

A környezetért felelős és tudatos választás

Környezetbarátabb, természetesebb csomagolás a Mizo-tól



KÓSTOLD MEG MINDET!

www.mizo.hu



Mentes és szerethető

A funkcionális táplálkozás, így a mentes életforma 2020-ban már nem csak különleges étkezési szokást, de egyben egészségtudatosságot, lendületet, fittséget, kiegyensúlyozottságot is jelképez a vásárlók számára – olvastam egy tengerentúli elemzésben. Természetesnek tűnik, mégis elgondolkodtató ez a fordulat.



Papp Tímea
storeinsider.hu
online főszerkesztő

Ami a speciális étrenden élők termékválasztását illeti, sokáig a fő szempont nem a tágan értelmezett egészségtudatosság volt, hanem hogy egész egyszerűen a megszokott ízeket „mentes módon” helyettesítse valahogyan az, aki diagnosztizáltan valamely ételallergiában, ételintoleranciában szenved. Lehetőleg persze úgy, hogy a megszokott ízekről ne álljon túl messze a helyettesítő alapanyag, termék. Majd a kevésbé érintettek is úgy találták, talán jobban érzik majd magukat, ha mentes étrenden élnek. Csak az utóbbi időben kezd összemósódní az egészségtudatosság és a mentes táplálkozás, feladva rendesen a leckét a termékfejlesztőknek: minden ami mentes, legyen újszerű, legyen finom és legyen egészségtámogató is – ha már ez a trend ugyebár.

Az egészségtudatosság egy rendkívül összetett fogalom, amit sokféle módon értelmeznek az emberek, ami miatt pedig mindenki különböző módon viselkedik, cselekszik. Lehet az is egészségtudatos, aki több zöldséget, gyümölcsöt fogyaszt, vagy jobban odafigyel a termékek beltartalmára, például a zsír- és cukortartalmára, vagy a tartósítószer használatára. Lehet az is, aki egy bátor döntés után megszüntet minden olyan tényezőt az életében, amit egészségromboló – ha egy összetevő az, akkor azt. Abban is van valami tudatos és hősies, hogy a családtagok a szeretteikkel szolidaritásban étkeznek mentesen, de annak aligha van értelme, ha csak úgy, biztos ami biztos alapon free from táplálkozásra váltunk.

Mert az hogy jobbak-e, egészségesebbek-e a mentes termékek, vitatható. Az hogy mennyire finomak, innovatívok, szubjektíven vagy szakmailag értékelhető. Ami vitathatatlan, hogy a gondosságot, odafigyelést igénylő free from termékek gyártása és fogyasztása töretlenül népszerű. És szerethető.

IMPRESSZUM

Mentes-M Életmód Magazin
Store Insider különkiadvány

Kiadó:

Professional Publishing
Hungary Kiadó Kft.
1037 Budapest,
Montevideo utca 3/b
Tel.: (1) 430 4500

Felelős kiadó:

Vándor Ágnes,
ügyvezető igazgató

Kiadvány szerkesztő:

Papp Tímea

Szerzők:

Papp Tímea, Pál Tamás,
Posta Renáta

Fotó:

123RF, Adobe Stock

Művészeti vezető:

Krémer Julianna

Dizájn, tördelés:

Szabó Zsuzsanna

Értékesítés:

Fetter Ágnes, Márfoldi Zsanett

Nyomdai előállítás:

Fesztnet Kft. – Wingmix nyomda

Store Insider

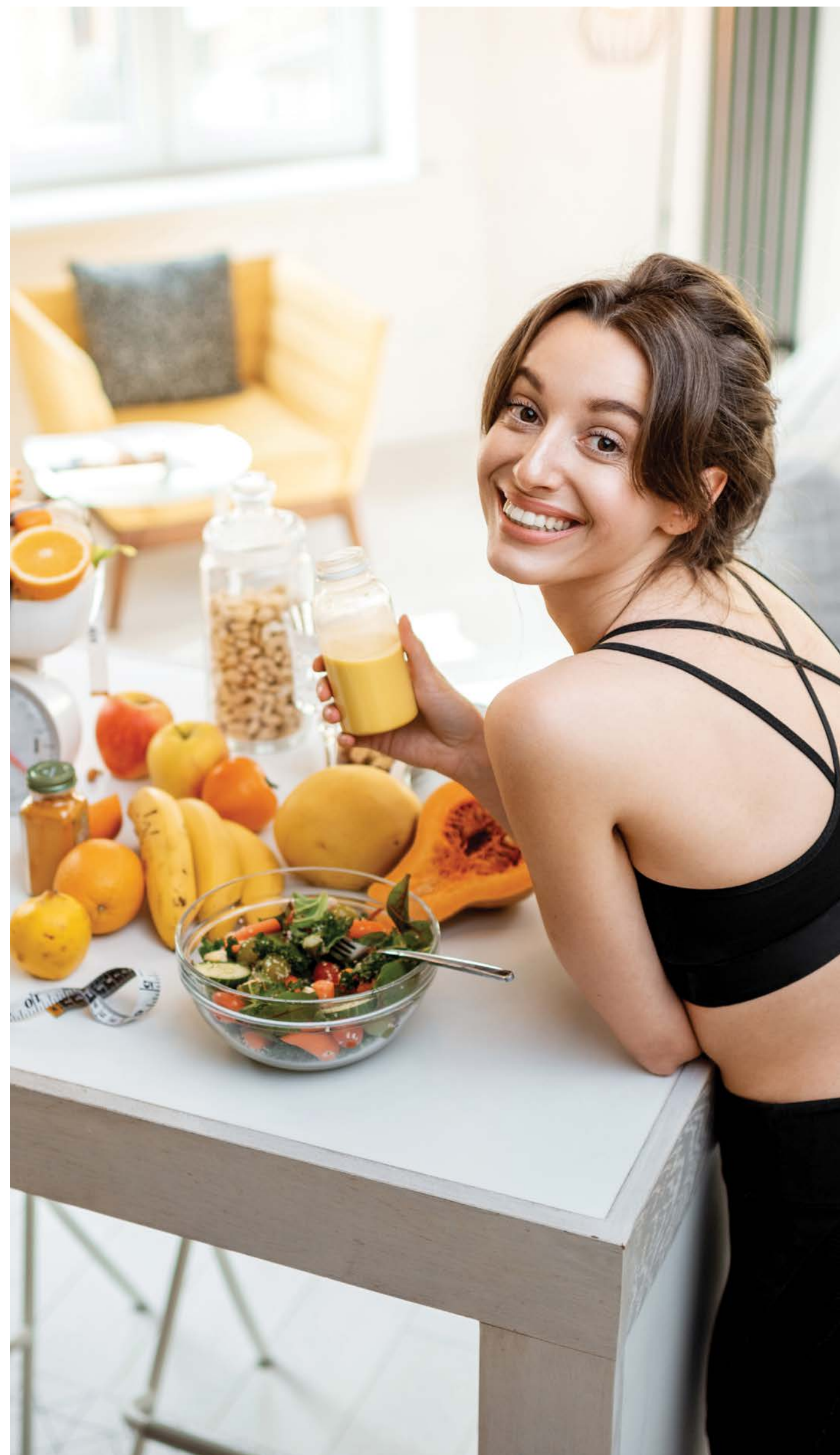
ISSN 2631-1178

PPH MEDIA

a Süddeutscher Verlag Mediengruppe tagja

Tartalom

Mentes és szerethető	03
Készüljünk a funkcionális élelmiszerek korára!	05
Így szokjunk rá a reggelizésre!	07
Szilvás-fahéjas zabpehely reggeli	08
Revitalizáló egészséges italok	09
Amikor a gluténmentes étkezés nem tréfa	11
Saját készítésű gluténmentes kenyér	12
Uzsonnásdoboz-barát menüsor	13
Házi szezámagos szelet	15
Fruktózérzékenység: amikor a gyümölcs káros	16
Bombabiztos mentes gofri	17
Nincsenek nagy trükkök, csak a tudatos életmód – Erős Antónia interjú	18
Gyermek és diabétesz	20
5 különleges alaptermék, amire szükség lehet	24
Könnyű túrógaluska málnaöntettel	25
Vegetarianizmus – erre figyeljünk!	26
Kínai narancsos „nemcsirke”	27
Jód: amire szinte senki sem gondol... – Árvay Bálint interjú	28
Mennyi szénhidrátra van szükségünk?	30
Alaprecept: gluténmentes sós kelt tészta	31
Husi frissen, mentesen és tudatosan	32
Római tálban sült sörös csülök	33



Kés helyett villa	35
Chia magos sportital	37
„Megváltoztatta az életem az új táplálkozás” – Vass Dóra interjú	38
Karantén body helyett	40
Zöldségchips sütőben	41
#cruelty free és #vegán kozmetikumok	42
Tökös bőrápolás	43

A jó termékeket emeljük le a polcról! – Lilu interjú	44
Otthoni műanyagcsökkentés 19 lépésben	46
Kézfertőtlenítő házilag	47
Fenntartósági logók – dm kisokos	49
10 különleges „mentes” hely	50
A Mentés-M verseny 2020-as díjazottjai	52



Készüljünk a funkcionális élelmiszerek korára!

Okosodnak az élelmiszereink

Vajon mindenki tisztában van-e azzal a ténnyel, hogy mit jelent az oly sokszor emlegetett funkcionális élelmiszer fogalma és honnan ered? Nagy vitákat kavart az 1980-as évektől kezdődően az a kijelentés, hogy egyes szakemberek funkcionális élelmiszerekről kezdtek beszélni. Valahol jogos volt a felháborodás, hiszen minden élelmiszernek (legalábbis remélhetőleg) jól körül írható funkciója van az emberi testben. Biztos ez? Biztosan jól körül van ez a téma járva? Tímár Györgynek van egy találó mondása, mely szerint minél nagyobb lesz ismereteink gömbje, annál nagyobb felületen találkozunk az ismeretlennel. Ez ebben az esetben is igaz.

A funkcionális élelmiszerek történetében a kezdetek Japánba nyúlnak vissza, amely ország a funkcionális élelmiszerek mai napig vezető gazdaságának számít. 1984-ben kezdődtek ott kutatások a tápérték összefüggések és az élettani szempontok tekintetében. Majd létrejött egy másik kategória: a különleges egészségi hasznosságú élelmiszer (Food for Specific Health Use, FOSHU).

TÖBB MINT ÉLELMISZER

A definíciója szerint olyan élelmiszert jelent, mely tápláló jellege mellett egyes testi funkciókat elősegít, speciális egészségi hatás kapcsolható a fogyasztásához, de ennek ellenére napi étrendbe illeszthető, normál élelmiszer szabályozás alá esik. USA-ban sincs külön szabályozás az ilyen élelmiszerekre, rájuk is vonatkozik az általános élelmiszer törvény. Európában sincs végleges definíciója, munkacímet 1999-ben az EC Concerted Action on Functional Food Science (FUFOSE) szakértői alakítottak ki az ILSI Europe koordinálásában:

„Egy élelmiszer akkor tekinthető funkcionálisnak, ha kielégítően bemutatják egy vagy több célfunkcióra gyakorolt kedvező hatását, túl az adekvát táplálkozási hatáson, amely bizonyos tekintetben releváns vagy a jobb egészségi állapotra, a jóllétre és/vagy a betegség kockázatának csökkentésére irányul.”



DR. NÉMEDI ERZSÉBET
CEO, tulajdonos, Expedit Nodum Kft.

Élelmiszeripari mérnök, biotechnológus, az élelmiszer-tudományok doktora. Közsférában és versenyszférában is tapasztalattal rendelkezik; élelmiszer- és étrend-kiegészítő termékek kutatása, fejlesztése, hatékonyságvizsgálata, klinikai vizsgálata, illetve piaci szabályozása területén.

Nos ennek ismeretében nézzünk csak rá kicsit praktikusabban, hogy mely csoportok is tartoznak a funkcionális élelmiszerek csoportjában:

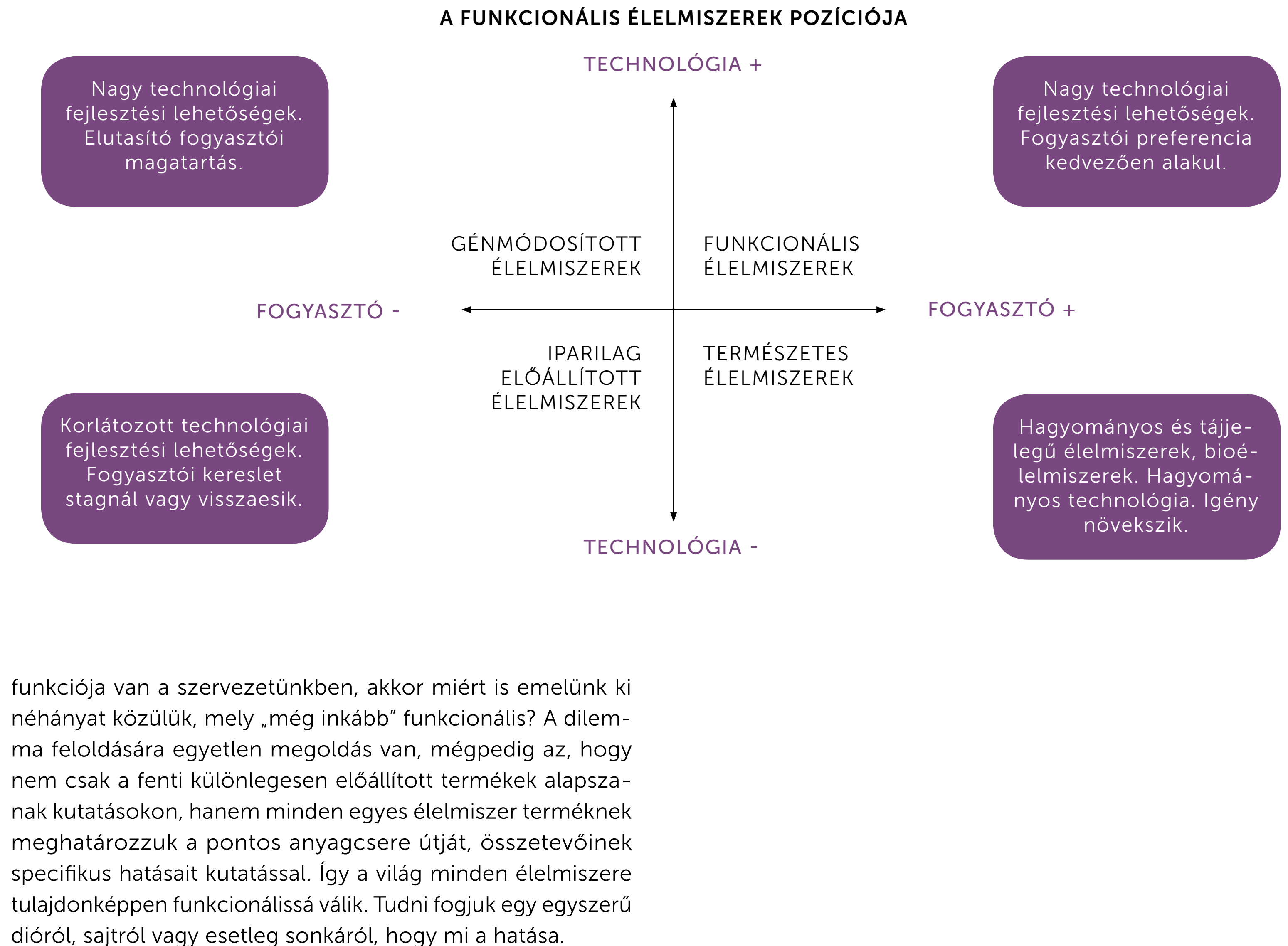
- Természetes táplálék, amelyben egy vagy több összetevőt természetes úton megnöveltek speciális termelési kondíciókkal (olyan tápanyagdús termékek, melyeknek dúsítását a termőföld javításával, az állattenyésztés minőségi javulásával vagy kímélő technológiai feldolgozással érték el, lehetnek bioélelmiszerek, raw food termékek, superfood-ok)
- Táplálék, amelyhez hozzáadtak egy komponenst a kedvező hatás elérésére (vitaminnal, probiotikumokkal, ásványi anyagokkal dúsított termékek)
- Táplálék, amelyből kivettek hátrányos vagy káros egészségi hatású komponenst (mentes termékek: pl. gluténmentes termékek)
- Táplálék, melyben egy vagy több összetevőt kémiai módon módosítottak (mentes termékek: pl. laktózmentes termékek)
- Táplálék, amelyben a kedvező összetevők hasznosulását növelték, felszívódását katalizálták (dúsított termékek: pl. szinbiotikus termékek, melyek probiotikumokat és prebiotikumokat is tartalmaznak)
- Az előbbiekből bármilyen kombinációja.

A fentiekből egyértelműen kiderül néhány dolog. Többek között az is, hogy a funkcionális termékek egy nagyon tág fogalomkör és nagyon sokféle, általunk ismert terméket takar. Ha valaki allergiás vagy érzékenységben szenved, akkor biztosan jól ismeri a funkcionális termékek mentes termékeként aposztrofált verzióit. Aki visszanyúl a természetes megoldásokhoz és tápanyagdús takarmánnyal eteti tehenét vagy kecskéit, esetleg szelektált fajtákat használ, hogy tápanyagokban messze dúsabb tejet nyerjen, az ismeri ezt a fajta „funkcionalitást”. Aki esetleg egészségtudatosan táplálkozik vagy egy antibiotikum kezelés után odafigyel az immunrendszere egyensúlyának visszaállítására, az bizonyára valamilyen pro-, vagy prebiotikus terméket biztosan használ.

Egyszóval sokan, sokféleképpen ismerik a funkcionális élelmiszereket: dúsított élelmiszerekként, mentes élelmiszerekként, okos élelmiszerekként vagy néha „superfood”-okként is akár. Látható, hogy nagyon nehéz így egyetlen szegmenséről írni a témának, annál is inkább, mert 10 év múlva elmosódnak majd a határok. A minap akadtam egy BBC Science Focus cikkre, mely taglalja, hogy jelenleg elképzelhetetlen módon, kitalálni is nehéz élelmiszer típusokat fogunk 10 éven belül találni az asztalunkon. Ne csodálkozzunk, a rágógumit is csak a 20-as évek végétől, a jégkrémet is csak a 30-as évek végétől, míg az energiatal kesernyész ízét is csak a 90-es évek végétől ismerjük.

MIÉRT KELL A MEGKÜLÖNBÖZTETŐ JELZŐ?

A funkcionális élelmiszerek elnevezésénél a nagy dilemma mindig is az volt, hogy ha minden élelmiszernek specifikus





Szilvás-fahéjas zabpehely

1 adaghoz

- 4 ek zabpehely
- 4-5 aszalt szilva
- dió vagy mandula
- 1 teáskanál eritrit
- 5-10 ml magtej (mandula, szója, ízlés szerint)
- 150 g natúr laktózmentes joghurt
- ízlés szerint fahéj

HOZZÁVALÓK

A zabpehely hosszú ideig eltartható összetevő, melynek minden diétázó polcán ott a helye fogyókúra után is, hiszen hosszú időre jóllakottságot biztosít.

Elkészítés:

A zabpehelyet egy mély pohárba, vagy egy jól záródó csatos üvegbe tesszük. Egy vékony réteg joghurtra magtejet öntünk, keverünk rajta, majd egy réteg zabpehely, arra pedig pár szem mag kerül.

Ezt követően meghintjük édesítővel, fahéjjal majd folytatjuk a rétegzést a pohár tetejéig, legfelülre joghurt, és tört mandula kerül, de tehetünk még rá díszítésképp felaprított aszalt szilvát is. Fogyasztásig lefedve, vagy a csatos üveget lezárva a hűtőben tároljuk.

Revitalizáló

egészséges italok

TOP 10 EGÉSZSÉGES ITAL,
HA UNJUK A VIZET

Természetesen a tiszta víz a legokosabb választás, de ha valami másra vágyunk és tippet keresünk, ezek az egészséges italok jól jöhetnek, mert igazán plusz lendületet adnak a napnak.

1. Zöld tea

A zöld tea a legkevésbé feldolgozott teafajta, és ez tartalmazza a legtöbb antioxidáns polifenolt. Ilyen például az ún. epigallokatekin-3-gallát (EGCG) nevezetű katekin, amely a zöld tea összes kedvező élettani hatásáért felelős. Egy csésze zöld teában nagyjából 50 mg EGCG hatásának megfelelő katekin található.

2. Gránátalmalé

Izgalmas ízű, dekoratív külsejű gyümölcs a gránátalma, mely érdekes alternatíva lehet

a vitaminok pótlására, és jócskán lehetnek előnyei immunerősítés, máj és vesevédelem, illetve szív- és érrendszeri problémák esetén.

3. Répalé

A répalé fogyasztása segít megtisztítani a bőrt, sőt a rostos lével a pattanások is eltüntethetők, megelőzhetők. Segíti a hajszálak vastagodását, a haj erősödését, remek a rost- és tápanyag tartalma, illetve az egyik legjobb béta-karotin forrás az emberi szervezetnek.

4. Citromos víz

A citromvíz meglepően erős immunerősítő. Mindössze 2 evőkanál citromlé egy pohár vízben elkeverve 14 mg C-vitamint biztosít.

5. Almaecetes víz

A népi gyógyászatban jól ismerik az almaecetet. Az étrendi ajánlások szerint 1-2 teáskanálnyi (10-15 ml) almaecetet érdemes elfogyasztani ivóvízhez keverve.

6. Kókuszvíz

A kókuszvíz rengeteg káliumot tartalmaz, de emellett elektrolitokban is igen gazdag. Ugyanilyen elektrolitok miatt fogyasztjuk

a sportitalokat, csak ott felesleges hozzáadott cukrot is beviszünk egy-egy korttyal.

