

Mentes

M

Életmód Magazin

VARGA BALÁZS
VEGÁN TÁPLÁLKOZÁSI
SZAKÉRTŐ, ELŐADÓ, ÍRÓ

„Az egészség-
védelem
mellett vagyok
elkötelezett”

A Store Insider szaklap
ingyenes különiadványa

2021

STORE
insider

PPH MEDIA

MOOORE KRÉMFEHÉR SAJT 200 G-OS
ÉS 400 G-OS KISZERELÉSSEN.

the
MOOORE...

Krémesen finom



themoore.com



[/THEMOOORE](https://www.instagram.com/themoore)

Év végén is mentesen!

Jó régen, kamaszként találkoztam először a valódi, kemény veganizmussal: egy távoli, alig 30 éves rokon végigjárta az El Caminót, és eljött hozzánk élménybeszámolót tartani. Az addigi „normális”, szakmájában kiemelkedően sikeres, mindig elegáns gépészmérnök helyett egy hosszú hajjú, szakállas ember állt előttünk, hosszú ingben és tarisznyával, eszelős tekintettel. Vehemensen arról győzködött minket, hogy bűn megölni az állatokat, ő ezt most értette meg, és nem eszik többé semmit, ami állattól származik.

Azóta eltelt húsz év, Péter ma is sikeres gépészmérnök és mellette jógaoktató. A haja sokkal rövidebb lett, húst pedig elvéve ugyan, de eszik. Ilyen drasztikus életmódváltás azért ritkán következik be. Ugyanakkor közeleg a január, a karácsonyi bejglíkóma utáni kijózanodások és nagy elhatározások időszaka. Tapasztalatból tudjuk, hogy az újrési fogadalomként tett nagy fogyókúra-elhatározások hamar elhalnak, de adjunk esélyt annak, hogy idén másként lesz! Nem volt könnyű dolgunk, de kiválogattuk a 10 legismertebb étrendet, és mindenkit arra biztatunk: válassza ki azt, amelyik a legközelebb áll a mostani étrendjéhez és életmódjához! Könnyítésként étrendként két-két receptet is javasolunk. Dietetikus szakértőnk pedig azt is elmondja, hogyan érdemes már gyermekkorban elkezdni az egészséges életre nevelést.

Az ételintoleranciával élőkre is gondoltunk: külön nem írtunk a glutén- és laktózmentes étrendről, mivel ezeket orvosilag indokolt diétáknak tekintjük, de a receptek többsége glutén- és tejmentes, ahol nem, azt külön feltüntettük. A 49. oldaltól pedig mazsolázhatnak a rengeteg glutén- laktóz- és cukormentes termék közül: itt mutatjuk be a szakmai zsűri által legjobbnak ítélt termékeket, az idei Mentés-M verseny nyerteseit.

Aki pedig nem várná meg a januárt, már karácsonykor is elkezdheti az egészségesebb étrendre történő átállást: egyre több helyen szerezhethetünk be tartósítószer-mentes, paleo- és vegán finomságokat – a nagy megszokott mákos bejglije mellett a sütőtökös paleobrownie is az ünnepi asztal csemegéje lehet!

Jó olvasást, feltöltődést az ünnepi időszakra – és kitarást az újrési fogadalmakhoz!



Király Bernadett
főszerkesztő

IMPRESSZUM

Mentes-M Életmód Magazin Store Insider-különkiadvány

Kiadó:

Professional Publishing
Hungary Kiadó Kft.
1037 Budapest,
Montevideo utca 3/b
Tel.: +36 30 552 5011

Felelős kiadó:

Vándor Ágnes,
ügyvezető igazgató

Kiadványszerkesztő:

Király Bernadett

Szerzők:

Király Bernadett,
Schäffer Dániel

Fotó:

Szabó Réka, Adobe Stock

Művészeti vezető:

Krémer Julianna

Dizájn, tördelés:

Szabó Zsuzsanna

Értékesítés:

Fetter Ágnes, Márföldi Zsanett

Nyomdai előállítás:

Innovariant Kft.
Store Insider
ISSN 2631-1178

Tartalom

- Vegán étrend **04**
- Cukkinis spagetti, kesudióval **05**
- Rebarbarás tökfőzelék, édesburgonya-tócsnival **06**
- Szakaszos böjt **08**
- Spagetti céklás burgonyaraguval **09**
- Hamis zalai dödölle **10**
- Szenvedéllyé vált üzlet **11**
- Mediterrán étrend **12**
- Mediterrán kacsamell édesburgonyával, dinnyével és zöldségekkel **13**
- Korianderes hamis halleves **14**
- Flexitariánus étrend **16**
- Zöldborsókrémes rizottó grillezett zöldségekkel, növényi roqueforttal **17**
- Majoránás burgonyafőzelék borsófehérjés pulykavagdalttal **18**
- Trendbuborékok tükrében **19**
- Zónadiéta **22**
- Parajos tojás, forró serpenyős zöldségekkel **23**
- Vegán húsgolyó pohánkával, laskagombával, tökmártással **24**
- Paleodiéta **28**
- Parajos nudli édesburgonya-mártással **29**
- Mustáros paleo rántott szelet pagoda karfiollal **30**
- Ünnepi ízek mentesen **32**
- Gl diéta **34**
- Currys pulykavagdalt színes rizzsel, shiitake gombával, mézédess paradicsommal **35**
- Lúgosító diéta **36**
- Kivis-almás parajturmix **37**
- Szuperélelmiszerek – de nem mindegy, hogy honnan **38**
- Vércsoportdiéta **40**
- Roston sült lazac **41**
- Parajos sütőtökfőzelék, háromféle ropogóssal **42**
- „Az egészségvédelem mellett vagyok elkötelezett” **44**
- Szétválasztó diéta **46**
- Serpenyős zöldségek, citromfűves szezámolajjal **47**
- Tojásból készült túró/körözött **48**
- Mentes-M verseny 2021 győztesei **49**



Természetesen



mE-szám
mentes



Ketchup



mE-szám
mentes



Mustár



Vegán étrend

ROSTOK ÉS AMINOSAVAK

A WHO adatai alapján az élelmiszer-termelés indukálja az üvegházhatású gázok termelődésének 20-30%-át és a vízfelhasználás 66%-át. Ez is az egyik oka a növényi étrendek terjedésének.



Teljes értékű növényi étrendnek is nevezik (téné, whole-foods-plant-based), hiszen ez az, ami szigorúan tiltja az összes állati eredetű élelmiszert.

Aki vegán, nem csak az étkezésére ügyel: a mozgalom ma már kitér az élet több területére, legyen szó a kozmetikumokról, a ruházkodásról vagy a fenntartható gazdálkodásról.

A vegán étrendet követők általában közelben termelt, szezonális zöldséget és gyümölcsöt fogyasztanak, és igyekeznek mellőzni a feldolgozott élelmiszereket. A legszigorúbbak lehetőség szerint a lisztet és a növényi olajokat is kerülik.

A Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége 2019-ben kiadott állásfoglalásában átfogóan ismer-



teti a növényi alapú táplálkozás előnyeit, hátrányait az energiát adó tápanyagok, vitaminok, ásványi anyagok, nyomelemek tekintetében. Eszerint a növényi alapú táplálkozás előnyei közé tartozik a magasabb zöldség- és gyümölcsbevitel, ami magával vonhat magasabb rost-, C-vitamin-, B1-, B6-vitamin-, folsav- és magnéziumbevitelt is. A hátrányok közé tartozik, hogy a kisebb biológiai hasznosságú fehérjeforrásokból történő megfelelő minőségű aminosavak bevétele nagy körültekintést igényel, emellett nehezebb lehet többek között a megfelelő mértékű vas-, cink-, B12-, kalcium- és ómega-3 zsírsavbevitel is. A dietetikusok szerint a növényi alapú táplálkozást folytatóknál kisebb a túlsúly és az elhízás előfordulási gyakorisága, a vegánok általában kisebb BMI-vel rendelkeznek. Ez azonban nemcsak az étrendnek köszönhető, hanem az étrendváltással együtt járó több mozgásnak és az élelmiszerekre történő odafigyelésnek is.

Kinek ajánljuk?

A Földért és az állatokért aggódóknak.

Könnyű-e betartani?

Rákészüléssel és új anyagok kipróbálásával könnyű lesz. Ha azonban ragaszkodunk a megszokott fogásokhoz, akkor számoljunk az árukkal is. A húshelyettesítőkért és a tejtermékek kiváltó vegán alapanyagokért mélyen a zsebünkbe kell nyúlnunk.

Cukkinis spagetti, kesudióval

(VEGÁN DIÉTÁBA ILLESZTHETŐ, GLUTÉNMENTES)



4 személyre

- gluténmentes tészta: 320 gramm
- újhagyma: 3 szál
- cukkini: 400 gramm (1 egész)
- olívaolaj: 1 dl
- fokhagyma: 4 gerezd
- rizskrém: 2 dl
- kevés só
- kesudió: 100 gramm
- díszítéshez: friss zöldek

HOZZÁVALÓK

Elkészítés:

- A gluténmentes tésztát enyhén sós, forró vízben főzzük ki.
- Hevítsük fel az olívaolajat, dobjuk rá a vágott újhagymát, a vékony szeletekre vágott fokhagymát, a kifőtt tésztát, majd forgassuk össze.
- Engedjük fel rizskrémmel, izesítsük sóval és reszeljük rá a friss cukkinit.
- Alaposan forgassuk össze, majd tálaláskor zúzott kesudióval és friss zöldekkel díszítsük.

TIPP:

Készíthetjük currys vagy chilis változatban, a rizskrémet pedig is leválthatjuk lencse- vagy kókuszkrémre. Olajosmag-allergia esetén a kesudió helyett használhatunk földimandulát.

Rebarbarás tökfőzelék, édesburgonya-tócsnival

(VEGÁN ÉLETMÓDBA BEILLESZTHETŐ,
GLUTÉNMENTES)



4 személyre

- friss, gyalulni való főzőtök: 1500 gramm (kb. 1 egész)
- cukkini: 500 gramm (2 db)
- rebarbara: 1 szál
- méz: 2 evőkanál
- friss kapor: 1 csokor
- kevés só, őrölt bors
- ételcetet: 1 evőkanál
- friss citrom: ½ db

- rizstej: 1 liter
- tápiókakeményítő: kb. 1 evőkanál
- édesburgonya: 300 gramm
- rizsliszt: 1 evőkanál
- kölesliszt: 2 evőkanál
- útifűmaghéjliszt: 1 kávéskanál
- vöröshagyma: ½ fej
- fokhagyma: 2 gerezd
- olaj: 2 dl

HOZZÁVALÓK

Elkészítés:

- A főzőtököt megmossuk, vékonyan meghámozzuk, majd tökgyalun tálcára csíkozzuk. Ezt a műveletet a cukkinivel is megismételjük, és kevés sóval ízesítve jól összerázzuk.
- A tisztított vöröshagymát finomra vágjuk, nagyobb edényben kevés zsiradékon

megdinszteljük, majd a vegyesen gyalult tökök kétharmadát hozzáadjuk. Felengedjük a rizstejjel (bármilyen magtejj alkalmas ízlés szerint), sózzuk, hozzáadjuk a friss vagy szárított kaporot, és fedő alatt felforraljuk.

- Zsenge húsa miatt percek alatt puhára fő, így jöhet a botmixer,

amivel a krémességét, selymességét tudjuk még fokozni.

- Ha nem elég a saját anyagával sűrítés, vagyis főzelékünk állaga nem lett sűrű és krémes, kevés hideg vízben oldjunk fel keményítőt, és egyperces forralással sűrítsük be.
- Főzelékeknél a vitaminok, ásványi anyagok megőrzése is fontos feladat, így a fennmaradt egyharmad gyalult tökök adjuk a kész főzelékhez, ízesítsünk rá kevés ételcettel, és ha szükséges, sóval.
- A rebarbarát megmossuk, vékonyan meghámozzuk, 2-3 mm-es lapokra vágjuk, kevés mézzel és pár csepp olívaolajjal egy gyorsforralóban átforrósítjuk. Ha a rebarbara savanyú-édes íze nem tört elő, kevés citromlével fokozhatjuk azt. Pár perc puhítás után húzzuk le a tűzről, és fedő alatt hagyjuk állni.
- Készítsük el a burgonyatócsnit: a tisztított vöröshagymát vágjuk finomra, kevés zsiradékon pirítsuk át, reszeljük rá a fokhagymagerezdeket, és a tűzről levéve hagyjuk kissé visszahűlni.
- A tisztított édesburgonyát vágjuk kockára, kevés sós vízben főzzük puhára, majd törjük át. Adjuk hozzá a kimért liszteket, a pirított vörös- és fokhagymát, sózzuk, ízesítsük, majd gyúrjuk tészta állagúra. (Keményebb galuskaállagot kell kapnunk.)
- 20 perc pihentetés után olajos vagy vizes kézzel formázzunk belőle pogácsákat, és felhevített olajban kezdjük meg a tócsni sütését.
- Tálalásnál a főzelékre kanalazzuk rá a rebarbarát, és kínáljuk mellé a ropogós burgonyatócsnikat.

TIPP:

Tálaláskor kevés kókuszjoghurttal még savanyíthatunk a főzeléken, ez egy nyári estén hűsítően hat. Kihűlve, hidegen is élvezhető!

Szakaszos böjt

S

INTERMITTENT FASTING

A legtöbb kultúrában előfordul az időszakos ételmegvonás, ami együtt jár a lelki megtisztulással is. Gondoljunk csak a kereszténységben a húsvétot megelőző 40 napra, (itt a hamvazószerdát és nagypénteket tekinti a katolikus egyház szigorú böjti napnak) vagy a muszlimok ramadánjára, amikor napkeltétől napnyugtáig böjtölnek.



Így már nem is mondhatjuk annyira új trendnek a szakaszos böjtöt, ahol a lényeg az étkezés idejének a szabályozása. Azaz bármit lehet enni, de csak adott ideig. A legismertebb a 16:8-as böjt, azaz az étrendet követő 8 órán keresztül ehet, majd 16 órán át nem vihet be semmit a szervezetébe. Bizonyos irányzatok a böjt idején megengednek egyes ételeket a víz mellett, de az sem lépheti túl az energiaszükséglet 25%-át.

Más időablakok is előfordulnak a szakaszos böjt diétában, például az 5:2-es szisztéma is, ez azt jelenti,

hogy a hét 7 napjából kettőben böjtöl a diétázó, napi mintegy 500-600 kilokalóriás bevittel.

A diéta nagy előnye, hogy nem köti meg, hogy milyen ételeket, élelmiszereket fogyaszthatunk, csupán azt, hogy mikor fogyaszthatjuk el azokat. Mivel ez egy viszonylag friss módszer, nincsenek még hosszú távú kutatások a hatásával kapcsolatban. Egyes szakértők szerint az IF nagy előnye lehet, hogy elősegítheti a sejtek megújulását, valamint serkenetheti a növekedési hormon termelődését, illetve javíthatja az inzulinérzékenységet is.

Ami a hátránya lehet, hogy aki eleve étkezési zavarokban szenved, az hajlamos lehet túlnenni magát a böjtöléses időszakok után.

Kiknek ajánljuk?

A böjtöt kipróbálók arról is beszélnek, hogy a koplalás időszaka a lelki megtisztulásra, befelé fordulásra is jó volt. Ezért akár egy karácsonyi ünnepek előtti elcsendesedésre is jó lehet. Már ha van elég önuralmuk ahhoz, hogy az evési időszak ne a végtelen nasolásról szóljon.

Könnyű-e betartani?

A közös étkezések idejének összehangolása a családtagoktól is rugalmasságot követel. És számolni kell például a reggeli alacsony vércukorszinttel, ha valaki korán kel, viszont csak 10-kor ehethet először (feltéve hogy előző este 6-kor vacsorázott).

Spagetti céklás burgonyaraguval

(SZAKASZOS BÖJTI ÉTEL, GLUTÉN- ÉS TEJMENTES)



4 személyre

- gluténmentes spagetti: 250 gramm
- olívaolaj: 2dl
- kevés só, őrölt bors
- őrölt koriander: ízlés szerint

- újhagyma: 2 szál
- fokhagyma: 4 gerezd
- friss bazsalikom: 10-15 levél
- cékla: 400 gramm
- édesburgonya: 400 gramm
- kókuszkrém: 2 dl

HOZZÁVALÓK

TIPP:

- Bármilyen zöldségre lecserélhetjük, de törekedjünk a rövid hőközlésre a vitaminok és ásványi anyagok megóvása érdekében.
- Tálaláskor fokhagymás olívaolajon pirítsuk át a tésztánkat.

