tejet helyettesítő növényi italoknak mondjuk. (Megjegyzés: az amerikai kontinensen nem jelent ilyen gondot a

kifejezések használata, tehát pl. a szójatej és a mandulatej megnevezés is használható ezekre az italokra.)

Egyes felmérések szerint a lakosság nagy része (több, mint 80%) már hallott ezekről a tejet helyettesítő italokról, de ennél lényegesen kevesebben fogyasztják rendszeresen. Ezen fogyasztók túlnyomó részt speciális étrend miatt (betegségek, allergia) vagy környezettudatosságból és/vagy állatvédelemből fogyasztják ezen termékeket.

MIBŐL KÉSZÜLHETNEK NÖVÉNYI ITALOK?

Gabona: árpa, cirok, fonió (*Digitaria exilis*), kukorica, köles, rizs (barna rizs is), rozs, teff (*Eragrostis tef*), zab, tönköly, tritikálé, kamut (*Triticum turanicum*)

Álgabona: amaránt, hajdina (ezek rizzsel keverték), quinoa

Hüvelyesek: csicseriborsó, csillagfűrt, földimogyoró, szója

Dió- és mogyorófélék (inkább élelmiszeripari csoport, mint botanikai): brazíldió, dió, mandula, makadámdió, mogyoró, kesudió, pekándió, pisztácia

Olajos magvak: chiamag, lenmag, napraforgómag, tökmag, szezám, kendermag

Pálmafélékből: kókusz

Egyéb növény: burgonyagumóból, földi mandula gumóból (*Cyperus esculentus*)

Egyébként a régészeti növénytani leletek is bizonyítják, hogy a földi mandula nagyon régóta termesztett és fogyasztott növény (pl. Arábia), csak a vegán étkezési szokások előtérbe hozták a fejlett országokban is, hiszen a fejlődő országokban sokféle növényből készítenek élelmiszereket, ezen belül is italokat, de nem feltétlenül a tej pótlására, vagy nem abból a szándékból, hogy nem szeretnék állati eredetű termékeket fogyasztani, hanem egészen egyszerűen azért, mert nem nagyon van más enni, és így értékes tápanyagok juttathatók

be a szervezetbe ezek által is. A földi mandula több rokonának gumója is kedvelt élelmiszer volt a történelmi időkben, úgy, mint a sziki káka (*Bolboschoenus maritimus*) vagy a vízigesztenye (*Eleocharis dulcis*), amely nem összetévesztendő a szintén kedvelt ínségeledellel a sulyommal (*Trapa natans*), amely népi neve szintén vízi gesztenye.



A NÖVÉNYI ITALOK TÖRTÉNETE RÖVIDEN

A növényből készült italok története egyidős az emberiséggel, gondoljunk csak azokra, amiket naponta mindenki fogyaszt (tea, kakaó, kávé), ám a tejszerű növényi italok nyomait is megtalálhatjuk történelmi írott anyagokban, sőt akár a régészeti leletek között is. Egyes kutatások szerint a mandula a mórok segítségével terjedt el Kr. u. 8. századtól először Dél-Európában, és a belőle készült ital sok középkori szakácskönyvben is megtalálható. Tejként említik a források, és egész Európában hamarosan ismertté vált ennek a növényi italnak a fogyasztása. Sok esetben a szigorú keresztény szokások (pl. a böjt) miatt is fogyasztották, ám ahogy enyhültek a böjtre vonatkozó szabályok, úgy kopott

ki a mandulatej is a szokások közül. A 14. században Kínában, az ott nagyon fontos hüvelyesből, a szójából készült tejszerű ital, amelyet *doufujian*-nak hívtak. Kis fánkyszerű tésztákkal, forrón fogyasztották. Habár a szójaital maradványai nem, de a leíráshoz hasonló kis fánk- és nudlitésztamaradványok, tálkákban előkészítve kerültek is elő gabonaszemek (köles, búza, árpa, muhar) társaságában Kínából, a Kr. előtti 3-5. századból (Subeixi lelőhely, Xinjiang). A dél-kelet ázsiai népek, indiaiak, afrikai népek is a kókuszdió rostjaiból készítették növényi italokat. Erre sok esetben külön kifejezést használnak, de sok népnél nincs külön-külön szó az állati eredetű tejről és a növényi italokra, egyformán tej néven illetik őket.