7. Forró csokoládé

Mindannyian hallottunk már a kakaó egészségügyi előnyeiről, de még jobb, antioxidánsokban gazdagabb italt kapunk, ha magas kalciumtartalmú és általában D-vitaminnal dúsított tejbe keverjük.

8. Áfonyalé

Az áfonyában úgynevezett anthocianin is található, amelynek számos egészségjavító hatással van. Az áfonya rost-, kálium-, folsav-, C-vitamin-, B6-vitamin és fitotápanyag-tartalma mind segít a szív- és érrendszerünk egészségének megtartásában.

9. Növényi tejek

Alacsony kalóriatartalmú, tápanyagokban gazdag, ízletes összetevő superfood-turmixokba, lattés-ba, teákba.

10. Narancslé

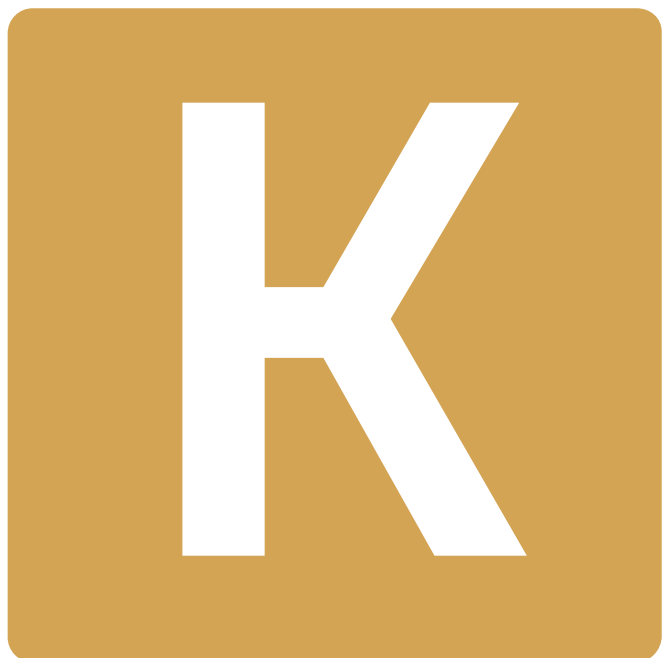
A narancslé remek C-vitaminforrás, de tartalmaz A-, E-, K-vitamint, B-vitaminokat, elegendhetlen aminosavakat, szerves savakat, nyomelemeket is.

smart vitamin



Amikor a gluténmentes

étkezés nem tréfa



MI A CÖLIÁKIA, ÉS MILYEN A GLUTÉNMENTES ÉTREND?

A cöliákia az egyetlen az autoimmun megbetegedések közül, amelynek a kiváltó ágensét, azaz a glutént megtalálta az orvostudomány. A gabonafélékben található fehérje, a glutén, pontosabban annak egyik komponense a gliadin, indítja el az autoimmun folyamatot, így logikus, hogy ha a kulcságenst kizárjuk az étrendből, akkor a kóros folyamat leáll, és a bélrendszer regenerálódik, valamint a tünetek megszűnnek.

Ha már orvosilag diagnosztizált a cöliákia betegség, és az immunrendszert már reagált a gluténra, károsítva a belet, a javulás érdekében el kell távolítani az étrendéből a glutént.

Miben van glutén?

A glutén a búza, az árpa és a rozs szemekben található. A zab avenin fehérjéje a cöliákiasok legtöbbszörénél nem váltja ki az autoimmun reakciót, így a gluténnal egyébként nem szennyezett zab fogyasztható számukra.

Alapok a gluténmentes étrendhez

- Aki cöliakiás, annak egész életén át kerülnie kell a glutént.
- A gluténmentes étrend az egyetlen kezelés a betegségre.
- A glutén a búza, az árpa és a rozs szemekben található.
- A gluténmentes étrenden élők számos ételt fogyaszthatnak, beleértve a húst, halat, gyümölcsöt, zöldségeket, rizst és burgonyát.
- Ehetők gluténmentes helyettesítő ételek, és olyan feldolgozott ételek is, amelyek nem tartalmaznak glutént.
- A címkén mindig tájékozódni kell az allergénekről. A „nyomokban glutént tartalmazhat” kifejezésű termékeket is kerülni kell.

Helyettesítő alapanyagok

A búzahelyettesítésre általában a rizs, burgonya, kukorica, szója, cirok, köles, hajdina, quinoa, amarant, teff, bab, szeszamag, guar, lupin, sárgaborsó, sago, manióka, agar-agar, nyílgyökér, xantán-gumi, taragumi, szentjánoskenyérfa-magliszt, lupinus liszt (Lupinus, csillagfürt), sóskababgumi, tápióka készítményei alkalmasak. Létezik az úgynevezett „Codex” vagy gluténmentes búzakeményítő, amely 20 mg/kg alatti gluténtartalmú, így biztonságosan illeszthető be a cöliákiasok étrendjébe.

Fogyasztható ételek

A gluténmentes étrenden bármilyen természetes gluténmentes ételt fogyaszthat, például:

- hús
- hal
- gyümölcs és zöldség
- rizs
- krumpli
- lencse.

Fogyasztható italok

- gyümölcslé
- ízesített víz
- szénsavas italok
- almabor
- bor
- sherry
- szeszes italok
- kikötő
- likőrök.

A söritalok alapvetően nem alkalmasak lisztérzékenységben szenvedőknek, de a különleges gluténmentes sörök és lagerek természetesen kivételek.

Tudtad? A gluténérzékenyeknek és a vegánoknak is segítséget nyújthat a magyar fejlesztésű Freezon alkalmazás, amely képes listába szedni minden olyan éttermet, kávézót és pékséget a világon, ahol speciális étrendhez igazodó termékek kaphatók.

Saját készítésű gluténmentes kenyér

50 dkg-os kenyérhez

- 25 dkg gluténmentes lisztkeverék
- 1 db közepes burgonya
- 1 kk szódabikarbóna, vagy 30 dkg liszthez szükséges élesztő
- Kis langyos víz
- 1 csipet só
- fél dl olaj
- 10 dkg magkeverék ízlés szerint
- apróra szeletelt hagyma, olivabogyó, szárított paradicsom

HOZZÁVALÓK

Az elmúlt hónapokban nagyon megnőtt az érdeklődés a házi kenyérsütés iránt. A jó hír, hogy kenyeret sütni nem nehéz – még gluténmentesen sem, türelem, jó alapanyag és egy kis rutin kérdése az egész.

Elkészítés:

A burgonyát megfőzzük, összetörjük és hagyjuk kihűlni. A lisztet, tört krumplit, élesztőt vagy szódabikarbónát összekeverjük. A vizet (vagy a főtt burgonya levét), hozzáöntjük, de először csupán 1-1,5 dl-t, hogy kezelhető legyen a tészta. Hozzáöntjük az olajat, és jól összegyúrjuk, hogy jól formázható masszát kapjunk. Meleg helyen 40-50 percet kelesztjük. Előmelegített sütőben 180 C-fokon 60-80 percet sül a tészta a kenyérformában. Időnként nézzünk rá és tűpróbával ellenőrizzük. Ha megsült, kiborítjuk a formából és még melegen betekerjük konyharuhába, így napokig eláll.

Uzsonnásdoboz- barát menüsor



EZT TEGYÜK A MENTES
UZSONNÁSDOBOZBA!

Aki igazán személyre szabott, egészségtudatos étkezést szeretne bevezetni az életébe, annak meg kell barátkoznia a vele járó napi dobozolással is. Minden tipp jól jön, ha változatosan akarunk csomagolni magunknak, illetve a családnak, ezért következzen most egy konkrét minta menü.

8 előny, amiért szerethető ez a menü

1. diómentes
2. tejmentes
3. gluténmentes
4. tápanyagban gazdag valódi hozzávalók
5. könnyen elkészíthető – 10 perc vagy kevesebb
6. hasonló ételek kaphatók az iskolai, munkahelyi büfében is
7. a magunk ízlése szerint tovább alakíthatjuk
8. könnyen becsomagolható

Reggeli: Polenta muffin, fetával és napon szárított paradicsommal



Hozzávalók:

- 1 csésze gluténmentes liszt
- 1 csésze polenta
- 1 tk gluténmentes sütőpor
- 1/4 csésze reszelt parmezán
- 1 tojás
- 1 csésze mandula ital
- 1/3 csésze olívaolaj
- 200g feta, morzsolva
- 1/2 csésze félszárított paradicsom, lecsepegtetve, apróra vágva

Elkészítés:

Melegítsük elő a sütőt 180 C-fokra. Béleljük ki a muffintálcát muffinpapírral. Egy nagy tálban keverjük össze a lisztet, a polentát, a sütőport és a parmezánt. Habverővel enyhén verjük fel a tojást, a tejet és az olívaolajat. A nedves keveréket fakanállal kevergetve lassan öntsük a száraz hozzávalókhoz. Nyomjuk bele a fetát és a paradicsomot. Süssük 18-20 percig, vagy amíg aranyszínű nem lesz.

Ebéd: Tojásos Burrito



Hozzávalók:

- Olívaolaj spray
- 1 tojás
- 1 gluténmentes tortilla
- 1,4 piros paprika, apróra vágva
- 1 marék madársaláta vagy bébi spenót
- 1/4 avokádó, apróra vágva

Elkészítés:

Melegítsünk fel egy kis serpenyőt, és permetezzük be olajjal, üssünk fel egy tojást a serpenyőbe, keverjük össze, majd tegyük rá egy tortillát. Csusszantsuk ki a serpenyőből, a tojásos oldalra rétegezzük rá a zöldségeket. Hajtsuk el az alsó szélét, majd tekerjük körbe az oldalakat. Vágjuk ketté és csomagoljuk fóliába.



Uzsonna: mexikói szendvics

Hozzávalók:

- 1/4 avokádó
- 2 szelet gluténmentes kenyér
- 2 ek babkonzerv, leöblítve és lecsöpögtetve
- 2 ek reszelt sárgarépa

Elkészítés:

Kenjük az avokádót gluténmentes kenyérré, és halmozzunk a tetejére babot és sárgarépát.



Házi szezámragos szelet

- 2 csésze szezámrag
- $\frac{1}{2}$ csésze aprított kókuszdió
- $\frac{1}{2}$ csésze mandula
- $\frac{1}{2}$ csésze tahini
- $\frac{1}{4}$ csésze kókuszolaj
- $\frac{1}{3}$ csésze méz
- 1 teáskanál vaníliakivonat
- csipet só

HOZZÁVALÓK

Szereted a pékárukban a szezámragot? Édességként kóstoltad már? Ha még nem, feltétlen próbáld ki, ízleni fog. Gyorsan elkészíthető, és minden családtag szívesen veszi majd ki az uzsonnásdobozából.

Elkészítés:

Keverjük össze a szezámragot, a manduladarabot, a kókuszdiót és a sót egy nagy tálban. Öntsük rá a kókuszolajat, a mézet, a tahinit és a vaníliakivonatot, majd keverjük össze. Tegyük egy nagy tepsibe vagy edénybe. Spatulával lapítsuk, nyomkodjuk le a keveréket az edényben, a lényeg, hogy hézagmentesen tömörödjön össze. Fedjük le, tegyük be a fagyasztóba, hogy megdermedjen. Egy óra múlva vegyük ki a tálcát a fagyasztóból, hagyjuk kissé megolvadni, majd vágjuk téglalapokra.

SWEET

Fruktózérzékenység:

amikor a gyümölcs káros

S

MILYEN TÜNETEI VANNAK
A FRUKTÓZ EMÉSZTÉSI ZAVARNAK?

Fruktózérzékenység alatt két betegséget különböztetünk meg. Az egyik a fruktózintolerancia, amely egy veleszületett anyagcsere betegség, míg a másik a fruktózmalabszorpció, azaz felszívódási zavar.

Az élelmiszeripar és a cukor 36 árnyalata

Több, mint 200 fajtája létezik a hozzáadott cukornak, amit az élelmiszeriparban használnak. A boltban vásárolható termékek többsége tartalmaz hozzáadott cukrot, köztük olyanok, amikről nem is hinnénk (pl. párizsi, tartós kenyér).

BECSAPÓS TERMÉKEK



üdítők, pékáruk, joghurtok, müzlik

A hozzáadott cukor legismertebb fajtái

- | | | |
|------------------|---------------------------|------------------|
| 1. kristálycukor | 13. méz | 25. melasz |
| 2. porcukor | 14. agavé szirup | 26. karamell |
| 3. barnacukor | 15. malátaszirup | 27. laktóz |
| 4. nádcukor | 16. juharszirup | 28. fruktóz |
| 5. répacukor | 17. barnarizs-szirup | 29. maltóz |
| 6. kókuszcukor | 18. rizsszirup | 30. dextróz |
| 7. datolyacukor | 19. karobszirup | 31. galaktóz |
| 8. gyümölcscukor | 20. kukoricaszirup (HFCS) | 32. glükóz |
| 9. szőlőcukor | 21. cukornád-szirup | 33. szacharóz |
| 10. invertcukor | 22. invertált cukorszirup | 34. xilóz |
| 11. nyerscukor | 23. glükóz-fruktóz-szirup | 35. dextrin |
| 12. pálmacukor | 24. melaszszirup | 36. maltodextrin |

Fruktóz intolerancia

Az örökletes fruktóz intolerancia ritka veleszületett betegség, amelyben a szervezet nem termeli a fruktóz lebontásához szükséges enzimeket, így nem történik meg a fruktóz lebontás a májban.

A tünetek rendszerint az anyatejes táplálás után, a hozzátáplálás megkezdésekor jelentkeznek, hányás, hypoglycaemia (alacsony vércukorszint), remegés, általános rossz közérzet, súlyos hasi fájdalom formájában. Jellemző a fruktóz tartalmú ételek, édességek elutasítása, a májmegnagyobbodás és májkárosodás.

Jelenleg nem létezik gyógyszeres kezelés a betegségre, de a tünetek egy jól beállított nagyon szigorú diétával megszüntethetők és a gyermek teljes életet élhet. Itt teljes mértékben kerülni kell a fruktóz tartalmú ételek fogyasztását.

Fruktóz malabszorpció

A fruktóz malabszorpcióban a szervezetbe bevitt fruktóz nem szívódik fel teljesen a vékonybelekből, hanem a vastagbélbe jut, ahol erjedésnek indul. Gázok keletkeznek, melyek panaszokat okoznak hasi görcsök illetve puffadás formájában, amit hasmenés kísér.

A nem megfelelő bomlás során keletkező melléktermékek irritálhatják a beleket, így

görcsös hasi fájdalmat érezhet e beteg. Kísérő tünetek lehetnek még: fáradtság, levertség, koncentrációs zavar, vérszegénység, körömtöredezettség, száraz bőr.

Mi a fruktóz?

A fruktóz egy természetes és egyszerű cukor, amit főleg gyümölcsökben, zöldségekben és a mézben találhatunk meg. Mivel a gyümölcsökben gyakori az előfordulása, ezért hétköznapi nevén gyümölcscukornak is hívják. Leginkább a glükózzal együtt fordul elő, de annál sokkal édesebb ízű. A hagyományos répacukor is glükóz és fruktóz keverékéből áll.

Diéta

Egyénre szabott, ezért érdemes füzetet vezetni az étkezésekről, és az azokhoz kapcsolódó tapasztalatokról. Így a gasztoenterológus illetve a dietetikus ezen átfogó információk ismeretében tud tanácsot adni. A betegség diagnosztizálása után érdemes 6-8 hét nagyon szigorú diétát tartani, hogy a szervezet regenerálódhasson.

Ha panaszmentesen eltelt a 6-8 hét, akkor orvosi ellenőrzés mellett bevezethetők, lassan fokozatosan az alacsony cukor tartalmú gyümölcsök. Először párolva, majd nyersen! Nagyon lassan és fokozatosan, és hetente csak egy új élelmiszert vezessünk be.

Bombabiztos mentes gofri recept Posta Renitől

Elkészítési idő: 20 perc

2-4 adaghoz:

- 70 g gesztenyeliszt
- 3 g útifűmaghéj
- 7 g foszfátmentes sütőpor (vagy 1 tk. szódabikarbóna, rá pár csepp citromlé)
- 72 g eritrit
- 3 tojás
- 3 ek. kókuszszír folyékonyra olvasztva
- 0,7 dl víz

HOZZÁVALÓK

Elkészítés:

Keverd össze a gofritészta száraz alapanyagait, add hozzájuk az előre felvert tojásokat, majd az olajat és a vizet is. A gofri- vagy palacsintasütőt vékonyan kend be olajjal, hevítsd fel, és önts bele egy adag tésztát. Hagyd magától szétterülni. Ha elkészült, szedd ki, ha szükséges, fordítsd meg. A fotón látható módon tálalhatod kókuszjoghurttal, lekvárral, csokoládékrémmel, gyümölcsökkel.

TIPP: 2 dkg süthető csokoládépasztillát vagy min. 75%-os minőségi felaprított étcsokoládét is keverhetsz a tésztához sütés előtt.



Forrás: Posta Reni:
Reggeli hedonistáknak c.
könyvből.
Bővebben:
www.postarenishop.hu/konyvek



Erős Antónia:

Nincsenek nagy trükkök, csak a tudatos életmód

Neve kétség kívül egybeforrt Magyarországon a híradózással: Erős Antónia azonban nem csak az RTL Klub műsorvezetőjeként tölt be igen fontos szerepet társadalmunkban. 25 éves volt, amikor diagnosztizálták cukorbetegségét – 10 évvel később Egy Csepp Figyelem néven alapítványt hozott létre a cukorbetegség korai felismerésére és megelőzésére. A Diabétesz Világnapja alkalmából nemrég bemutatták Dani útja címmel legújabb kiadványukat, mely egy 1-es típusú cukorbetegséggel élő kisgyerek betegútját mutatja be a tünetek jelentkezésétől az ellátáson át a diabéteszes mindennapokig.

- **Fontos mérföldkő ez a kiadvány az alapítvány életében?**

Igen, de nem előzmények nélküli. A Dia útjában korábban azt mutattuk be, egy felnőtt nőnek hogyan derül ki a betegsége, és milyen utat jár be. Aztán arra jutottunk: fontos lenne az is, hogy a szülők is tisztában legyenek azzal, mik a gyerekek tünete, hogyan azonosítsák őket, mi a következő lépés. Cél volt az is, hogy röviden, mindenki számára közérthető módon foglaljuk össze. De van egy tizenöt évvel ezelőtti előzménye is, amikor készítettünk egy kiadványt a tünetekről. Egy apuka jött oda hozzám egy rendezvényen, elmesélte, hogyan azonosította ezek alapján a gyermekén a cukorbetegséget, és megköszönte, hogy elkészítettük a kiadványt. Látszik, hogy van értelme a felvilágosításnak.

- **Ön már felnőtt nőként lett cukorbeteg. Mennyire élte meg tragédiaként, amikor közölték a diagnózist?**

Sokkolt. Elhagyod a kórházat, mégsem gyógyultál meg. Úgy mész haza, hogy mostantól egész életedben inzulinra lesz szükséged, vércukrot mérsz. Aztán elfogadtam, majd hozzászoktam az új élethez. Mire teljesen belerázódtam, tudatosan éltem, tudatosan mozogtam és táplálkoztam. Ami nekem fontos kérdés volt akkor, hogy vállalhatok-e gyereket, visszatérhetek-e a munkámhoz? Mind a kettőre igen volt a válasz, így könnyebb volt elfogadni.

- **És a gyakorlati tanácsok? Hogyan élhet tudatosan egy cukorbeteg?**

Az is elég, ha az egészséges életmód alapelveit betartja. Ha rendszeresen mozgunk, minőségi ételeket eszünk, megfele-

Ha rendszeresen mozgunk, minőségi ételeket eszünk, megfelelően pihenünk, akkor nem szaladnak fel a kilók.

lően pihenünk, akkor nem szaladnak fel a kilók. Nem feltétlenül az edzőtermek felé kell indulni. Minden nap egy harminc perces lendületes séta is elég lehet, akár a kutyával, gyerekkel. El lehet szaladni a boltba autó nélkül, de remek dolog lépcsőzni is, ez az egyik legjobb fegyver. A nagy életmódváltásoknak nem vagyok híve, az sokszor visszaesést hoz. Az apróbb lépéseket könnyebb beépíteni az életbe. Nem hiszek semmilyen szélsőséges táplálkozási elvben, diétában sem. Én azt vallom: gumós zápfogunk van, vagyis mindenevők vagyunk. A lényeg, hogy minél változatosabban étkezzünk, fehérjét és halat együnk lehetőleg minden héten. Kenyerekből inkább a színeseket eszem, mint a fehérét. Főzni ritkán szoktam, abban nem vagyok annyira jó, de néha azért összeállunk a lányommal. Van a közelünkben egy nagyon jó kifőzde, már családi barátunk a tulajdonos. Rendszeresen hozunk tőle ételt, mert

kiváló minőségben készítik el. Nincsenek tehát nagy trükkök, mindent lehetőség adott a tudatos, változatos táplálkozásra.

- **És a karácsony mekkora kihívás?**

Egy édesszájúnak biztosan nehezebb, én szerencsére nem vagyok az. De ha ott van a karácsonyi asztalon a sütemény, egy villányitól semmi bajom nem lesz, nem kell emiatt az egész menün változtatni. Ráadásul jó hír, hogy a huszonöt évvel ezelőttihez képest már sokkal szélesebb és jobb a kínálat. Elég, ha csak arra gondolok: negyed évszázada nagyon nehéz volt olyan lekvárt venni, ami nem volt agyoncukrozva. Most már szinte mindenhol van a kínálatban. De a karácsony nem csak édességből áll: a halat, töltött káposztát gond nélkül lehet enni – utóbbit én már alig várom.