Elkészítés:

- Mossuk, tisztítsuk meg az édesburgonyát és a céklát, majd vágjuk rövid batonokra.
- Az újhagymát vágjuk apróra, a tisztított fokhagymát lapokra.
- Enyhén sós, forró vízben főzzük ki a gluténmentes spagettit, szűrjük le. Tépkedjük rá a friss bazsalikomleveleket és bő olívaolajjal rázzuk össze.
- Egy felhevített serpenyőben forgassuk össze a hagymákat, dobjunk rá kevés sőt, őrölt borsot, őrölt koriandert, és gazdagítsuk céklával, édesburgonyával.
- Néhány perc után engedjük fel kevés kókuszkrémmel, és fedő alatt pároljuk félpuhára.
- Tálaljuk a tányér közepére a bazsalikomospagettit, merjük rá a resz, de szaftos párolt zöldségragut és ízlés szerint díszítsük.

Hamis zalai dödölle

(SZAKASZOS BÖJTI ÉTEL, GLUTÉN-, TEJ-, TOJÁSFEHÉRJE-MENTES)



4 személyre

- burgonya: 800 gramm
- kölesliszt: 150 gramm

- bambuszrostliszt: 1 evőkanál
- vöröshagyma: 2 közepes fej
- házi füstölésű sonka: 20 dkg
- sertézsír: 4 evőkanál
- kevés só, őrölt bors
- növényi tejföl: 3 dl

Elkészítés:

- A jól megmosott burgonyát héjastól tegyük fel sós vízbe főzni.
- Ha megfőtt, hideg vízzel hűtsük le és hámozzuk meg.
- Tálba téve törjük át, adjuk hozzá a tojássárgákat, a söt, őrölt borsot, a zsiradék 1/3 át, a kimért, átszitált liszteket, és kézzel jól dolgozzuk át.
- Tegyük félre pihenni, addig a tisztított vöröshagymát vágjuk finomra, a sonkát kockára.
- Felhevített serpenyőben a sonkacockákat süssük zsírára, ropogós barnára, és a tűzről levéve dobjuk rá a finomra vágott hagymát, majd tegyük félre.
- Egy teflonserpenyőt hevítünk fel, tegyünk bele 2 kanál sertézsírt, és kanállal formázva szaggassuk rá a burgonyás kölestésztát. Lassan minden oldalát pirítsuk aranybarnára.
- Ahogy kisültek a burgonyás dödölledarabok, tegyük a sonkás-hagymás serpenyőbe és forgassuk össze.
- Tálaláskor hűtött növényi tejföllel kínáljuk.

TIPP:

- A burgonya langyosan jól összetörhető, de tésztának már csak kézmeleg állapotban érdemes begyúrni.
- A burgonya miatt a tészta hamar visszalágyul, nem érdemes a végtelenségig lisztezni, mert bekeményedik sütéskor.
- Érdemes kis méreteket szaggatni, úgy hamarabb átsül.
- Ne készíts keveset, mert bänni fogod! :)

Szenvedélyé vált üzlet



Nyílgyökérliszt, útifűmaghéj, bambuszrostliszt, mák, sárgarépa, almapektin és kókuszolaj – bár úgy hangzik, mintha egy boszorkány kavargatná mindezt az üstjében, ezek valójában a vegán

ischler, a répatorta és az almás-mákos torta alkotóelemei. Ami biztos

nincs ezekben a finomságokban, az a tartósítószer, a cukor, a laktóz és a glutén. A Mentés Cukrászüzem vezetőjével, Oltványi Zsolttal beszélgettünk.



- **Ennyi mentesség kapcsán felmerül a kérdés, hogy valamilyen ételintolerancia hatására alapítottad-e az üzemet.**

Sok év dohányipari „multizás” után valami másba akartam belefogni, olyanba, ami még nincs a piacon. Egy bécsi, mindenmentes fagyizó franchise-jogait szeretjük volna megvásárolni az üzlettársammal, de nem adták. Így nekiálltunk kísérletezni a termékekkel. A fagyikészítés – amit végül elvetettünk – melletti próbálkozásokból lettek az első kekszek és sütek. Ezzel a portfólióval indultunk 2013-ban. És bár biznisznek indult, időközben mind megtapasztaltuk, milyen jó is az egészségtudatos és fenntartható étkezés, ami ráadásul adalékanyag-mentes, mégis finom. Így a Mentés ma már egy gondolkodási forma is.

- **Az étkezés mellett ezek szerint a környezetre is ügyeltek?**

Az évek során fokozatosan leváltottuk a takarítószereket ökomünősítésűekre és lebomlókra. Legtovább a zsírolóval kísérleteztünk, de most már ott is környezetbarátot használunk. És nem csak az üzemben: a dolgozók is visznek belőle, megszerették ezeket a termékeket.

- **Mondhatjuk, hogy terjed a mentéséletézés?**

Rendeztünk már fesztivált is MentésFeszt néven az ELTE egyik épületében, ahol a belépőért cserébe nemcsak számos kiállítótól vásárolhattak, hanem életmódtanácsot is kaphattak a vendégek.

- **Szerinted melyek most a legnépszerűbb étrendek?**

Néhány éve a paleodiéta szerint akartak élni az egészségtudatos emberek. Az évek múlásával viszont a fogyasztói szokások is gyorsan változtak. Abból is látszik, hogy a Spar to go egységekben is eddig a paleo- és csokis sütitet kérték, de most már a vegán és a keto-gén diétába illeszthető édességek a népszerűek, a csokoládés izvilág pedig a gyümölcsösebb felé tolódik el.

- **Te milyen étrendet követsz?**

Gyakorlatilag mindent kipróbáltam már, voltam vegán is egy ideig. Azzal kellett szembesülnöm, hogy az éttermek többsége még mindig nem készült fel, nem értik a különbséget a vegán és a vegetáriánus között. Így már nem követek egy étrendet, arra törekszem, hogy minőségi alapanyagokból készült ételeket egyek. Figyelek arra, mit viszek be a szervezetembe, mi a jó a testemnek.

- **Mivel készültök az ünnepi időszakra?**

Nemrég a mentés kekszek és édességek mellett belevágtunk a funkcionális élelmiszerek fejlesztésébe is. Jelenleg a babapiskótán dolgozunk, ugyanis a piackutatás során kiderült, hogy a ma kapható babapiskótákban rengeteg a kócolajszármazék, az E-számokról nem is beszélve. Márpedig nagyon fontos, milyen hatások érik egy gyerek szervezetét az első életévekben. Egyre többen keresik a vegán kekszeket, most ezeken dolgozunk. Karácsony közeledtével pedig új ízekkel készülünk: sütőtökös brownie-val, pohárkrémmel és narancsos-csokis vegán islerrel, a korábbi bejglintek pedig megújítjuk.

KIRÁLY BERNADETT

Mediterrán étrend

HOZZÁADOTT VÖRÖSBORRAL



A Földközi-tenger partján élő népekről sok kutatás alátámasztja, hogy jóval alacsonyabb náluk a szív- és érrendszeri megbetegedések aránya, mint a más vidékeken élők körében, a várható átlagéletkoruk pedig magasabb – a magyarokénál mindenképpen.

A diéta a bőséges zöldség- és gyümölcsfogyasztáson alapszik, de szerepel benne sok burgonyás fogás is, tej- és tejtermékek és az elengedhetetlen olívaolaj. Ez a diéta nagyon gazdag az ómega-3 zsír-

savak forrásának számító tengeri halakban és diófélékben is.

A gyümölcsöket és zöldségeket a mediterrán diéta követői rendszerint nyersen vagy párolva fogyasztják – szerencséjükre az éghajlatuk megengedi, hogy télen is friss, vitamindús alapanyagokhoz jussanak. Kiemelt szerep jut a hüvelyeseknek is a spanyol fekete babon át a csicseriborsóig. Ezt a szuper alapanyagot nem csak humusznak ehetjük, a falafel, a langyosan tálalt csicseriborsó-saláta az észak-afrikai

Egy diéta, ahol az étcsokoládé és a vörösbor is megengedett, mi több, az étkezés része. A korábbi olaszországi vagy a görög szigetvilágban töltött nyaralás emlékéét felidézve pedig még könnyebb lehet e szerint élnünk.

M

és a közel-keleti térségben nagyon népszerű!

A teljes kiörlésű lisztből készült kenyér és a durum búzából készült tészta gazdag rostokban, vitaminokban, ásványi anyagokban, és a vércukorszintet is lassabban, egyenletesebben emeli. Tojás sincs ebben a tésztafajtában, így a koleszterin miatt sem kell aggódnunk.

Tejtermékekből leginkább sovány joghurtot, sajtokat ehetnek az étrend követői, és a mindennapok részét képezik a húsok és halak is. A tengeri élőlények gazdagok esszenciális zsírsavakban, fehérjékben, így hetente többször is érdemes fogyasztani.

Kiknek ajánljuk?

A diétába belefér a nagyon mérsékelt alkoholfogyasztás, hiszen a vörösborban lévő flavonoidtartalom csökkenti az érlemeszesedés kockázatát, de ezt nyilván nem kell vakon követnie senkinek. Különösen, mivel az alkohol energiátartalma a zsírokéhoz közelít, ezért erre is figyelni kell a fogyasztása során! Akit azonban megérint a mediterrán életérzés, mindenképp tegyen egy próbát ezzel az étrenddel!

Könnyű-e betartani?

Igen, hiszen nincs sok megkötése, de életmódváltásra itt is szüksége van annak, aki nem reggelizik rendszeresen vagy a sertés- és marhahús a gyengéje. A mediterrán vidéken élők ugyanis bőséges, rostban és szénhidrátban gazdag reggeliket esznek, lassan, kényelmesen, a halak mellett pedig a szárnyasok dominálnak. A kapkodásmentesség pedig a többi főételre is igaz, különösen, amit a családdal, barátokkal költenek el.

Mediterrán kacsamell édesburgonyával, dinnyével és zöldségekkel

(MEDITERRÁN DIÉTÁBA BEILLESZTHETŐ, GLUTÉN-, TEJMENTES)



4 személyre

- pecsenyekacsamell: 4 db
- édesburgonya: 200 gramm
- sárgadinnye: 1 kisebb
- sárgarépa: 1 szál
- gyömbér: 10 gramm

- cukkini: 200 gramm (1 db)
- fokhagyma: 2 gerezd
- kevés só
- olívaolaj: 3 evőkanál
- friss bazsalikom: 1 kisebb csomó
- friss kakukkfű: 2 szál

HOZZÁVALÓK

Elkészítés:

- A kacsamellet a bőr felőli oldalán vékonyan beirdaljuk, hogy a zsírja jobban kiszülhessen.
- Tányérba téve pihentetjük 20 percet, hogy a konyhánk hőmérsékletét átvehesse.
- Ezalatt megtisztítjuk a gyömbért, a megmosott zöldségeket az édesburgonya kivételével feldaraboljuk, néhány levél bazsalikommal és kevés olívaolajjal összeforgatjuk, majd félretesszük.
- Az édesburgonyát karalábéjával kigolyózzuk (bármilyen formára vágthatjuk, de nagyon jól mutatnak a narancssárga golyóbisok), és enyhén sós vízben megpároljuk.

Korianderes hamis halleves

(MEDITERRÁN DIÉTÁBA BEILLESZTHETŐ,
GLUTÉN-, TEJMENTES)

- Egy nagyobb serpenyőt felhevítünk, és a kacsamelleket a bőrével lefelé beletesszük.
- Lassú sütés mellett a bőrét ropogósra sütjük, majd megfordítjuk és a húsos felén is megismételjük a folyamatot.
- A serpenyőből kivéve mindkét oldalát átsózzuk, és tányérba helyezve a zöldségek sütési ideje alatt egészben pihentetjük (8 -10 perc).
- A kacsaszíros serpenyőbe dobjuk bele a lapokra vágott gyömbért, a fokhagymát, majd az édesburgonya-golyókat és a vegyes zöldségeket, végül golyózzuk hozzá a félbevágott sárgadinnye húsát és néhány percig nagy lángon rázzuk össze.
- Ízesítjük friss kakukkfűvel, bazsalikkal és frissen facsart narancslével.
- Halmozzuk a zöldségeket a tányér közepére, és szeleteljük fel a kacsamellet. Dísztjük bazsalikkal.

TIPP:

• A kacsamellet ne süssük át. Sütés utáni pihentetéskor tovább érik/puhul és élvezeti értéke ekkor lesz a legtokéletesebb.

• Vigyázzunk, mert az édesburgonya 3 perc alatt képes megpuhulni! Ha túlpuhult, akkor is bátran tegyük a zöldségek közé, hisz krémesen is csodálatos íze van.



4 személyre

- szárnyas csont / leves-alap: 1000 gramm
- kevés só, egész bors
- sárgarépa: 300 gramm
- fehérrépa: 200 gramm
- petrezselyemzöld: 1 csomó
- vörshagyma: 2 fej
- fejes káposzta: ¼ fej

- zellerzöld és gumó (allergén!): 1 db kisebb gumó
- friss gyömbér: 100 gramm
- fokhagyma: 3 gerezd
- norri: 2 lap
- friss citrom: 1 db
- friss koriander: 1 nagy csomó
- kókuszkrém/növényi tejszín: ½ dl

HOZZÁVALÓK

Elkészítés:

- A szárnyasleveshúst hidegvízben kevés sóval tegyük fel főni. Ha elérte a forráspontot, vegyük le a takarékra, és a habját folyamatosan távolítsuk el, hogy tésztalevest kapjunk.
- A megtisztított zöldségeket, (1 szál sárgarépa, a gyömbér, a fokhagyma és a koriander kivételével) és az egész borsot adjuk a léhez, majd 4-6 órán át lassú tűzön hagyjuk, hogy gyöngyözve összefedjenek, koncentráldjanak az ízek.
- Ha elkészült a levesünk, gyorsforralóban, szűrőbe szedve szűrjük le.
- A gyömbért, a sárgarépát vágjuk vékony csíkokra, a fokhagymát lapokra, majd adjuk hozzá a leszűrt leveshez és forraljuk össze.
- Vágjuk nagyra a friss koriandert, adjuk a kész leveshez, dúsítsuk kókusztejszínnel és frissen, forrón tálaljuk.

TIPP:

• Vegán életmódot követők a hús kihagyásával, csak zöldségekből főzhetnek alaplevet, ami 2 óra alatt is elkészíthető.

Szarvasi
MOZZARELLA

Válaszd
laktózmentes termékeinket,
hogy az egész család jóízűen fogyaszthassa
a karácsonyi menüt!



Flexitariánus étrend

TUDATOS ÉS HÚSKEDVELŐ



A flexitariánus étrendben az energiabevitel 70%-a növényi alapú, tehát zöldségekből, gabonákból, gyümölcsökből, magvakból és hüvelyesekből áll. Fehérjeforrásként főként növényi fehérjéket (borsó, rizs, szója) alkalmaznak, ezt egészítik ki kis mennyiségű hússal, tojással, tejtermékekkel. Mivel a diéta nem engedi a cukrot, az édesítőszereket és az üdítőket, 2-3

kg fogyással is járhat. A flexitariánus diéta kutatások szerint akár 32%-kal is csökkentheti a szív- és érrendszeri rizikót és 20%-kal a cukorbetegség kockázatát.

Az alkalmi húsevők is tisztában vannak azzal, hogy az állattenyésztés is hozzájárul a klímaváltozáshoz azzal, hogy növeli az üvegházhatást okozó gázok

A vegetarianizmus és a húsevés közötti ellentmondást Dawn Jackson Blatner dietetikus oldotta fel ennek az étrendnek a kitalálásával.

kibocsátását. Éppen ezért igyekeznek kevesebbet fogyasztani belőle, de teljesen nem akarnak lemondani a húsról. Akár kényelmi, akár tápanyagszempontok motiválják őket, az alkalmi hűsevők is nagyrészt olyan tudatos fogyasztók, akik emellett igyekeznek sok zöldséget és gyümölcsöt bevinni a szervezetükbe.

Kinek ajánljuk?

Azoknak, akiknek a hús íze hiányzik, és még nem barátkoztak meg a műhús és a húshelyettesítők gondolatával. Akik húsevés mellett is szeretnének egészségesebben élni, heti 1-2, majd egyre több húsmentes nappal. A fokozatosság híveinek, akik heti 1-2 új étel kipróbálásával akarják elkezdni az életmódváltást.

Könnyű-e betartani?

Talán ezt a legkönnyebb a diéták közül, hiszen alig-alig igényel életmódváltást. Már globális kezdeményezés is indult (Meatless Monday) arra, hogy a hét egy napján tartózkodjunk a hústól. A magyar konyhát ismerve a vasárnapi húsleves és rántott hús után ez nem is nagy áldozat. A hétkezdet arra is jó, hogy új energiákkal eltelve rendeljünk valami különleges húsmentes fogást, vagy otthon elkészítsük azt. Lehet ez egy nyaraláson kipróbált mediterrán vagy távol-keleti, indiai különlegesség – a finom ízek a jó emlékeket is felidéznek, és máris könnyebb elfogadni, hogy aznap még parizert sem eszünk.

