

## EXECUTIVE SUMMARY

Η παρούσα μελέτη συν-χρηματοδοτήθηκε από τον Σύλλογο Ελλήνων Χορτοφάγων (HellasVeg) και την Ευρωπαϊκή Ένωση Χορτοφάγων (EVU) και αποτελεί συνέχεια της έρευνας για τις διατροφικές συνήθειες των Ελλήνων καταναλωτών που πραγματοποιήθηκε το 2022. Τα δεδομένα της ενσωματώνουν συγκριτική ανάλυση με την αντίστοιχη ευρωπαϊκή έρευνα του 2023. Συγκεντρώθηκαν μέσω πανελλαδικής πρωτογενούς έρευνας από την εταιρεία Καντάρ ΑΕ, με δείγμα 750 ατόμων, αντιπροσωπευτικό ως προς το φύλο, την ηλικία και τη γεωγραφική κατανομή, κατά τη διάρκεια του Ιουνίου 2024, ενώ η ανάλυση των δεδομένων πραγματοποιήθηκε από τις υπηρεσίες της HellasVeg.

Συγκριτικά η Ελλάδα εμφανίζει το δεύτερο μεγαλύτερο ποσοστό παμφάγων μεταξύ των 11 χωρών (73%), μετά την Πολωνία (74%). Ακολουθούν η Ιταλία και η Ισπανία (69%) και τελευταία η Γερμανία (45%). Το υψηλότερο ποσοστό σε flexitarian έχει η Γερμανία με 40% και ακολουθούν η Αυστρία με 37%, ενώ το χαμηλότερο ποσοστό παρατηρείται στην Πολωνία (16%). Στην Ελλάδα το 22% των καταναλωτών αυτοπροσδιορίζεται ως flexitarian, ελαφρώς μειωμένο από το 24% του 2022, με το αντίστοιχο ευρωπαϊκό ποσοστό να φτάνει το 27% (εξίσου μειωμένο κατά 3% σε σχέση με το 2021). Ωστόσο, τα ευρήματα της μελέτης υπογραμμίζουν ένα σημαντικό χάσμα μεταξύ πρόθεσης και δράσης και υποδηλώνουν ότι οι ερωτηθέντες δεν έχουν ακριβή επίγνωση για τα προσωπικά τους επίπεδα κατανάλωσης κρέατος.

Όσον αφορά την κατανάλωση ζωικών προϊόντων, το ποσοστό των Ελλήνων που

καταναλώνουν κρέας 4-6 φορές την εβδομάδα μειώθηκε κατά 3% από το 2022. Αντίθετα, το 10% καταναλώνει κρέας μόνο μία φορά την εβδομάδα, από 7% το προηγούμενο έτος. Παρατηρήθηκε σημαντική μείωση στην κατανάλωση χοιρινού (16%) και βόειου (15%) κρέατος συγκριτικά με το προηγούμενο έτος, ενώ μειώσεις καταγράφηκαν επίσης σε ψάρια/θαλασσινά (10%), εναλλακτικά προϊόντα κρέατος (9%) και γαλακτοκομικά (8%).

Η υγεία αναδείχθηκε ως ο κυριότερος παράγοντας (56%) για τη μείωση κατανάλωσης κρέατος, ακολουθούμενη από την ευημερία των ζώων (53%) και την προστασία του περιβάλλοντος (31%).

Εξετάζοντας τις προτιμήσεις στα τρόφιμα φυτικής προέλευσης, τα όσπρια ήταν η πιο δημοφιλής επιλογή, με το 85% των καταναλωτών να τα εντάσσει στη διατροφή του και το 60% να τα καταναλώνει τουλάχιστον μία φορά την εβδομάδα. Όσον αφορά την προθυμία υιοθέτησης των εναλλακτικών τροφίμων φυτικής προέλευσης, το 70% των ερωτηθέντων δηλώνει ότι θα μπορούσε να υιοθετήσει εναλλακτικά φυτικά τρόφιμα, εάν πληρούνται κριτήρια όπως γεύση, τιμή, εμφάνιση και διαθεσιμότητα, ενώ το 20% εμφανίζεται ιδιαίτερα πρόθυμο. Ακόμα, το 76% σχεδιάζει να διατηρήσει ή να αυξήσει την κατανάλωση φυτικών προϊόντων, με έμφαση σε τρόφιμα που είναι νόστιμα (28%), οικονομικά (27%) και υγιεινά (23%).