- **A világjárvány közepén járunk, a hírek szerint a cukorbeteg is a veszélyeztetettek közé tartoznak. Számukra különösen fontos most a szabályok betartása?**

Fontos nagyon a figyelemfelhívás. De azért mindig próbálom helyre tenni a dolgot: az egyik legnagyobb rizikófaktor valójában a súlyos elhízás, amihez általában más betegségek is társulnak. Szóval nem szabad riogatni a cukorbetegeket: a kérdés az, hogy a betegséged mennyire karbantartott. Ha valaki figyel erre, akkor nem rosszabbak az esélyei, mint bárki másnak. Ilyen vírusos időszakban minél inkább törekedni kell a jó vércukorszintre, kerülni a tömeget, hordani a maszkot, akár még a családi összejöveteleken is, és sokszor kezet mosni. Nagyjából ennyit tudunk megtenni ebben a nehéz időszakban az egészségünkért.

DANI ÚTJA

Az 5 éves Dani farkasétvágyú, mégis sokat fogyott mostanában, szinte kiesik a nadrágból. Bár régóta szobatiszta, a délutáni alvásnál újabban bepisil, mindig szomjas, sokat iszik. Bágyadt, a többiekkel sem igen játszik.



Dani jól van

HÁZIORVOS



- Vizeletvizsgálat (van-e benne cukor-aceton)
- Ujjbegyes vércukormérés
- Kóros eredményeknél kórházba küldés

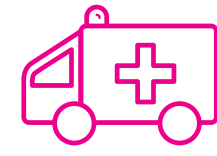
Dani súlyos tünetekkel

- Fáj a hasa
- Liheg
- Hány
- Homályosan lát
- Fáj a feje
- Egyre rosszabb állapotba kerül

MENTŐ

- Akut krízishelyzet ellátása
- A gyerek állapotának stabilizálása
- Vércukorszint-mérés

KÓRHÁZ



TERÜLETILEG ILLETÉKES, DIABÉTESSZEL FOGLALKOZÓ KÓRHÁZ

Vizsgálatok

- Vércukorszint ellenőrzése napszakonként (étkezés előtt és után)
- Inzulinszint és a C-peptid szint ellenőrzés vérből
- Speciális markerek levétele (szükség esetén)
- Hasi ultrahang, szemészeti vizsgálat, 24 órás vizeletvizsgálat (egyész ellátóknál)
- Szűrés autoimmun gluténérzékenységre
- Szűrés kapcsolódó autoimmun pajzsmirigy betegségekre
- Inzulinkezelés és diéta megkezdése
- Oktatás a szülők és a gyerek számára

GYERMEKDIABÉTESZ SZAKELLÁTÓ

(a középiskola végéig)

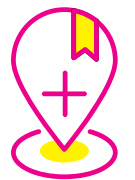
Vizsgálatok (szakellátó hely által meghatározott ritmusban)



- Vércukorértékek, inzulinadagolás ellenőrzése
- Oktatás ismétlése (reedukáció), HbA1c ellenőrzés háromhavonta
- Teljes körű laborvizsgálat évente
- Vérnyomásmérés, pulzusvizsgálat
- Neurológiai és szemészeti vizsgálatok, lábellenőrzés

ÓVODA

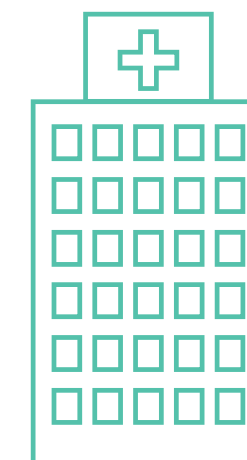
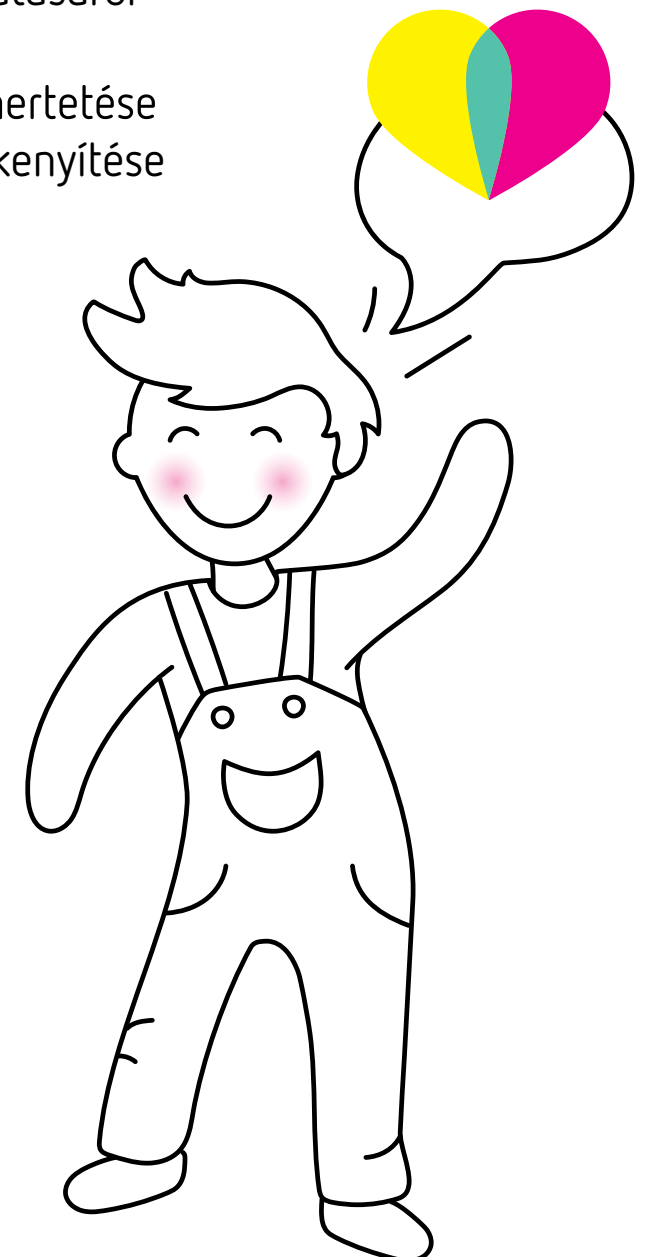
A szakellátó szakembere oktatást tart



- Tájékoztató a cukorbetegségről általában
- Edukáció a diabéteszes gyermek ellátásáról
- Vércukorszint-mérés oktatása
- Inzulinadó eszköz működésének ismertetése
- A gyerekközösség felkészítése, érzékenyítése

egyéb betegségek esetén

HÁZIORVOS



DANI MINDENNAPJAI

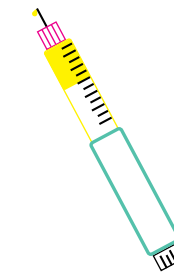
A gyerek napirendjének betartása és kapcsolattartás a szülő, a diabetológus és a pedagógus között (háromszög)

INZULINADÁS, VÉRCUKORMÉRÉS



↙ Mi legyen a gyerek csomagjában?

- Hipoglikémia esetére: szőlőcukor (10-20 gramm), kis doboz szűrt gyümölcslé
- Néhány szem keksz (lassabban felszívódó szénhidrát)
- Lista a szénhidráttartalomról
- Inzulínadáshoz szükséges eszközök: pen, tartalék tű vagy pumpa, pótszerelék, pótelemek
- Vércukorméréshez szükséges eszközök: vércukormérő, ujjbegyszűrő, tesztcsík
- FONTOS! Az inzulín ne legyen túl meleg vagy túl hideg helyen!
- Az intézményben 25°C alatt tárolt GlucaGen HypoKit (a lejáratí időn belül, legfeljebb 18 hónapig)

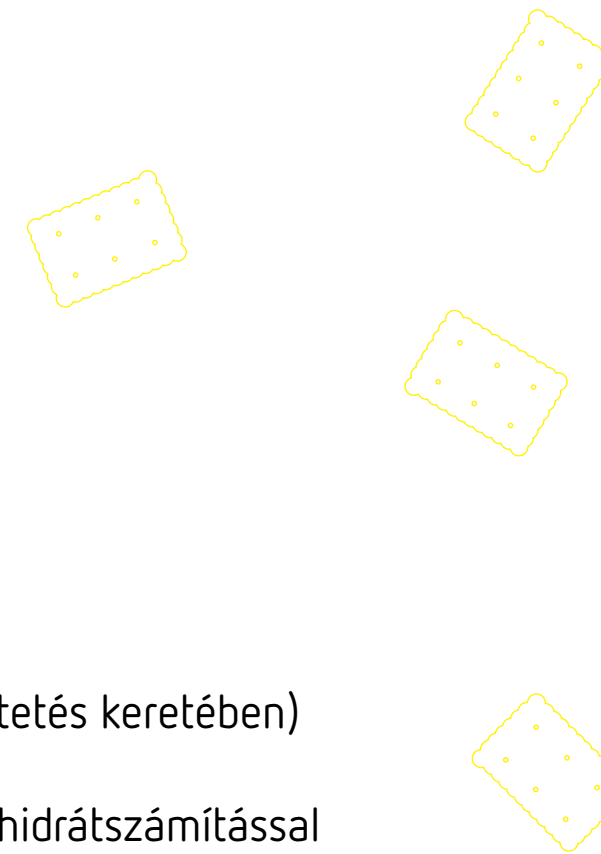


ÉTKEZÉS

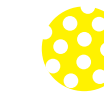


(2-4 étkezés a közétkeztetés keretében)

- Cukorbeteg étrend szénhidrátszámítással
- Figyelni, hogy megkapja az inzulínt a gyermek
- Ellenőrizni, hogy megegye az ételt
- Álljon rendelkezésre az el nem fogyasztott szénhidrát pótlására jól eltartható élelmiszer (pl. extrudált kenyér, keksz, alma)
- Közös ünnepléskor gondoskodni a megfelelő finomságról



TESTMOZGÁS



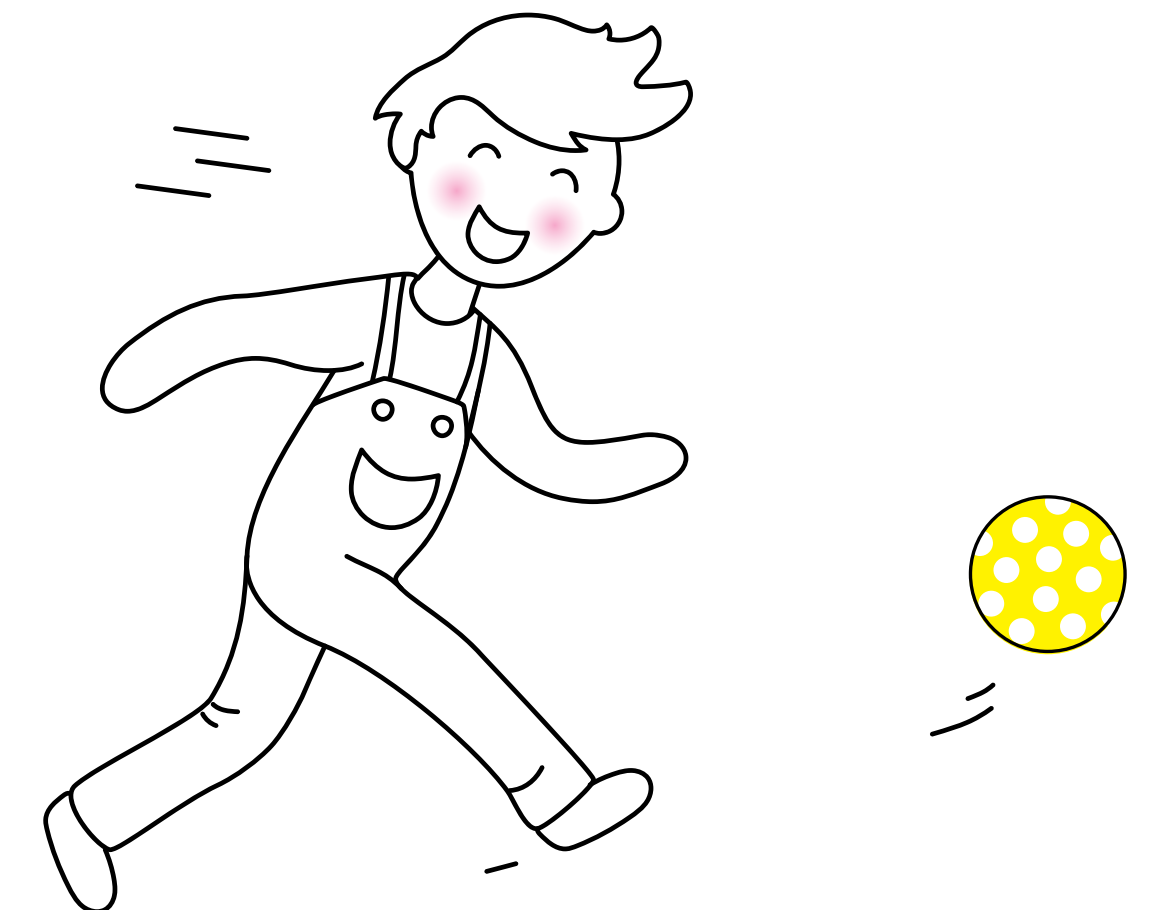
Ha a diabétesszel élő gyermek egészséges, mivel nincs szövődménye, ugyanúgy be kell vonni a mozgásba, mint bármelyik kortársát, megfelelő előkészítést követően. Ha tervezett a mozgás, akkor az inzulín adagolását is a mozgáshoz kell hangolni, ha lehet.

↙ A cukorbeteg gyermek egészséges társaival együtt sportolhat mindent, ha

- Nincs ezt befolyásoló ismert szövődménye
- Vércukorszintje a sportolás előtt nem túl alacsony és nem túl magas
- Van lehetőség a vércukorszint időnkénti ellenőrzésére
- Van kéznél hipoglikémia esetére szőlőcukor, gyümölcslé

↙ Nem szabad elkezdni illetve abba kell hagyni a testmozgást, ha

- Ezt befolyásoló ismert szövődménye van
- Vércukorszintje túl alacsony (plusz szénhidrát bevitele szükséges)
- Vércukorszintje túl magas (anyagcsere kisiklásához vezethet)
- Nem érzi jól magát a gyermek (fáj a feje, szédül, túlzottan izzad, hányingere van, stb.)
- Nincs lehetőség vércukorszint-mérésre, nem elérhető ivóvíz
- Nincs nála hipo készlet, nincs felnőtt a közelben



DANI ÉS A TESTMOZGÁS

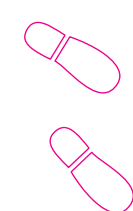
Az örökmozgó, 1-es típusú diabéteszsel élő Dani szeretne a többi gyerekekkel délutáni sportfoglalkozásokra járni.

TÉNY

Minden gyereknek joga van ahhoz, hogy kortársaival együtt sportolhasson. A rendszeres testmozgás a cukorbeteg fiatal számára kifejezetten javasolt!



- Jó hatással van a keringésre, erőnlétre, pszichés állapotra
- Segíti az inzulin hatékony működését, így a jó vércukorkontrollt
- Segít a normál testtömeg megőrzésében



ELSŐ LÉPÉS

edző/pedagógus és sporttársak felkészítése a szülő és az orvos által

- Legyenek tisztában a diabétesz lényegével
- Ismerjék a hipoglikémia tüneteit
- Tudják, hogyan segítsenek egy esetleges vészhelyzetkor

Mi legyen a gyerek hátizsákjában?

- Vércukormérő készülék, ujjbegyszűrő, tesztcsík
- Gyümölcslé, szőlőcukor (vízben fel kell oldani) hipoglikémia esetére
- Teljes kiőrlésű gabonából készült keksz
- Egy kulacs víz
- Inzulin, pumpa pótszerelék, pótelemek vagy inzulin tollnál tartaléktű
- Cukorbetegséget igazoló kártya/ karkötő
- Sportruházat, tornacipő, törölköző, szappan/tusfürdő
- A szülő elérhetősége



TEENDŐK MOZGÁS ELŐTT



- Vércukorszint-mérés: a vércukor-célérték egyénre szabott, de főszabály: a mozgást nem szabad elkezdni, ha a vércukor 5 mmol/l alatt vagy 15 mmol/l felett van.
- Tervezett mozgáskor az inzulin adagolását módosítani kell meghatározott időtartamra

TEENDŐK MOZGÁS KÖZBEN



- Figyelni egy lehetséges hipoglikémia tüneteit
- Ha hirtelen elfárad – le kell ültetni és a vércukorértéket mérni
- Alacsony vércukorérték esetén plusz szénhidrátfogyasztás → ha a vércukorszint rendeződik, a mozgás folytatható
- Fél-egy óras mozgás után hosszabb szünet, szénhidrátbevitel (szükség szerint előtte vércukorméréssel)
- Szükség esetén több pihenés beiktatása



TEENDŐK MOZGÁS UTÁN



- Szenzoros gyereknél ellenőrizni a görbét (szenzorérték alapján nem lehet beavatkozni) → vércukorszint-mérés ujjbegyből
- A mozgás vércukorcsökkentő-hatásával órákkal később is számolni kell → figyelni a lehetséges hipoglikémiás tüneteket



CSAK
16
kcal*



100%
TERMÉSZETES

Egy falat kreativitás

Glutén és kompromisszumok nélkül



#veddahazait

*1 szelet quinoával extrudált gluténmentes kenyérben.

5 különleges alap- termék,

amire szükség lehet



ALAPANYAGOK, AMIKET ÉRDEMES RENDSZERESÍTENI A „MENTES” KONYHÁKBA

Ez az életforma rengeteg azelőtt ismeretlen alapanyagot fedezett fel, amelyeket érdemes becsempésznünk a mindennapokba. Idegenkedés helyett akár kalandnak is fel lehet fogni, ha teszünk egy kis kirándulást korunk reformkonyháiban.



1. Agar-agar, a növényi zselatin
Vörös algából kivont, kissé sárgás, félig áttetsző zselírozó anyag. Japánban alapvetően ezt az anyagot használják a zselék előállításához. Nálunk por formájában kapható, más országokban pehely, hasáb és csík formában is elérhető. Nagyon jól sűríthetők

vele a levesek, de lekvárokban, cukrászati termékekben is remekül megállja a helyét. Mivel nagyon magas a rosttartalma, így emésztési problémák esetén táplálék-kiegészítőként érdemes kipróbálni. Ha agar-aggarral kívánjuk helyettesíteni a zselatint, figyeljünk arra, hogy a moszatból nyert zselésítő nagyjából háromszor erősebb zselírozó hatással bír.

2. Útifűmaghéj
Ennél természetesebb és egészségesebb térfogatnövelőt keresve sem találunk. Legfőbb tulajdonsága, hogy nedvességet köt meg. Vízzel összekeverve egy zselészerű italt kapunk, ami a székrekedés és más emésztési problémák kedvelt, „szelíd” ellenszere. Ebben a formában teljesen íztelen, konyhai felhasználásában viszont sűrítésre, valamint állaglazításra, sőt nagyobb koncentrátumban térfogatnövelésre is kiválóan alkalmas. Liszt helyett főzelékek sűrítésébe, krémekbe, mousse-okba, torták, piték krém rétegeiben kerül elsősorban, és a gyakorlott szakácsok pontosan tudják, milyen óvatosan kell adagolni, mert könnyen kőkemény állagba tömörülhet.

3. Sörélesztőpehely
Akárcsak az útifűmaghéjat, ezt a terméket is sokan a gyógynövényboltok polcairól ismerhetik. Egy sor közismert jó hatással bír, ezért sokan tableta formájában szedik, természetes étrendkiegészítőként. Létezik

gluténtartalmú és gluténmentes változata is, ami szigorúan feltüntetendő a csomagolásokon, hiszen a „mentes” diétát folytatók és a vegánok egyik népszerű alapanyaga, de még fontosabb a gluténérzékenyek, illetve cölikiásoknak számára. Sajthelyettesítő szószokat, krémeket, mártogatósokat készítenek vele, alkalmas főzelékek lazítására, vagy éppen különböző zöldségchipeseket szórnak meg vele, mintha ropogós sajtborítást kapnának.

4. Hajdina
A konyhában ma is gabonaféleként kap szerepet, jóllehet valójában nem gabona, hanem a keserűfűfélék családjába tartozik (ezért is gluténmentes). Szemes termése remek köretalap, de készítenek belőle hajdinalisztet és hajdina pelyhet is. Lisztként nehezebben kezelhetőbb, mint a finomított, évszázadok óta nemesített társai, ezért előszeretettel teszik lisztkeverékekbe is.

5. Bamuszrost
A több mint 1000 fajjal rendelkező bambusz egy nagyon gyors növekedésű, örökzöld növény. A fatermetű fűfélé legnagyobb fajszámát Kelet- és Délkelet- Ázsiában, valamint az Indiai- és a Csendes-óceán szigetein találjuk. Magát a rostokat a növény szárából nyerik. Duzasztó képessége, térfogatnövelő hatása miatt kedvelt összetevő, a vegán, és vegetáriánus konyha egyik remek alapanyaga.