Zöldborsókrémes rizottó grillezett zöldségekkel, növényi roqueforttal

(FLEXITARIÁNUS ÉTREND BEILLESZTHETŐ, GLUTÉN-, TEJ-, TOJÁSMENTES)



4 személyre

- rizottórizs: 320 gramm
- zöldborsó: 200 gramm
- kókusztej: 5 dl
- szárnyasalaplé (vagy víz)
- só ízlés szerint
- kevés őrölt bors
- fokhagyma: 3 gerezd
- fehérbor: 1 dl
- bazsalikom: 1 csomó
- petrezselyemzöld: kisebb csomó
- cukkini: 1 db közepes méret
- kaliforniai paprika: 2 db
- olívaolaj: 1 dl
- kókuszszőr: 20 gramm
- Növényi sajt: 30 gramm
- friss citrom: 1 db

HOZZÁVALÓK

Elkészítés:

- A rizottórizst alaposan átmoszuk.
- 2,5-szeres mennyiségű alaplében (vagy vízben) kevés sóval, fedő alatt feltesszük párolni.

- A tisztított reszelt fokhagymával, sóval, őrölt borssal ízesítjük, és néha belekevergetve készre puhítjuk. (10-15 perc)
- Az elkészítés után legalább még 30 percig a puha rizst is hagyjuk letakarva, saját gőzében tovább puhulni.
- Mossuk és daraboljuk fel grillezőzségeinket, és kevés olívaolajon hirtelen forgassuk át. Ízesítsük sóval, bazsalikomlevelekkel, néhány csepp citromlével, és tálalásig húzzuk félre.
- A kókusztejet forraljuk fel, kevés fokhagymát reszeljünk bele, ízesítsük sóval, borssal, kevés fehérborral.
- A zöldborsót kevés kókuszszíron pároljuk puhára, adjuk hozzá a vágott petrezselymet, sót, a bazsalikomlevelek egy részét, majd a felforralt kókusztejjel turmixoljuk pépesre.
- Ezzel a zöldborsókrémmel keverjük össze a puha rizst, és állítsuk be rizottónk állagát.
- Az így kapott főzelékállagú, kanalazható rizottónkat tálaljuk mély tálba, tegyük tetejére a grillezőzségeket, és ízlés szerint kínáljuk kemény parmezánnal vagy növényi sajttal.

TIPP:

- **Figyeljünk rá, hogy ahogy hűl, folyamatosan sűrűsödik, így rizsünket keverjük össze a borsókrémmel, de az állagát csak közvetlen a tálalás pillanatában állítsuk be.**

Majorannás burgonyafőzelék borsófehérjés pulykavagdalttal

(FLEXITARIÁNUS ÉTREND BEILLESZTHETŐ, GLUTÉN-, TEJ-, TOJÁSMENTES)

**4 személyre**

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • burgonya: 800 gramm • rizstej (vagy bármilyen magtej): 1 liter • vöröshagyma: 100 gramm • Fokhagyma: 2 kisebb gerezd • babérlevél: 3-4 db • kevés őrölt bors | <ul style="list-style-type: none"> • majoránna: 2 kávéskanál • só ízlés szerint • darált pulykahús: 250 gramm • vegaburger-alapkeverék: 200 gramm • fűszerpaprika: 1 kávéskanál • borsófehérje |
|---|--|

HOZZÁVALÓK

Elkészítés:

- A burgonyát hámozzuk és mossuk meg, majd vágjuk egyforma méretű kockákra.
- Engedjük fel vízzel, adjuk hozzá a babérlevelet, a sót, majoránnát, és fedő alatt kezdjük meg a puhítását.
- Rizslisztes-növényi tejes habarásunkkal sűrítjük be két ütemben a burgonyafőzeléket, vigyázva, hogy kiforrálás után megfelelő állagot kapjunk.
- A vegaburger-alapkeveréket kevés vízben áztassuk be. A vöröshagymát és fokhagymát tisztítsuk meg, vágjuk apróra, és adjuk a darált húshoz.
- Fűszerezük borssal, ízesítsük sóval, majd az áztatott-kinyomkodott borsófehérjét is tegyük a darált húshoz és az egészet jól dolgozzuk össze.
- A húspépet nyomkodjuk-formázzuk özgerincbe, és 180 °C-os sütőben süssük aranybarnára. (35-45 perc)
- Ha elkészült, pár perc pihentetés után, borítsuk vágódeszkára, és szeletelve kínáljuk főzelékünk mellé.

Trendbuborékok tükrében



A mikro- és makrotrendek az étkezésünkben is megjelennek, az újonnan feltűnt diéták közül pedig néhány éveig velünk marad. Most épp a szénhidrát a főbűnös, de hogy egy étrend hosszú távú hatása milyen, az egy összetett kérdés, sok tényezőtől függ. Moharos Melindával, a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége Kommunikációs Bizottságának elnökével beszélgettünk arról, hogyan érdemes a hazai alapanyagok felé fordulni, és hogy miért fontos a szülői minta az étkezésben is.

• Hol tart ma a fogyasztó? Milyen étkezési trendekre figyelnek az emberek?

Idén az egyik leginkább erősödő trend a táplálkozás terén is a fenntarthatóbb, zöldebb étrendi irányzatok, ez várhatóan a következő években még nagyobb teret fog kapni, én ebben legalábbis nagyon reménykedem. A pandémia miatt fokozott figyelmet kapott az immunrendszert támogató egészséges táplálkozás, ezen belül is a vitaminok, az ásványi anyagok és a probiotikumok lettek egyre fontosabbak az embereknek.

A trendek közül a gluténmentesség népszerű, ez egyrészt remek, mert az érintettek rengeteg termékből, élelmiszerből tudnak válogatni. Ugyanakkor gyakran előfordul, hogy ha bármi miatt puffadunk, fáj a hasunk, akkor szinte első körben, komolyabb kivizsgálás nélkül is gluténmentesen kezdünk el étkezni. Ráadásul ehhez gyakran társul a gabona- és a lisztmentesség is. Azok is gluténmentességre törekveszenek, akiknek nem ez lenne a megoldás a másfajta emésztőszervi problémájukra. Ők egyrészt feleslegesen zárnak ki élelmiszereket, másrészt ez az alapproblémájukat nem feltétlenül oldja meg.

Ha nemcsak életmódváltásról, hanem kimondottan fogókúráról van szó, még mindig népszerű a ketogén étrend és a különböző fehérjedieták. Mi a Magyar Dietetikusok Országos Szövetségénél mindenképpen azt javasoljuk, hogy konzultáljunk szakemberrel, mielőtt elkezdünk diétázni.

• Milyen étkezési trendek tűntek fel és tűntek el az elmúlt években? Mennyire megalapozottak ezek a divatdiéták?

Minden évben vannak „mikrotrendek”, jellemzően egy-egy hatóanyag, étrend-kiegészítő kap kiemelt – és tudományos szempontból gyakran teljesen alaptalan – figyelmet. Úgy vettem észre, hogy nagyjából



Sokkal könnyebb, ha a gyerek eleve a jó példát látja otthon: naponta többször különböző formában eszik a szülő zöldséget, gyümölcsöt, üdítő helyett vizet, ásványvizet isznak elsősorban.

ötévente van egy-egy nagyobb „étrendhullám”, amihez igazodik a piac, megjelennek az ennek a trendnek megfelelő termékpaletták, és kialakul egy, akár éveket tartó trendbuborék. Közös jellemzőjük, hogy általában egy-egy makrotápanyag radikális csökkentésén alapulnak – mostanában a szénhidrát a „főbűnös”. Ezzel párhuzamosan értelemszerűen egy másik makrotápanyagot emelnek ki, és gyakran egy komplett ideológiai háttérrel építenek fel mögé. Ilyen volt korábban az Atkins-diéta, az utóbbi években pedig a paleo- és a ketogén étrend, ezekben rengeteg az átfedés és

a közös pont. Várhatóan az utóbbiak népszerűsége még egy-két évig megmarad.

A főleg telített zsírsavakban gazdag étrendek (például Atkins, ketogén, paleo) kifejezetten magas kockázatot jelentenek a szív- és érrendszeri megbetegedések és számos emésztőrendszeri daganatos megbetegedés kialakulása szempontjából. Ugyanakkor tény, hogy a ketogén diétát több esetben sikeresen alkalmazzák súlyos epilepsziás betegek terápiájában, csökkentve a – napi akár többszöri – epilepsziás rohamok számát. Ebben az esetben jelentős életminőség-javulással járhat, ez azonban mindig a beteg aktuális állapota függvényében dől el. De itt sem a fogyás vagy az egészségének gondolt életmód miatt alkalmazzák.

• Mi várható 2022-ben? Milyen étrendek és egyes ételmisszeretek lesznek népszerűek?

Sajnos nem látok a jövőbe... A jelenlegi főbb trendek még maradnak, mint például a gluténmentes termékek diadalmene, illetve szerencsére a fenntarthatóbb, tudatosabb életmód egyre inkább teret hódít a táplálkozásban is. Ez egyre inkább megjelenik a szezonális, keveset utaz-

tatott vagy épp hazai, termelői alapanyagok térhódításában, például chia- helyett hazai lenmag, és a „zöldebb” csomagolások fontossága is folyamatosan nő.

A kevesebb hús, a több növényi alapanyag használata a konyhákban nagyon jó irány, remélem, sokáig marad, és alaptézissé válik, mert nemcsak a bolygónak, de az egyénnek is hasznos – általában ez a két szempont kéz a kézben jár. A flexitariánus étrend, a vegetáriánus életmód, sőt, egyre inkább a vegánság népszerűsége nő. A piac már rég alkalmazkodik ehhez, szinte hetente jelennek meg új termékek egyre elérhetőbb áron, de ebben még rengeteg, kifejezetten izgalmas fejlődési lehetőség van.

- **Hogyan lehet gyermekkorban elkezdni az egészségesebb táplálkozásra nevelést?**

Még mindig a szülői, otthoni minta az elsődleges. Nem lesz hiteles a szülő, ha azt hajtogatja, hogy egyél gyümölcsöt, de ő közben chipset nassol a tévé előtt, és csak mutatóban van a tányérján a szendvics mellett egy-két karika kígyóborka. Ugyanakkor a gyerekekre rendkívüli módon hatnak a reklámok is, a társaik ételmiszer-vásárlással kapcsolatos döntései, például az iskolai büfék kínálata, és hogy ők milyen tizórait visznek magukkal.

Az egészségre nevelés része, hogy gyakran beszéljenek erről az iskolában is. Ehhez hasznos segítség lehet a GYERE® Program a Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének szervezésében, ami sikeresen működött Diósgyőrben, Szerencsen és Dunaharaszttiban is, és hamarosan 24 település 24 iskolájában lesz elérhető. Sokkal könnyebb, ha a gyerek eleve a jó példát látja otthon: naponta többször különböző formában eszik a szülő zöldséget, gyümölcsöt, üdítő helyett vizet, ásványvizet isznak elsősorban. Az országos táplálkozási-epidemiológiai felmérések alapján már ezek az alapok is gyakran hiányoznak vagy félrecsúsznak.

- **Mit tanácsolnak azoknak, akik nem küzdenek ételallergiával, de szeretnének tudatosabban étkezni? Mit, hogyan, mikor fogyasszanak?**

Első lépésként az alapokat kell rendbe tenni, és egy egészséges vegyes táplálkozási formát, rutint kialakítani. Például, hogy legyen meg a napi fél kilogramm zöldség és gyümölcs, ne igyunk hozzáadott cukorban, ízfokozókban dúsított italokat, hanem vizet vagy otthon főzött gyümölcslevet, és fogyasszunk kevesebb feldolgozott terméket.

A kevesebb hús, a több növényi alapanyag használata a konyhákban nagyon jó irány, nemcsak a bolygónak, de az egyénnek is hasznos.

A tájékozódáshoz kiindulási alapként javaslom a hazai táplálkozási ajánlást, az Okostányért (okostanyer.hu). Itt ételmiszercsoportokra van lebontva az ajánlott mennyiség és a gyakoriság is. Külön van már gyerekeknek szánt verzió is. Ha ezeket igyekszünk betartani, akkor már nagyon jó úton járunk.

Ha az alapok legalább nagy vonalakban rendben vannak – és ide értem a rendszeres mozgást is –, akkor érdemes elmenni egy laborvizsgálatra, hogy a szervezetünk aktuális állapotára, az esetleges hiányállapotokra fény derüljön, és ha szükséges, ennek megfelelően dietetikus, táplálkozási szakember segítségével választhatunk étrend-kiegészítőt.

- **Milyen ajánlásokat fogalmaznak meg annak, aki cukorbeteg vagy éppen glutén- vagy laktózérzékeny? Az intoleranciával küzdők hol tudnak hitelesen tájékozódni az újdonságokról?**

Itt már mindenképpen egyéni dietetikai tanácsadást javasolnék. Egyrészt minden ember más, gyakran több egészségügyi probléma áll fenn egy időben, egyéniek a táplálkozási és életmódbeli szokások. Az egészséges táplálkozás alapjáról indulunk, és ezt szabjuk a páciensre, az ő igényei szerint.

Allergia, intolerancia esetén fontos alapelv, hogy az étrendet csak a lehető legszükségesebb mértékben szűkítsük. Ha például valaki tejcukorérzékeny, nem kell teljesen tejmentesen ennie-innia, elég, ha a laktózt kikutatja az étrendből.

Egy szakember konkrét, az éppen aktuális állapotnak megfelelő javaslatokat tud tenni, segít kialakítani a megfelelő étrendet, és egyben a felmerülő konkrét kérdéseket is meg tudja válaszolni, legyen szó diétáról, egy új ételmiszerről vagy étrend-kiegészítőről.

KIRÁLY BERNADETT

Zónadiéta

7

ADOTT IDŐBEN

Egy pofonegyszerű vagy legalábbis annak tűnő módszer: dr. Barry Sears biokémikus, az étrend kitalálója szerint a tápanyagok megfelelő aránya az egészséges élet titka. A 40% szénhidrátot, 30% fehérjét és 30% zsírt tartalmazó étrend az egészséges zónában tartja a szervezet hormonháztartását, ezzel segíti a hosszú távú súlycsökkentést.



A módszer kitalálója szerint öt étkezésre van szükség egy nap, a három főétkezés között két olyanra, amikor kisebb falatokat (snackeket) fogyasztunk el, ebéd, illetve vacsora után. A megadott arányokat azonban minden étkezésnél be kell tartani!

A napi ötszöri étkezés mindenképpen alkalmas arra, hogy kor-

dában tartsa a vércukorszintet, hiszen többször eszünk kisebb mennyiségű táplálékot. Ellenzői viszont épp ezt, a folyamatosan magasán tartott inzulinszintet róják fel hibának.

Nem mindegy azt sem, miből mi-lyet választunk: zsírokból a módszer kitalálója az olívaolajat, az avokádóolajat és a halolajat javasolja.

Különösen ez utóbbi fontos az omega-3 zsírsavak miatt, így például a tőkehalhaj és a lazac, de bármilyen más tengeri hal fogyasztása is ajánlott. Ezekkel ugyanis óriási löketet adhatunk agyműködésünknek, valamint ér- és immunrendszerünknek.

A fehérjebevitelnél a sovány hússok, a pulyka és a csirke, a szója és az alacsony zsírtartalmú tejtermékek a legjobbak, míg a szénhidrátot gyümölcsökkel és zöldségekkel ajánlott bevinni a szervezetbe. Kizárja ugyanakkor a sárgarépat és a kukoricát, gyümölcsök közül pedig a banánt és a szőlőt. Ez a diéta megengedi a kenyér- és tésztafélék fogyasztását, de csak kis mennyiségben.

Kiknek ajánljuk?

A tudatos étkezés és testépítés híveinek, bár a sportolóknak érdemes a saját szakorvosukkal vagy dietetikussal konzultálni az optimális fehérje-zsír arány érdekében. Azoknak, akik egyébként is figyelnek a bevitt anyagok arányára – nekik nem lesz nehéz követni a diétát.

Könnyű-e betartani?

Megalkotója szerint nagyon egyszerűen, a szemmértékünkre hagyatkozva bemérhetjük az arányokat. Mégpedig úgy, hogy képzeletben három egyenlő részre osztjuk a tányért, aminek a kétharmada a zöldség, gyümölcs, szénhidrátként zab és árpa, a maradék egyharmad pedig zsírszegény hús vagy hal. Ugyanakkor ez a diéta is együtt jár valamilyen szintű életmódváltással, különösen akkor, ha eddig a fehér kenyér és a sertéshús volt a kedvencünk.