Όσον αφορά τις αντιλήψεις σχετικά με την εμπιστοσύνη των καταναλωτών ως προς τις εναλλακτικές πρωτεΐνες, το 40% των Ελλήνων εμπιστεύεται φυτικές πηγές πρωτεΐνης, όπως όσπρια και δημητριακά, ενώ το 25% των Ελλήνων καταναλωτών

αναγνωρίζει την αξία των πρωτεϊνών από μύκητες, όπως τα μανιτάρια, υπερβαίνοντας τον ευρωπαϊκό μέσο όρο (20%).

Σχετικά με την πληροφόρηση γύρω από τα φυτικά τρόφιμα, το 55% των Ελλήνων καταναλωτών εμπιστεύεται τα ψηφιακά μέσα ως βασική πηγή πληροφόρησης, όπως μηχανές αναζήτησης και μέσα κοινωνικής δικτύωσης, ενώ το περιεχόμενο στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης επηρεάζει το 45% των χρηστών, κυρίως ως προς την επιθυμία για κατανάλωση τροφίμων.

Η μελέτη αναδεικνύει την ανάγκη πολιτικών παρεμβάσεων στον τομέα των τροφίμων. Ένα σημαντικό ποσοστό (71%) των Ελλήνων καταναλωτών ζητά μεγαλύτερη διαφάνεια στις πιστοποιήσεις προϊόντων, ποσοστό υψηλότερο από τον ευρωπαϊκό μέσο όρο (64%). Το 68% υποστηρίζει την κατάργηση φόρων σε τρόφιμα με χαμηλό ή μηδενικό περιβαλλοντικό αποτύπωμα, ενώ το 66% ζητά μειωμένους φόρους σε υγιεινά τρόφιμα, με αντίστοιχα ευρωπαϊκά ποσοστά στο 63%.

Τα παραπάνω ευρήματα υποδηλώνουν τεράστιες δυνατότητες για τρόφιμα φυτικής προέλευσης στην Ελλάδα εφόσον όμως γίνουν προσπάθειες για την περαιτέρω βελτίωσή τους. Βάσει των προοπτικών αυτών που αναδύονται δίνονται συστάσεις για την βιομηχανία, υπογραμμίζοντας την ανάγκη για μια συντονισμένη στρατηγική που θα ενισχύσει τη μετάβαση σε μια φυτική διατροφή.

Συνοπτικά, η μελέτη υπογραμμίζει τη σταδιακή στροφή των Ελλήνων καταναλωτών προς πιο υγιεινές και βιώσιμες επιλογές διατροφής, αν και παρατηρείται κενό μεταξύ πρόθεσης και πραγματικής δράσης. Οι διατροφικές συνήθειες παραμένουν σε μεγάλο βαθμό μη βιώσιμες και η αξιοποίηση της αυξανόμενης ζήτησης για υγιεινά και βιώσιμα τρόφιμα μπορεί να επιταχύνει τη στροφή προς τις φυτικές δίαιτες, διασφαλίζοντας ένα πιο υγιεινό και βιώσιμο μέλλον. Η ανάπτυξη και προώθηση εναλλακτικών φυτικών τροφίμων που καλύπτουν τις ανάγκες γεύσης, τιμής και διαθεσιμότητας φαίνεται να είναι καίριας σημασίας για την περαιτέρω ενίσχυση της χορτοφαγίας στην Ελλάδα.

Κλείνοντας, το βασικό συμπέρασμα από την μελέτη είναι ότι οι Έλληνες προτίθενται γενικά να στραφούν προς φυτικές επιλογές μειώνοντας την κατανάλωση κρέατος και έχουν υψηλά επίπεδα εμπιστοσύνης για τις παραδοσιακές πηγές φυτικών πρωτεϊνών όπως όσπρια και μανιτάρια. Αυτή η στροφή όμως εμποδίζεται από την έλλειψη πληθώρας διαθέσιμων επιλογών, το υψηλό κατά περίπτωση κόστος, την έλλειψη γνώσης, την έλλειψη εμπιστοσύνης ιδιαίτερα σε όσα από αυτά δεν είναι πιστοποιημένα, αλλά και από την (συχνά λανθασμένη) αντίληψη ότι τα επεξεργασμένα φυτικά εναλλακτικά τρόφιμα μπορεί να μην είναι τόσο υγιεινά.