Könnyű túrógaluska málnaöntettel

A galuskához:

- 5 dkg laktózmentes vaj
- fél csomag vaníliás cukor
- 25 dkg laktózmentes túró
- 2 tojás
- 2 csapott ek. porcukor
- 5-6 csapott ek. gluténmentes kukoricadara (a túró nedveségtartalmától függően)
- 4 csapott ek gluténmentes rizsliszt

Az öntethez:

- 30 dkg friss vagy mélyhűtött málna
- 3 csapott ek porcukor

HOZZÁVALÓK

Elkészítés:

Gépi habverővel habosra keverjük a tojások sárgáját a 2 evőkanál porcukorral, a vaníliás cukorral és a vajjal. Kis adagokban hozzáadjuk a túró, és azzal együtt keverjük ki. Fakanállal dolgozzuk el a kanalanként hozzáadott kukoricadarát és a rizslisztet. A tojások fehérjét verjük kemény habbá, és óvatosan forgassuk bele a tésztába, majd az egész pihenjen fél órát hűtőszekrényben. A málnát turmixgépben átpaszírozzuk a levével és a porcukorral együtt, majd alacsony hőfokon 5-6 percig főzzük. Csipetnyi sóval vizet forralunk. Két evőkanállal formázva galuskákat készítünk a galuska tésztából, és a forrásban lévő vízbe tesszük. Kicsit tovább kell főzni, mintha szokásos túrógombócot készítenénk, mert a kukoricadara később fő meg. Kis tálakra elosztjuk a málnaöntet felét, ráhelyezzük a túrógaluskákat, majd a többi mártást is mellé, illetve a tetejére öntjük. Mentalevével, málnaszemekkel díszíthetjük.

Vegetarianizmus

– erre figyeljünk!



AZ ALTERNATÍV TÁPLÁLKOZÁSI
FORMÁK ELŐNYEI ÉS HÁTRÁNYAI

Akik kevesebb állati eredetű élelmiszert szeretnének fogyasztani, vagy teljesen le kívánnak mondani róluk, elengedhetetlen, hogy gondosan megtervezzék az étkezésüket annak érdekében, hogy tápanyagszükségletük biztosítása ne kerüljön veszélybe.



A legkritikusabb tápanyagok: a B12 vitamin, a D vitamin, a kalcium, a vas, a cink és az EPA valamint a DHA omega-3 zsírsavak. Jól kivitelezve a vegetáriánus diéták mind jól követhető alternatívák, azzal együtt, hogy a magasabb gyümölcs és különösen a zöldségbevitel a vegetáriánusok és húsevők számára egyaránt fontos cél marad.

A hiányállapotok elkerülése

A „vegetarianizmus” többféle táplálkozási sémát foglal magában, ám a valódi vegetáriánusok minden húst és állati (mellék) terméket kizárnak táplálkozásukból.

A **lakto-ovo vegetáriánusok** esznek tejet és tejtermékeket, valamint tojást is.

A **peszko-vegetáriánusok** (vagy peszketáriánusok) mindenféle tengeri élőlényt és a lakto-ovo vegetáriánusok által fogyasztott élelmiszereket is fogyasztják, de húst nem esznek.

A **vegánok** nem esznek állati eredetű élelmiszereket (beleértve a mézet is). Minél inkább korlátozott a táplálkozás, annál nagyobb figyelmet kell arra fordítani, hogy a test minden szükséges tápanyagot megkapjon.

Növényi alapú diétákban számos kulcsfontosságú tápanyag hiányozhat részben vagy

teljesen, esetleg elégtelen a bélből való felszívódásuk. Ezek közé tartoznak a teljes értékű fehérjék, a hosszú láncú ómega-3 zsírsavak (eikozapentaénsav (EPA), dokozahexaénsav (DHA)), vas, cink, kalcium, a D és B12 vitaminok. E tápanyagok bevitele rendszerint megfelelő a peszketáriánus és lakto-ovo vegetáriánus diétákban. Azonban a vegetáriánusoknál a vasraktárak hajlamosabbak kevésbé telítettek lenni, mivel a vas legkönnyebben felszívódó formája, a hem vas csak a húsban, szárnyasokban és halakban található meg.

Jól teszi, ha megtervezi

Ha jól megtervezzik, a vegetáriánus étrendeket viszonylag sok gyümölcs, zöldség, hüvelyes és dió/olajos mag fogyasztása jellemzi. A mindenevő táplálkozással összehasonlítva alacsonyabb a telített zsír és koleszterin, ám magasabb rost, C és E vitamin, magnézium, kálium, és olyan fitokemikália tartalmuk, mint a flavonoidok és karotinoidok. Az ilyen diétákról úgy vélik, védő hatással bírnak számos krónikus megbetegedés ellen és hozzájárulhatnak az alacsonyabb testtömeg-index (BMI) értékekhez, amelyek a vegetáriánusoknál, különösen a vegánoknál láthatók.

(Forrás: *EUFI.org*)



Kínai narancsos „nemcsirke”

Elkészítés:

A karfiolt mossuk meg, szedjük kisebb rózsákra és az összekevert hozzávalókban mártsuk meg, majd hempergessük meg a morzsában. Közben melegítsünk olajat serpenyőben, és amikor sütésre kész, süssük aranybarnára, tegyük rá papírtörlőre. A máz elkészítéséhez lábosban melegítsük össze a hozzávalókat, majd forrás előtt sűrítsük be. A végén tegyünk bele néhány narancsszeletet. Öntsük a mázat a karfiolrózsákra, tálaláskor szórhatunk rá szezámmagot. Köret nélkül is ehetjük, de jól passzol hozzá a rizs, quinoa, hajdina is.

- fél fej közepes karfiol
- növényi olaj a sütéshez
- narancsszeletek, szezámmag a tálaláshoz

A tésztához:

- 100 gr gluténmentes liszt
- 1 ek. kukorica- vagy tápióka-keményítő
- 1 tk. gluténmentes sütőpor
- 1 tk. só
- 150 gr víz

A panírhoz:

- 1 bögre gluténmentes zsemlemorzsza és 2 ek. kókuszreszelék

A mázhoz:

- 250 ml narancslé
- fél narancs reszelt héja
- 100 gramm növényi szirup (pl. juharszirup vagy agávé)
- 3 ek. gluténmentes szójaszósز
- 2 ek. fehérbor- vagy almaecet
- 2 ek. szobahőmérsékletű víz

A sűrítéshez:

- 2 ek. kukorica- vagy tápióka-keményítő és 4 ek. szobahőmérsékletű víz összekeverve

Árvay Bálint:

Jód: amire szinte senki sem gondol...

funkcionális táplálkozási tanácsadót interjúvoltuk meg, miért fontos a jódpótlás és hogyan függ össze a mentes táplálkozással.

• Hogyan kerültél kapcsolatba a jóddal, a jódpótlással?

A jódról, annak valódi arcáról és képességeiről egy 2014-es online konferencia, a The Thyroid Summit során hallottam. Megdöbbenett, milyen súlyos hatású félreértések övezik világszerte ezt a témát. Egy hibásan értelmezett 1948-as vizsgálat miatt az emberek – a legtöbb szakértőt is ideértve – tévedésben vannak a teljes szervezetünk számára ideális jódadagot illetően. Ezután kezdtem el a témakört behatóan tanulmányozni, megismerve azoknak a hazai és külföldi szakembereknek a munkásságát, akik előttem járnak ezen a téren. 2015 óta vezetem a magyar jódmozgalom központi fórumaként működő Jódpothas tudományos alapokon nevű Facebook-csoportot.

Taglétszámunk ma már 17 ezer fő felett jár, itt tesszük közzé a felkutatott és rendszerezett információkat s cserélünk egymással tapasztalatokat.

Miért vagyunk ma jódhiányosak?

Az első meghatározó esemény ebben az volt, amikor eltávolodtunk az óceánoktól és elfelejtettük a tengeri eredetű táplálékok jelentőségét. Ott van mondjuk a japán konyha, melynek tradicionális részét képezik az algák. A japánok manapság is nagy mennyiségben fogyasztják ezeket (wakame, kombu, nori, hijiki), amivel jelenleg egyedülállóan a Földön több milligrammos jódbevitelt valósítanak meg napi szinten. Ha viszont étrendjükből kivesszük az algákat, minden mást (pl. halak, tengeri herkentyűk) megtartva, az átlag kb. 13 milligrammos jódfogyasztásuk az 5%-ára esik vissza! Az algák szerepe meghatározó az étrendi jódbevitel szempontjából. A szárazföldi növények csupán minimális mennyiségben tartalmaznak jódot.

Egy további oka a már említett, tévesen értelmezett múlt század közepi vizsgálat s az abból eredő jódtilalom, ami a néhány száz mikrogramm feletti jódbevitelt illeti. A milligrammos mennyiségekről ennek hatására az a tévhit terjedt el, hogy ezek már blokkolják a pajzsmirigy működését és golyvát okoznak (Wolff-Chaikoff hatás), holott ez nem igaz.





A harmadik tényező, hogy a XXI. századi modern környezetünkben elszaporodtak a jóddal versengő toxikus hatású anyagok. Ilyenek az egyes brómszármazékok (pl. égésgátlóval kezelt bútorok, kárpitok, új autók beltere, szőnyegek, fénymásológép, számítógép); bizonyos klórvegyületek (pl. perklorát, túlzásba vitt fertőtlenítő szerek használata, ld. koronavírus miatti időszak) és a fluorid.

Súlyos jódhány esetén olyan következményekkel kell számolni, mint a golyva (megduzzadt pajzsmirigy) és a kreténizmus (szellemi és fizikai visszamaradottság, magzati fejlődési rendellenesség). Fontos tudatosítani viszont, hogy ezek elmaradása nem jelenti automatikusan azt, hogy optimális a jódelátottságunk, ahogy pl. a skorbut hiánya sem jelent ideális C-vitaminszintet.

Mi a megoldás, a jódozott só napi fogyasztása?

Sajnos a jódozott sóban nagyon kevés jód található (75 µg/g), maximum a legsúlyosabb jódhányos rendellenességek elkerülésére lehet elégséges. Sem mennyiségileg, sem a benne található jódformákat tekintve nem alkalmas arra, hogy valamennyi jódigényes szervünket (pl. mellék, petefészkek, prosztata stb.) optimálisan ellássuk ezzel a nyomelemmel.

Ami a tengeri algákon keresztüli jódbevitelt illeti, a magyar konyhától távol áll ezek használata. Ráadásul az algák a tengerek jelenlegi szennyezettsége miatt sem jelentenek megfelelő alternatívát. Tehát csupán táplálkozással itt a kontinentális területeken nem tudjuk bevinni a szükséges jódmennyiségeket. Számunkra az étrendkiegészítők, vagyis

a belsőleges jódpótlásra szánt, magas hatóanyagtartalmú készítmények jelentik a megoldást, mint amilyen az 1829 óta létező tradicionális Lugol-oldat.

Akkor elég csupán szedni a cseppeket?

Miután kizártuk a jódpótlás ellenjavallatait, a fenti jódmennyiségek biztonságos bevezetését meg kell alapozni. Ennek kulcseleme a helyes táplálkozás: a magas tápanyagsűrűségű, antitápanyagoktól és allergénektől mentes étrend. Ezzel egyrészt tehermentesíthetjük szervezetünket, így a jódpótlás elején végbemenő méregtelenítési folyamatok (pl. toxikus halogének ürülése) zökkenőmentesebben zajlanak majd le, másrészt bevihetjük a jód megfelelő működéséhez szükséges kísérő tápanyagokat is (ún. kofaktorok). Hiszen ahogy egy zenekar sem tudja produkálni csupán egy szólistával a kívánt összhatást, úgy a jód sem tud önmagában áttörést hozni, ha hiányoznak mellőle a „zenésztársak”.

Mik is ezek? A szelén és a vas szerepe kiemelten fontos. Szelénhiányosan jódot szedni veszélyes, vashiány meglétekor pedig a jód nem hasznosul megfelelően. Emellett a magnézium- és a C-vitaminszint is lényeges. Mentés táplálkozást érdemes folytatni a gyulladáscsökkentés miatt, ami hozzájárul a kísérő tápanyagok hatékonyabb felszívódásához is. Javasolnám a tiszta forrásból származó máj, belsőségek, szezonális zöldségek, tengeri herkentyűk s a finomítatlan só fogyasztását, valamint minőségi étrendkiegészítők célzott és lehetőleg személyre szabott alkalmazását, főleg a jódpótlás első szakaszában.

Mennyi szénhidrátra

van szükségünk?

ÉS MIT JELENT A LISZTEKEN
A SZÉNHIDRÁT CSÖKKENTETT JELZÉS?

Ha szeretnénk visszaszorítani a szénhidrátokat, ne úgy kezdjük, hogy holnaptól nem eszünk több kenyeret, gyümölcsöt, vagy tésztát, hanem változtassunk fokozatosan. A gyors felszívódású szénhidrátok helyett váltsunk lassan felszívódó alacsony GI-értékkel bíró szénhidrátokra. Ha így teszünk, tovább leszünk jól lakottak, kevesebbet eszünk két étkezés között, és emelünk a napi rostbevitelen is.



Azt, hogy mennyi egy átlag felnőtt szénhidrátigénye sok mindentől függ, átlagosan 100-250 gramm között van naponta. A túl sok szénhidrát cukorbetegséghez, és túlsúlyhoz vezet, a túl kevés viszont rosszulléthez, ájuláshoz, tápanyaghiányhoz, szédüléshez és lehangoltsághoz.

A szénhidrát igényünk az évek múlásával is változik:

- 19-30 év között: napi 2000 kalória, 225-325 gramm.
- 31-50 év között: napi 1800 kalória, szénhidrát: 200-290 gramm.
- 51 év felett: napi 1600 kalória, szénhidrát: 180-260 gramm.

Mitől szénhidrát csökkentett valami?

A szénhidrát csökkentett jelzés nem azt jelenti, hogy abból a termékből kivonták a szénhidrátot, hanem hogy olyan alapanyagot használtak fel az elkészítéséhez, amelynek a szénhidrát tartalma valamivel kevesebb, mint ha hagyományos fehér lisztből, vagy más magasabb szénhidrát tartalommal rendelkező alapanyagból készítették volna. Alapnak vegyük a fehér lisztet, amelyben 100gr/71 gramm szénhidrát található.

Ehhez képest a csökkentett szénhidrát tartalmú lisztek:

- **Mandula liszt:** rendkívül gazdag kalciumban, és mindössze 100g/17g szénhidrátot tartalmaz.
- **Kókuszliszt:** 100g/17g szénhidrát.

- **Csicseriborsó liszt:** 100g/30g szénhidrát.
- **Konjac liszt:** 100g/4,2g szénhidrát.
- **Útifűmaghéj liszt:** 100g/5g szénhidrát.
- **Szezám liszt:** 100g/16g szénhidrát.

Ezek a csökkentett szénhidrát tartalmú lisztek – a teljes kiőrlésű liszt, a kukoricaliszt, a durum liszt, a hajdina liszt, és a zabpehely liszt viszont bár rostosabb, jobban elteltit, de ugyanannyi szénhidrátot tartalmaz, mint a fehér liszt. Tehát aki fogyna: a teljes kiőrlésű liszt az emésztésre jó hatással lesz, de sajnos nem fog gyors fogyást eredményezni, míg a csökkentett szénhidrát tartalmú lisztek, amellet, hogy egészségesek, még a fogyásban is segítenek.

Gluténmentes lisztek

- Hagományos gluténmentes liszt
- Rizsliszt
- Kukoricaliszt
- Kókuszliszt
- Mandulaliszt
- Zabpehelyliszt
- Lenmagliszt
- Chiamag-liszt
- Hajdinaliszt
- Tápiókaliszt
- Kölesliszt
- Mákliszt



Gluténmentes sós kelt tészta

- 250 gr gluténmentes lisztkeverék
- 3 gr porélesztő
- 250 ml víz
- 2 ek. olaj
- 1 tk. só

HOZZÁVALÓK

Egy jó alaprecept aranyat ér: ha van egy bevált alaptésztánk, azt már kedvünkre variálhatjuk, alkalmazhatjuk mindenféle recepthez. Lehet belőle kakaós csiga, mákos csiga, kókuszos csiga, töltött édes kiflik, batyuk, édes ropik, édes háromszögek, bukta, kalács és még hosszan sorolhatnánk. Itt most pizzás csiga lett belőle.

Elkészítés:

A lisztet elkeverjük a porélesztővel, sóval, vízzel és olajjal, tésztát gyúrunk belőle, majd kb. 40 percig meleg helyen kelesztjük.

Pizzás csiga elkészítése, az alábbi alapanyagokból:

- paradicsompüré
- só, bazsalikom, oregánó
- reszelt laktózmentes sajt

Az előkészített kelt tésztát kinyújtjuk, megkenjük a paradicsompürével, fűszerezük, feltekerjük, felszeleteljük. Megszórjuk a csigákat reszelt sajttal és 180 C-fokos sütőben készre sütjük.

HÚSIMÁDÓ

Húsi frissen, mentesen

és tudatosan

ÉRVEK A HÚSFOGYASZTÁS MELLETT:
MITŐL ÉS MIKÉNT EGÉSZSÉGES?

Az utóbbi években jelentősen megváltoztak a fogyasztói trendek, amelyek a húsiparra is nagy hatást gyakorolnak. Egyre nagyobb hangsúlyt kap a tudatos táplálkozás: s a vásárlók mellett, hogy finom ételekre vágnak, egyre tudatosabban odafigyelnek magukra és családjukra, lelkiileg és testileg egyaránt.

A glutén-, laktóz- és egyéb allergénmentes termékek egyre bővülő választéka található meg a polcokon. De mi a helyzet azokkal a „mentességekkel”, amelyek az étel olyan összetevőit zárják ki, amelyek bár nem válhatnak ki a fogyasztóknál allergiás reakciót, a tudatos fogyasztók mégsem szeretik, ha benne van? A biogyümölcsök és -zöldségek elterjedése jól példázza, hogy vegyszerek, permetszerek esetén ezt már számításba kellett venni a piaci szereplőknek. De mi a helyzet az antibiotikummaradványokkal a hústermékek esetében, hiszen senki nem szeretne felesleges antibiotikumbevitelt találni a vasárnapi ebéddel együtt.

Önmagában emiatt nincs értelme megvonni a húst magunktól, mert a prémium húsok teljes értékű fehérjeforrások, és vitaminokkal látják el a szervezetünket. Amit tehetünk, az az, hogy jó minőségű, nyomonkövethető, ellenőrzött húsokat vásárolunk.

A hús legkiemelkedőbb tulajdonságai

- **Minőségi fehérjék:** az állati eredetű termékekben, különösen a húsfélékben, igen sok fehérje van.
- **B-12 vitamin:** igazából ez az egyetlen vitamin, amit megfelelő mennyiségben tényleg csak állati eredetű táplálékkal tudunk bevinni a szervezetünkbe. Azonban ez is inkább a belsőségekben található meg.
- **Folát:** a folát egy kifejezetten olyan vitamin, amit növényi táplálékkal ugyan lehet fedezni (pl. spenót, hüvelyesek), de állati eredetű táplálékokban, különösen belsőségekben van igazán jelentős mértékben jelen.
- **Vas:** a belsőségek valóban kiemelkedően vas-gazdag élelmiszerek, viszont ez a színhúsokról nem feltétlen mondható el, még a steakról sem.

A húsok egyéb hasznos anyagai

- **Kreatin:** magas nitrogéntartalmú szerves sav, mely az izmok és az agy energiatermelésében játszik kulcsfontosságú szerepet.
- **Karnozin:** egy antioxidáns tulajdonsággal bíró dipeptid.

- **EPA/DHA:** az omega-3 zsírsavak azon fajtái, melyek kizárólag állati eredetű élelmiszerekben találhatóak meg.

A túlzott húsfogyasztás főbb egészségügyi kockázatai

Ha túlzásba visszük a húsfogyasztást, annak akár egészségügyi kockázata is lehet. Ez természetesen a saját testi állapotunk mellett függ attól is, hogy milyen húsról beszélünk, milyen konyhatechnológiával készítjük el.

Mi számít mégis túl soknak?

Érdeemes átgondolunk húsfogyasztási szokásainkat, ha megesszünk naponta:

- 10 vékonyabb szelet kolbászt
- 2-5 szelet felvágottat, sonkát
- 1 szál virslit
- 5-10 dkg nem feldolgozott vörös húst

Meglepő? Egy átlagembernek valójában nem kell mindennap húst ennie, hogy egészséges és fitt legyen, még akkor sem, ha sportoló. A paleo diéta a hús, vagy feldolgozott hústermékekkel szemben nagyon helyesen részesíti előnyben a belsőségeket, hiszen ezek az igazi vas, B12 vitamin, folsav, A-vitamin, D-vitamin stb. bombák, nem a színhús. Ráadásul ezzel is környezettudatosabban táplálkozunk, mivel több részét is megesszük az állatoknak, és még az áruk is előnyös.



Római tálban sült sörös csülök

- 1 csontos csülök
- fél doboz gluténmentes sör
- só, bors
- provence-i fűszer
- 2 hagyma
- 3-4 gerezd fokhagyma
- 4-5 ek. ketchup
- 4-5 ek. mustár
- rozmaring ág
- savanyú káposzta
- babérlevél
- kömény

HOZZÁVALÓK

A hagyományos magyar konyha kedvelt étele gluténmentes változatban. Elkészítése időigényes, de az elkészült étel kárpótol a hosszas készítésért.

Elkészítés:

Készítsünk pácot a hozzávalókból: a hagymákat vágjuk nagyobb darabokra, keverjük össze a ketchupot, mustárt és a sört, illetve a hagymát, fokhagymát és a fűszereket is. Az alaposan megmosott csülköket (ketté is vághatjuk) pihentessük a pácban másfél órát. Az előző este vízbe áztatott római tálba öntsük át a páclével együtt a csülköket. Előmelegített, 160 C-fokos sütőben lefedve süssük 4 órán át, közben locsolgassuk, forgassuk, majd ha a hús megpuhult, a fedőt levéve a 200 C-fokon pirítsuk meg. A káposztát a babérlevéllel, köménnyel és egy kis víz hozzáadásával pároljuk át, majd tálaljuk rá az illatos húst.