Parajos tojás, forró serpenyős zöldségekkel

(ZÓNADIÉTÁBA ILLESZTHETŐ, GLUTÉN- ÉS TEJMENTES)



4 személyre

- sütőtök: 400 gramm
- parajlevél: 200 gramm
- tojás: 4-6 db
- kocképaradicsom:

10 gramm

- avokádó: 2 db
- kevés só
- fokhagyma: 3-4 gerezd
- olívaolaj: 1 dl
- díszítéshez: friss zöldek

HOZZÁVALÓK

Elkészítés:

- Tisztítsuk és mossuk át a zöldségeket, majd vágjuk a kívánt méretre.
- A tojást, a parajlevelet és a fokhagymát tegyük a turmixba, ízesítsük kevés sóval és turmixoljuk át.
- A felhevített teflonserpenyőt és a formát olajozzuk ki, és öntsük bele a kihabosított parajos tojáslejt, majd egyszer fordítva, lassan süssük át.
- Forró serpenyőben kevés olívaolajon forgassuk át a friss zöldségeinket, és kezdődhet a tálalás.
- Halmozzuk a tányér közepére a serpenyős zöldségeket, helyezzük rá a sült tojáslepletyt, és díszítsük zöldekkel.

Vegán húsgolyó pohánkával, laskagombával, tökmártással

(VEGÁN ÉS GLUTÉNMENTES)



4 személyre

- hajdina: 250 gramm
- vöröshagyma: 1 közepes fej

- újhagyma vagy snidling: 1-2 szál
- fokhagyma: 3-4 gerezd
- vegaburger-alapkeverék: 250 gramm
- hideg víz: 660 ml
- só, bors: ízlés szerint
- sütőtök: 200 gramm
- fokhagyma: 1 gerezd
- olaj: ½ dl
- rizskrém: 1,5 dl
- őrölt fahéj: kevés
- laskagomba: 150 gramm

HOZZÁVALÓK

Elkészítés:

- A hajdinát (pohánka) kimérjük, alaposan átmoszuk, és háromszoros vízben, kevés sóval ízesítve, fedő alatt lassan puhára főzzük.
- A kimért vegaburger-keveréket tálba tesszük, hozzáadjuk a hideg vizet, kidolgozzuk, majd 30 percet hűtőben pihentetjük.
- Ezalatt a hámozott-felkockázott sütőtököt serpenyőben lepirítjuk, hozzáadjuk a lapokra vágott fokhagymát, a rizskrémet, kevés fahéjat, sót, és turmixgépben jól átpürésítjük.
- A vegaburger-keverékünket tetszőleges méretre formázzuk és bő olajban aranybarnára sütjük.
- A jól megmosott laskagombát vágott újhagymával kevés olajon átforrósítjuk, sózzuk, borsozzuk, és indulhat a tálalás.
- Helyezzük a tányér közepére a puha hajdinát, öntsük köré a fahéjas sütőtökmártást, halmozzuk rá a hagymás laskagombát, a vegaburgergombócokat, majd díszítsük friss zöldekkel.

TIPP:

- Készíthetjük mediterrán paradicsommal, olaszos friss fűszerekkel.
- A kisült vega golyók hidegen is tökéletes falatkák.

Én a fakanállal harcolok!

Táplálékallergia és ételérzékenység: korunk két új fogalma, amivel egyre többször találkozunk. Tanács Attila vagyok, mesterszakács, allergénmentes ételeket fejlesztő séf, a Mindenmentes Főzősuli alapítója, szakmai vezetője. Diagnosztizált cöliákiásként, IBS-sel, refluxszal, valamint tej- és tojásallergiával és ételintoleranciával küzdő szakácsként (élesztő, olaj, kakaó, mandula...), saját tapasztalataimra építve, kiváló szakmai csapattal segíték átlendülni az első nehézségeken.

Feladatom és célom, hogy segítséget nyújtsak, utat mutassak a főzés, sütés szerelmeseinek és mindazoknak, akik valamilyen ételallergiában vagy -intoleranciában szenvednek.

Főzőiskolamba egyre több szülő, nagyszülő és gyermek látogat el, megismerve az új alapanyagokat, azok reakcióit, felhasználhatóságát és persze az örök kérdést, a behelyettesítést. Szeretnék mindenkit megnyugtatni, hogy táplálékallergiával is lehet jókat enni és csodákat alkotni. A kérdés az inkább, hogy akarjuk-e! Ha ezt sikerül eldönteni, mindenki válassza a helyes utat, és olvasson, tanuljon, képezze magát, mert megéri! Szigetszentmiklósi oktatókonyhamban 2006 óta foglalkozom csoportos és egyéni oktatással, de jelen vagyok az online térben is.

AZ ONLINE TANFOLYAMTÓL A SAJÁT KONYHÁNKIG

Online képzési csomagjaimban elméleti tananyag és gyakorlati oktatóvideók kaptak szerepet. Élő közös munka esetén saját, jól felszerelt konyhamban készítjük el csoportosan vagy egyénileg az ételeket (levesek, főételek, desszertek, pékáruk, torták...), de igény esetén én is a helyszínre utazom, ahol a megrendelő saját környezetében adom át az információkat.

Oktatócsomagjaim nemcsak magánembereknek, de a vendéglátás minden szereplőjének is szólnak.



Nem titkolt célom a vendéglátásban dolgozó szakemberek, kollégák képzése, segítése ezen a területen, hisz a vendégek már az ajtóban állnak, és az igény egyre nagyobb.

A tudás átadásán túl helyet kapott az életemben a szakmai tanácsadás, az alapanyagok fejlesztése és tesztelése, így egyre több cég munkájához tudok hozzájárulni a közös cél elérésének érdekében. 2019-ben útnak indított „Körbefőzőm az országot” oktatási programom újra teret kapott, így szállodák, hotelek, vendéglátóegységek és nyitást tervező konyhák is kérhetik a segítségemet.

Vegyén részt ön is képzéseimen, hisz a tudás megszerzése a legjobb befektetés! Várom mindenkit nagy szeretettel!

Tanács Attila

Újragondolt saját márkás termékek



Tofuból és zöldborsóból is készül húshelyettesítő a Tesco saját márkás kínálatában. A vegánok mellett azonban az ételintoleranciával élőkre is gondolnak, nem véletlen, hogy négy termékük is díjat nyert a Mentés-M versenyen. Szárkiszján Árpinével, a Tesco országos frissáru-beszerzési vezetőjével beszélgettünk.

Új egészségügyi stratégiájukban milyen termékekre hívják fel a vásárlók figyelmét?

A Tescónál hiszünk abban, hogy egészségünk megőrzésében a kiegyensúlyozott étrendnek különösen fontos szerepe van, viszont azt is tudjuk, hogy vásárlóként nem is olyan egyszerű eldönteni, mely termékeket érdemes választani. Ebben szeretnénk nekik támogatást nyújtani. Hosszú távú célkitűzésünk az egyre szélesebb szezonális zöldség-gyümölcs kínálat mellett fejleszteni a különleges, Free From, növényi alapú, húshelyettesítő és organikus termékeken kívül a speciális táplálkozási igényeket is kielégítő termékkínálatot.

Büszkéek vagyunk arra, hogy közép-európai működésünkben eddig már több mint 300 saját márkás termékünket újítottuk meg, hogy ezáltal is egészségesebb táplálkozási opciókat biztosíthassunk vásárlóinknak.

Stratégiai célkitűzéseink közé tartozik saját márkás termékeink receptúrájának újragondolása is – a folyamat során egyre jobb tápértékű élelmiszereket szeretnénk a polcokon látni, anélkül hogy ízben vagy minőségben kompromisszumot kell kötnünk. Büszkéek vagyunk arra, hogy közép-európai működésünkben eddig már több mint 300 saját márkás termékünket újítottuk meg, hogy ezáltal is egészségesebb táplálkozási opciókat biztosíthassunk vásárlóinknak. Annak is nagyon örülünk, hogy az idei Mentés-M versenyen négy, speciális étkezési igényeket kielégítő termékünket díjazta a szakmai zsűri. *(A nyertes termékeket megtalálják az 52–53. és a 63. oldalon.)*

Ha már szóba kerültek a húshelyettesítők: milyen alapanyagokkal dolgoznak? Hogyan fogadják ezeket a vásárlók?

Növényi alapú, húshelyettesítő termékeink fejlesztésekor gondosan odafigyelünk, hogy azok ízetesek legyenek akár a húsfogyasztók számára is. Ezek nagy arányban zöldségekből készülnek, gyakran tartalmaznak fehérjedús zöldborsót, és a tofu is a kedvelt alapanyagok között van. Azt tapasztalom, hogy vásárlóink egyre tudatosabb döntéseket hoznak saját egészségükkel kapcsolatban, és egyre gyakrabban odafigyelnek a környezetre is. Ezáltal egyre nyitottabbak a fenntartható termékek iránt, amiket áruházainkban kiemelt jelöléssel is igyekszünk figyelmükbe ajánlani és promóciós aktivitásainkba is beemelünk.

Egyre többen élnek speciális táplálkozási igényekkel, hogyan szolgálják ki ezeket a vásárlókat?

Több mint 1000 saját márkás, a kiegyensúlyozott táplálkozást támogató termék található kínálatunkban, melyekkel valamilyen speciálisabb étkezési igényt szolgálunk ki. Az elmúlt időszakban nagy hangsúlyt fektettünk arra is, hogy a cukor, a zsír és a só egy részének eltávolításával vagy helyettesítésével fejlesszük termékeink tápanyagtartalmát, az ízlelmény megtartása mellett. A húskészítményekben nem található a csontokról mechanikusan lefejtett hús, ezáltal jobb minőségű, ízletesebb termékeket fogyaszthatnak a vásárlók, ami tükröződik a növekvő forgalmi adatokban is. Termékeink fejlesztésekor

mindig – így az egészségesebb választék esetében is – arra törekszünk, hogy a lehető legjobb ár-érték arányt biztosítsuk a vásárlóinknak.

Hogyan hangsúlyozzák a változásokat a vásárlóknak? Készülnek-e például edukációs anyagokkal, kóstolókkal?

Évek óta elhivatottan dolgozunk azon, hogy csökkentsük az áruházainkban értékesített élelmiszerek környezetre gyakorolt hatását. Nagyon örülünk, hogy idén elindulhatott a WWF és a Tesco szoros együttműködése, melynek célja, hogy közösen hívjuk fel a figyelmet a fenntartható élelmiszer-fogyasztási szokásokra. Hiszek abban, hogy mindannyian a saját életünkben meg tudjuk hozni azokat a döntéseket, mellyel nemcsak az egészségünkre, de családunk és gyermekeink jövőjére is gondolva tudunk pozitív változást elérni.

Töreksenek arra, hogy az egészségtudatos élelmiszerek előállítását fenntartható módon történjen?

Célkitűzésünk, hogy termékeinket hazai forrásból, a lehető legrövidebb ellátási láncon keresztül juttassuk el a termelőtől a vásárlóink asztaláig. A magyar zöldség-gyümölcs esetében például egy nap leforgása alatt eljuttatjuk partnereinktől az áruházainkba az adott gyümölcsöt vagy zöldséget – ezeket ráadásul újrahasználatos, fertőtleníthető és összehajtható rekeszekben szállítjuk, így felesleges csomagolás sem képződik az út során.

Emellett minden egyes termékfejlesztésünk során szállítóinkkal és iparági szakértőkkel egyeztetve felülvizsgáljuk a saját márkás termékeink csomagolásában felhasznált anyagokat. Büszkéek vagyunk arra, hogy saját márkás termékeink csomagolásából 2020 végére kivontuk az összes nehezen újrahasznosítható anyagot. (x)

hérjék, a gabonák egy részében található glutén és a hüvelyesekben lévő lektinek sem jók a szervezetnek. Ezeknek az idegen fehérjéknek „köszönhetjük” az autoimmun betegségeket, mondják a diéta követői, és emiatt iktatják ki az étrendükből.

Húst és zöldséget korlátozás nélkül lehet enni, a gyümölcsöket azonban csak módjával. Belefeéren az étrendbe az állati zsírok, a tojás, a hal, a gomba és a diófélék – sőt, egyes irányzatok szerint az érett sajtok is.

Kinek ajánljuk?

Húsimádóknak, akik nem akarnak lemondani az állati eredetű fehérjékről.

Könnyű-e betartani?

Sok lemondással járó diéta, csak elkötelezetteknek. Ráadásul szép számmal akadnak ellenzői is, akik szerint hiánybetegségekhez vezet a cereáliák teljes kiiktatása és a túlzott húsfogyasztás. Szerintük az eltelt évezredekben sem állt meg az evolúció, és az ember gyomra is alkalmazkodott a megváltozott étkezési szokásokhoz.

Elkészítés:

- Az édesburgonya felét (kb. 0,5 kg) jól mossuk át, majd egészben, héjastól tegyük fel sós vízben főni.
- Az édesburgonya másik felét egészben, héjastól tegyük a 180 °C-os sütőbe, majd kb. 40 perc alatt süssük puhára. Ha a cukortartalma a szélén már barnul, karamellizálódik, biztosan lehetünk benne, hogy elkészült.

Parajos nudli édesburgonya-mártással

(PALEODIÉTÁBA ILLESZTHETŐ)



4 személyre

- gesztenyeliszt: 200 gramm
- lenmagliszt: 200 gramm
- kókuszliszt: 50 gramm
- tápiókakeményítő: 20 gramm
- útifűmaghéjliszt: 5 gramm

- tojássárgája: 4 db
- kevés só, őrölt bors
- friss parajlevél: 300 gramm
- vöröshagyma: 50 gramm (1 fej)
- édesburgonya: 1 kg
- paleoolaj: 2 dl
- kókusztejföl: 3 dl

HOZZÁVALÓK

- Ha a burgonyánk megfőtt, szűrjük le egy edénybe. A leszűrt lére még szükségünk lesz!
- A burgonyát hűtsük le, héjától tisztítsuk meg, burgonyatörővel többször nyomjuk át és hagyjuk kicsit hűlni.
- Ezt követően a tört burgonyához mérjük ki a lisztet, a keményítőt, ízesítsük sóval, kevés borssal, és adjuk hozzá a 4 db tojássárgáját.

- Kézzel, határozott mozdulatokkal dolgozzuk össze, amíg formázható tésztát nem kapunk. Takarjuk le és pihentessük 40 percet, hogy az útifűmaghéj zselésedni tudjon, enélkül nem kapunk jó állagot.
- A pihentetett tésztát nyújtsuk, majd sodorjuk hüvelykujjnyi csíkokra, és 2 cm-es vágásokkal daraboljuk fel.

- Forraljunk enyhén sós vizet, és egy villa segítségével a tenyerünkben megformázva dobjuk bele a burgonyanudlikat.
- A főzési idő 3-4 perc, ahogy a víz tetejére feljön, már szedhetjük is ki egy hideg vizes tálba.
- A sütőben sült édesburgonyát hámozzuk meg, és készítjük el mártásunkat.
- Gyorsforralóban a főtt burgonya levéből 1-2 dl-t vegyünk ki. Adjuk hozzá az édesburgonyarostot, és kézi botmixerrel pépesítsük simára.
- Ízesítsük sóval, borssal, és krémesítsük kókusztejjel. Az így kapott mártás lesz burgonyánk szósza.
- Ha minden elkészült, állítsuk össze és tálaljuk ételünket.
- Serpenyőben kevés olívaolajon futtassuk át a finomra vágott vöröshagymát, a fokhagymát, és dobjuk rá a jól átmosott egész parajleveleket.
- Rázzuk meg párszor a serpenyőt, és ha megfelelő a hőmérséklete, dobjuk rá a lehűtött és leszűrt burgonyanudlit, majd folyamatos mozgatás mellett forrósítsuk, kérgesítsük meg a tésztát. Az utolsó pillanatban a finom édesburgonya-mártással locsoljuk meg és azonnal, forrón tálaljuk.

TIPP:

Reszelhetünk rá növényi sajtot, aki fogyaszthatja, akár parmezánt, de a hideg vegán vagy kókusztejjel is csodás étel. Főétel és köret is saját döntésünk szerint.

Figyelem, elvonási tüneteket okoz, kis mennyiségben nem érdemes készíteni!

Mustáros paleo rántott szelet pagoda karfiollal

(PALEODIÉTÁBA ILLESZTHETŐ)

**4 személyre**

- csirkemell: 4x120 gramm (4 szelet)
- só: kevés
- tojássárgája: 3 db

- paleomorzsza: 200 gramm
- olaj: 5 dl
- paleomustár: 2 evőkanál
- pagoda karfiol: 1000 gramm (1-2 egész)

HOZZÁVALÓK

Elkészítés:

- A hússzeletet sózzuk be, majd mindkét oldalát a paleomustárral egyenletesen dörzsöljük be.
- A húst mártjuk be a felvert tojássárgájába, forgassuk a paleomorzsába, és tegyük félre 10 percre, hogy bedagadjon a bunda.
- Mossuk meg és szedjük nagyobb rózsákra a pagodakarfiolt.
- Kevés folyadékkal, fedő alatt tegyük fel párolni, ízesítsük sóval, kevés borssal, majd készítsük reszre/félpuhára.
- Bö zsiradékban süssük át a hús mindkét oldalát, majd frissen, forrón a karfiollal együtt tálaljuk tányérra.

TIPP:

- Tálalhatjuk friss zöldekkel vagy idényjellegű zöldségekkel is



Idén is sikeresen szerepeltek az ALDI mentes termékei

Nagy megtiszteltetés számunkra, hogy az **ALDI** öt terméke az idei Mentés-M versenyen is a legjobbnak bizonyult kategóriájában.

A **BELLASAN koleszterincsökkentő félszíros margarin** (Kamra kategória - Alapanyag alkategória), a háromféle változatban elérhető **ENJOY FREE! - SNACK FUN Crunchy gluténmentes kukoricapehely** (Sweet & Nasi kategória - Rágcsák alkategória), az **ENJOY FREE! - MILFINA ESL laktózmentes tej** (Tejtermék alternatívák kategória - Laktózmentes tej alkategória), a **NATUR AKTIV Bio kókuszital UHT** és a **NATUR AKTIV Bio natúr kesudió ital** (Vegán kategória - Ital alkategória) egyaránt elnyerte a verseny kategóriadíját.

Kínálatunkban vásárlóink 110-nél is több mentes termék közül választhatnak. A díj az Önök számára is garancia, hogy az **ALDI** kiváló minőséget nyújt a lehető legjobb áron.

A Mentés-M Díjat a Professional Publishing Hungary Kiadó Kft. szervezte, és a szakértő zsűri érzékszervi bírálata alapján ítélte oda. A versenyre kizárólag olyan termék nevezhetett (nevezési díj ellenében), amely a 14 fő allergén közül legalább egytől, és/vagy ételintoleranciát okozó anyagoktól mentes, illetve megfelelt a kiírt kategóriáknak, alkategóriáknak. A versenyről és a szervezőről további információt a <https://mentes-m.storeinsider.hu/> weboldalon talál.



Ünnepi ízek mentesen

Sokan egy diéta, mások allergia vagy intolerancia miatt kénytelenek kihagyni a cukrot, a glutént vagy bármilyen más összetevőt az étrendjükből, és ez bizony hatással van az ünnepi menüsor elkészítésére is. Szerencsére évről évre bővülnek a különböző helyettesítési lehetőségek, egyre több alapanyag, élelmiszer kiváltható, így az ideai karácsonyi menü is tartalmazhat sok, eddig nem alkalmazott újítást.

Új ízek az asztalon

Ha a családjukban ételérzékeny van, célszerű az illető(k) számára egyedi menüsört készíteni, gondosan vigyázva a betartandó szabályokra, alaposan tanulmányozva a felhasználást alkotóelemeket.

A „mentes” életmód egyáltalán nem zárja ki a kellemes ízeket, a minőségi táplálkozás élményét. Érdeemes felfedezni alapanyagokat itthonról és a nagyvilágból.

Napjainkban sokféle élelmiszer örvend nagy népszerűségnek, ilyenek például az erjesztett élelmiszerek, mint a különböző savanyúságok vagy a fermentált káposzta, a kimchi, amely már nemcsak Koreában népszerű, hanem az egész világon ismerik. Ezeket bátran párosíthatjuk a különböző hústelekkel.

Hús nélküli karácsony

Akik viszont nem fogyasztanak húsokat, ma már rengeteg húshelyettesítőt, növényi eredetű fehérjét, tojás-helyettesítőt találnak a boltok polcain, egyre szélesebb választékban és ízvilágban. A sejtánból vagy tofuból készült műhúsok íze vetekszik az igazival, és érdemes a szójával is próbálkozni. Bár ez utóbbi anyag nem örvend nagy népszerűségnek mostanában, a bioboltok polcain találunk minőségi, ellenőrzött körülményekből származót is. Kiváló fasírtokat készíthetünk zöldségekből, hüvelyesekből is, gondoljunk csak a Közel-Keleten népszerű falafelre.

Köretnek a gluténmentes gabonák, a rizs, a burgonya, a köles, a hajdina vagy a quinoa választhatóak. Sűrítéshez, desszertsütéshez tökéletes alternatíva a rizsliszt, hajdinaliszt, kölesliszt és az útifümag héja.



Akinek glutén- és tejmentesen kell étkeznie, az sem akar lemondani az édességekről – karácsonykor pedig különösen nem.

A sütemények elkészítése során kedvelt alapanyag a tápiókaliszt, a zöldbanánliszt, de ezenkívül rengeteg gluténmentes lisztopció található még például a bioboltokban: köles, barna rizs, sőt bármelyik liszt helyettesíthető darált vöröslencsével is.

Érdemes azonban a vendégség előtt próbásütést végezni, ezek a lisztek ugyanis hajlamosak a fehérlisztől eltérően viselkedni, elképzelhető, hogy például kevesebb folyadék kell a tészta.

A legbiztosabb verzió, amikor otthon, házilag készítjük el a mindennapi ételünket, lehetőség szerint szezonális, helyi hozzávalókból, a „zöld” gondolat maximális figyelembevételével, minél kisebb ökológiai lábnyomot hagyva.

Bizonyos hozzávalók, édesítőszeres esetében azonban elkerülhetetlen, hogy a boltból szerezzük be őket, ez esetben lényeges, hogy megbízható és keresztszennyezés-mentes helyről tegyük ezt, folyamatosan tekintettel a biztonságra.

Január, a fogadalmak ideje

A rövid távú diéta helyett a megoldást az életmódváltás jelenti, amelynek során úgy érhető el hatékonyan a kitűzött cél (legyen az fogyás, sportteljesítmény vagy egyéb), hogy a szervezettől nem vonjuk meg a szükséges táplálékot, ugyanakkor rendszeres mozgással több energiát használunk fel – hangsúlyozzák a szakértők. A változást nagyon kell akarni, a sikeres életmódváltás mindig egy radikális döntéssel kezdődik. A heti rendszerességgű edzés kulcsfontosságú a hatásos életmódváltás folyamatához. Mindenki számára a legjobb egy olyan sportágat találni, amelyet szívesen csinál, ezzel nemcsak a változást segíti, hanem jól is érzi magát mozgás közben.

A rohanó hétköznapokon gyakran nehéz tartani az előírt étkezéseket. Ha nincs idő bevásárolni vagy nyugodtan étkezni, segíthet például egy jó ízű proteinshake, amellyel kiváltható egy tízórai vagy uzsonna. Egy rohanós nap vagy edzés utáni fehérjeturmixot is meg lehet bolondítani gyümölcscsel, görög joghurttal vagy növényi tejjel, így nemcsak hasznos, finom is lesz!

GI-diéta

G

ÉHSÉGÉRZET NÉLKÜL

A szénhidrátokat 1-től 100-ig terjedő skálán osztályozzák aszerint, hogy a szőlőcukorhoz képest milyen mértékben emelik a vér glükózsztíjtét. A gyorsan magasba szökő vércukorszint inzulinszint-emelkedéssel jár, amit a vércukorszint esése, majd éhségérzet kísér.



A módszer lényege, hogy ha alacsony glikémiás indexű étrendet követünk, a szervezetben nem következik be hirtelen vércukorszint-emelkedés és -esés. A magas GI-indexű ételek – tipikusan a fehér kenyér és a sült krumpli – gyors telítettségérzetet, majd gyors éhségérzetet okoznak.

Magas rosttartalmú reggeli, fehérjében gazdag ebéd a javasolt, hogy az energiaszint délután se essen le. A vacsora legyen inkább szénhidrát, általános szabályként pedig együnk többször kis adagokat.

Kinek ajánljuk?

Fogyasztó hatása ennek a diétának is csak akkor lesz, ha megfelelő mennyiségű és minőségű mozgás társul hozzá. Figyeljünk a zsírbevitelre: ugyan alacsony lesz a glikémiás index, de a túl sok állati zsíradék nem tesz jót az érrendszernek.

Könnyű-e betartani?

Folyamatos odafigyelést igényel, a diétázónak tisztában kell lennie az egyes élelmiszerek GI-indexével. Érdemes mintaétrendet keresni és azt személyre szabni.

Currys pulykavagdalt színes rizzsel, shiitake gombával, mézédés paradicsommal

(GI-DIÉTÁBA BEILLESZTHETŐ, GLUTÉN-, TEJ- ÉS TOJÁSMENTES)



4 személyre

- darált pulykamell: 600 gramm
- vöröshagyma 100 gramm (kb. 2 fej)
- fokhagyma: 3 gerezd
- só: 4-6 gramm
- őrölt bors: 2 gramm (ízlés szerint)
- curry: 2-3 gramm (ízlés szerint)
- sárgarépa: 100 gramm (1 szál)
- borsófehérje-granulátum: 80 gramm

- fűszerpaprika: 6-8 gramm (1 evőkanál)
- gluténmentes morzsza: 150 gramm
- basmati rizs: 320 gramm
- olaj: 2-3 evőkanál
- kevés só
- víz: 6,5 dl (forró)
- kaliforniai paprika: színenként egy fél paprika
- shiitake gomba: 200 gramm
- kocktélparadicsom: 200 gramm
- fejes saláta: 1 egész

HOZZÁVALÓK

Elkészítés:

- A darált pulykamellet tegyük keverőtábla, sóval és fűszerekkel ízesítsük, adjuk hozzá a hagyma-félleket.

- Kevés hideg vízzel áztassuk be a borsófehérje-granulátumot, és hagyjuk felpuhulni.
- A húshoz adjuk hozzá a reszelt sárgarépát, a felázott bor-

sófehérjét, és alaposan dolgozzuk össze a vagdaltalapot.

- A jól átmosott, leszárított rizst kevés olajjal hevítsük át, majd kétszeres mennyiségű vízzel öntsük fel és fedő alatt lassú tűzön pároljuk puhára.
- Az összeért vagdalt húst formázás után gluténmentes morzsába hempergetjük, és kevés zsiradékon aranybarnára sütjük.
- Az apróra kockázott kaliforniai paprikákat és vöröshagymát kevés olívan átfuttatjuk.
- Hozzáadjuk a puhára párolt basmati rizst és összerázzogatjuk-keverjük.
- A megmosott gombát és a félbevágott kocktélparadicsomot cseppnyi olajon átforrósítjuk, kevés újhagymával és sóval ízesítjük és a rizs tetejére tálaljuk.
- A kocktélparadicsom mézédés és lédús, így az étel nem lesz száraz, de ízlés szerint friss zöldekkel, salátákkal is bővíthetjük.

TIPP:

A rizst érdemes előző nap alaposan átmosni és jól leszárítani. Aki áztatott rizzsel készíti, nem tudja zsiradékon átfuttatni, ő inkább a főtt változatát készítse el, az is kiváló.

Vegánok bátran készítsék el a vegán fasírt-alapkeverékből, mert könnyű vele dolgozni és biztonságos, fehérjékben gazdag termék.

Lúgosító diéta

KÚRASZERŰEN

A szervezet sav-bázis egyensúlyára, illetve annak a helyreállítására épít. Követői szerint az elmúlt száz évben jelent csak meg az elsavasodás jelensége, ennek oka pedig a táplálkozási szokások megváltozása és az ételek megváltozott összetétele. Azóta vannak jelen az életünkben a tartósítószer, emulgeálószer, ízfokozó, állagjavító, hiszen egyre nő az előre csomagolt félkész vagy készételek száma is.



A lúgosító diéta hívei azt mondják: a szervezetben felgyülemlt sav segít a gombák és baktériumok elszaporodásában, ennek eredménye pedig a krónikus fáradékonyság, alvási és emésztési zavar, túlsúly és a cellulitisz. Ez utóbbira a magyarázat, hogy a szervezet a káros anyagok ellen úgy védekezik, hogy bevonja őket zsírszövettel.

Ha ezt a diétát szeretnénk követni, az első és legfontosabb dolog, hogy a cukrot ki kell iktatni az étrendünkből. Sajnos ebbe beletartoznak a magas cukortartalmú gyümölcsök és az egyszerű szénhidrátok is. A tartósítószer miatt javasolt kiiktatni a félkész élelmiszereket és a konzerveket is. Szintén tiltólistára kerülnek a telített



zsirok, a tejtermékek, a húсок, valamint a tojás, sőt élesztőtartalma miatt a kenyér is.

A lúgosító ételek közé tartoznak a paradicsom, az avokádó, a különféle csírák és az alacsony cukortartalmú gyümölcsök. A fehér liszt helyett, mint annyi más diétánál, itt is a barna rizs, a hajdina és a teljes kiőrlésű, élesztőmentes kenyér javasolt. Az erősen savasító kávé helyett gyógyteákat és citromos vizet érdemes fogyasztani.

Kinek ajánljuk?

Akinek van ideje odafigyelni az étkezésére és az alapanyagok beszerzésére. Mindenképpen jó dolog mindig friss, feldolgozatlan élelmiszert használni, csakhogy ezeknek a beszerzése sokszor akadályokba ütközik. A bőséges zöldség- és gyümölcsfogyasztás határozottan jót tesz a szervezetnek, arra azonban figyeljünk, hogy ne közvetlenül étkezés után tegyünk.

Könnyű-e betartani?

Még a diéta elkötelezett hívei is csak egy, maximum két hétig javasolják ezt az étrendet, hiszen nagy lemondásokkal jár. Hosszú távon biztosan nem egészséges ennyi élelmiszercsoportot elhagyni az étrendükből. Egy téli végi tisztítókúrában azonban hasznos lehet az állati eredetű összetevőket kiiktató étrend, amely sok zöldséget, hidegen sajtolt olajokat, magokat tartalmaz.

Kivis-almás parajturmix

(LÚGOSÍTÓ DIÉTÁBA ILLESZTHETŐ, TEJMENTES)



4 személyre (3,5 dl/adag)

- kivi: 150 gramm (2-3 db)
- alma: 250 gramm (2 egész)

- bébiparajlevél: 100 gramm
- mentes víz: 8 dl

HOZZÁVALÓK

Elkészítés:

- A meghámozott kivit vágjuk négybe, a megmosott, kimagozott almát cikkekre, és tegyük turmixba.
- Szórjuk bele a megmosott bébiparajt, és engedjük fel hideg, mentes vízzel, majd turmixoljuk pépesre.
- Ha kihagynánk a parajlevelet, használhatunk karobport, így hamis csokis turmixot kapunk. Reggelire tökéletes, egészséges ital.

Szuperélelmiszerek – de nem mindegy, hogy honnan

Mivel a napjainkban detektált betegségek közel 60%-a összefüggésbe hozható a helytelen és nem megfelelő táplálkozással, élénk figyelem irányul a táplálkozástudományi kutatásokra és azon élelmiszerekre, amelyek fogyasztása támogatja az egyes betegségek és civilizációs ártalmak elleni küzdelmet.

Egyre gyakrabban találkozhatunk a „szuperélelmiszerek”, illetve a belőlük készült „szuperételek” fogalmával annak ellenére, hogy nincs konkrét definíciójuk. Az európai EFSA (European Food Safety Authority) vagy az amerikai FDA (Food and Drug Administration) nem fogadja el és nem is használja ezt a kifejezést.

A fogalom a 21. század elejére marketingeszközzé vált, mivel a „szuperélelmiszer” nem tudományos kategória, hanem erősen marketingcélokot kiszolgáló terminológia. Mindig az éppen aktuális divat dönti el, hogy mi nevezhető „szuperélelmiszernek”. Általában olyan zöldségekre és gyümölcsökre használják ezt a fogalmat, amelyek különösen sok élettanilag releváns összetevőt (rost, vitamin, bioaktív komponens) tartalmaznak, ezért fogyasztásuk az emberi szervezet számára kifejezetten előnyös. A növényi eredetű, kedvező biológiai hatással bíró fitonutriensekről sokat hallunk manapság, de ne feledkezzünk meg az állati eredetű esszenciális zsírsavakról sem, hiszen többek között a hideg vízben élő tengeri halakat a magas EPA- és DHA-zsírsavtartalmuk miatt is érdemes fogyasztani.