Szarvasi MOZZARELLA

Mentes

M DÍJ
2020

Az év Mentes termékcsaládja
Mozzarella kategóriában.



*Laktózérzékenyként sem kell mellőznöd
a mozzarella és mascarpone finomságokat!*

Kés helyett villa



MIT TEGYÜNK, HA SPORTOLÁS
MELLETT SEM INDUL BE A SÚLYVESZTÉS?

Amikor hosszabb ideig nincs súlycsökkenés, fogyás, felül kell vizsgálni a diéta és az edzésterv összhangját, és érdemes testösszetétel-vizsgálatot is elvégeztetni, hogy kiderüljön, a felesleges kilók pontosan mennyi zsírból, vízből és izomból állnak. Ha diéta és mozgás mellett nem indul el a fogyás, akkor szinte biztos, hogy nem jó a diéta.

A súlyvesztés üteme ugyan egyénenként eltérő, de 2-3 hét után jelentkeznie kell bizonyos eredménynek. Ha mégsem, akkor érdemes megvizsgálni, hogy helyes módszerrel próbálkozunk-e, mindent betartottunk-e, s ha igen, ajánlott endokrinológóshoz fordulni, megnézetni a pajzsmirigyértékeket, illetve 3 pontos inzulin- és cukorterhelést végeztetni.

A sportolás mellett nagyon fontos a tudatos táplálkozás, hogy elérjük az áhított alakot,



testformát. Különböző edzésformákhoz más-más étrendi ajánlások javasoltak.

Fogyás, karcsúsítás, szálkásítás

A testsúlycsökkentést elsősorban a megfelelő intenzitású kardio edzésekkel és kis súlyokkal végzett erősítő edzésekkel érhetjük el. A táplálkozásban kiemelt szerepet kap a teljes értékű, zsírszegény fehérjebevitel. Naponta 2g/optimális testtömeg kilogrammnak megfelelő fehérje elfogyasztása

szükséges, napi 4-5 étkezésre elosztva. Ezt történhet fehér húsokból, párolt tengeri halakból, tojásból, 15% alatti zsírtartalmú sószegényebb sajtokból (mozzarella light, cottage cheese, ricotta), sovány túróból, natúr savanyított tejtermékekből, de mindig kevés zsiradék mellett.

Izomnövelés

Ha a cél az izomtömeg növelése, akkor legalább napi 4-5 g fehérjére van szükség



Az edzést követő 1-2 órán belül a legaktívabb a glikogénszintézis, így ilyenkor közepes, vagy magas glikémiás indexű szénhidrátokat fogyasszunk.

optimális testtömeg kilogrammonként. Szintén ügyelni kell a szigorú zsírszegénységre a nyersanyagoknál és a használt konyhatechnológiában, és szóba jöhetnek étrendkiegészítők is. A szénhidrátbevitel akár a napi 400 grammot is elérheti, de a hangsúly az alacsony vagy közepes glikémiás indexű szénhidrátokon van, gyorsabb felszívódású szénhidrátok 20-30 gramm mennyiségben az edzések

előtt fogyaszthatók. Jó választás lehet a durumbúzából készült pékáru, szendvics, a különböző durumtészta,- és reform gabona alapú étel, sütőben sült burgonya alacsony zsírtartalmú fehérjét tartalmazó töltelékkel. Ha valamiért kimarad az edzés előtti főétkezés érdemes az edzés előtt egy órával elfogyasztani egy kis zabkekszet, durumbúza snack-et, frissen facsart gyümölcslevet.

Edzés után

Edzés után a legfontosabb az elvesztett folyadék pótlása, illetve meg kell kezdeni a kiürült glikogénraktárak feltöltését is. Az edzést követő 1-2 órán belül a legaktívabb a glikogénszintézis, így ilyenkor közepes, vagy magas glikémiás indexű szénhidrátokat fogyasszunk. Itt kaphatnak szerepet a tejsavó alapú fehérje készítmények, melyek gyorsan felszívódó és könnyen emészthető fehérjeforrások, és makrotápanyagokat is pótolnak.

A vízfogyasztást vegyük komolyan: nem elég magunkkal vinni egy palack vizet az edzésre, egész nap fogyasszunk elegendő mennyiségű (1,5-2 l, sportolás esetén minimum 2-3 l) és minőségű folyadékot, amivel felkészítjük szív- és érrendszerünket, nyirokrendszerünket, izmainkat és idegrendszerünket az izzadás általi lényeges folyadékvesztésre.

Chia magos sportital

- 2 dl bögre frissen facsart gyümölcsle
- 3 ek. chiamag
- 2 ¼ csésze víz
- 1 csésze málna
- ½ csésze áfonya
- 2 citrom leve
- 2 dl kókuszvíz
- 1 ek agave szirup vagy egyéb édesítő

HOZZÁVALÓK

A chia mag nem mindenki kedvence, de csodákra képes. A chia magot a futók ételének is nevezik, hiszen turbó üzemanyagként növeli az energiaszintet, erőnlétet. Az azték harcosoknál mindig ott lapult egy marék chia mag, hogy gyorsan erőre kapjanak, ha szükség van rá. Keverjük a kedvenc gyümölcslevünkhöz az energiaszeletek ösét, és a gyümölcsös frissítő áldásos hatásait.

Elkészítés:

Egy kis üvegtálba töltsünk 1 csésze vizet a chiamagra, keverjük el alaposan, majd tegyük félre 30 percre, hogy besűrűsödjön. Egy lábasban keverjük össze a málnát, az áfonyát és ¼ csésze vizet. Lassú tűzön főzzük 10-15 percig, amíg a gyümölcs össze nem esik, és a levét el nem engedi. Egy tál fölé helyezett finom szűrőhálón préseljük át, szűrjük le a magokat, majd tegyük félre a levet. Keverjük össze a gyümölcsös levet, a citromok levét, a maradék 1 csésze vizet, a kókuszvizet, az ázott chia magot és az édesítőt egy kancsóban. Hűtés után fogyasszuk.



Vass Dóra:

„Meváltoztatta az életem
az új táplálkozás”

Kétség kívül a magyar ritmikus gimnasztika ikonja: 38-szor volt felnőtt egyéni magyar bajnok, hatszor szerepelt világbajnokságon. Vass Dóra 2016-ban vonult vissza az élsporttól, ami óriási változást hozott az életében, de nem az utolsót. A 29 éves szépség ugyanis idén márciusban teljesen átalakította étrendjét, azóta glutén- és tejmentesen táplálkozik. De hogy miért volt erre szükség? Ennek megértéséhez vissza kell kanyarodnunk egészen az élsportolói pályafutásáig.

„Tornászként elég kemény fogyókúrákra voltunk rákényszerítve, amikkel teljesen kikészítettem a gyomromat, rengeteget fájt – mesélte nekünk a korábbi ritmikus gimnasztikázó, Vass Dóra – 2015-ben az egyik versenyen összeestem melegítés közben a fájdalomtól. Akkor kezdtem el kivizsgáltatni magam, találtak vért a gyomromban, könnyen lehet, hogy fekélyem is volt.”

Visszavonulása után a Fülöp-szigetekre költözött, ahol edzőként dolgozott – ekkor jött a következő jelzés, hogy valamin bizony változtatnia kell.

„2018 júniusában vérhast kaptam. Elég nehezen gyógyultam ki belőle, két nap alatt több kilót fogytam, az ottani kórházakban gyógyulni pedig nem volt éppen leányálom. Volt két óra,

amikor azt hittem, többet nem fogok felállni. Semmi erőm nem volt, ráadásul teljesen egyedül voltam. A családom facebook-on beszélt az orvosokkal, akik ki akarták műteni a vakbelem, de a leleteket elküldve konzultáltunk magyar, ukrán és orosz szakemberekkel is, akik azt mondták, nem perforál, úgy-hogy saját felelősségre nem engedtem a műtétet, ami végül jó döntésnek bizonyult.”

Aztán hazaköltözött, itthon pedig kivizsgáltatta magát egy gasztroenterológussal, kapott probiotikumot, de ez sem volt elég: idén februárban úgy fájt a hasa, hogy elájult.

„Csináltattam egy vérképet, nagyjából a fele érték rossz volt. Aztán megismerkedtem dr. Szabó Beáta orvos-funkcionális táplálkozástudományi szakértővel. Márciustól kezdve kezelés-be vett, teljesen autoimmun étrendre álltam át. A legelején se tojást, se glutént, se szójaféléket, se hüvelyeseket nem ettem, de még gyümölcsből sem mindent. Az első harminc nap elég durva volt, aztán szép lassan, egyesével visszakerültek bizonyos ételek, hogy lássuk, mire, hogyan reagálok.”

Dóra most már nagyjából mindent ehett, kivéve, ahogy már említettük, a tejtermékeket és a glutént.

„Abban maradtunk, ezeket ne is vezessük vissza, ha nem hiányoznak. Megvagyok nélkülük, mert az én életemnek egyébként sem annyira központi része az étkezés, főzni sem nagyon tudok. Mondjuk most már rákényszerülök arra, hogy bizonyos dolgokat megcsináljak magamnak. Régen például annyira undorodtam a nyers hústól, hogy hozzá sem tudtam nyúlni, most már a csirkével elvagyok, el tudom készíteni. Biopiacra jártam szombat reggelente, amíg be nem jött a járvány. Keresem a minél kevésbé feldolgozott, teljesen tartósítószer mentes ételeket.”

„Nagyon szeretem például a tápiókapudingot kókusztejjel, a chiapudingot, az édesburgonyát.



Kedvenc mentes ételeiről is mesélt nekünk – előjáróban annyit, hogy Dóra meglehetősen édesszájú.

„Nagyon szeretem például a tápiókapudingot kókusztejjel, a chiapudingot, az édesburgonyát. Ezek csirkét és halat is, de vöröshúst csak nagyon ritkán. Halból a tonhalat és a lazacot kedvelem, próbálom ezeket is olyan forrásból, hogy minél kevesebb tartósítószer legyen bennük.”

Az élete pedig teljesen megváltozott, jobban mondva az életminősége az, ami össze sem hasonlítható a korábbival.

„Sokkal jobban érzem magam. Tényleg nagyon komoly hasfájásaim voltak előtte, levert a víz, nem tudtam felkelni, megmozdulni, annyira görcsölt. Nagy ritkán még most is fáj, de nem napi három-négy alkalommal, mint korábban,

hanem havi egyszer-kétszer, és még csillagokat sem látok tőle. Sokkal jobban alszom, sokkal energikusabb vagyok, pedig kalóriában kevesebbet eszem. Amikor tornáztam, kilenc-tíz órát aludtam egy nap, most már hét-nyolccal is teljesen jól megvagyok. Mindennek viszont tényleg alappillére a megfelelő étkezés, a napi vízmennyiség, a nyugodt alvás és természetesen a megfelelő sportolás – ez utóbbival persze nem volt gond, még most is lejárok heti három-négy alkalommal edzeni.”

Dóra úgy érzi: mivel családja is megértő, karácsonykor sem lesz problémája az étrend betartásával – bár azért lelkiileg már előre készül rá, hogy a bejgli utáni sóvárgást nehéz lesz leküzdenie...

Karantén body helyett



6 MÓDSZER, HOGY NE LEGYEN A NASIBÓL HASI TASI

A járványhelyzet miatt megfordult velünk a világ: az eddigi szokásaink, napi rutinunk egyik napról a másikra a múlté lett, és ebbe az otthoni nassolás, túlevés is beletartozik, hiszen a stressz, a bizonytalanság, a kilátástalanság és a társas kapcsolatok hiánya kihát az étkezésünkre is.



Már nem csak arról van szó, hogy unlatoműzésképp, vagy filmezés alatt túl gyakran nassolunk: a világjárvány hosszú hetei, hónapjai alatt a négy fal között élve, home office-ban

dolgozva, egyre többen találnak örömforrást a csipegetésben. Ideje ezt a folyamatot megállítani, mielőtt túl sok plusz súlyt szedünk fel.

1. Élünk napirend szerint

Kellene a fix pontok a mindennapokban. Próbáljuk a figyelmünket másra terelni az evésről. Helyezzük keretbe a napi rutinunkat, amelyben kijelölhetjük az étkezések pontos idejét és számát. Naponta maximum 4-5 étkezésünk legyen, ehhez tartsuk is magunkat. Ahhoz, hogy a veszélyhelyzet elmúlásakor ne mutasson többet a mérleg számlálója, a kalóriamennyiséget és az adagokat érdemes csökkenteni, hiszen nem használunk fel mozgással, munkával annyi energiát, mint korábban.

2. Az otthoni főzés is lehet program

Ha eddig nem tettük, érdemes a család többi tagját, a gyerekeket is bevonni néhány konyhai műveletbe. Lehet, hogy lassabban haladunk, és többet kell majd takarítani, de ez is egy remek program, ráadásul kapcsolaterősítő és élvezetes.

3. Ne maradjon el az otthoni sport, edzés

Nem kell a kifogás: tölts le egy appot, és akár egy 20 négyzetméteres kislakásban is lehet helyet találni arra, hogy átmozgasd magad, de ha úgy érzed, nem szeretnél a bútortologatással bajlódni, akkor menj ki a gangra vagy a lépcsőházba.

4. Legyen mindig elfoglaltságunk

A gyerekesek valószínűleg nem unatkoznak, ám aki szingli, és a legkedvesebb elfoglaltsága a tévé előtti csokievés, muszáj erőt vennie magán, és tudatosan megtervezni a napját. Próbáljuk lefoglalni magunkat, készítsünk egy listát az elmaradt teendőkről, és lássunk hozzá annak, amit eddig csak halogatunk.

5. Vásároljunk okosan

Nem kérdés: a legjobban akkor járunk, ha a bevásárláskor semmiféle nassolni valót nem veszünk. Ne tartsunk otthon chipseket, ropikat, csokoládékat, kekszeket, mert ezek csak üres kalóriákat adnak szervezetünknek. Helyettük válasszunk gyümölcsöket, zöldségeket, teljes kiőrlésű kekszeket, zabkását.

6. Rendszeres folyadékpótlás

Ha eddig azért nem figyeltünk a magas folyadékbevitelre, mert egész nap rohantunk, most ennek is vége: bátran elkezdhetünk sokkal több vizet inni. Az éhségérzet képes megráfálni minket, hiszen sokszor csak szomjasak vagyunk, és így jelzi a testünk, hogy némi folyadékbevitelt igényel. Szóval mielőtt behabzsolnánk egy plusz pogácsát, inkább fogyasszunk el egy pohár innivalót – lehetőleg cukormentes italt, mint például ásványvizet, teát, cukrozatlan gyümölcslevet vagy üdítőitalt.



Zöldségchips sütőben

Milyen zöldségeket használhatunk hozzá? Igazából szinte bármilyet, nyugodtan kísérletezzünk szezonális hozzávalókkal, vagy nyissunk be a kamrába és nézzünk körül, hogy mit találunk.

A legnépszerűbbek a következők:

- édesburgonya
- cékla
- répa
- zeller
- sütőtök
- csicsóka

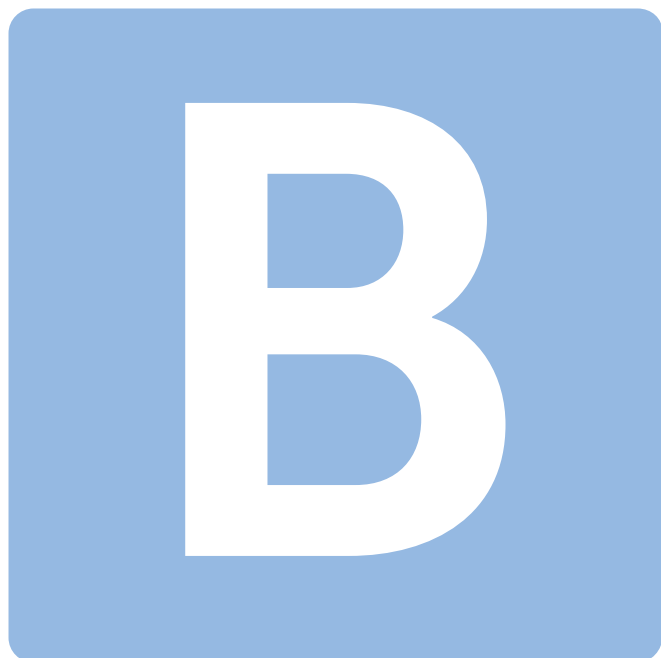
HOZZÁVALÓK

Elkészítés:

Hámozzuk meg és alaposan mossuk meg a választott zöldségeket, majd vágjunk egészen vékony szeleteket belőle uborkagyaluval. Törölővel itassuk fel a felesleges nedvességet a szeletekről, majd fűszerekkel keverjük össze őket. Ha egy kis sóval és borssal megszórjuk is elég, de ízlés szerint fűszerezhető egyéb módokon is. Melegítsük elő a sütőt 200 C-fokra. A tepsit béleljük ki sütőpapírral és fektessük bele a szeleteket. Néhány csepp olíva olajat ráspriccelhetünk, de ez el is hagyható. Negyed óra alatt ropogósra sül – aki mártogatós párti, mehet hozzá bármilyen szószt is.

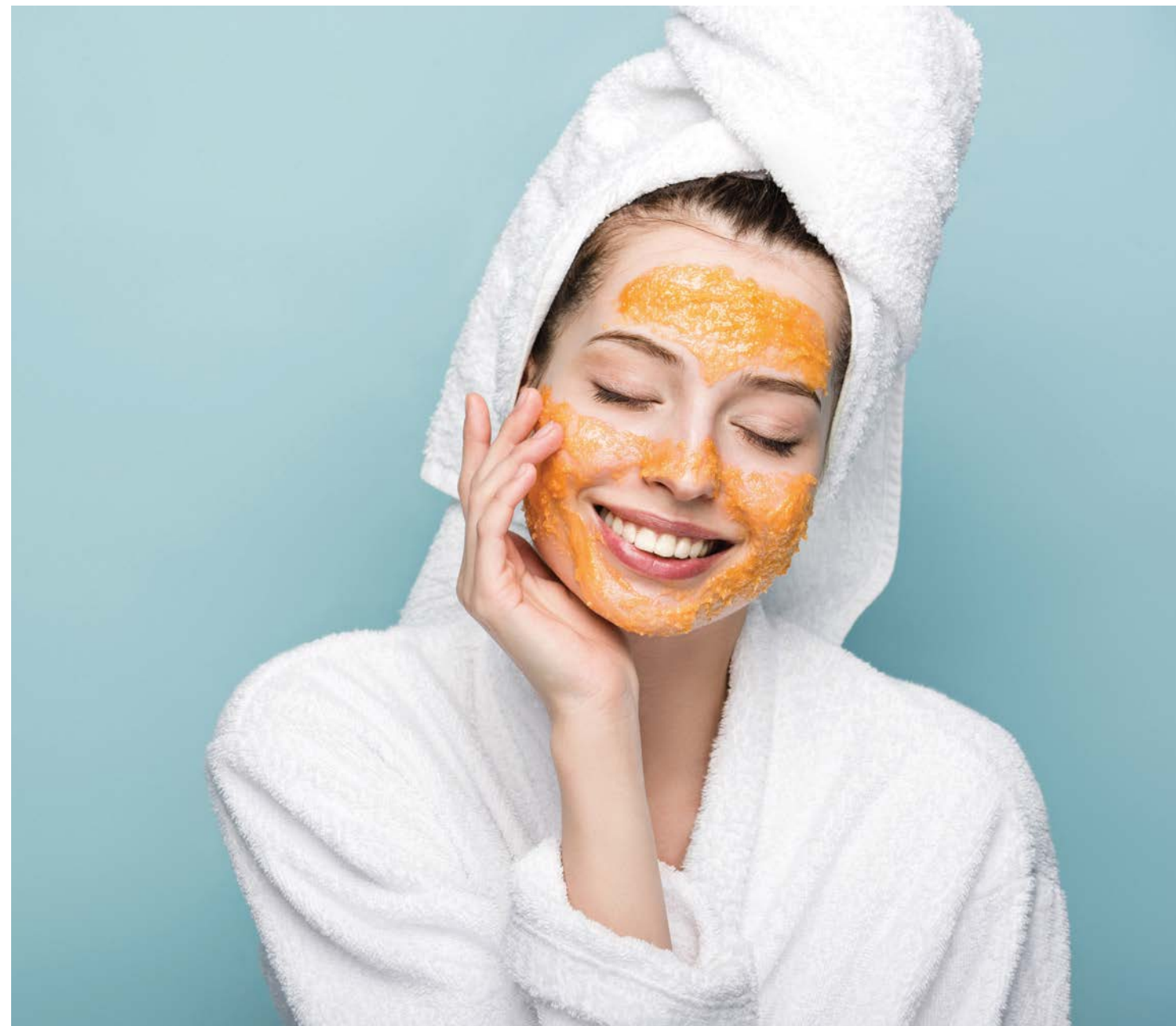
#cruelty free és #vegán

kozmetikumok



TUDATOS BŐRÁPOLÁS
ÖKOSZEMLELETTTEL

A tudatos bőrápolás trenddé vált a magyar vásárlók körében, sőt, tovább is nyújtózott. A korábban alternatív életmódnak tartott veganizmus hatására a modern szépségápolási ipar új kulcsszavai a vegán, az újrahasznosított, az öko-barát és a biológiailag lebomló lettek.



A The Economist szerint 2019 egyenesen a veganizmus éve volt, a mai tendenciákat vizsgálva pedig egyre hangsúlyosabban igaz, hogy az állati anyagoktól és kísérletektől mentes termékek használata tudatos választás lett a vásárlók körében – Nagy-Britanniában például már közel 3,5 millióan nem vásárolnak állati eredetű termékeket, kozmetikumokat.