A tengeri moszattól a kendermagig

Azt tapasztaljuk, hogy a „szuperélelmiszerek” körébe döntően nem hazánk klimatikus viszonyai között termő alapanyagok

tartoznak. Olyan különlegességek kapnak nagy publicitást, mint az avokádó, chiamag, quinoa, macagyökér, tengeri moszat, spirulina, gránátalma, lila kukorica, gojibogyó, kimchi. Ezek nagy része mára már megtalálható a kereskedelmi forgalomban.

A hazánkban őshonos élelmiszer-alapanyagok is fellelhetők a piacon, bár sokkal kisebb publicitást kapnak, mint a fenti „különlegességek”: bogyós gyümölcsök, csipkebogyó, homoktövis, fekete áfonya, sötétzöld színű leveles zöldségek, bodza, lenmag, fokhagyma, spárga. A manapság reneszánszát élő kendermag egyike a „superfood”-oknak, hiszen amellett, hogy magas, jól hasznosuló fehérjetartalommal jellemezhető, a zsírsavösszetétele és a telítetlen zsírsavainak aránya kiemelkedően kedvező.

A „szuperélelmiszerekkel” kapcsolatos kihívások

- Ezek az alapanyagok nagyrészt Európán kívülről érkeznek hozzánk, gyakran merülnek fel velük kapcsolatban élelmiszer-biztonsági problémák. Az Európai Unió Élelmiszer- és Takarmánybiztonsági Riasztási Rendszerében is előfordulnak rájuk vonatkozó riasztások. Magyarországot is érintette például a kínai gojibogyóban talált nem engedélyezett növényvédőszer-maradvány, illetve a magas Enterobacteriaceae-szám kapcsán felmerült probléma. 2018-ban a kínai eredetű Chlorella- és Spirulina-porban találtak nem jelzett szulfittartalmat.

- Mexikóban az avokádó-termesztés annyira jövedelmezővé vált, hogy a legtöbb farmer már csak ezzel akar foglalkozni. Nem ritka, hogy a törvényi meg-



Vércsoportdiéta

VÁLTOZTOS ALAPANYAGOK

A minimálisan testreszabható diéta lényege, hogy mindenkinek a saját vércsoportja alapján javasolnak étrendet és mozgásformát. Egy D'Adamo nevű amerikai orvos azt vizsgálta, hogyan reagál egyes emberek szervezete ugyanazokra az ételekre. Szerinte a genetikailag adott vércsoport alapján összeállított étrend hozzájárul az ideális testsúly kialakításához és megtartásához.



Mi lehet a 0-s vércsoport? Borjúhúst, marhahúst, bárányt, nyulat, pontyot, heringet, lazacot és pisztrángot, tejtermékek közül azonban csak a kecskesajtot. Szójából készült ételeket, fügét, szilvát, ringlót böven fogyaszthat, ahogy babféléket, brokkolit, salátákat, fokhagymát, karalábét és póréhagymát is. A füstölt áruk és a búzából készült ételek nem javasoltak.

Az A vércsoportba tartozók bátran ehetnek pontyféléket, folyami sügért, tőkehalat, pisztrángot, sardíniát, makrélát, nyers lazacot, len-cse- és babfélésegeket, rizsféléket, tököt, tormát, áfonyát, meggyet, mazsolát, valamint len- és olívaolajat. Kerülniük kell azonban a húsféléket, a kecsketej kivételével a tejféléket és sok halfajt, például a harcsát, a csukát, a heringet, a füstölt laza-

V

cot, a tintahalat és a nyelvhalat. Tilos a krumpli, a csicsóka, a csi-cseriborsó és a vörösbab, ahogy a kesudió, a pisztácia, a bors, a kapribogyó és a borecet is.

A B vércsoportúak bátran ehetnek vadakat, bárányt, nyulat, heringet, tőkehalat, pisztrángot, lazacot és makrélát. Jó hír a tejimádóknak, hogy bátran fogyaszthatnak tejtermékeket (kivéve a penészes sajtokat), gabonafélék közül pedig kölest, zabot, rozsfélét és rizslisztet. Megengedett a zöldborsó, a zöldbab, a padlizsán, a karfiol és a fokhagyma, valamint az alma, a körte, az ananász és a dinnye. Tiltólistás minden mag- és dióféle, kerülniük kell a szárnyasokat és a sertést, a kukoricalisztet, a kukoricát, a paradicsomot és a tököt.

Az AB vércsoportúaknak kimonodottan javasolt a pulyka- és a bárányhús és sok halféle, köztük a harcsa és a kaviár. Ők sovány tejtermékeket ehetnek, valamint ementáli és eidami sajtokat és fogyaszthatják a krumpliféléket és a rizst, búzát is. Kerülniük kell azonban a hüvelyeseket és a kukoricát, valamint a sertés- és marhahúsokat. Olajbogyót, retket, tököt nem javasolnak nekik, a rebarbarán kívül azonban bármilyen gyümölcsöt ehetnek.

Kinek ajánljuk?

A változatos étrend híveinek, akik nem akarnak lemondani egyik ételcsoportról sem.

Könnyű-e betartani?

Nem nehéz, ha ahhoz igazítjuk, amit a földrajzi adottságnak és az évszaknak megfelelően be tudunk szerezni.

Roston sült lazac

(VÉRCSOPORTDIÉTÁBA ILLESZTHETŐ)



4 személyre

- tengerilazac-filé: 4 szelet
- olívaolaj: 1dl
- kevés só
- citrom vagy lime: 1 db

HOZZÁVALÓK

Elkészítés:

- A lazacszeletet vegyük ki a hűtőből, és 30 percet hagyjuk konyhai hőmérsékleten visszamelegedni.
- Teflonserpenyőbe olívaolajat öntünk, felhevítjük, és bőrével lefelé megkezdjük benne a lazacfilé sütését.
- Ha kellően ropogós, fordítsunk rajta és ezt a felét is süssük pirosra.
- Ezt követően már sózhatjuk a halunkat.
- Befejező műveletként frissen facsart citromlevet csepegtessünk rá, majd azonnal tálaljuk.

TIPP:

- Diétánk függvényében friss salátákkal, gyümölcsökkel kínálhatjuk.
- A megsült lazac kihűtve, akár hideg salátákba tépve is lehenгерlő alapanyag.

Parajos sütőtökfőzelék, háromféle ropogóssal

(VÉRCSOPORTDIÉTÁBA ILLESZTHETŐ, GLUTÉN-, TEJ-, TOJÁSMENTES)



4 személyre

- Hokkaido tök: 4 db közepes méretű
- sütőtök: 600 gramm
- parajlevél: 300 gramm
- fokhagyma: 4 gerezd
- tápiókakeményítő: 2 kávéskanál
- kevés só
- őrölt feketebors: ízlés szerint
- őrölt fahéj: késhegynyi
- lencsefehérjekrém, (vagy tejszín vagy magtejek): 3-4 dl

Elkészítés:

- A jól megmosott sütőtököt 190 Celsius-fokos sütőben aranybarnára sütjük. Ha a tálaláshoz a Hokkaido tököt választjuk, kimagozása után tegyük 10-15 percre a sütőtök mellé, de ne süssük készre, mert szétnyílnak.
- Ez idő alatt a tisztított parajleveleket kevés olajon saját nedvességében fedő alatt megdinszteljük (hagyjuk összeesni).
- Hozzáadjuk a fokhagymát, kevés sót, borsot, majd lencsefehérjével felengedve átturmixoljuk.
- Hideg vízzel kevés keményítőt

keverünk ki, a forró parajhoz adva beállítjuk a főzelékünk állagát (maximum 1 percig forraljuk).

- A sült sütőtök húsát edénybe tesszük, felengedjük a választott krémmel, ízesítjük sóval, kevés őrölt fahéjjal, majd átturmixoljuk és kiforraljuk. Önmagát sűríti, nem kell hozzá a keményítő!
- Tálaláskor a Hokkaido tökbe szedjük bele a forró főzeléket, ami tovább puhítja a tök gesztenyés húsát. Ízlés szerint kínáljunk mellé ropogósra sült szalonna- és növényisajt-chipset vagy pirított olajos magvakat.

TIPP:

A sütőtök ízét kardamommal, mézzel fokozhatjuk, de karácsonykor kevés reszelt narancshéj és őrölt szegfűszeg is megbolondíthatja. Tálaláskor tökmagolajat csepegtethetünk még rá.



A Nébar NaturPro termékcsalád fogyasztói és gasztro kiszéreléseit 100%-ban természetes alapanyagokból, glutén- és laktózmentes, illetve BIO változatokban is készítjük.





Foto: Szabó Réka

„Az egészségvédelem mellett vagyok elkötelezett”

VARGA BALÁZS VEGÁN TÁPLÁLKOZÁSI SZAKÉRTŐ, ELŐADÓ, ÍRÓ

Sokak számára tűnhet hihetetlennek, pedig nem az: növényi táplálkozással nem csupán egészséges és vitamindús étrendet lehet fenntartani, hanem aktív sportolói életet is lehet élni. Varga Balázs, tevékenységei mellett a Pécsi Egyetemen tanul epidemiológiát és egészségfejlesztést. Életmódváltásról és elkötelezett tudásátadásról beszélgettünk.

• **Hogy lettél vegán, hogyan indult a tanácsadói pályád?**

Hét éve történt, hogy megnéztem az interneten Gary Yourofsky állatvédő aktivistának egy videóját a vegánságról. Ez olyan hatással volt rám, hogy el-

kezdtem utánaolvasni a dolognak. Elsősorban nem az állatvédelem szempontjából néztem a dolgot, hanem az egészségre gyakorolt tényezőket. Ekkor döntöttem úgy, hogy váltok.

• **Aktivistának tartod magad?**

Vegánként élek, de nem tartom magam olyannak, aki aktivistaként él, az nem az én életutam. Engem inkább az egészségtudomány érdekel.

• **Sokan hiszik azt, hogy testépítő vagy, milyen sportot űzol valójában?**

Weighted calisthenics. Ez egyfajta street workout, csupán súlyokkal.

• **Túlzás azt mondani, hogy nálunk gyerekcipőben jár a vegán életmód, mindenesetre sokak**

Azt kell látni, hogy aki nem eszik feldolgozott termékeket, hanem teljes értékű alapanyagokat vásárol és azt fogyasztja az nem fizet sokat az ételmiszerért. Burgonya, gabonafélék, rizs, quinoa – manapság ezek nem drágák.

szerint robbanás előtt áll. Mi lehet a legnagyobb gátja a az erre való áttérésnek?

Ez egy sokösszetevős kérdés. Elsősorban olyan dolgokra gondolok, amelyek a növényi étrenddel kapcsolatos mítoszok. Például, hogy a szénhidrát hízlal, a gyümölcs egészségtelen, mert fruktózt tartalmaz, a fruktóz pedig májkárosodást okoz és elhízáshoz vezet. A szója nem egészséges, mert a hormonháztartásunkra van hatással és még sorolhatnám. Nagyon sok olyan hozzá nem értő van a közösségi médiában, akiknek fogalma sincs az egészségtudományról, de közben tanácsokat ad. Amikor pedig megkérdedez, hogy ezt és ezt honnan szedte, akkor nem tud szakirodalmat felhozni.

Addig, amíg ilyen erős tévhitek élnek a fejekben, addig problémás lehet a növényi étrendre váltás, de akiben megjelent az elhatározás, az utána tud olvasni és végig tudja vinni.

• Sokan azt mondják, hogy a veganizmust, a növényi étrendet csak egy réteg engedheti meg magának.

Igen, ezzel a véleménnyel sokat találkozom és fontos, hogy itt helyre tegyük a dolgokat. Azt kell látni, hogy aki nem eszik feldolgozott termékeket, hanem teljes értékű alapanyagokat vásárol és azt fogyasztja, az nem fizet sokat az ételmiszerért. Burgonya, gabonafélék, rizs, quinoa – manapság ezek nem drágák. De mondhatnám a lencsét, amiből rengeteg fajta van, vagy épp hüvelyesek, csicseriborsó, vesebab. Ami pedig a zöldségeket, gyümölcsöket illeti, az emberek megszokták, hogy nem az idény-

termékeket vásárolják, hanem a trópusit és a külföldről importáltakat.

Az ómega zsírsavakat én például hazai magvakból viszem be, dióból, lenmagból, kendermagból. A lenmag tele van létfontosságú összetevőkkel és ennél olcsóbb ételmiszert keveset ismerek, mégis nagyon kevesen tudnak róla és fogyasztják.

• Létezik a piacon ma már vegán sajt, szejtánból, vagy szójából készült vegán húspótló, és még számos más termék. Te milyen arányban fogyasztasz ilyen készítményeket?

Három kategóriába szoktam sorolni az ételeket: zöldbe, sárgába és pirosba. A zöld teljes értékű ételeket jelöl, a piros a feldolgozott ételmiszereket és kényelmi termékeket, mint a chips, fehér liszt, sok zsirt és/vagy cukrot tartalmazó ételek.

A sárgába azok tartoznak, amelyek részben feldolgozottak, ám nem teljes értékű ételmiszerek mert a természetben így nem találhatóak meg, de nagy baj nincs velük. Ezek például a teljes kiőrlésű gabonalisztek, a szejtán, a tofu. Azt tanácsolom mindenkinek, hogy a napi érkezések nagy része inkább a zöld kategóriából kerüljön az asztalra, a kevesebb része pedig a középsőből, amelyek részben feldolgozottak.

• Abból a rengeteg mindentől, amit csinálsz, mi az, ami a szívügyed?

Meggyőződésem, hogy lehet populációs szinten változtatni az általános egészségen. Nálunk, de nemzetközileg is a top mortalitási tényezők közé tartoznak a krónikus betegségek, mint például a szív- és érrendszeri betegségek. Itt például a kockázatokat tipikusan az életmód megváltoztatásával lehetne csökkenteni.

Szívügyem az, hogy azon változtassunk, hogy a krónikus betegségekben szenvedők számát és a kockázatokat csökkentsük. Én olyan módon tudok ebben segíteni, hogy megpróbálok tudást átadni az embereknek, illetve egyéni coaching keretében segítek életmódot váltani: például, hogy hogyan kerüljek el a krónikus betegségeket, vagy hogyan fogyjanak le. Ennek nagyon fontos része a testmozgás és a táplálkozás rendszerakása.

SCHÄFFER DÁNIEL

Szétválasztó diéta

MINDEN NAPRA EGY ALAPANYAG

A 90 naposnak is nevezett módszer lényege, hogy az adott élelmiszercsoportokat csak előre megszabott napon lehet enni. Ezt a diétát fogyókúrázók is előszeretettel alkalmazzák, hiszen a szabályok alkalmazása mellett is változatos, és az egyes ételcsoportokról csak 1-2 napra kell lemondanunk, a napok sorrendjét azonban szigorúan be kell tartani!



Hívei szerint a szervezetnek az emésztés során nehéz egyszerre többfajta élelmiszerral megküzdenie, ezért érdemes szétválasztani a húst, a tejterméket és a szénhidrátot. Reggelire mindig gyümölcsöt javasol a diéta, és korlátlanul ehetünk nyers zöldségeket. Fontos a napi két liter folyadék (viz vagy gyümölcsstea) fogyasztása is. A magas rosttartalmú ételek fogyasztása

és a sok folyadék az anyagcserére is kedvezően hat.

Fehérjenap: a húsokról és a tejtermékekről szól, azaz fogyaszthatók sült és füstölt húsok, halak és tenger gyümölcsei, a tojás és a tejtermékek a túrótól a kefiren át a joghurtig. Ebédre több, vacsorára kevesebb fehérjét javasolnak, és sok zöldséget és salátát a húsok mellé.

Keményítőnap: a zöldségek napja, amikor a friss zöldségek mellé bőven fogyaszthatunk gumós zöldségeket, krumplit és rizst. Ilyenkor megengedett a hüvelyesek – bab, borsó, lencse – evése is. Ugyan veganap, de csicseriborsóból és más hüvelyesekből is szuper fasírtot lehet készíteni, érdemes kísérletezni az összetevőkkel és a fűszerezéssel.

Szénhidrát nap: ez lehet a csalis nap, hiszen lehet fogyasztani szénhidrátot. És igen, ebben benne van a sütemény is. A mennyiségre itt sem árt ügyelni: ugyan ez a nap megengedi a hizlalóbb ételeket, fogyasszunk teljes kiőrlésű lisztből, magokkal készült péksüteményeket is, édességnek pedig válasszunk magas kakaótartalmú étcsokoládét!

Gyümölcsnap: egyszerű szabálynak tűnik, de szükség van a kreatitásunkra ahhoz, hogy ne legyen unalmas egész nap almát rágcsálni. Gyümölcslátá, gyümölcslés, párolt gyümölcsök – a lehetőségek száma végtelen. Ne felejtjük el az olajos magvakat sem, a mogyorót és a mandulát!

Kinek ajánljuk?