A cruelty free és/vagy a vegán kozmetikumok 3 csoportja

- 1.** A **cruelty free és vegán** azt jelenti, hogy a kész termékeket és annak alapanyagait sem tesztelték állatokon, valamint állati eredetű összetevőktől teljesen mentesek.
- 2.** A **vegán, de nem cruelty free** termékek nem tartalmaznak állati eredetű származékokat, ugyanakkor bizonyos alkotóelemeit állatkísérlet keretein belül vizsgálták.
- 3.** A **vegán** kozmetikum minősítés garantálja az életmód szabályainak betartását – a fenntarthatósági elvek figyelembevételét, a természetes források felelős felhasználását, az emberi egészség és a környezet megóvását –, ami kizárja az összetevők begyűjtése során történő szennyeződést is.

A termékfilozófia nemcsak a hatóanyagokban jelenik meg, hanem a csomagolásban is. A Vagheggi olasz kozmetikai cég például a Bio+ termékcsaládban olyan újrahasznosított ökopapírt használ, amely a lagúnákban elterjedt gyomalgákból készül. Az „I am green” tanúsítvánnyal rendelkező termékeiknél nem alkalmaznak a csomagoláson festéket, ragasztót, eltávolítják a címkét, cserébe a csomagolás teljes felületét felhasználják az információkhoz. A téglék és üvegcsék bioműanyagból származnak (növényi eredetű PE), ami a Braziliában begyűjtött barnacukor fermentálásával készül.

Mentes hatóanyagok

A kőolajszármazékokat felválthatják a növényi olajok, mint az illatos fehér üröm, az érzékeny bőrt megújító sáfrányolaj, a zsírsavakban gazdag lenmagolaj vagy a sejtanyagcsere-stimuláló pomelo. A két legfontosabb természetes összetevő a hialuronsav, ami bázis alkotóeleme a bőrszövetnek, hidratál, és öregedésgátló hatása van, illetve a rózsaszín agyag, ami üledékes kőzetekből származik, és a bőr számára hasznos ásványi származékokat tartalmaz.



Tökös bőrápolás

- 1 ek sütőtök
- ½ tk méz
- 1 tk laktózmentes tej

HOZZÁVALÓK

Bár a tök nem a leggyakoribb összetevője a különféle bőrápoló termékeknek, fontos tudni, hogy számos előnyös tulajdonsága van a bőrre nézve: gazdag béta-karotinban, antioxidánsban, remek C- és E-vitamin forrás, melyek a bőr egészségét, szépségét biztosítják, ráadásul cinket is tartalmaz, ami különösen jó azoknak, akik pattanásokkal, mitesszerekkel küzdenek.

Elkészítés:

Keverjük össze és alaposan elegyítsük el a főtt tököt a fél teáskanál mézzel és a tejjel. 20 percig hagyjuk az arcon, majd mossuk le. A tököt cukorral és fahéjjal is keverhetjük, ha hámlasztó hatású maszkot szeretnénk.

Lilu:

A jó termékeket emeljük le a polcról!

Sikeres televíziós műsorvezető, aki a modern kori médiaplatformokon is otthonosan mozog: Kovalcsik Ildikó vagy ahogy mindenki ismeri, Lilu szépségnaplót vezet a YouTube-on, illetve podcastjeiben szakemberekkel beszélget a szépségápolásról.



- **Számodra mennyire fontos a tudatos szépségápolás?**

Amennyire lehet, próbálok természetes kozmetikumokat használni. Nézem az összetevők listáját, ami szerintem nagyon fontos, tehát tudatosan vásárolok, tudatosan ápolom a bőrömet. Szerintem a legfontosabb lépés mindig az, hogy az ember megjegyyezze azt a négy-öt hozzávalót, amire érzékeny a bőre, megtanulja magabiztosan elkerülni. Ezen túl pedig a jó minőségű anyagokra esküszöm. Azt vallom, hogy minden terméknek, de különösen a kozmetikumoknak megfelelő minőségűnek lennie.

- **Neked mire érzékeny a bőröd?**

Elég rutinos vagyok, ha bőrápolásról van szó, hiszen a televíziózás, a rengeteg sminkelés megtanított rá, így jól tudom, mi az, amit használhatok, beleértve azt is, hogy más a bőr igénye a hétköznapiakban, és más télen vagy nyáron. Jól tudom, hogy a különböző hámlasztók fényérzékenyebbé tesznek, így nyáron kerülöm azokat az összetevőket, amiktől érzékenyebb, pigmentfoltos lehet a bőröm. És persze vannak alapszabályok, amit sosem szabad elfelejteni, mint például, hogy nincs smink alapos bőrtisztítás nélkül.

- **Milyen tapasztalatokat szereztél a Lilu Szépségnaplója felvétele közben a beszélgetésekből?**

Nagyon profi szakértőkkel beszélgethettem, például Nagy Réka táplálkozási szakértőtől mindig rengeteget lehet tanulni arról, miként lehet belülről szépülni, milyen vitaminok kellene ehhez, milyen magokat, tápanyagokat, étrendkiegészítőket érdemes fogyasztani. De Pellion Szilvitől is rengeteget tanultam, ahogy Juhász Klári kozmetikus mestertől is, aki tényleg mindent tud a bőréről. Tulajdonképpen mindegyik beszélgetésből sokat merítettem.

- **Akár a mostani, megváltozott helyzet kapcsán is akadnak tanulságok?**

Abszolút. Nagyon érdekes volt például, hogy a maszkviselés miatt egyre gyakoribbak a bőrproblémák, olyannyira, hogy külön kifejezés is született rá: az úgynevezett maszkné – azaz, amikor aknés, pattanásos lesz a bőr. Tetszik, nem tetszik, muszáj ezzel is foglalkozni, pláne, hogy kis odafigyeléssel elkerülhető.

- **Saját magadnak milyen praktikákat hasznosítottál ezekből a felvételekből?**

Számomra rendkívül hasznosak voltak azok a pillanatok, amikor sokat beszélgettünk az arctisztításról, a hatóanyagok egymásra rétegzéséről vagy a napvédelemről. Ezek mind olyanok, amiket másokhoz hasonlóan klasszul be tudtam építeni a saját szokásaimba. Vagy a tudatos vásárlást: beszélgettünk az egyik podcastban arról, hogy mi alapján emeljünk le a polcról termékeket, szerintem ez is nagyon hasznos, tanulságos, nekem is sokat segített. A Rossmann ezzel a podcast-sorozattal rengeteget tesz azért, hogy edukálja a vásár-

Elég rutinos vagyok, ha bőrápolásról van szó, hiszen a televíziózás, a rengeteg sminkelés megtanított rá.

lót. Hogy ne össze-vissza vegye meg mindenki azt, amit először meglát, hanem a számára legjobb termékeket emelje le a polcról.

- **Érkeznek visszajelzések a nézőktől?**

Elég sok, nagyon szeretik ezt a sorozatot. Én is nagy örömmel és szerelemmel csinálom a videókat és a podcastokat is. Annak meg kifejezetten örülök, hogy létrejött, mert egyszerűen nincs még ilyen a piacon. Nemhogy igazán jó, gyakorlatilag semmilyen beauty podcast nem volt korábban.

- **Mi a kedvenc terméked a Rossmanntól, mi az, amit mindenképp újrapveszel és soha nem fogyhat ki otthon?**

Túl sokat kellene felsorolnom, szeretem a bevált termékeket, de az újdonságokat is. Újabban onnan szerzem be például a vitaminjaimat, ami a személyreszabott szépségápolásomnak, bőrápolásom-

nak az alapja, és a család számára is sokmindent a Rossmannban szerzek be. Juhász Klári mesterkozmetikus szakértőm egy alkalommal arról beszélt, hogy mit lehet tenni azért, hogy a kamasz bőrt felkészítsük a változásokra, s így tanultam meg, hogy a tizenegy éves fiamnak mivel lehet védeni a bőrét. Erről tudni szerintem minden anyukának fontos, és nagyon nagy segítség.

- **Kérdés, hogy ezt egy tizenegy éves gyerek mennyire hagyja, főleg, ha fiú?**

Szerintem, amikor látja a változást, akkor mindenki, a fiúk és a lányok is azt szeretnék, hogy a bőrük szép, jó állapotban legyen, de ez nyilván függ a szülő-gyermek kapcsolattól, kommunikációtól is.

- **Téged mennyire változtatott meg az anyaság? Hogyan rendeződtek át a fontossági sorrendek?**

Csak annyira, ahogy normálisan mindenkinél. Próbálok tovább menedzselni az életemet, munkámat, de nyilván minden hátrébb került eggyel a fontossági listán. Ez az élet rendje, nincs ez másképp senkinél. Alapjában véve a természetem nem változott meg, maximum annyiban, hogy nőből édesanyává váltam.

- **Mik a következő tervek, hol láthatunk Téged mostanában?**

Készülök a Cápák között új évadára, ez jövő év elején lesz esedékes. Folyamatosan kerülnek még ki a Szépségnaplós videók is. Nagyon jó szívvel ajánlom őket, és nemcsak azoknak, akik a bőrápolás örültjei, hanem azoknak is, akik szeretnék jól bántani a bőrükkel és jól vásárolni.

Otthoni műanyagcsökkentés

19 lépésben



HOGYAN VEZETHETÜNK ÖKOHÁZTARTÁST?

Az első lépés persze az, hogy egyáltalán felismerjük, bizony rengeteg műanyag vesz körül minket a lakásban, munkahelyen. Megszabadulni tőlük nem kicsi, de nem is lehetetlen feladat.

1. Használjunk vászonzacskót és vászon-szatyrot a műanyag helyett – legyen mindig vászontáska nálunk.
2. Vásárláskor a textil zacskók mellett jól jönnek a kis tupperes dobozok, pl. felvágottnál, lédús gyümölcsöknél. Újakat sem kell beszerezni, időnként úgy is befut a háztartásba margarinos, fagyis stb. doboz, ezeket kimosva sokáig újra hasznosak lehetnek.
3. Gabonaféléket, magokat és egyéb száraz árut vegyünk kimérve, saját dobozban, vászonzacskóban.
4. Ha valamit nem kapunk meg kimérve, válasszunk olyan változatot, amit papír, üveg vagy fémcsomagolásban árulnak, ezek jobban újrahasznosítók.

5. Műanyag írószer helyett válasszunk fa ceruzát, vagy cserélhető betétes fa tollat.
6. A nassolnivalók különösen sok műanyag csomagolással járnak, süsünk inkább magunk egy finom kekszet!
7. Mondjunk nemet a műanyag szívószálra! Hagyjuk el, vagy ha nagyon ragaszkodunk hozzá, szerezzünk be fém vagy papír változatot.
8. Folpack helyett ételcsomagolásra, tál fedésére, vagy akár tészta pihentetésére is lehet használni méhviaszos kendőt.
9. Fogkeféből szintén lehet már kapni cserélhető fejest, de akár természetes alapanyagú, komposztálható változatot is.
10. Kerüljük a mikroműanyag gyöngyöket a kozmetikumokban! Főleg bőrradírokban alkalmazzák, válasszunk inkább természetes változatot.
11. Fültisztító pálcikákból már drogériákban lehet találni olyat változatot, aminek a pálcikája műanyag helyett papírból, fából készül.
12. Eldobható borotva helyett használjunk cserélhető fejest vagy epilátort.
13. Kerüljük az eldobható tányérokat, evőeszközöket - ha nincs más megoldás,

lebomló változatot használjunk, de még jobb, ha a mosogatás mellett döntünk, ki lehet bírni és sok szemetet megspórolunk.

14. Ha ruhát vásárolunk, kerüljük a műszálas anyagokat, már a mosásuk során is mikroműanyagokkal szennyezzük a vizet.
15. PET palackos ásványvíz és üdítők helyett igyunk csapvizet, teát, szörpöt – saját kulacsban magunkkal is vihetjük.
16. Használhatunk fa mosogatókefét, luffa szivacsot, mosható szivacsot a hagyományos mosogatószivacs helyett de készül olyan műanyag is, ami gyári hulladékból és PET palackból készül, így valamivel zöldebb a hagyományosnál.
17. A gyerekjátékok zöme műanyag és nem igazán bírják a strapát, könnyen törnek, Keressünk inkább fa játékokat; szebbek, időtállóbbak.
18. Műanyag kukazsák helyett vegyünk lebomlót, helyettesítsük papírral, illetve az esetlegesen háztartásba befutó szatyrokat is befoghatjuk erre a célra.
19. Egy kis ecettel (pl. vízkőoldásra, öblítéshez) és szódabikarbónával (pl. súroláshoz, zsíroldáshoz) sok felesleges tisztítószer ki lehet váltani, sok műanyag flakont meg lehet spórolni.



Kézfertőtlenítő házilag

- 1 dl 70% gyógyszerári alkohol
- 2 dl desztillált víz
- Illóolajok

HOZZÁVALÓK

Ezeknek a folyadékoknak az alapja, vagy ha jobban tetszik, a fő hatóanyaga az alkohol, ami baktérium-, vírus- és gombaölő hatással rendelkezik. Ezt bármelyik gyógyszerárban beszerezhető, csupán csak arra kell figyelni, hogy legalább 70%-os töménységű legyen.

Elkészítés:

Ha megvannak a hozzávalók, akkor nincs más dolgunk, mint az alkoholt egy tálba tölteni, majd felhígítani a desztillált vízzel. Ezt tetszés szerint variálhatjuk akár antibakteriális hatású illóolajokkal is, mint például teafaolajjal, eukaliptusszal, fahéjjal, vagy citrommal. Ezekből három deciliterenként nagyjából 20-30 cseppet tehetünk. Az így kapott szert tegyük üvegcsébe, vagy újratölthető fűjós flakonba. Arra azonban kifejezetten figyeljünk, hogy az alkohol szárítja a bőrt, ezért a ne feledkezzünk meg kezünk hidratálásról.




DERMAFLORA
NATURAL COSMETICS

SE TÖBB, SE KEVESEBB,
CSAK AZ, AMI KELL.

Ápold és dezodoráld hónaljadat
kíméletes és természetes gondoskodással!

www.dermaflora.eu



CERTIFIED SUSTAINABLE PALM OIL (CSPO)

Fenntartható és nyomonkövethető termelésből származó pálmaolaj.



EMAS: EUROPEAN ECO-MANAGEMENT AND AUDIT SCHEME

Folyamatosan javuló környezetvédelmi teljesítmény a minimális jogszabályi előírásokon túl.



CRADLE TO CRADLE CERTIFIED™ PRODUCTS PROGRAM

A bölcsőtől a bölcsőig tanúsítás – a biztonságos anyagok, az újrahasznosítás, a megújuló energiák, a víztakarékosság és a társadalmi felelősségvállalás figyelembevételével.



LEAPING BUNNY CERTIFICATION

Az Ugró Nyuszi öko címkével az a termék jelölhető, amely gyártója önként vállalja, hogy az állatkísérleteket a termékfejlesztés minden szakaszában kiküszöböli.



NORDIC ECOLABEL OR „SWAN”

A skandináv országok által használt öko címké, számos termékcsoportha (köztük élelmiszerekre és kozmetikumokra) használható. A skandináv országok jogszabályi előírásainak való megfelelése túl a Skandináv Öko címké Bizottság által támasztott kritériumoknak is meg kell felelni.



GLOBAL ORGANIC TEXTILE STANDARD

Egyesített szabvány a természetes-texztilfeldolgozásra, a címke jelzi, hogy az alapanyagoktól kezdve a betakarításon keresztül a gyártásig a termék ökológiai, környezetvédelmi és társadalmi előírások betartásával készül.



FSC - FOREST MANAGEMENT CERTIFICATION - FELELŐS ERDŐGAZDÁLKODÁS TANÁCSA

Az önkéntes tanúsítás igazolja, hogy a fa alapanyagú termék felelősen kezelt erdőkből származik. (Trópusi erdők és nagyvállalatok részére.)



PEFC - AZ ERDŐTANÚSÍTÁS TÁMOGATÁSÁNAK PROGRAMJA

A címke jelzi, hogy a termék faanyaga PEFC tanúsítvánnyal rendelkező erdőből származik, amelyet a legszigorúbb környezetvédelmi, társadalmi és gazdasági követelményeknek megfelelően kezelnek. (Európai erdők és kisvállalatok részére.)



BIOKONTROLL HUNGÁRIA (HU ÖKO-01)

Ökológiai (öko, bio, biológiai, organikus) jelölés, amit a jogszabályok betartásán túl, a hatósági kontroll alatt működő ellenőrzési rendszerben előállított élelmiszerek kaphatnak meg tanúsítást követően.



COSMOS (COSMETICS ORGANIC STANDARD) ORGANIC

Az öko címkét azon kozmetikumok kaphatják meg, amelyek összetevői 95-100%-ban természetes eredetűek, a növényi alapanyagok 95-100%-ban ökológiai gazdálkodásból származnak valamint legalább az összetevők 10%-ának szervesnek kell lennie.



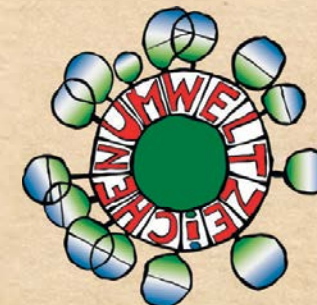
COSMIBIO

A címkét azon kozmetikumok kaphatják meg, amelyeknek összetevői 95-100%-ban természetes eredetűek, a növényi alapanyagok 95-100%-ban ökológiai gazdálkodásból származnak valamint legalább az összetevők 10%-ának szervesnek kell lenniük.



UNITED STATES DEPARTMENT OF AGRICULTURE ORGANIC LABELS

Az Egyesült Államok Mezőgazdasági Minisztériuma nemzeti szabványokat hozott létre, amelyek szabályozzák a bio élelmiszerek címkézését. A címke megszerzése a szabályozott élelmiszer kategóriákban tanúsításhoz kötött.



ÖSTERREICHISCHES UMWELTZEICHEN (AUSTRIAN ECOLABEL)

Oszták öko címké, amely életciklus szemléletű. A címke igénylése és elbírálása adatszolgáltatáson alapul. Az odaítélés főbb szempontjai a környezetre és az egészségre gyakorolt hatások (nyersanyagok, kibocsátások, hulladék, csomagolás, szállítás).



EU ECOLABEL

Azon termékek öko címkéje, amelyek teljes életciklusuk alatt megfelelnek a szigorú környezetvédelmi előírásoknak. Előtérben a körforgásos gazdaság, a hulladékszegény gyártási folyamat és az újrahasznosítható termékek.



BLUE ANGEL (THE GERMAN ECOLABEL)

Német öko címké, magas elvárásokat képvisel a környezetbarát terméktervezés területén.



BIO - AUSTRIA

Oszták biominősítés, a természeti környezetre kedvező módon, a jogszabályoknak megfelelően előállított élelmiszerek kaphatják meg.



NATURIX

Magyar natúrkozmetikai minősítés az ISO 16128-as szabvány alapján.



ICEA - KÖRNYEZETVÉDELMI ÉS ETIKAI MINŐSÍTŐ INTÉZET

A címkét olyan vállalatok kaphatják meg ellenőrzés és minősítés után, amelyek tevékenységeik során különös figyelmet fordítanak a munkavállalói, fogyasztói jogok tiszteletben tartására valamint a természeti értékek védelmére.



SOIL ASSOCIATION ORGANIC STANDARD

Tanúsítást követően szerezhető meg az élelmiszer és a kozmetikai ipar szereplői számára, amennyiben megfelelnek a követelményeknek.



REPET - RECYCELTES PET, ÚJRAHASZNOSÍTOTT PET

Italgyártók által használt logó, amely egy eljárást szemléltet, a teljes mértékben újrahasznosított PET anyagból készült palackokon található meg. Önkéntes vállalás a körforgásos gazdaság megteremtésének keretein belül.



NATRUE

Saját kritériumrendszerrel rendelkező minősítő szervezet. A címkét 3 szinten lehet megszerezni. Natrue kozmetikumok bio összetevőkkel: legalább 70% ökológiai gazdálkodásból származó alapanyag; Bio kozmetikumok legalább 95% ökológiai gazdálkodásból származó alapanyag.



ECOCERT

Az Ecocert az ökológiai mezőgazdasági termékek tanúsítását végzi, a teljes ellátási láncot ellenőrzi, az alapanyagoktól a késztermékig, az öko címkét a kritériumoknak megfelelő termékek kaphatják meg.



INTERNATIONAL ORGANIC AND NATURAL COSMETICS CORPORATION BDIH STANDARD

A szabvány meghatározza a kozmetikumokban felhasznált össze-tevők előállításának, valamint azok feldolgozásának követelményeit. A „Certified Natural Cosmetics” öko címkét a természetes kozmetikumok kaphatják meg.



EU ORGANIC FARMING LOGO

Az öko címké biogazdálkodásból származó termékek jelölésére szolgál az Európai Unióban. A logó alatt fel kell tüntetni az ellenőrző szerv kódját és az összetevők származási helyét. A terméknek 95%-ban kell bio összetevőket tartalmaznia, a fennmaradó 5%-ra szigorú előírások vonatkoznak.



Köszönjük a **Denkstatt Hungary Kft.** együttműködését a leírások elkészítésében.

FENNTARTHATÓSÁGI LOGÓKISOKOS



GERMAN BIO-SIEGEL

Az öko címké biogazdálkodásból származó termékek jelölésére szolgál Németországban.



DEMETER INTERNATIONAL E. V.

A Demeter védjegy a biodinamikus gazdálkodásból származó termékek jelölésére szolgál, alapelveik a vegyszermentesség, a biológiai életfolyamatok erősítése és támogatása. A védjegyhez az összetevők legalább 95%-ának ökológiai minősítésűnek kell lennie.