Akár nyugdíjaskorban is nekezdhetünk. Várandósság időszakában nem javasolt, ahogy gyermekkorban sem. Lassú fogyást érhetünk el vele – már persze ha társul hozzá mozgás is.

Könnyű-e betartani?

Nem, hiszen a kenyérhez hozzászokott szervezetünk nehezen fogja viselni, hogy csak a szénhidrát napon fogyasztható kenyérféle. Könnyítésként szokták javasolni a gyümölcsnap 1-2 szelet barna kenyér elfogyasztását.

Serpenyős zöldségek, citromfüves szezámolajjal

(90 NAPOS SZÉTVÁLASZTÓ DIÉTÁBA BEILLESZTHETŐ)



4 személyre

- sárgarépa: 200 gramm
- lilahagyma: 50 gramm
- zöldsipárga: 8 szál
- pritaminpaprika: 2 db

- citromfű: 1 csomó
- olívaolaj: ½ dl
- szezámolaj: ½ dl
- kevés só
- grillzöldség-fűszerkeverék: ízlés szerint

HOZZÁVALÓK

Elkészítés:

- A jól megmosott zöldségeket hámozzuk meg, a paprikát magozzuk ki, és tetszőleges méretre daraboljuk fel.
- Grillzöldségkeverékkel és kevés olíva- és szezámolaj keverékével rázzuk össze, majd hagyjuk az asztalon 30 percet, hogy a fűszerek is oldódjanak.
- Wok serpenyőt forrósítsunk fel, és dobjuk rá az olajos zöldségeket, majd folyamatos forgatás mellett pirítsuk át.
- Az utolsó pillanatban tépett citromfűvel szórjuk meg gazdagon, és azonnal, forrón tálaljuk.

TIPP:

- Néhány szem félbevágott koktélpáradicsommal gazdagítva a kellő saftosságát is megkapjuk, de használhatunk érett avokádót vagy papaját is ugyanerre a célra.

Tojásból készült túró/körözött

(90 NAPOS SZÉTVÁLASZTÓ DIÉTÁBA BEILLESZTHETŐ, GLUTÉN- ÉS TEJMENTES)



4 személyre

- tojásfehérje: 6 db
- babérlevél: 2-3 db
- kevés só, őrölt bors
- almaecet: 2 evőkanál
- csemege fűszerpaprika: 1 evőkanál
- mentes mustár: 1 evőkanál
- őrölt kömény: késhegynyi
- vöröshagyma: 1 fej (60 gramm)
- fokhagyma: 3 gerezd

Elkészítés:

- Válasszuk szét a megmosott tojásokat.
- Nagyobb edényben forraljuk fel a vizet, adjunk hozzá 2-3 db babérlevelet, kevés sót, az almaecetet, és fedő alatt főzzük kb. 5 percig
- Határozott mozdulattal öntsük bele a tojásfehérjét, és lassú kevergetés mellett hagyjuk, hogy feljöjjön a víz tetejére.
- A főtt tojásfehérjét szűrőkanállal tegyük át a hideg vízbe, majd

csepegtessük le, és a felesleges vizet is nyomkodjuk ki.

- Készítsük el a magyaros körözöttet: tegyük a keverőtálba a fehérjét, adjuk hozzá a hagymákat, a fűszereket, a mustárt, a zsiradékot, és botmixerrel keverjük át. Nem kell pépesíteni, maradhat darabos.
- Az elkészült krémet tegyük hűtőbe néhány órára, hogy az ízek összeérjenek, és tálaljuk friss paradicsommal, friss zöldekkel.

TIPP:

- Uzsonnák, szendvicsek, hidegkonyhai készítmények alapja, de készülhet más ízekkel is. Bazsalikom, paraj, tökmagolaj is kiváló kiegészítője lehet.

Mentes

M DÍJ
2021

Melléklet

Pro Climate termékek: a környezeti hatásokat minimálisra csökkentették

A dm célul tűzte ki, hogy vásárlóinak fenntartható megoldásokat adjon a hétköznapok döntéseihez, így saját kompetenciaterületéből és alaptervékenységéből kiindulva szeretne hatást elérni. Folyamatosan bővül a kisebb ökológiai lábnyom mellett előállított termékek köre, áprilistól pedig környezetsemleges termékek érkeztek az üzletkebe.*



KÖRNYEZETBARÁT SZORTIMENT ÉS FOLYAMATOS INNOVÁCIÓ

A dm üzleteiben a vásárlók számára leginkább a választékon keresztül érzékelhető a fenntarthatóság: a vásárlók számtalan bio- és natúr termék közül választhatnak, folyamatosan bővül a környezetbarát termékek köre. Saját márkás termékeik fejlesztésénél az összetevők és csomagolások terén is fontos lépések történtek. A dm az erőforrások megóvására koncentrált, 98%-ban újrahasznosított anyagot tartalmaznak például az alverde flakonok, legalább 50%-ban az alverde tubusok. Tesztjelleggel utántöltő automatákat állítottak üzembe, és 2021 tavaszán érkezett a polcokra a Pro Climate környezetsemleges almárka.

ÉLETciklus-ELEMZÉS: A KÖRNYEZETI HATÁSOKAT MINIMÁLISRA CSÖKKENTTI A DM

A dm a Berlini Műszaki Egyetemen és gyártó partnereivel közösen dolgozta ki azt az egyedülál-

ló koncepciót, amely során a termékek környezetre gyakorolt hatásait mindenre kiterjedően elemezték, majd a lehető legkisebbre csökkentették. Míg a klímasemleges termékeknek csak a CO₂-kibocsátás kompenzációja jellemző, a Pro Climate termékek előállításának és ártalmatlanításának során keletkező, el nem kerülhető hatásokat a dm öt környezeti hatást érintően kompenzálja: ilyen a CO₂-kibocsátás, az eutrofizáció (algásodás), a savasodás, a nyári szmog és az ózonréteg elvékonyodása. Az új, 14 tagú környezetbarát termékcsalád a legfontosabb drogéria-termékek körét fedi le. A WC-papír, a sampon és a tusfürdő mellett mosó- és tisztítószerek, illetve a test-, száj- és arcpolálás területén is kínálnak környezetsemleges termékeket.

KOMPENZÁCIÓ: TERMÉSZETI TERÜLETEKET REHABILITÁLNAK

A termékek előállításának és ártalmatlanításának során keletkező és el nem kerülhető környezeti ártalmakat az okozott hatásokhoz mérten kompenzálja a dm, vagyis minden egyes termék esetén kiszámolják a pontos környezeti költségeket az öt említett kategóriában. Ezt az összeget a dm németországi ipari és bányaterületek rehabilitációjára fordítja. A területeket a HeimatERBE kompenzációs projekteket lebonyolító szervezet alapos tervezés után a természetvédelem szempontjait követve rehabilitálja, és több szakaszban fejleszti. (x)

*CO₂-kibocsátás, eutrofizáció, savasodás, nyári szmog, ózonréteg-elvékonyodás kompenzációja

FOOD

CSOPORT

JÓ REGGELIT!



JÓ REGGELIT!

JÓ REGGELT SMOOTHIE – BIO PROTEIN SMOOTHIE MANDULÁVAL, BANÁNNAL ÉS FEKETE ÁFONYÁVAL

DM KFT.

A mandulafehérjével gazdagított dmBio proteinsmoothie édes mandula-itallal, banánnal és feketeáfonya-lével készült, frissítő és laktató finomság, amelyet akár útközben is fogyaszthatunk. Kissé lehűtve remek szomjoltó, energiát adó ital, valódi izsbomba.

A dm-termékeknel a csomagolás, a gyártási folyamat, illetve a receptúra kidolgozása szigorú ellenőrzések mellett zajlik, így a vásárlók biztosak lehetnek benne, hogy a legjobb minőségű terméket vásárolják.

SZOMJOLTÓ

SZOMJOLTÓ

PRO+ VEGI ZÖLDSÉGITALOK

R-WATER KFT.

A termékek csökkentett energiatartalommal rendelkeznek, ám hozzáadott értékekben annál gazdagabbak. Emellé 12% valódi zöldség- és gyümölcstartalom, valamint sok-sok vitamin társul az immunrendszer hatékony támogatásának érdekében. Sárgarépa-alma-citrom, uborka-citrom-alma-menta és cékla-eper-alma-bazsalikom ízekben elérhető.



TEJTERMÉK-ALTERNATÍVÁK



TEJTERMÉK-ALTERNATÍVÁK

LAKTÓZMENTES TEJ

MILFINA ENJOY FREE! ESL TEJ, LAKTÓZMENTES

ALDI MAGYARORSZÁG ÉLELMISZER BT.

Az ALDI mentesválasztékában megtalálható a magyar beszéltóktól érkező, 3,5% zsírtartalmú MILFINA Enjoy Free! laktózmentes ESL tej, amelyet a laktózérzékenyek is biztonsággal fogyaszthatnak. Remek kiegészítője a reggeli gabonapelyheknek, müzliknek, kitűnő alapja számos italnak, illetve főzéshez, sütéshez is felhasználható.

TEJTERMÉK-ALTERNATÍVÁK

LAKTÓZMENTES TEJES ITAL

PILOS FREE FROM KAKAÓ

LIDL MAGYARORSZÁG BT.

A laktózmentes termékek folyamatosan bővülő palettájának egyik rendkívül kedvelt eleme nemcsak laktózmentes, de nem tartalmaz hozzáadott cukrot sem, és a zsírtartalma is 0 g. További előnye, hogy on-the-go Tetra Pak csomagolásának köszönhetően visszazárható, ezért magunkkal is vihetjük. Lila csomagolásban kerül a polcokra, megkönnyítve a vásárlók dolgát.



TEJTERMÉK-ALTERNATÍVÁK

LAKTÓZMENTES VAJ

LAKTÓZMENTES VAJ

TESCO-GLOBAL ZRT.

Magyar tejből készült, ízletes laktózmentes vaj, mely a minimum 82%-os zsírtartalmának köszönhetően könnyen kenhető és remek alternatívát biztosít a vásárlók számára.



TEJTERMÉK-ALTERNATÍVÁK

LAKTÓZMENTES VAJKRÉM

LAKTÓZMENTES NATÚR VAJKRÉM

TESCO-GLOBAL ZRT.

Könnyen kenhető, magyar eredetű tej felhasználásával készült laktózmentes natúr vajkrém, melynek krémes állagát a kiváló minőségű hozzáadott tejszín garantálja.



TEJTERMÉK-ALTERNATÍVÁK LAKTÓZMENTES TEJFÖL

RISKA LAKTÓZMENTES 20% TEJFÖL

ALFÖLDI TEJ ÉRTÉKESÍTŐ ÉS BESZERZŐ KFT.

Hagyományos, igazi klasszikus a 20% zsírtartalmú Riska tejföl. A tradicionális ízek kedvelőinek sem kell lemondaniuk a tejföl fogyasztásáról, hiszen az Alföldi Tej megalkotta a laktózmentes változatot, így fogyaszthatják a laktózérzékenységgel küzdő vásárlók is. Kedvenc ételeiket bátran elkészíthetik vele, és bármely korosztálynak ajánlható.

PÉKÁRU



PÉKÁRU GLUTÉN- ÉS LAKTÓZMENTES

LIDL GLUTÉN- ÉS LAKTÓZMENTES POGÁCSA

LIDL MAGYARORSZÁG BT.

A termékfejlesztés során a hagyományos ízvilág megteremtésére törekedtek és friss, kiváló minőségű, gondosan összeválogatott alapanyagokból állítják elő. A termékek kész fogyasztói csomagolásban kerülnek beszállításra. A sütés sütőzacskóban történik, így azt a vásárló is eredeti, bontatlan csomagolásban kapja kézhez, védve a glutén- és más keresztzennyeződésektől.



PÉKÁRU GLUTÉNMENTES

FEHÉR KENYÉR GLUTÉNMENTES LISZTEK KEVERÉKÉBŐL

TESCO-GLOBAL ZRT.

Gluténmentes, szeletelt fehér kenyér, mely gazdag ízvilágát a felhasznált rizs- és hajdinaliszt keverésének köszönheti.

UZSONNÁSDOBOZ



UZSONNÁSDOBOZ GYÜMÖLCSZELET

BIOGYÜMÖLCSZELET SPIRULINÁVAL ÉS CITROMMAL

DM KFT.

A dmBio gyümölcszelet válogatott, ellenőrzött ökológiai gazdálkodásból származó összetevőkből készült finomság.

Az édes datolya és a mazsola, valamint a savanykás spirulina és a citrom csodás keveréket alkotnak ebben az ízletes szeletben. A tudatos étkezés a dm egészséges életmódot támogató törekvésének egyik legfontosabb eleme.



UZSONNÁSDOBOZ MENTES GABONASZELET

FLAPJACK FUNKCIONÁLIS ZABSZELETEK

S.P.I.N. KFT.

A kézzel készített termékek fő összetevője az Angliából származó prémiumzab, ezért minden szelet magas rosttartalommal rendelkezik. Elérhető ízek: liofilizált málnával, BCAA-val, fehérbevonóba mártva, citrom-levendula ízzel, zöldteakivonattal, vitaminnal, fehérbevonóba mártva, narancsos-kakaós, lenmagos.

TÉSZTAMÁNIA

TÉSZTAMÁNIA

ABY'S GLUTÉNMENTES PIZZALAP

MAGYAR PISZKE PAPÍR KFT.

Hasonlít a tradicionális termékekre, és nem tartalmaz adalékanyagokat: e szempontoknak felel meg az Aby's márkanéven ismert gluténmentes termékek köre (pl. panirmorzsza, tortilla, különféle sós snackek, zsemlek, veknik). Az egyik legnépszerűbb termék az eredeti olasz recept alapján készült, kővön elősütött gluténmentes pizzalap.



KAMRA



KAMRA ALAPANYAG

BELLASAN KOLESZTERINCSÖKKENTŐ FÉLZSÍROS MARGARIN

ALDI MAGYARORSZÁG ÉLELMISZER BT.

A növényi zsírokat, többek között repceolajat tartalmazó, jól kenhető margarin fogyasztásával – kiegyensúlyozott, egészséges étrend mellett – csökkenthető a vér koleszterinszintje. A vajízú, halványsárga, laktózmentes margarin ideális választás a reggeli szendvicsek elkészítéséhez, a tízórai csomagolt uzsonnához, de akár főzéshez vagy sütéshez is felhasználható.



KAMRA SÜTEMÉNYKEVERÉK

MY YUMMY VEGÁN, CUKORMENTES PISKÓTAMIX

SIMPLYZONE KFT.

Torták, piskótatekercsek és bármely más sütemény alapjául felhasználható alapkeverék. Cukormentes, fehérjében gazdag, csökkentett energiatartalmú, szója- és tojásmentes. Különlegessége, hogy tojás nélkül pihekonnyú piskóta készíthető belőle. Finom, enyhén vaníliás ízével kiválóan kiegészíti a díszítésére szánt szezonális gyümölcsöket, esetleg mentes tortakrémeket.



KAMRA SZIRUP

ÉLELMI ROST-SZIRUP

M-GEL HUNGARY KFT.

Prebiotikus, vízben oldódó élelmi rost. Kellemes ízű, édesítő hatása miatt alkalmas cukor kiváltására is. Mindennapos használata segítheti a bélflóra normál állapotának fenntartását. Desszertek készítésénél kevésbé édes íze és jó habosító tulajdonsága miatt kedvelik.

VEGÁN



VEGÁN SZÁRÍTOTT ÉDESSÉG,
MEGOSZTOTT ELSŐ DÍJ

BIO SZÁRÍTOTT ALMASZIRMOK

NOBILIS ZRT.

Kíméletesen szárított, ropogós almaszirmok ellenőrzött bioalmából. Hozzáadott cukrok, olajok és aromák nélkül készül. A termék magában hordozza a friss almára jellemző egyedi ízvilágot, illetve kiváló beltartalmi értékekkel rendelkezik. Egy tasak almaszirrom (20 g) egy egész almát tartalmaz szárított formában, vegán és gluténmentes termék.

BIO ASZALT, MAGOZOTT MEGGY

NOBILIS ZRT.

A bio aszalt meggy teljes egészében a szatmári régióban termelt gyümölcsből készül, ezáltal is támogatva a térség kistermelőit. Vegán termék amellet, hogy gluténmentes, természetes élelmi rostban gazdag, illetve E-vitamin- és káliumforrás. Kíméletesen aszalt, magozott meggy ellenőrzött biogazdálkodásból, tartósítószer es egyéb adalékanyagok hozzáadása nélkül.

VEGÁN ITAL,
MEGOSZTOTT ELSŐ DÍJ

NATUR AKTIV BIO KÓKUSZITALALDI MAGYARORSZÁG
ÉLELMISZER BT.