BIO AUSTRIA

A Bio Austria az osztrák biogazdálkodók hálózata. A márkavédjegyet kizárólag az elismert Bio Austria tagok vagy a Bio Austria együttműködő partnereinek bio élelmiszerei és takarmányai viselhetik, amennyiben megfelelnek a követelményeknek.



HUNGÁRIA ÖKO GARANCIA KFT.

Független, akkreditált tanúsító szervezet, az élelmiszerlánc valamennyi szakaszára és szereplőjére kiterjedő átfogó ellenőrzést végez, hogy a biotermékek megfelelően-e a jogszabályi előírásoknak.

10 különleges „mentes” hely

A menteshelyek.hu a paleo, vegán, cukormentes, regener, tejfehérjementes, laktózmentes, gluténmentes ételeket is kínáló helyek és mentes termékeket forgalmazó üzletek gyűjtőoldala, amely most – a teljesség igénye nélkül – egy 10-es listával hívja fel a figyelmet a mentes szolgáltatásokat kínáló helyek egyre bővülő körére. Számozást épp ezért tudatosan nem használtunk, hiszen nincs szó rangsorolásról vagy helyezési sorrendről. Aki még több olyan helyet keres, ahol valamilyen „mentes” is szerepel a kínálatban, megtalálhatja a www.menteshelyek.hu oldalon!



Nutri Outlet

Bolt és szakértő tanácsok egy helyen
Nutrioutlet.hu
6720 Szeged, Kígyó u. 5.

Paleo kedvelőknek
Tepsi Étélbár
Étterem Kávézó
1193 Budapest, Üllői út 277/9.



A vitamin-víz
ViWA product Európa
www.viwa.eu



A tradíció
vegánoknak is
8500 Pápa, Kísfaludy u. 2.
www.papaihus.hu



Fruttamax –
a szörpök és a sörp
szermeseinek
www.yuva.hu

5808

A megszokott ízek otthonra is

Echo restaurant és cafe
8237 Tihany, Visszhang dob 23.



Gluténérzékenyek mennyországa

Varázs Terasz
Diósd, Gyár u.40.



Édességimádó cukorkerülőknek

Zelenák Sütiház
1036 Budapest, Bécsi út 57-61.



Toszkán streetfood különleges alapanyagokból

Trattoria Toscana
1056 Budapest, Belgrád rkp.13-15.



Nyers csodákra vágyóknak

Becskei Csodajó termelői bolt,
2693 Becske,
Dózsa György út 40.



Mentes

M

**DÍJ
2020**

A Mentés-M 2020 győztes pályázata!

A Store Insider, és kiadója a PPH Media harmadik alkalommal rendezte meg a Mentés-M versenyt, melyre idén összesen 22 főkategóriába vártunk mentés termékeket. A többszáz érdeklődő, és versenyre nevező közül végül 93 finalista pályázat került be a rendkívül szoros döntőbe. A termékek zsűrizésének, tesztelésének újra a Bálint Analitika Kft. adott otthont, amelyet ismét nagyon köszönünk nekik!

A termékeket a bírálók érzékszervi bírálat alá vették, s minden kategóriában ellenőrzött vaktesztet végeztek. Miután a zsűri meghozta a döntését és felállította a sorrendet, az egyes termékek csomagolását is górcső alá vette annak érdekében, hogy a küllemét, így a csomagolást, címkézést, tervezést figyelembe véve is megszülessenek a pontok, majd pedig a végső sorrend.

- A Food csoport kategóriáiban és a hozzá tartozó alkategóriákban összesen 48;
- a Drogéria csoport kategóriáiban, és az azokon belül kialakított alkategóriában 11 győztesünk született.
- Ezen belül a bírálók a Food csoportban egy Fenntarthatósági díjat, a Drogéria csoportban pedig egy Fenntarthatósági különdíjat is megítéltek.

A zsűri tagjai:

- Árva Lajosné, Bálint Analitika, érzékszervi bíráló
- Dr. Kiss Attila, Expedi Nodum Kft., kutatásfejlesztési igazgató
- Gangel András, Termékfejlesztő, cukrász, az Első Magyar Fehérasztal Lovagrend Lovagja
- Gláser Tamás, Magyar Védjegy Egyesület ügyvezető elnöke
- Papp Tímea, Store Insider, online főszerkesztő
- Posta Renáta, cukor-, glutén-, tejtermékmentes ételek recepfelkészítő

FOOD CSOPORT

JÓ REGGELIT!



JÓ REGGELIT! JOGHURT

ALDI – LAKTÓZMENTES GYÜMÖLCSJOGHURT

ALDI MAGYARORSZÁG ÉLELMISZER BT.

A laktózmentes, élőflórás, homogénezett joghurtból készült, 150 grammos kiszerelésben kapható finomság akár reggelente müzslifélékkel összekeverve, akár a főétkezések utáni desszertként jó választás lehet.

JÓ REGGELIT! SAJT

ALDI – LAKTÓZMENTES TÖMLŐS SAJT

ALDI MAGYARORSZÁG ÉLELMISZER BT.

Az ALDI laktózmentes tömlős sajtja könnyen kenhető, a szendvicsek egyik legraktikusabb és legfinomabb összetevője, szinte mindenhez jól passzol, a felhasználásának csak fantáziánk és az otthon fellelhető alapanyagok szabnak határt.

JÓ REGGELIT! SMOOTHIE

EISBERG CHIA SMOOTHIE

EISBERG HUNGARY KFT.

Az Eisberg Chia Smoothie termékújdonság 100% vegán, természetes összetevőkből készült, tartósítószerrel, hozzáadott cukorral, valamint allergén és ételintoleranciát okozó összetevőktől mentes. Az Eisberg smoothie-ba kerülő gyümölcsöket az úgynevezett HHP eljárással dolgozták fel, mely segíti az értékes tápanyagok, vitaminok és a természetes íz megőrzését, miközben a nem kívánatos mikroorganizmusokat elpusztítja.

ITALOK



ITALOK SÖR

TENNENT'S GLUTEN FREE 1885 LAGER – GLUTÉNMENTES SÖR

RAPID 92 HORECA KFT.

A Tennent's söreit Skócia legrégebbi és legnagyobb főzdéjében, a Tennent's Wellpark Brewery-ben készítik, ahol 1556-ban kezdtek sört főzni. A Tennent's 1885 Lager gluténmentes változata a világ legnevesebb versenyén, az USA World Beer Championships-en is aranyérmes lett 2014-ben.

ITALOK TEJ

MIZO COFFEE SELECTION: LAKTÓZMENTES COLD BREW

SOLE-MIZO ZRT.

A Mizo Coffee Selection legújabb tagja a Cold Brew, mely egy igazi kávé kuriózum. A 100% arabica kávé nem hagyományos technológiával készül. A cold brew készítés során a kávé 10-12 órán keresztül hideg vízben áztatják, majd leszűrik.

A kávéból a hideg víz egészen más aromákat és lágyabb ízt hoz ki, megtartva minden értékes tulajdonságát, koffeintartalma, ereje is érvényesül.



ITALOK JOGHURTOS ITAL

DMBIO MANGO LASSI

DM KFT.

Az Indiából jól ismert joghurtos ital által inspirált dmBio mangó lasszi, kókuszdió, magnó és vegán joghurtkultúra felhasználásával készült. A gyümölcsös, kellemesen édes laktózmentes, vegán lasszit egzotikus-friss íz jellemzi.

KEDVENC PÉK



KEDVENC PÉK SÓS PÉKÁRU

GOLDEN GRANET GOLDEN BISQUIT – HOSSZAN FRISS POGÁCSA

GOLDEN GRANET NONPROFIT KFT.

Vegán sajtos gluténmentes hosszanfriss pogácsa, Golden Granet módra. A cég víziója, célja, hogy az egészségtudatosan táplálkozni vágyó emberek számára olyan gluténmentes termékeket gyártsanak és hozzanak forgalomba, melyek magas beltartalmi értékkel bírnak, könnyen emészthetőek, fitt és gyógy-étrendhez is jól illeszthetőek.

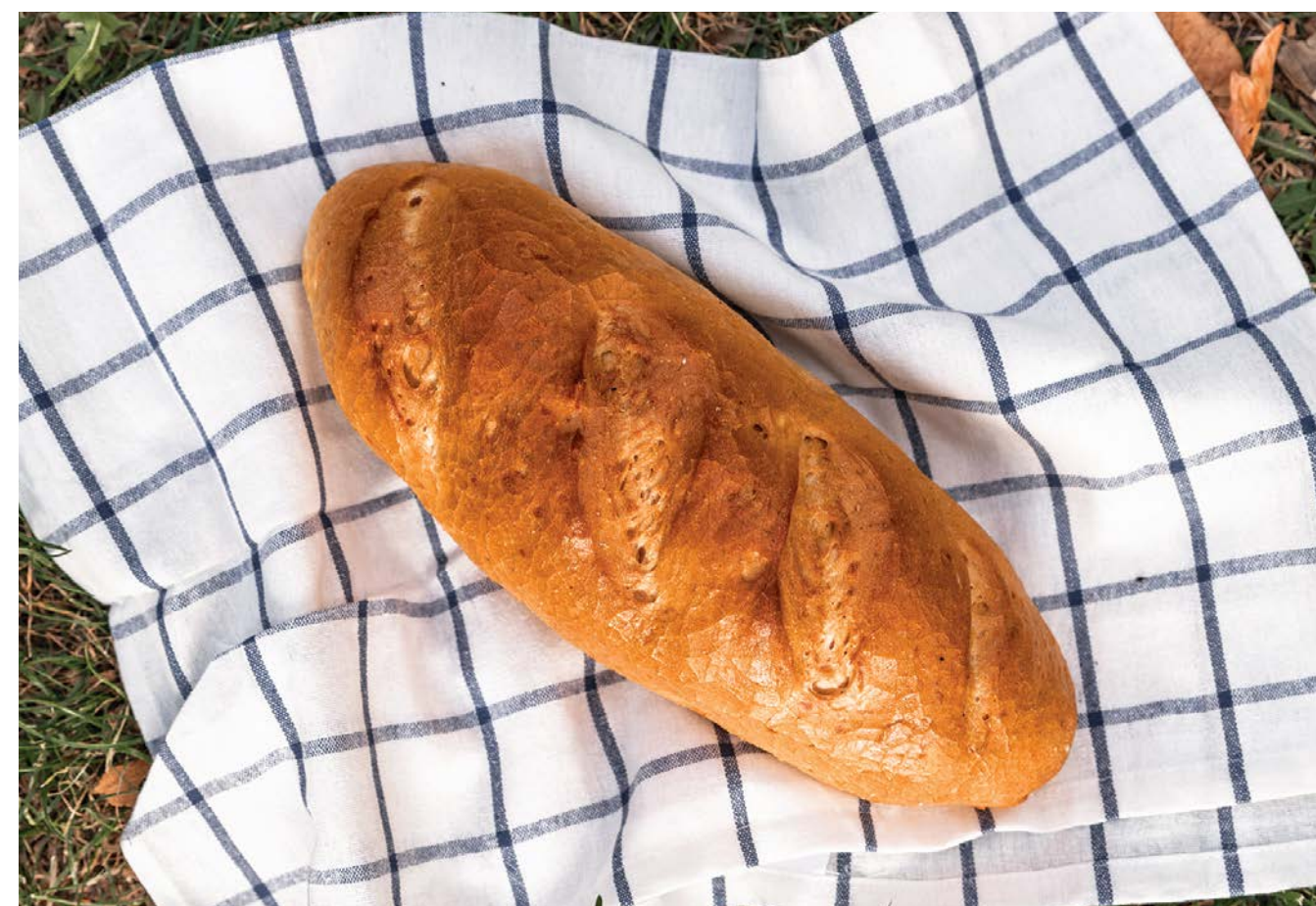


KEDVENC PÉK SZELETELT KENYÉR

GLUTÉNMENTES NYERS VEGÁN SZELETELT KENYÉR

NATURI KFT.

Ezt az élő kenyeret egyedülállóan 70-90% zöldségpépből, többféle lenmag keverékéből készítik és emésztést segítő fűszerekkel ízesítik. A hagyományos kenyerekhez képest nem tartalmaznak sem lisztet, sem élesztőt, és nem sütéssel készülnek, hanem kíméletes aszalással. Többféle változatot készítenek: zöldségeset, natúr, és olaszos.



KEDVENC PÉK VEKNI

GLUTÉNMENTES VEGÁN KÉZMŰVES VEKNI

TÜNDÉR TEAM GMP KFT.

Kézműves termékük 2013-ban látta meg a napvilágot, azóta folyamatosan fejlesztik, hogy céljuk szerint, minél finomabb terméket tudjanak a vásárlóink számára nyújtani.



KEDVENC PÉK ÉDES PÉKÁRU

ALDI – GLUTÉN-, TEJ-, TOJÁSMENTES ALMÁS PITE

ALDI MAGYARORSZÁG
ÉLELMISZER BT.

A glutén-, tej- és tojásmentes almás pitét mindenki biztonsággal fogyaszthatja. A termék különlegessége, hogy darabonként szeparáltan, környezetbarát papír sütőzacskóba csomagolva érkeznek, így az előállításától egészen a kosárba kerülésig kizárható bármilyen szennyeződés lehetősége.

UZSONNÁSDOBOZ



UZSONNÁSDOBOZ SAJT

ALDI – LAKTÓZMENTES FETA SAJT

ALDI MAGYARORSZÁG ÉLELMISZER BT.

A karakteres ízű, pasztörizált juh- és kecsketej felhasználásával készített zsíros, lágy sajt natúr és fűszeres változatban is elérhető. A feta ideális feltétje számos salátának, és bármilyen sajttálon megállja a helyét.



UZSONNÁSDOBOZ SNACK

ANANÁSZ LOLO SNAP – TÖBB MINT EGY SNACK!

LOLO SNACK KFT.

Az egészség szerencsére nem korhoz kötött, így a Lolót bárki fogyaszthatja. Gyerekek, egészségtudatos felnőttek, sportolók, fizikai munkát végzők, ételintoleranciában szenvedők... és mindenki, aki szereti az igazi ízeket.

UZSONNÁSDOBOZ PROTEIN SZELET

CORNEXI ACTIVE VEGÁN PROTEIN SZELET

CORNEXI FOOD KFT.

A CORNEXI ACTIVE VEGÁN PROTEIN SZELET minőségi és magas növényi tartalmú fehérjeszelet, mely nyolcféle vitamint és kétfelé ásványi anyagot tartalmaz, hozzájárul a szervezet magnézium- és vasraktárainak pótlásához. Hozzáadott cukor nélkül készül, növényi ételmi rostban, inulinban gazdag.



SWEET

SWEET BAR

NICK'S KÓKUSZOS SZELET GLUTÉN- ÉS HOZZÁADOTT CUKORMENTES

CANDY STORE KFT.

Kókuszos töltelék tejsokoládéba mártva. Cukor helyett kizárólag növényi alapú édesítőszereket használtak hozzá, mint a stevia, eritrit és xilit keveréke.



SWEET JÉGKRÉM

ANJUNA ICE POPS MANGÓ-MARACUJA

ANJUNA ICE POPS KFT.

Azt mondják rá: trópusi csoda, hozzáadott cukor nélkül. Az Alphonso mangó India büszkesége, melyet gazdag, édes íze miatt a mangók királyának tartanak. Kétharmad rész mangóhoz egyharmad, kellemesen savanykás maracuját adtak, ezzel megteremtve a tökéletes, frissítő izharmóniát.



SWEET DESSZERT

DMBIO KESU VEGÁN DESSZERT

DM KFT.

A krémes dmBio natúr kesudesszert ízletes vegán joghurtalternatíva, amelyet fogyaszthatunk magában, de müzivel vagy gyümölcssel elkeverve is finom reggeli lehet. A termék hőkezelt, ezért bontatlanul szobahőmérsékleten is tárolható.





MENTES KAMRA GLUTÉNMENTES SÜTŐKEVERÉK

DMBIO – BIO GLUTÉNMENTES SÜTŐKEVERÉK MAGVAS KENYÉRHEZ

DM KFT.

A dmBio gluténmentes sütőkeverékből könnyedén ízletes, fehérjében gazdag magvas kenyér készíthető. A csíráztatott magok különösen puha állagot adnak a kenyérnek, amely nemcsak az ízletes reggeli vagy vacsora ideális kiegészítője, hanem levesek mellé fogyasztva is kiváló.

MENTES KAMRA



MENTES KAMRA GLUTÉNMENTES KENYÉRLISZT

BENEFITT GLUTÉNMENTES KENYÉR LISZTKEVERÉK FEHÉR HÁZIKENYÉRHEZ

BGB INTERHERB KFT.

Gluténmentes kenyérliszt valódi fehérkenyér ízvilággal, egyszerű, otthoni kenyérsütéshez. Tápláló és jóízű összetevőit speciális étrendet követők igényeihez válogatták: a gluténmentes táplálkozásban jól ismert összetett szénhidrátokat, értékes rostot, növényi fehérjét és egy csipet Himalája só tartalmaz.

MENTES KAMRA SZÉNHIDRÁTCSÖKKENTETT PITE LISZTKEVERÉK

DIA-WELLNESS JOGHURT ÍZŰ TÖNKÖLYÖS MIX

M-GEL HUNGARY KFT.

Dia-Wellness sós tönkölyös pite mix: a legegyszerűbben elkészíthető sós pite, 25 perc alatt kész. Változatos felhasználás sós süteményekre, melyek egyszerűen elkészíthetők, csak víz és olaj hozzáadása szükséges. Fehérjében gazdag. Élelmi rost forrás. A fehérje hozzájárul a normál csontozat fenntartásához. Hozzáadott répacukrot nem tartalmaz, édesítőszerrel készült.



MENTES KAMRA SZÉNHIDRÁTCSÖKKENTETT BAGETT

ÉLÉSKAMRA SOKMAGVAS BAGETT SZÉNHIDRÁT CSÖKKENTETT LISZTKEVERÉK (GLUTÉNMENTES, PALEO, CUKORMENTES)

LIFE VITAL KFT.

Ez az a kenyérpótló, ami után azok is kapkodnak, akik nem diétáznak, mert annyira hagyományos jellege van. Sok ropogós mag, ízletes barna tésztában: észre sem veszi, hogy mást eszik. A magas keményítő tartalmú általános gluténmentes lisztekhez képest kb. 50%-kal csökkentett szénhidrát tartalmú termék.



MENTES KAMRA

LAKTÓZMENTES TEJ

AUCHAN LAKTÓZMENTES UHT TEJ 1,5%

AUCHAN MAGYARORSZÁG KFT.



MENTES KAMRA LAKTÓZ-

MENTES VAJ

AUCHAN LAKTÓZMENTES VAJ 80%

AUCHAN MAGYARORSZÁG KFT.

MENTES KAMRA LAKTÓZ-

MENTES TEJFÖL

AUCHAN LAKTÓZMENTES TEJFÖL 20%

AUCHAN MAGYARORSZÁG KFT.



MENTES KAMRA LAKTÓZMENTES TÚRÓ

ALDI – LAKTÓZMENTES FÉLZSÍROS TÚRÓ

ALDI MAGYARORSZÁG ÉLELMISZER BT.

Az ALDI laktózmentes félzsíros tehéntúrója rögös, jól szórható, számos felhasználási módjának köszönhetően pedig nagyban megkönnyíti a laktózérzékenyek életét.

Manapság egyre többen küzdenek laktózérzékenységgel, intoleranciával. Az Auchan egyik fő célkitűzése, hogy a vásárlói igényeket a lehető legnagyobb választékkal tudja kiszolgálni, és a speciális igényekkel rendelkező fogyasztóknak is megfelelő választási lehetőségeket biztosítson. A vállalat a folyamatos fejlesztéseknek köszönhetően számos laktózmentes saját márkás termékkel rendelkezik, amelyekre nemcsak a magas minőség, hanem a kedvező ár is jellemző. Az idei Mentés-M verseny nyertes terméke a 100 grammos, 80%-os Auchan Laktózmentes vaj, a 1,5%-os, 1 literes Auchan Laktózmentes UHT tej, valamint a 20%-os, 150 grammos Auchan laktózmentes tejfől.

VEGÁN



VEGÁN SZÓJA

TOFFINI TOFU – AZ ÉLET SZÓJA

NASZÁLYTEJ ZRT.

Amíg a natúr tofu íze semleges, a Toffini tofu sima- és bio változata is számos ízesítésben és többféle kiszerezésben kapható. Míg a hagyományos vagy sima tofu natúr, füstölt, chilivel fűszerezett, pritaminpaprikás és metélőhagymás változatban is megtalálható a boltok polcain, addig a bio tofu – amelynek alapanyaga ökológiai termesztésekből származik – immáron füstölt, natúr és medvehagymás ízesítéssel is megvásárolható.

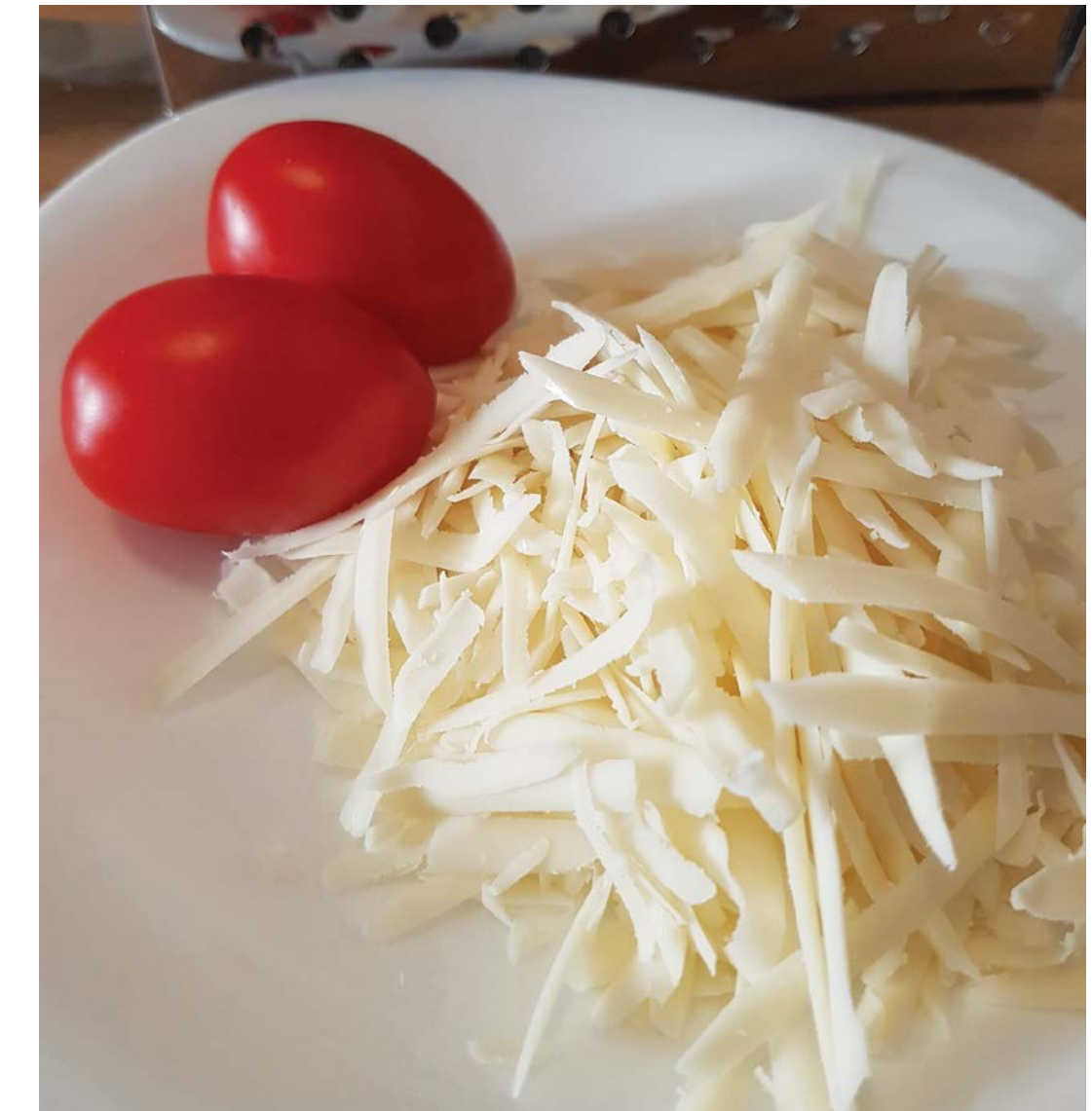


VEGÁN HAMBURGER

DMBIO BURGER POR – ZÖLDSÉGES

DM KFT.

A dmBio porkeverékből vegán zöldségburger készíthető, mely különösen a gyorsételek kedvelői számára ajánlott. Kiváló minőségű bio összetevőket tartalmazó receptúrája válogatott fűszerek és zöldségek harmonikus keveréke. Ideális burgerekhez, mártogatósokhoz és egyéb vegán ételekhez.



VEGÁN PIZZA

GOLDEN GRANET PIZZA TOPPING

GOLDEN GRANET NONPROFIT KFT.

Vegán növényi sajt. Ajánlják pizzához, melegszendvicshöz.

TÉSZTAMÁNIA



TÉSZTAMÁNIA SZÁRAZTÉSZTA

DMBIO FUSILLI VÖRÖSLENCSEBŐL

DM KFT.

A dmBio fusilli száraztészta kizárólag vöröslencse lisztből készült. A bio fusilli természetes fehérjeforrás, gazdag értékes rostanyagokban, és alacsonyabb szénhidrát tartalommal rendelkezik, mint a hagyományos tészták. Vegán tésztaként ideális főételekhez, saláták és egyéb vegán ételek köretként.



TÉSZTAMÁNIA PIZZAALAP

SPAR FREE FROM GLUTÉNMENTES PIZZALAP

SPAR MAGYARORSZÁG KERESKEDELMI KFT.

A „SPAR free from” termékcsalád a glutén- és laktózérzékeny vásárlók számára teszi könnyebbé az életet, élvezetessé a táplálkozást, mindezt kedvező áron. A pizzalap fejlesztése során a gluténérzékeny vásárlók igényeit szem előtt tartva törekedett a cég egy olyan „félkész” termék előállítására, amelyből saját ízlés szerint készíthetnek készletet. A speciális lisztkeverék, a teljesen külön üzemben történő gyártás és csomagolás garantálja a gluténmentességet.



TÉSZTAMÁNIA PALACSINTA

BENEFITT GLUTÉNMENTES PALACSINTA LISZTKEVERÉK ÉDESÍTŐSZERREL

BGB INTERHERB KFT.

A gluténmentesen táplálkozók számára, sokszor hiányzik a hagyományos palacsinta ízvilága. Mostantól nem kell lemondani nekik sem kedvencükről. A Benefitt gluténmentes palacsinta lisztkeveréke egyedi összetételének köszönhetően a hagyományos palacsinta ízlését adja vissza, mindezt gluténmentesen. A búzalisztet gluténmentes tápiókakeményítő és bambuszrost váltja ki, míg a kellemes ízt a kókuszliszt és egy csipet eritrit garantálja.

HÚSIMÁDÓ



HÚSIMÁDÓ KÉSZÉTEL

POLCZ BOLOGNAI MARHARAGU

ADALÉKMENTESEN KFT.

A Bolognai marharagu a 12-féle ízű POLCZ termékcsalád része. A cég 8 húsos étele közül a legújabb, ami nagy népszerűségnek örvend. Az étel egy klasszikus alapokra épülő bolognai ragu darált marhahússal, ami tésztával lesz teljes, így akár két főre is elegendő ebéd vagy vacsora varázsolható egy üvegből.



HÚSIMÁDÓ KOLBÁSZ

PIKOK PURE GYULAI ÉS CSABAI SZELETELT SZÁRAZKOLBÁSZ

LIDL MAGYARORSZÁG BT.

2019-ben új, tartósítószer-, színezék- és adalékmentes, valamint kiváló ízvilágú hústermékcsaláddal bővítette kínálatát a Lidl Magyarország. A kizárólag természetes összetevőkből készített termékek, mint ahogy az elnevezésük is mutatja – „pure” szó jelentése „tisztá” –, a tudatos választás jegyében készültek: húsból, tartósítószer és ízfokozó nélkül, csupán só és fűszerek felhasználásával.

HÚSIMÁDÓ NUGGETS

VALDOR CSIRKE NUGGETS GLUTÉNMENTES PANÍRBAN

HUNGERIT BAROMFIFELDOLGOZÓ ÉS ÉLELMISZERIPARI ZRT.

Valdor Csirke nuggets gluténmentes panírban, gyorsfagyasztott, készre sütött, panírozott, formázott termék, amely csirkemellfilé alapanyagból készül. A termék sütőben, fritőzben és serpenyőben is elkészíthető néhány perc alatt.



TEA TIME



TEA TIME OMLÓS SÜTEMÉNY

GLULU'S FREEFROM GLUTÉN-, LAKTÓZ-, TOJÁSMENTES,- CSOKOLÁDÉS, OMLÓS VAJAS -MIRELIT SÜTI

FREEFROM HUNGARY KFT.

A finom vajos tészta és az édes étcsokoládé darabok, kiváló kiegészítői egy csésze finom teának, vagy kávé specialitásnak.

FITTEN FRISSEN

FITTEN FRISSEN ITAL

SMART VITAMIN MULTIVITAMIN EPER- KAKTUSZFÜGE

R-WATER KFT.

E termékcsalád vitamintartalmát a tudatosság jegyében állították be, annak megfelelően, hogy alkalmazkodjon a felgyorsult életünk hozta változásokhoz. Így lett a Smart Vitamin hozzáadott értékeket tartalmazó energiamentes „okos” funkcionális ital. Az összetevők kiválasztásánál nagy figyelmet fordítottak arra, hogy bármely élethelyzetben megtalálja a fogyasztó a számára megfelelő terméket, legyen szó immunerősítésről, a belső „szépség” fenntartásáról vagy éppen stresszoldásról.



FITTEN FRISSEN TÁPLÁLÉKKEGÉSZÍTŐ

ALGA PROTEIN

FIT & MORE KFT.

Kiváló minőségű shake 7-féle növényi eredetű fehérjéből, természetes eredetű spirulina és chlorella algával. Laktózmentes, gluténmentes, szójamentes, GMO-mentes, adalékanyag mentes, vegán termék!

NASI

TOP 14



NASI CHIPS

NATURI SÁRGARÉPA CHIPS

NATURI KFT.

Fűszeres ropogtatnivaló lapocskákból álló termék, melyek megtartva a sárgarépában lévő vitaminokat, ásványi anyagokat, enzimeket, gazdagon táplálják a testet és a lelket is.



NASI SNACK

BIO PROTEIN SNACK MIX 40G-OS RÁGCSÁLNIVALÓ 38% NÖVÉNYI FEHÉRJÉVEL

DM KFT.

A dmBio protein rágcsálnivaló egészséges választás nassolásra: szójababot, tökmagot, paradicsomot és cukkinit találunk benne. A szójababot és a tökmagot kíméletes eljárással, zsír nélkül piritották, tengeri sóval finomították, majd ehhez adták hozzá a szárított paradicsompelyhet és a cukkínikockákat. Az ellenőrzött ökológiai gazdálkodásból származó összetevőkből készült rágcsa ideális nassolnivaló két étkezés között, de salátára szórva is ízletes.



TOP 14 PÉKSÜTEMÉNY

GOLDEN GRANET BROWNIE-MÁLNÁS MUFFIN

GOLDEN GRANET NONPROFIT KFT.

Málnás és brownies ízesítésű hosszan friss muffin.

AZ ÉV MENTES TERMÉKCSALÁDJA

AZ ÉV MENTES TERMÉKCSALÁDJA SZENDVICSALAP

ABONETT SANDWICH TERMÉKCSALÁD

ABONETT ÉLELMISZERGYÁRTÓ ÉS KERESKEDELMI KFT.

Az Abonett sandwich terméket jelenleg 4 ízben forgalmazza a cég; sajtos-snidlinges, epres, törökmogyorós és tökmagkrémes változatban. Gluténmentes, alacsony kalóriatartalom, teljes kiőrlésű, magas rosttartalmú, tartósítószer mentes, hűtést nem igényel, nem tartalmaz hozzáadott cukrot.



AZ ÉV MENTES TERMÉKCSALÁDJA LISZTKEVERÉK

BAKE-FREE LISZTKEVERÉK TERMÉKCSALÁD

NATURTRADE HUNGARY KFT.

A termék glutén,- tej,- tojás,- szója,-élesztő,- kukorica,- rizs,- burgonyamentes, ezért a legtöbb diétába és reform étrendbe beilleszthető. Maga a munkafolyamat pár percet vesz igénybe és csupán néhány alapanyagra lesz szükség a tökéletes végeredmény eléréséhez.



AZ ÉV MENTES TERMÉKCSALÁDJA TEJTERMÉK

MIZO LAKTÓZMENTES TERMÉKCSALÁD

SOLE-MIZO ZRT.

A Mizo modern, minőségi, trendi és innovatív márka. A Mizo Laktózmentes termékcsalád piacvezető a kategóriájában. A versenytársaktól eltérő narancssárga színjelzéssel is megkülönbözteti a portfólióját.

AZ ÉV MENTES TERMÉKCSALÁDJA CHIPS

FOODY FREE

FOODY PRODUCT KFT.

A FoodyFree Hummus chips céklával, gluténmentes kukoricalisztból, csicseriborsóval és céklával, hozzáadott cukor nélkül készül. A FoodyFree Zab chips, zabpehely-, rizs és kukoricalisztból áll össze és természetes fűszerekkel; rozmaringgal és tengeri sóval van ízesítve.



AZ ÉV MENTES TERMÉKCSALÁDJA JÉGKRÉM

ANJUNA ICE POPS / SUMMER IS A LIFESTYLE

ANJUNA ICE POPS KFT.

Az Anjuna jégkrémek csakis valódi gyümölcsből és gondosan válogatott, növényi alapanyagokból készülnek. Nem tartalmazznak semmit, ami mesterséges vagy állati eredetű. Termékeik glutén- és tejmentesek, így bárki gondtalanul élvezheti őket.



AZ ÉV MENTES TERMÉKCSALÁDJA MOZZARELLA

SZARVASI MOZZARELLA

SZARVASI MOZZARELLA KFT.

A laktózmentes termékcsalád mind a 4 terméke a friss olasz típusú termékek közé sorolható laktózmentes változatban. Termékeiket úgy alkották meg, hogy a legkevésbé mutasson ízbeli és állagbeli különbséget a jól megszokott, hamisítatlan olasz sajt különlegességektől.



AZ ÉV MENTES TERMÉKCSALÁDJA

INZULINREZISZTENCIA

DIA-WELLNESS IR TERMÉKCSALÁD

M-GEL HUNGARY KFT.

A termékcsalád tartalmaz:

- cukorhelyettesítőt: Dia-Wellness rost alapú 1:5 arányú cukorhelyettesítő: A cukor helyett szukralózt tartalmazó ételek fogyasztása a fogyasztást követően kisebb mértékű vércukorszint emelkedést okoz, mint a cukrot tartalmazó ételek fogyasztása. Élelmi rostban gazdag.
- alap lisztkeveréket: Dia-wellness CH-10 lisztkeverék: Élelmi rostban gazdag! Fehérjében gazdag!
- kényelmi keveréket: Gluténmentes IR Piskótaliszt: Tejmentes, gluténmentes kényelmi keverék.
- rostot: Vízben oldódó kollagénes élelmi rost vitaminokkal: A fehérje hozzájárul a normál csontozat fenntartásához. A D vitamin hozzájárul a normál csontozat fenntartásához.



FENNTARTHATÓSÁGI DÍJ

FENNTARTHATÓSÁGI DÍJ

TEJTERMÉK

MIZO LAKTÓZMENTES UHT TEJ

SOLE-MIZO ZRT.

A cég a környezettudatosság jegyében 2020-ban a Tetra Pak legújabb fejlesztésű, környezetvédelmi szempontból is korszerű dobozaira álltak át, amelynek köszönhetően csomagolásai magas arányban tartalmaznak növényi forrásból származó rétegeket.



AZ ÉV MENTES TERMÉKCSALÁDJA VEGÁN

QUEEN OF PEAS VEGÁN KÉSZÍTMÉNYEK

HUNGARO-FOOD 2009 KFT.

A termékcsalád általános jellemzői: borsófehérje bázisra épített, növényi eredetű élelmi rostokkal dúsított, szója- és gluténmentes vegán termékek.



DROGÉRIA

CSOPORT

BŐRÁPOLÁS



BŐRÁPOLÁS GÉL

DR. KELEN KÁMFOROS SÓBORSZESZ GÉL

DR.KELEN (HIGHCOSM BT.)

A kámfor és mentol tartalmú klasszikus sóborszesz gél tradicionális gyógyír a sajtó végtagokra. Tartósítószer, mesterséges illat- és színezőanyagot nem tartalmaz.



BŐRÁPOLÁS STIFT

DERMAFLORA NATURAL COSMETICS 0% ALOE VERA STIFT

FLORIN ZRT.

A természetes hatóanyagoknak köszönhetően nem okoz bőrirritációt és nem hagy foltot a ruhán. Káros vegyszerek nélkül véd a kellemetlen szagoktól akár 24 órán keresztül. Alumíniumsó és tartósítószer mentes, nem tömíti el a pórusokat. Hypoallergén és illatallergén mentes, ezenkívül alkohol- és parabénmentes.



BŐRÁPOLÁS

EXTRÉM BŐRREGENERÁCIÓ

INKNESS® TATTOO BŐRKEZELŐ CSALÁD

INK & CO. KFT.

Az Inkness® a tetoválás előtti/közbeni/utáni időszakra készít tetoválásápoló termékeket, támogatva a tető megfelelő és minőségi gondozását, a bőr eredményesebb regenerációját. Az Inkness® 2019 januárjában született meg, mint Magyarország első tetoválás ápoló termékcsaládja.

HAJÁPOLÁS



BŐRÁPOLÁS DEZODOR

BALEA KRÉMDEO NÁTRONNAL – KÍMÉLETES KRÉMDEZODOR

DM KFT.

Sheavajjal, gyapotmagolajjal és természetes nátronnal ápolja és 24 órán át dezodorálja a hónaljat. Az alumínium-mentes formula segít megelőzni az izzadság bomlását, illetve az ezzel járó kellemetlen szagok kialakulását.



BŐRÁPOLÁS KENDŐ

ALTERRA TISZTÍTÓ KENDŐ ALOE VERÁVAL

ROSSMANN MAGYARORSZÁG KFT.

Szintetikus illatanyagoktól és színezékektől mentes, szilikon és ásványi olaj termékek nélkül, emulgeálószer nélkül, vegán, mikroplasztik mentes.



HAJÁPOLÁS SAMPON

ALTERRA SAMPON ARGÁN OLAJJAL ÉS MANDULATEJJELEL

ROSSMANN MAGYARORSZÁG KFT.

Vegán, 100% mikroplasztik mentes, szintetikus illatanyagoktól és színezékektől mentes, parafin és egyéb ásványi olajtermékek nélkül.

TISZTÁLKODÁS



TISZTÁLKODÁS SZAPPAN

KÉZMŰVES FEKETE KOSHER SZAPPAN TEAFA OLAJJAL

NATUR PREMIUM SZOCIÁLIS SZÖVETKEZET

Döntően görög extra szűz olívaolajból, Ghánai Shea-vajból, kókuszvajból készült szappan. A termék és az üzemük kóser minősítéssel is rendelkezik, melyet a Főrabbi állít ki. Nem használnak vegyszereket, tartósítószeret, mesterséges színezéket, pálmaolajt, állati eredetű alapanyagokat, Sls-t, kőolajszármazékokat és egyéb vegyi anyagokat.



DEKORKOZMETIKUMOK MANIKŰR

EBELIN KÖRÖM- LAKKLEMOŚÓ TERMÉSZETES ALAPÚ OLDÓ- ANYAGGAL, JOJOBA ÉS CITROM ILLATTAL

DM KFT.

Speciális, természetes alapú oldóanyaga gyorsan és alaposan oldja a körömlakkot, mindezt a megszokott szúrós szag nélkül. A jojoba-citrom illatú körömlakk ezenkívül visszazsírosító olajokat tartalmaz, amelyek ápolják a körömbőrt. Így a körömlakklemosó kellemes bőrérzetet hagy maga után, az ápolts kezek pedig ismét készen állnak a körömlakkozásra.

DEKORKOZMETIKUMOK



DEKORKOZMETIKUMOK ALAPOZÓ

ALTERRA NUDE & MATT MAKE-UP

ROSSMANN MAGYARORSZÁG KFT.

Az Alterra Nude & Matt Make-up vegán alapozó hatékonyan fedi el a piros foltokat és a bőr egyenetlenségeit, egyúttal természetesnek tűnő, selymesen matt arcot varázsol. Az algakivonat, bio-mandulaolaj és hyaluronsav kombinációjának eredménye: hidratált és selymesen puha bőr.

HÁZTARTÁS

FENNTARTHATÓSÁGI KÜLÖNDÍJ



HÁZTARTÁS HÁZTARTÁS

PROFISSIMO MIKROSZÁLAS TÖRLŐKENDŐ

DM KFT.

Nem csak a termék, hanem maga a csomagolás is 100%-ban újrahasznosított papírból készült, valamint újra is használható. A Profissimo törölkendő pórusmélyen tisztít és hatékonyan távolítja el a makacs szennyeződéseket. Nedves és száraz állapotban, akár tisztítószer nélkül is használható, könnyedén távolítja el a zsíros foltokat a bútorokról.

MOLTEX PURE&NATURE ÖKOPELENKA

PREZENTEX KFT.

A Moltex Pure and Nature pelenkák teljes mértékben klór, latex, illatanyag és egyéb más hatóanyagoktól mentesek. Kiemelten fontos a babák bőrének a védelme, így a pelenkák 100%-ban természetes növényi eredetű összetevőket tartalmaznak a bőrrel közvetlenül érintkező belső réteg esetében. A kukorica és cukornád összetevők felelős gazdálkodásból származnak. A hátoldal esetében organikus pamutot alkalmaztunk. A belső vatta az FSC által igazolt, felelős forrásból kerül beszerzésre.



ELISMERÉS NEKÜNK,

A MINŐSÉG GARANCIÁJA ÖNNEK



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

AZ **Azon melegében - Enjoy Free! glutén-, tej-, tojásmentes almás pite** (Kedvenc Pék kategória - Édes pékáru alkatégória), a kétféle változatban elérhető **LYTTOS - Enjoy Free! laktózmentes görög feta sajt** (Uzsonnásdoboz kategória - Sajt alkatégória), a négyféle ízben kapható **Milfina - Enjoy Free! laktózmentes gyümölcsjoghurt** (Jó reggelit! kategória - Joghurt alkatégória), a **Milfina - Enjoy Free! laktózmentes félzsíros tehéntúró** (Mentes kamra kategória - Laktózmentes túró alkatégória), és a **Kokárdás laktózmentes tömlős sajt** (Jó reggelit! kategória - Sajt alkatégória) egyaránt elnyerte a zsűri 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.





**Keressd 2021. januártól
az üzletekben!**

 [magyarriska](https://www.facebook.com/magyarriska)



www.magyarriska.hu

**Egész és szeletelt
változatban is!**