A 12% kókuszdióbelet tartalmazó, bioalapanyagokból készített ital önmagában is kellemes üdítő. Ideális alapja számos krémnek, alkalmas különleges kávé italok, turmixok, smoothie-k készítéséhez. Főzéshez és sütéshez is felhasználható, számos fogásban remek alternatívája a tejnek. Az organikus agavészirup ad plusz ízt és édességet az italnak.

**NATUR AKTIV BIO NATÚR KESUDIÓITAL**ALDI MAGYARORSZÁG
ÉLELMISZER BT.

A 3,1% kesudiót tartalmazó, bioalapanyagokból készített ital önmagában is fogyasztható, számos ital, turmix készítéséhez felhasználható, illetve főzéshez és sütéshez is alkalmazható. A nádcukorral és tengeri sóval ízesített, laktózmentes ital nemcsak az ételintoleranciával élőknek, hanem a vegán életmódot folytatók számára is ideális választás.





VEGÁN ÉDESSÉG

VEGAN DESSZERT

NASZÁLYTEJ ZRT.

Hiánypótló termék a vegán nassolnivalók magyarországi piacán. Kívül frissen roppanó étcsokoládé, belül lágyan krémes, friss tofuból készült töltelék. Teljes mértékben állati eredetű alapanyagoktól mentes édesség, és glutént sem tartalmaz, így tejfehérje- és gluténérzékenyek is bátran fogyaszthatják. A Toffiny tofu márkanév alatt már két évtizede gyárt, hazai, GMO-mentes szójababból tofut a Naszálytej Zrt.



VEGÁN HÚSPÓTLÓ

PASZTÓRÓZOTT, NÖVÉNYI ALAPÚ KENHETŐ KRÉM TOFUVAL ÉS FÜSZEREKKEL, KÖZEPESEN CSÍPÓS

TESCO-GLOBAL ZRT.

Rendkívül ízletes, 100%-ban növényi alapú, tofu felhasználásával készült kenhető vegán krém, mely a borsnak és chilinek köszönheti közepesen csípős ízét.

SWEET & NASI



SWEET & NASI KRÉMEK

DIABLO HOZZÁADOTT CUKOR NÉLKÜLI MOGYORÓS KRÉM

S.P.I.N. KFT.

Hozzáadott és főleg cukormentes termékek széles skáláját kínálják mindenkinek, aki csökkenteni szeretné a cukorbevitelt, vagy betegség miatt kénytelen elkerülni azt. Az édességek utáni vágy leküzdésére kiváló alternatíva a Diabla cukormentes termékcsalád, többek között csokikkal, mogyorókrémekkel, kekszekkel, cukorkákkal, süteményekkel és müzlikkel.



SWEET & NASI NYALÁNKSÁG

NICK'S VEGÁN MOGYORÓS SZELET

CANDY STORE KFT.

Snickers-rajongó voltál, de közbejött egy étel-allergia, vagy már tudatosan étkezel? Ha ezek valamelyike igaz rád, akkor kóstold meg a Nick's legújabb csokiját, a vegán mogyorós szeletet. Nem tartalmaz glutént, hozzáadott cukrot, palmaolajat és állati eredetű összetevőket. A sós mogyoró és az édes csokitalp pedig remekül kiegészíti egymást.



SWEET & NASI RÁGCSÁK

ENJOY FREE! / SNACK FUN CRUNCHY GLUTÉNMENTES KUKORICAPEHELY

ALDI MAGYARORSZÁG ÉLELMISZER BT.

A glutén- és laktózmentes, sajtos ízesítésű extrudált kukoricapehely, a vegánok számára is fogyasztható földimogyorós, flips formájú kukoricapehely és a szintén glutén- és laktózmentes vegyes gyümölcsös változat kitűnő vendégváró. A szó változat kínálható különféle dipek, mártások mellé, míg az édes golyókat desszertek dekorációjához is felhasználhatjuk.

SNACK & BAR

SNACK & BAR

NICK'S KAREMELLÁS PROTEINSZELET

CANDY STORE KFT.

Nehéz megtalálni azt a proteinszeletet, amely finom, nincs tele hozzáadott cukorral, és a fehérjetartalma is megfelelő! Emellett gluténmentes, pálmaolajmentes, természetes növényi alapú édesítőszerrel és 30% fehérjetartalommal. A karamellás töltelék teszi olyanná az élményt, mintha nem is egy proteinszeletet ennél, hanem valami sokkal finomabbat!



DIÉTA

DIÉTA

MY YUMMY CUKORMENTES, DUPLA CSOKIS MUFFINMIX

SIMPLYZONE KFT.

Vegán sütialap-keverék, melynek felhasználásával néhány egyszerű lépéssel, pillanatok alatt elkészíthető a cukormentes, fehérjében gazdag, csökkentett energiatartalmú, ételmirost-forrás, dupla csokis muffin. Tojás- és szója-mentes. A doboz valódi cukormentes csokoládéport és -darabokat tartalmaz, így alig különböztethető meg a cukorral készült muffinoktól.



DROGÉRIA CSOPORT

BŐR- ÉS HAJÁPOLÁS



BŐR- ÉS HAJÁPOLÁS | FÉRFIAKNAK

DERMAFLORA 0% FOR HIM INTENSITY GÉLSTIFT

FLORIN ZRT.

Természetes védelem a kellemetlen szagok ellen! A boróka gyulladáscsökkentő, baktériumölő hatásával megerősített, hűsítő formulájának, valamint a hidratáló hatású Aloe vera-kivonatnak köszönhetően a gélstift véd a kellemetlen testszag ellen anélkül, hogy irritációt okozna vagy foltot hagyyna a ruhán.



BŐR- ÉS HAJÁPOLÁS

BŐRHIDRATÁLÓ

INKNESS® DAILY CARE BŐRHIDRATÁLÓ

INK & CO. KFT.

Odaadó gondoskodás a tetovált bőrnek is. Az INKNESS® Daily Care a gyógyult tetovált bőr mindennapi ápolására kifejlesztett ápolókrém. Könnyen kenhető, hamar felszívódik és nem hagy zsíros érzetet maga után, csillagás és ragadós érzet nélkül ápolja és vitalizálja a gyógyult, tetovált bőrfelületet.

BŐR- ÉS HAJÁPOLÁS | VEGÁN

NATURE BOX

HENKEL MAGYARORSZÁG KFT.

A termékek gyümölcsökből és magvakból nyert, hidegen préselt olajokat tartalmaznak. Az avokádós regenerálósampon 98%-ban természetes eredetű összetevőket tartalmaz vegán formulával, valamint az ECOCERT Comos Natural által minősített natúrkozmetikum. Mesterséges színezék- és szilikonmentes. Mélyre ható regenerálást nyújt a töredezett hajvégek ellen.



TISZTÁLKODÁS



TISZTÁLKODÁS

DERMAFLORA 0% FOR HIM TUSFÜRDŐ ÉS SAMPON

FLORIN ZRT.

Hozzáadott sejtmegújító hatással rendelkeznek, míg a guarana energizáló hatása mellett elősegíti a bőr méregtelenítését. A Q10 regenerálja a bőrt és gátolja annak idő előtti öregedését. Az Aloe vera-kivonat, illetve a vitaminokban és ásványi anyagokban gazdag kókusz- és mandulaolaj a bőrt hidratálttá, egészségesebbé, a haját pedig rugalmasabbá varázsolja.

CSOMAGOLÁSMENTES



CSOMAGOLÁSMENTES

FÓLIAMENTES HIGIÉNIÁS TERMÉKEK

MAGYAR PISZKE PAPIR KFT.

Crepto 3240 12 tekerceses, 3 rétegű toalettpapír, 270 lap/tekercs, a lapok hosszúsága 12,9 cm, így a 12 tekerces doboz kb. 24 tekercsnek megfelelő papírt tartalmaz. Szilvia papírtörő: 115 lap/tekercs, így a 6 tekerces doboz kb. 13 tekercsnek megfelelő papírt tartalmaz.

Szép zsebkendő: 340 darabos, 3 rétegű kiserelésben, 19x21cm-es lapmérettel. Szép szalvéta: 200 darabos, 2 rétegű, 1/8-os hajtogatású kiserelésben, 33x33cm-es lapmérettel.

HÁZTARTÁS

HÁZTARTÁS

ZEWA NATURAL SOFT

ESSITY HUNGARY KFT.

Kellemesen krémszínű termékek, mert fehéritetlen rostokból készítik őket. Gyártásukhoz sem hozzáadott színezéket, sem illatanyagokat nem használnak, így allergénmentesek. Valamennyi FSC-tanúsítvánnyal rendelkezik. Parfüm-, színezék- és allergénmentesek, ideálisak érzékeny bőrűek számára. A gyártás során kevesebb vegyi anyagot használnak fel.



AZ ÉV MENTES TERMÉKCSALÁDJA

FOOD ÉS DROGÉRIA CSOPORT

AZ ÉV MENTES TERMÉKCSALÁDJA



AZ ÉV MENTES TERMÉKCSALÁDJA CHIPS

FOODY FREE CHIPS

FOODY PRODUCT KFT.

A vegán, glutén-, laktóz- és szójamentes snackek superfood alapanyagokból készülnek, zöldségekkel és fűszerekkel ízesítve, amelyek karakteres világa egyedülálló nassolási élményben részesít minden chipsimádót. Hummuszsnaackek csicseriborsóból, cukkinivel és chilivel, lencsechips tengeri sóval, zabpehely felhasználásával készült flips a mediterrán ízvilágot idézve, paradicsommal és oregánóval megalkuvás nélkül az egész családnak.

AZ ÉV MENTES TERMÉKCSALÁDJA

BŐRREGENERÁLÓ

INKNESS® TATTOO CARE

INK & CO. KFT.

Az Inkness® tetoválásápoló termékcsalád a tetoválók és a tetováltak igényeit szolgálja ki több mint 12 fajta termékkel. A legtöbb termék kólaolajszármazék-, parabén- és paraffin-, mesterséges színezék- és parfümmentes. Receptúráikban nagy mennyiségben használnak magas minőségű, természetes/natúr kozmetikai összetevőket, így biztosítva a tökéletes minőséget, kompromisszumok nélkül.





AZ ÉV MENTES TERMÉKCSALÁDJA **BEAUTY**

GYÓGNÖVÉNYKERT BODY SERUM ALL SKIN TYPE KÉTFÁZISÚ MÉLYTISZÍTÓ, BŐRVITALIZÁLÓ KÉSZÍTMÉNY

GYÓGNÖVÉNYKERT KFT.

Minőségi, válogatott termékeket kínál a Gyógynövénykert Kft.! A kétfázisú Body Serum All Skin Type használata eltér a megszokott izületi balzsamokétól. Először egy tisztító- és előkészítő habbal kell a területet megtisztítani (Cleansing Foam), majd szárazra törölni. Csak ezután javasolt a Body serum használata.



AZ ÉV MENTES TERMÉKCSALÁDJA **CONVENIENCE**

VEGANCHEF TERMÉKCSALÁD

BIORGANIK ONLINE KFT.

A termékek egy új, korszerűen felszerelt üzemben készülnek, tiszta, gluténmentes környezetben, nemzetközi szabványoknak megfelelően. A gyártáshoz saját tisztított, szűrt vizet használnak. HACCP rendszerrel biztosítják termékeik állandó minőségét a beérkezéstől egészen a kiszállítáig. Az alapanyagok ellenőrzött, megfelelő engedélyekkel rendelkező forrásból származnak.



AZ ÉV MENTES TERMÉKCSALÁDJA **ÓKO**

PRO CLIMATE KÖRNYEZETSEMLEGES TERMÉKCSALÁD

DM KFT.

A termékfejlesztés során 5 környezeti hatást vettek figyelembe, az üvegházhatású gázok kibocsátása mellett az eutrofizációt, a savasodást, a nyári szmogot és az ózonréteg elvékonyodását. Kiértékeltek a termékek életségét, optimalizálták az előállítás folyamatát, a környezeti hatásokat pedig a lehető legkisebb mértékűre csökkentették.

KÜLÖNDÍJAK



FENNTARTHATÓSÁGI DÍJ

FÓLIAMENTES HIGIÉNIÁS TERMÉKEK

MAGYAR PISZKE PAPÍR KFT.

Termékeiket ár-érték arányuk mellett az ökotudatos tulajdonságaik különböztetik meg és emelik ki piaci környezetükből. A termékek 100%-ban hazai feldolgozásúak. A feldolgozás során nem használnak illatanyagot, illetve a szalvéta kivételével festékanyagot sem. A papírdobozok újrahasznosított és újrahasznosítható, lebomló alapanyagokból készülnek.

CSOMAGOLÁS

FÓLIAMENTES HIGIÉNIÁS TERMÉKEK

MAGYAR PISZKE PAPÍR KFT.

A papírdobozok újrahasznosított és újrahasznosítható alapanyagokból készülnek, alapanyagigényük a lehető legkisebb. Az áru teljesen illeszkedik a raklaphoz, ami szintén csökkenti a csomagolás ökológiai lábnyomát. A tekerces termékeknel a tekercek magas lapszámának és a guriga kisebb átmérőjének köszönhetően kevesebb kartonpapírt kell használni egy csomaghoz.



INNOVÁCIÓ/STARTUP

SPAR FREE FROM LAKTÓZMENTES SAJTTAL TÖLTÖTT CSIRKEMELL GLUTÉNMENTES PANÍRBAN

SPAR MAGYARORSZÁG KERESKEDELMI KFT.

A fagyaszott kényelmi termékek kategóriájában nem volt – a panírozott feltéteknél – a töltött húsok között ilyen jellegű termék. A sajt laktózmentes, a panír pedig gluténmentes, így még szélesebb kör fogyaszthatja. Sült állapotában aranybarna színű panírmorzsaiba forgatott, közel ovális alakú termék. Tárolása –18 Celsius-fok alatt ajánlott.

A DÍJAKAT NEGYEDIK ALKALOMMAL OSZTOTTUK KI

Így születtek meg a Mentés-M verseny 2021 eredményei

A Store Insider és kiadója, a PPH Media negyedik alkalommal rendezte meg a Mentés-M versenyt, melyre idén összesen 23 fő kategóriába vártunk mentes termékeket. A több száz érdeklődő és versenyre nevező közül végül 120 finalista pályázat került be a rendkívül szoros döntőbe. A termékek zsűrizésének, tesztelésének újra a Bálint Analitika Kft. adott otthont.



A termékeket a bírálók érzékszervi bírálat alá vetették, minden kategóriában ellenőrzött vaktesztet végeztek, és több szempont alapján értékelték az egyes termékeket. A második körben már az egyes termékek csomagolását is láthatták, ekkor a designt, a címke tartalmát és az összetételt is tudták pontozni.

A Food csoport kategóriáiban és a hozzá tartozó alkategóriákban összesen 28; a Drogéria csoport kategóriáiban és az azokon belül kialakított alkategóriákban 9 győztes született. Ezen belül a bírálók a Fenntarthatósági díjat, az Innováció díjat és a Csomagolás díjat is odaítélték a legjobbnak ítélt termékeknek.

A verseny támogatói az Expedit Nodum és a menteshelyek.hu voltak, a díjátadó támogatását pedig a K&K Family támogatta.

A zsűri tagjai:

- Ács Dóra, Store Insider, főszerkesztő
- Dömölki Livia, Országos Fogyasztóvédelmi Egyesület
- Gangel András termékfejlesztő, cukrász, az Első Magyar Fehérszital Lovagrend Lovagja
- Gläser Tamás, a Magyar Védjegy Egyesület ügyvezető elnöke
- Király Bernadett, Store Insider, online főszerkesztő
- Dr. Kiss Attila, Expedit Nodum Kft., K+F igazgató
- Dr. Miskucza Mária, Bálint Analitika, érzékszervi bíráló
- Papp Tímea, Egészségkalauz.hu, főszerkesztő

A Zewa Natural Soft termékcsalád kíméletes a bőrhöz, miközben a környezetet is óvja

Hozzáadott színezék-, illatanyag- és allergénmentes *



A Zewa első alkalommal alkotott **fehérítésmentes, krémszínű papírt**, mely közelebb áll a rostok természetes színéhez, miközben **megőrizte a Zewa kiemelkedő puhaságát és minőségét**. A felhasznált rostok biológiailag lebomlóak.

A Zewa Natural Soft termékek **segítik a klímaváltozás elleni küzdelmet, FSC tanúsítvánnyal rendelkeznek**, mely azt jelenti, hogy a felhasznált farostok felelős erdőgazdálkodásból származnak. **Ezzel segítjük megőrizni erdőinket és a természetes élővilágot a következő generációk számára.**



 **Gondoskodni jó**

A POLIP KILENCEDIK KARJA

DIRK
ROSSMANN



Keresse a könyvet
a ROSSMANN
üzletekben,
a könyvesboltokban
és online!

